

# 孩子不肯自己睡 你了解他的内心诉求吗?

□ 本报记者 张晶

## 职工问题:

我儿子今年四岁多了,之前因为各种原因,留在老家由爷爷奶奶带。今年我们终于在工作的城市买了房,把孩子接到了身边。回来后发现孩子的很多习惯都不好,特别黏人和情绪化,最大的问题是睡觉,已经四岁了还不肯自己睡,一定要大人陪着睡。有时候我把他哄睡后偷偷回到自己房间,半夜他会大哭着来敲我们的房门,还会嚷着要找奶奶。可他已经四岁了,又是男孩子,我看育儿书上说再不分房睡就太晚了。但他现在晚上总是哭闹,我该怎么办才好呢?

## 北京市职工服务中心心理咨询师解答:

孩子为什么不能一个人睡觉?要回答这个问题,我们需要站在孩子的角度去考虑。四岁的孩子突然之间要与爷爷奶奶分离,还必须自己一个人睡觉。这在大人看来也许都是微不足道的小事情,但对于他来说,却是巨大的挑战,要应对一个改变已经不容易,更别说一下子来了两个。

在此之前,爷爷奶奶是孩子的主要照顾者,而幼儿在主要照顾者分开后,会因为不安全感和不信任感出现超乎预期的焦虑情绪,从而大哭、恐惧、抱着大人不放等。如果不能好好处理孩子的分离焦虑,不但会加重孩子的焦虑感,还会影响亲子关系以及孩子今后的人际关系。

在孩子原本就缺乏安全感和过度焦虑的情况下,再让孩子分房睡就如同是雪上加霜。虽然有育儿专家建议孩子在4岁左右与父母分房睡,但我们需要具体情况具体分析,不能完全照本宣科。事有轻重缓急,在孩子刚回到我们身边的这个时期,不妨暂缓分房睡的计划,先帮助孩子度过与爷爷奶奶的分离焦虑,等到孩子有了



邵怡明 绘图

更多安全感,开始享受自己玩耍和独处后,再考虑分房睡。

## 专家建议:

如何帮助孩子度过与爷爷奶奶的分离焦虑呢?

首先,我们需要看到孩子的焦虑情绪。孩子的黏人、反复、情绪化,有很大可能性都是其焦虑情绪的外显行为,而非简单的“习惯不好”,需要我们的接纳与包容,批评或呵斥只会加重孩子的焦虑。这时候,我们最好尽可能积极且平静地回应孩子的需求(例如在孩子半夜惊醒时陪伴、安慰他),逐渐代替爷爷奶奶成为孩子的固定依赖者。

当然,在这个过程中还需要爷爷奶奶的帮忙,从爷爷奶奶那了解孩子的生活习惯与喜好,先延续孩子以往的生活模式,以保障过度顺利。即使不同意老人的育儿方式,也要循序渐进地改变。同时,每天陪孩子和爷爷奶奶通过语音或视频进行联络,让孩子感受到爷爷奶奶还是一样地关心和爱护他,现在还多了爸爸妈妈的关心和爱护。

此外,我们需要耐心地观察孩子和适当地放手。四岁的孩子通常已经萌生了逐渐与照顾者剥离并走向独

立的愿望,只是与爷爷奶奶的分离造成了他一定程度的退行,所以他才表现得过度黏人。我们可以多带孩子外出,和他一起探索外面的世界,陪他多交新的朋友。但请注意不要急于求成,耐心等到他自己想要探索小公园的某个角落,或者跟小朋友一起玩耍时,我们再稍稍退后到他一回头就可见的地方,并在需要时立即赶到他身边,让他安心地迈出向前的步伐。

当孩子有了足够的安全感后,即使父母不在他身边,他也能安心入睡,放心玩耍,因为他知道在他需要的时候,父母永远会提供爱与保护。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<http://www.bjzgx.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市职工服务中心与本报合办

## ■ 健康提示

## 雾霾天 要减少外出严格佩戴口罩

雾霾天气,该注意些啥?专家表示,雾霾天气对所有人群的健康都有危害,老弱病幼人群要特别注意做好防护,减少不必要外出,出行要严格佩戴口罩。

首都医科大学宣武医院胸外科主任支修益介绍,自2014年,世界卫生组织所属的一个国际研究机构就把可吸入颗粒物PM2.5列为一类致癌物质,PM2.5颗粒可以通过鼻黏膜再到气管、支气管黏膜,最后到肺泡。如果肺泡组织长期存在有害物质、致癌物质等,日积月累将对肺部疾病产生影响。

首都医科大学附属北京同仁医院呼吸科金建敏认为,雾霾天应尽量减少户外运动,尽可能少出门,出门时要戴上医用口罩或N95口罩防护,高效能防护口罩可减少PM2.5的侵袭,能够保护呼吸系统免受伤害。在室内应减少开窗通风,可使用质量合格的空气净化器净化室内空气,待雾霾消散后再开窗通风。

