

噩梦和夜惊

孩子们有时会通过梦来应对困惑或困难的感觉和经历。成年人也这样。噩梦和夜惊在这个年龄段是常见的。小孩子还不明白幻想和现实之间的界限。这会导致恐惧，这种恐惧有时会通过梦境表现出来。

理解和应对噩梦的技巧：

- 有时候孩子们难以理解事物。例如，你可能在宠物店看到一只让你的孩子感到害怕的动物。或者你可能会在公园遇到一辆拖拉机在割草。在你看来并不可怕，但你的孩子可能会觉得十分恐怖。后来，这些“角色”可能会进入你孩子的梦里。
- 想知道在你孩子的生活中可能发生了什么会导致压力或担忧。比如多了一个兄弟姐妹，一个新的照顾者，或者搬新家这样的变化会带来压力，这种压力会在噩梦中表现出来。
- 让你的孩子告诉你梦里发生了什么以及他们的感受。梦常常没有意义，但感觉是真实的！谈论感受并不会增加感受。事实上，这可能会帮助你的孩子继续前进。如果你的孩子不太会谈论梦境，不要担心。让他们试试吧。你可以感同身受地回应。你梦里的狮子很吓人。还好那只狮子不在我们附近。
- 试着让你的孩子回到自己的床上睡觉。如果你让他们在噩梦后睡在你的房间里，这可能会成为新的规范。回到自己的床上睡觉也告诉他们，他们的房间是一个安全的睡觉地方。



理解和应对夜惊的技巧：

- 虽然噩梦是“糟糕的梦”，但夜惊是当孩子还在睡觉时大哭或尖叫。当你的孩子即使睁着眼睛也似乎“看不到”你时，你就可以知道他有夜惊。
- 尽量不要把你的孩子从夜惊中吵醒。清醒往往会引起混乱。他们会迷失方向，不太可能平静下来，重新入睡。
- 确保孩子身体安全。如果他们醒了，让他们呆在自己的床上，帮助他们平静下来，这样他们就可以继续睡觉了。一些孩子可能会在夜惊时乱动甚至爬起来四处走动。
- 当孩子过度疲劳时，夜惊更为常见。争取建立一致的就寝时间和夜间作息时间。

如果你的孩子经常做噩梦或夜惊，试试这些建议并检查其他因素。你的孩子睡前需要更少的电视或其他屏幕时间吗？他们的睡觉地方安全吗？你能想到这些天有什么事情让他们心烦吗？尽管噩梦和夜惊可能会令人害怕，但通常不会引起担忧。大多数孩子长大后就不再出现噩梦和夜惊。如果你有任何问题或疑虑，请向你的 HealthySteps 专家或儿科医生寻求支持和指导。

扫描以获取更多信息

