

少年儿童睡眠障碍如今已引起越来越多人的关注，当孩子出现入睡困难时，家长应该如何应对？怎样帮助孩子解决这一问题呢？听听专家和家长的建议吧。

# 怎么解决孩子入睡困难的问题？



邵怡明 绘图

曹女士 自由职业者 女儿5岁

## 对付入睡困难的孩子，我有两个“妙计”

深夜11点，忙完一天的琐事，终于盼来了一点点完全属于自己的时间，刚拿起手机，已睡着的女儿突然说话了：“妈妈，你看什么呢，我也想看看。”这个场景，对于中年妈妈们来说，绝对能排进“恐怖时刻”前三名了，这也意味着今天的独处时间泡汤了。

我女儿从小就属于“入睡困难”型，为了争取“属于自己的夜晚时

光”，我可谓绞尽脑汁，经过多次尝试，我总结了两个行之有效的办法。我的第一个方法是“耗费体力”，白天累了，晚上自然睡得香嘛。女儿幼儿园到我家的路程骑电动车8分钟，步行20分钟，以前我总是偷懒骑车接送，后来我愣是改成了步行，每天接她时还会换着样带皮球、飞盘等能够让孩子来回跑动的玩具，赶上天气

好或遇见小伙伴，轻轻松松就能玩上一个多小时，回到家时已累得不行。运动的益处除了让她晚上睡得香以外，还能让她多吃些饭，可谓一举两得。

我的另一个办法是睡前读书。我分别准备了中文和英文的书籍放在床边的书架上，每天睡前，我会和女儿以游戏的方式，一人读一页书，尤其读到英文书籍时，前一秒还活蹦乱跳

的女儿，恨不得下一秒就两眼打架了，我虽然也会气她“一看书就犯困”，但也会感谢书籍的“神秘催眠力量”，并自我安慰，睡眠充足有益健康。

每个孩子的体质不同，有的孩子可能天生就觉少或睡觉轻，作为家长，我们要多留意观察孩子不肯睡觉的原因，对症下药，相信大家都会收获一个人睡不困难的“天使宝宝”。

黄女士 心理咨询师 儿子8岁

## 加强运动，补充营养，可改善儿童睡眠

睡眠问题相信困扰着不少家长，我家娃也是这样，从小就是睡眠少。每天早上6点起床，不睡午觉，一直能玩到晚上十一点钟，我尝试过各种方法，最后都收效甚微，现在老母亲我已经佛系了，只要孩子各项指标都正常，随他去吧。

我觉得每个孩子都有他自己的生长速度，一般的生长轨迹可能符合大多数人，对有些孩子并不适合，我们做家长的不用过分在意，毕竟孩子不

会照着书长。

尽管如此，但这也并不是说我们什么都不能做，家长们还是有很多可以做的事情。首先就是做好营养，有时候孩子不睡觉是缺乏钙、维生素D等元素。如果缺乏钙、维生素D，可能会导致小孩中枢神经系统兴奋性增高，出现入睡困难。同时可伴睡眠时频繁惊醒、异常哭闹、多汗、枕秃等。日常生活中，小孩多晒太阳，充分补充钙和维生素D之后，

小孩入睡难症状即可逐渐改善。这方面会影响孩子的健康情况，家长需要格外注意。

在保证营养的情况下，每天还要有适当的运动时间。不管是孩子上幼儿园期间，还是现在上小学后，我尽量保证孩子有充足的室外活动时间，让孩子精力充分释放。孩子的精力比我们大人精力好多了，常常是充电半小时实现超长待机，所以我们家长一定不要焦虑，有一个平

常心。

睡得晚还有一个问题是家长们十分担心的，就是怕影响个头。所以平时，我们家长一定要及时补充钙，跳绳、摸高跳、篮球之类的运动，我也会及时跟上。目前，我家孩子身高还行，在班里个子中等。提醒家长们注意的是，身高问题一定要在平时就注意，切勿等到矮了之后再注意。春天是孩子长个的好时节，家长们不要错过良机哦。

胡女士 公务员 女儿15岁

## 失眠时用纸笔记下“心事”可以疏解情绪

我女儿从小就“心重”，遇到一点事就会焦虑，赶上上台展示、成绩起伏或者考试等特殊时期，她更是紧张地睡不着，小小年纪就长了黑眼圈，身体也瘦弱，看得我很心疼。

我和她谈心过，宽慰她别多想，父母对她没有那么多要求，但因为孩子自己特别要强、知道上进，所以我

越这么说她就越紧张，反而想得更多，更睡不好。后来我转换策略，一方面不再多问她学习，只在生活上无微不至地照顾她；另一方面，我建议她每次睡不着觉的时候，就爬起来把自己正在想的事情写下来，不仅列出每条焦虑的内容，也要写出一直思考的应对措施。我告诉孩子，既然她因为这

