

Почему дети спят меньше, чем думают родители: новые данные о сне и его влиянии на здоровье

Дата публикации: 03.10.2025

Сон играет ключевую роль в развитии ребёнка, влияя на внимание, память, настроение, иммунитет и общее состояние здоровья. Однако последние исследования показывают, что многие дети спят меньше, чем полагают их родители, что может иметь долгосрочные последствия.

Учёные из Университета Брауна в течение недели отслеживали сон 102 учеников начальной школы с помощью наручных акселерометров. Эти устройства фиксировали время отхода ко сну, реальное засыпание, частоту ночных пробуждений и продолжительность сна. Параллельно родители вели дневники и заполняли анкеты, оценивая сон своих детей.

Результаты оказались неожиданными: хотя 83% родителей полагали, что их дети спят достаточно, лишь 14% участников исследования реально соответствовали национальным рекомендациям по сну. Согласно Американской академии педиатрии, детям 6–12 лет необходимо от 9 до 12 часов сна в сутки, тогда как в среднем исследованные школьники спали всего 8 часов 20 минут. При этом родители сообщали о 9,5 часах сна, не учитывая скрытые периоды бодрствования.

Разрыв между субъективным восприятием и объективными данными объясняется тем, что дети бодрствовали ночью в среднем по 38 минут, а родители замечали не более 5 минут таких пробуждений. Это указывает на то, что многие проблемы сна остаются незамеченными.

Дополнительный анализ выявил культурные различия. Дети латиноамериканского происхождения спали в среднем чуть больше 8 часов, а дети нелатиноамериканского происхождения — около 8,5 часов. Только 4,4% детей из первых семей соответствовали нормам сна, против 22,8% во вторых. Это может быть связано с факторами семейного уклада, включая более позднее время отхода ко сну, совместный сон или проживание в одной комнате, что характерно для некоторых культурных традиций.

В то же время родители из разных групп по-разному воспринимали качество сна. В семьях латиноамериканского происхождения чаще отмечались жалобы на проблемы со сном, тогда как родители других детей недооценивали количество нарушений сна. Это показывает, что субъективная оценка сна тесно связана с культурным и семейным контекстом.

Учёные подчёркивают, что недостаток сна в детском возрасте может приводить к снижению концентрации, ухудшению успеваемости, повышенной раздражительности, снижению иммунитета и риску хронических заболеваний в будущем. Поэтому родителям важно формировать у детей здоровые привычки сна.

К числу основных рекомендаций относятся: соблюдение постоянного режима сна и бодрствования, включая выходные дни; установление регулярного времени отхода ко сну; ограничение экранного времени перед сном; создание комфортной и тихой атмосферы в спальне; поощрение дневной активности и пребывания на свежем воздухе; поддержка физической активности и воздействия естественного света в течение дня.

Исследование также обращает внимание на то, что даже современные технологии, такие как носимые трекеры, имеют ограничения. Акселерометры иногда переоценивают объём сна, не всегда различая неподвижность и полноценный сон. Тем не менее общая картина подтверждает: дети недополучают отдых, который необходим для их роста и развития.

Таким образом, современным семьям стоит внимательнее относиться к реальным привычкам сна своих детей. В условиях растущей нагрузки на школьников, увеличения экранного времени и культурных особенностей сна задача родителей — не только уложить ребёнка в кровать, но и помочь ему действительно выспаться. Это станет важным вкладом в здоровье будущего поколения.

Ссылка: «Связь между объективно и субъективно измеренными результатами сна среди учащихся начальной школы в Род-Айленде» DOI: [10.3389/fped.2025.1622943](https://doi.org/10.3389/fped.2025.1622943).