

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医师刘爱华教授表示,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。(蒲娟)

■ 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)