

*Мой сыночек все время спит в позе на коленках. Может ли это что-то значить?*

Поза спящего ребенка может рассказать о его психологическом состоянии! Если Ваш малыш спит **на коленях**, т. е. ребенок поджимает ножки, голова оказывается ниже, попа – выше, то это повод задуматься. Такая поза - сигнал протеста. Либо ребенок до последнего сопротивлялся засыпанию, либо не согласен с каким-то жизненным событием.

Можно выделить еще несколько поз сна:

- Лежит **на спине** в центре кровати, руки и ноги раскинуты, расслаблены. Руки по бокам или на уровне головы, могут быть немного согнуты в локтях. Голова слегка запрокинута. Поза «открытая», так спят младенцы, и не зря. Такая поза говорит о душевном комфорте, ребенку хорошо и уютно в окружающем его мире, он уверен в себе и в близких.
- **На боку** - еще одна хорошая поза: колени слегка согнуты, руки под щекой или слегка согнуты, конечности лежат симметрично. Такая поза говорит о физиологическом комфорте, ощущении надежности, уравновешенности. Ребенок вполне приспособлен к условиям окружающего мира.
- **На животе**, ноги вытянуты, руки по бокам или на уровне, выше головы. Поза рассказывает о ранимости и уязвимости ребенка. Он не любит неожиданностей, старается контролировать (скрывать) свои эмоции. Сон в такой позе по диагонали кровати говорит о еще большем стремлении ребенка защититься от внешнего мира.
- **«Калачиком»**: поза на боку, лицо спрятано, руки и ноги поджаты, ребенок может укутываться или накрываться с головой одеялом. Такая поза - признак высокой тревожности, беспокойства, незащищенности, ранимости, стремление спрятаться от проблем и неприятностей. Чем больше «сжата» фигура, тем сильнее эмоциональное напряжение.
- Ребенок как будто ухватывается ногами за постель - признак сопротивления жизни.
- Ноги сильно подогнуты в любой позе - не позволяет себе расслабиться, как будто готов проснуться и сразу бежать.
- Руки, сжатые в кулаки, в замок - знак обороны.
- Одна рука расслаблена, другая сжата - возможен конфликт с кем-то из окружающих.
- Ребенок как будто отгораживается, закрывается руками - в реальной жизни он не хочет чего-то видеть, слышать, ощущать, это поза защиты.
- Ребенок, спящий в обнимку с игрушкой легко раним, эмоционален, нуждается в ласке и внимании близких.

**Внимание!** Перечисленные выше позы сна и их расшифровка актуальны для детей примерно **от двух лет** (у каждого малыша индивидуально), т.к. до этого возраста сохраняются физиологически обусловленные позы. Например, согнутые ручки и ножки, сжатые пальчики у младенца, сон на животе у двухлетнего малыша, сон по диагонали кровати у полуторагодовалого малыша, у многих дошколят он сохраняется примерно до 5-6 лет - совершенно нормальны и не читаются как тревожные признаки.