

# 幼儿就寝时间



随着幼儿变得更加活跃和独立，就寝时间会变得具有挑战性。他们的睡眠模式会改变，他们会突然尝试新的策略来避免睡觉。以下是一些建议：

- **睡前一两个小时停止使用屏幕(电脑、电话和电视)。**
- **制定一个你可以坚持的就寝时间表。**尝试：洗澡、涂乳液、换尿布、换睡衣、讲故事，上床。当你每天晚上做同样的事情时，你的孩子会知道接下来会发生什么，并期待睡觉。
- **让你的孩子做好准备上床睡觉。**让他们在就寝前几分钟知道要睡觉了。这给了他们时间来完成游戏并适应这个想法。
- **给你的孩子买一个“安抚玩偶”**(参见[“安抚玩偶”](#)，[泰迪熊和毯子](#)一文)。尝试在婴儿床里放一个毛绒玩具或一条毯子，但仅限于 1 岁以上的儿童。
- **帮助幼儿入睡。**在你的就寝例行程序里，使用暗光、低声、舒缓的音乐、拥抱或者一个故事。这有助于你的孩子放松并感到疲倦。
- **为了舒适，使用夜灯。**黑暗对幼儿来说可能相当可怕。
- **不要利用卧室作为惩罚。**幼儿可能会认为自己的房间是一个糟糕的地方，如果自己被暂停手中的活动送到那里冷处理。
- **确保白天的小睡不会打乱晚上的睡眠。**一些孩子需要的午睡时间更短、在一天中更早，甚至在 2-3 岁左右不需要午睡。



## 我蹒跚学步的孩子突然害怕黑暗

怕黑是常见的。到 2 岁时，大多数孩子都沉浸在扮演和想象的世界里。他们不完全理解幻想和现实的区别。在他们看来，晚上什么事都可能发生！睡前故事里的龙或派对上的小丑可能会出现，吓到他们。



此外,想想你孩子的生活最近有什么变化。有没有和心爱的人分开过?或是有个新生宝宝,一个新的保姆,或者是最近的一次搬家。即使看起来微小的变化也会让孩子感到不安全和恐惧。

孩子的性格同样重要。紧张和谨慎的孩子更容易产生恐惧。为了帮助孩子克服夜间焦虑:

- **永远不要拿恐惧开玩笑(即使心情好)。**也不要试图说服他们。这会延长恐惧,降低他们对你的信任。
- **试着控制你的愤怒和沮丧。**你的不安会增加他们的忧虑。这也让你更难谨慎周到地回应。
- **让他们的特殊毛绒玩偶成为他们的“保护者”。**再把它纳入他们的就寝例行程序中。白天,表演保护者守护其他人的故事。
- **如果他们通常睡在自己的房间,半夜醒来,忍住把他们带进你房间的冲动。**这会传达一个信息,他们一个人在房间里不太好。相反,去安慰他们,向他们保证是安全的。查看我们[设限](#)文章,获取更多提示。

扫描以获取更多信息



大多数孩子在几周或几个月后就不再害怕了。你最好的计划是保持谨慎周到和耐心。要知道这一切都会过去的。如果幼儿的睡眠挑战正在成为一个问题,请与你的 HealthySteps 专家讨论下一步措施。