

Ниски оценки и негативни емоции – значението на съня според науката?

Когато става въпрос за избягване на нездраво поведение при подрастващите, родителите и учителите се фокусират най-вече върху предпазване на тийнейджърите от употреба на наркотици, алкохол и сексуална злоупотреба. По отношение на изграждане на добри навици се набляга на създаване на навици за учене и в някои случаи – здравословно хранене.

Но изследванията показват, че много малък процент от подрастващите имат добри навици свързани с осигуряване на достатъчен и качествен сън. В резултат от това много аспекти от живота на тийнейджърите страдат и изследователите съветват родителите да обърнат повече внимание на подпомагане на децата им в създаването на добри навици за сън.

Сънят е физиологична потребност като дишането и храненето. **Учените са открили връзка между качеството и продължителността на съня при подрастващите и тяхното поведение, настроение и представяне в училище.** В изследване на 3 120 ученика бяха установени следните неща:

- 45% от учениците от 10-12 клас си лягат след полунощ през седмицата и 90% от учениците си лягат в ранните часове на сутринта през уикенда.
- **Учениците, които получават оценки „Среден“ и „Слаб“ на контролни и тестове получават средно по 25 минути по-малко сън от останалите и си лягат 40 минути по-късно от съучениците им, които получават оценки „Много добър“ и „Отличен“.**

В друго научно изследване на съня при подрастващите било установено, че:

- Учениците, които получават недостатъчно сън могат да се справят със сънливостта само при високостимулиращи дейности като часове по физкултура, но **в часове с ниска физическа стимулация като часовете по езици и наука те изпадат в състояние подобно на дрямката.**
- Способността за концентрация и мотивацията рязко спадат. Колкото по-сложни са задачите в часа, толкова по-голяма е вероятността за недобро представяне и ниски резултати.

В някои случаи проблемът с концентрацията и затрудненията със задачите в час се дължи на недостатъчно развити когнитивни умения, които могат да бъдат подобрени със съвременни иновативни средства като програмите FastForWord и Reading Assistant, разработени от невробиолози на базата на откритията за невропластичността.

- Липсата на достатъчно сън влияе на емоционалната стабилност на подрастващите. Ефектът от недостига на сън е **повишен интензитет на емоции в спектъра на раздразнението, фрустрацията, гнева, тъгата и депресивността.**

Какво могат да направят родителите, за да променят тази негативна тенденция и да помогнат на децата си да изградят добри навици за сън?

Знанието има мощно въздействие и в много случаи самото запознаване на тийнейджърите с фактите може да помогне на голям процент от тях да променят своя режим на сън.

Важно е учениците да бъдат информирани и в училище, и у дома за значението на съня според изследванията. **В часовете на класа учителите могат за запознаят учениците с начини за подобряване на съня и да обсъдят причините за недостига на сън. Важно е да потърсят и отговор на въпроса: Каква потребност се опитват да удовлетворят подрастващите със стоенето до късно пред екрана на телефона или компютъра и как може да намерят здрави начини да получат повече положителни емоции през деня без да се лишават от сън през нощта?**

Родителите е необходимо да създадат благоприятни условия за сън като **обърнат внимание на това дали домашната обстановка вечер е спокойна и приятна**, което е от съществено значение за преминаване от бързото темпо на деня към по-бавно темпо и релаксирано състояние на нервната система. **Децата имат нужда да чувстват дома си като защитена и спокойна среда, в която има открита и добронамерена комуникация и границите в поведението на децата се поставят от родителите по начин, който е уважителен за личността на подрастващите.**

Източник: Scientific Learning