受访专家认为,雾霾中最具危害性的无疑是PM2.5,不仅会引起呼吸系统疾病,而且会伤害心脑血管。首都医科大学附属北京天坛医院神经介入中心主任刘爱华教授表示,雾霾天气空气中污染物多,气压低,容易诱发心血管疾病的急性发作,如高血压、冠心病、心绞痛等。因此,在这种天气下,不建议患有心脑血管系统疾病的老年人过多外出,并且一定要按时服药,若出现不适及时就医。

(侠克、倪元锦)

## 远离肾脏疾病 记住这八项“黄金法则”

当前我国慢性肾脏病呈现患病率高、知晓率低的特点,早发现、早治疗是防治关键。公众可以通过践行八项“黄金法则”,保持肾脏健康、远离肾脏疾病。西安交通大学第一附属医院肾脏病医院副院长蒋红利介绍,八项“黄金法则”就是科学运动、控制血糖、监测血压、健康饮食、适度饮水、戒烟、避免滥用药物、检查肾功能。

“近年来糖尿病肾病的发生率呈现升高趋势。早期发现、积极控制血糖,可减少或预防糖尿病引起的肾脏损害。”蒋红利介绍,很多人知道高血压可能会导致卒中或心脏病,但很少有人知道高血压也是导致肾脏受损的常见原因。如果高血压患者同时伴有糖尿病、高血脂和心血管疾病,则肾损害风险将进一步增加,应定期监测血压,及时调整生活方式或进行相关治疗。

健康的生活方式对预防肾脏疾病至关重要,公众应保持健康饮食、控制体重、适度饮水,同时戒烟。“有研究表明烟草的吸入与肾脏疾病密切相关,会影响肾脏的正常运转。”蒋红利说,此外,药物性肾损害近年来发病率明显升高,公众应避免滥用药物,解热镇痛药、抗生素等药物须在医生指导下服用,不要盲目服用不明成分的非正规保健品,避免肾脏发生不可逆转的损害。

蒋红利建议,如出现无故的疲乏无力、夜尿增多、尿液中有泡沫、尿液颜色加深等现象,应尽早进行肾脏相关检查。有糖尿病、高血压、肾脏病家族史以及肥胖等高危因素的人群也应定期检查肾功能。(蔺娟)

## ■ 生活小窍门

## 辨清体质喝对茶

从中医养生的角度来看,每个人体质不同,每种茶的性味也不同,如果能依据体质特点来选择合适的茶饮,可达到事半功倍的效果。

**平和体质** 平和体质是正常功能较协调的体质,通常面色红润、精力充沛。这类人提倡顺应自然,各类茶都可以喝一些,例如春饮花茶理郁气;夏饮绿茶驱暑祛湿;秋品乌龙解燥热;冬喝红茶暖脾胃。

**气虚体质** 气虚的人容易倦怠无力、少气懒言,或头晕目眩,面色有点黄。这类人适合喝普洱熟茶、乌龙茶,搭配黄豆、玉米、豌豆等制作的点心同食。



**阳虚体质** 表现为阳气不足,畏寒怕冷,不敢吃凉的东西。喝茶可选择红茶、黑茶、重发酵乌龙茶(岩茶),阳虚重者,可以在茶里稍加几片干姜同饮,不推荐喝绿茶、黄茶、苦丁茶。

**阴虚体质** 这类人群的特点是内热,手脚心发热,易口燥咽干,眼睛干涩,大便干结。可多饮绿茶、黄茶、白茶、苦丁茶、轻发酵乌龙茶,另外可搭配些枸杞、山药、麦冬同泡饮,慎喝红茶、黑茶、重发酵乌龙茶。

**血瘀体质** 这种体质的人多面色黯淡,舌质瘀暗,或舌边、舌尖舌中有瘀斑,身体常有刺痛,皮肤呈鱼鳞样改变,如舌质偏淡,怕冷,可喝红茶,如果舌质红,体质偏热,可喝绿茶。

**痰湿体质** 这类人多体形肥胖,腹部肥满松软,易出汗,面油,嗓子有痰,舌苔较厚,可喝橘普茶、红茶,佐以干姜同饮。

**湿热体质** 这类人群时常湿热内蕴,面部和鼻尖总是油光发亮,脸上易生粉刺,皮肤易瘙痒,常感到口臭。宜多饮绿茶、黄茶、白茶、苦丁茶,慎喝红茶、黑茶、重发酵乌龙茶。

**气郁体质** 体形偏瘦,多愁善感,常感到乳房及两肋部位胀痛。尽量少饮含咖啡因多的茶,适合喝山楂茶、玫瑰花茶、菊花茶、陈皮茶。(人文)