些事而烦恼，写出来就是一个疏解渠道，女儿半信半疑地答应了。

这样做果然有效。女儿听了我的话，半夜辗转反侧时就起床，拿上专门的记事本把心事写下来，刚开始她记得特别全，写完过几天还经常翻阅，对一些事的处理方案进行复盘。

后来她越写越简略，睡不好时只

在本上简单地记录一两行，不再像过去那样长篇累牍地写几页纸，相应地她的睡眠质量越来越好，不再长时间失眠，偶尔半夜还会醒，但能继续入睡了。孩子告诉我，“妈妈，我写下心事后，就像是把它们全部倒出身体一样痛快，再躺到床上时就不会重复的一遍遍去想，您的方法真棒！”

中国心理学会心理危机干预工作委员会副秘书长 孙小妹

## 用恰当的方式与孩子沟通为其减压，可助益睡眠

从婴幼儿到青少年，少儿入睡困难是比较常见的现象，但有时候也会发展成为影响他们成长发育的障碍。

首先，家长要做好准备，不仅是从想法、行动上对孩子表达关心，更要在情绪上调整到比较平静的状态后再去问孩子。有时候家长对孩子一点点的变化就表现得异常紧张，但关心则乱，家长高度紧张的状态可能会让原本就因为入睡难内心存疑的孩子压力加倍。如果孩子本身敏感多疑，或者亲子关系一般，家长高度紧张的状态容易让孩子误以为是不是自己做错了什么了，或者怕麻烦等等，这样会影响家长了解情况的准确性。

然后，家长可根据对孩子的了解程度，选择合适的方式切入话题。如果孩子平时和家长就是有话直说，那就可以直接问问他。在心理咨询中，特别注意不要用一种“我一定比你懂得多”

“小孩子别瞎想”这种心态和孩子说话。

此外，家长还需要掌握一些儿童入睡困难时常见的晚间表现，包括快到睡觉时间时拒绝上床睡觉，或者拖延去睡觉；关灯后，因为各种事由频繁叫家长来（比如想喝水、抱抱、讲故事等）；躺在床上后很难睡着；夜里多梦、容易惊醒；夜里醒来后很难再睡着；早晨常常起不来床，上学容易迟到；早晨醒得太早，比预期时间早很多；睡前容易想东想西等等。

常见的白天表现包括白天容易困、精力不足；容易烦躁、易怒、耐心差；懒懒的，什么都不想做；白天在上学或者其他活动中容易分心、记不清；与人相处容易出现矛盾；容易冲动，控制不好自己的行为；过分好动、容易攻击别人等等。

面对这些状况，建议家长先问问孩子最近身体有没有哪里不舒服，再

问问孩子最近过得怎么样，有什么开心的事情，有没有不太开心、感觉压力大的事情，从中寻找线索。每个孩子的个性特点不同，家长采用适合孩子的方式聊天最好。当孩子出现一些不寻常的情况时，我们应该把它们视为了解孩子的线索，看看通过线索是否能了解更多关于孩子成长的需求。

在心理方面，家长应根据孩子的年龄、知识水平、思维方式来调整话术，重点了解以下方面：你觉得朋友或者家人真心想着你、关心你吗？你最喜欢自己哪一点？你会觉得现在有太多需要处理的事情吗？你压力太大吗？你平时感觉压力大的时候怎么减压，效果好吗？你有心里话时愿意和谁聊聊？在你需要我的时候，你希望我为你做什么？你觉得现在生活的世界感觉怎么样？你觉得社交媒体对你的生活有什么影响？你会经常感觉自

己很安全、很安心吗？你会常常觉得孤单或者被孤立吗？你喜欢怎样的休闲娱乐来放松？你现在很害怕吗？到现在为止有没有觉得自己很棒/取得的成就很棒？有没有哪三件事发生在你的生命里，你是非常感恩的，觉得自己很幸运，为什么这么觉得？跟爸妈说说吧。

本报记者 任洁 张晶 杨琳琳



更多精彩内容欢迎关注  
“北京市家庭教育研究会”微信公众号  
北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”  
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会  
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。