

帮孩子养成良好睡眠习惯可以试试以下这些方法

1. 帮孩子建立入睡仪式感

当睡觉的时间到了，家长应把灯光调暗，关闭电子设备，营造安静的家庭氛围。科学家曾调查过 600 多名 3-5 周岁儿童的睡前习惯：那些睡眠有问题的孩子，往往 7 点后还在看电视。家长尽量不要让孩子在睡前玩手机，因为屏幕蓝光会影响褪黑色素的分泌，大大扰乱生物钟。

最好能建立一个“睡前程序”，比如洗澡、抚触、拉窗帘、讲故事、抱抱、亲亲、说晚安等，因为孩子的身体需要这些信号冷静下来，提醒自己“做完这些事情我就要睡觉了”。

2. 帮孩子建立信念：床只能是睡觉的地方

很多家庭的床承担了太多功能，除了睡觉，还是积木台、学习台、蹦蹦床、滑梯等。这样，孩子上了床后还想再做什么，迟迟不肯入睡。

所以，床上尽量不要堆放杂物，更不要让孩子在床上玩耍，帮助孩子与床进行“情境训练”——只要一到床上，就会产生“我要安静下来，准备睡觉了”的条件反射，这样更有助于尽快入睡。

3. 尽量固定睡眠时间

孩子早睡早起一般都不会有情绪化的表现。有很多家长会说：哎呀，他就是不睡啊，我怎么让他睡他都不睡啊？你只动嘴的话是很难的。家长最好在入睡前给孩子做一系列的比较有节奏的工作把孩子逐渐引到入睡。有一点必须要清楚，孩子不是累了才要睡，而是到了时间就必须得睡。比如说决定 20:00 睡，那 19:30 就必须得上床，家长也要尽量把生活节奏调整到这个时间。

4. 坚决执行你的睡眠规则

睡眠规则一旦建立，家长的执行比孩子的遵守更重要。外出度假忽视孩子睡眠时间、因为孩子的需求肆意修改睡眠习惯都是不提倡的。有的孩子躺到床上后睡不着，会不时爬起来或跑出来这些理由：“我想喝水。”“我想再上个厕所。”“我有一个好想法，你们要不要听？”这种情况下，父母可以给孩子做一些“权限票”，比如每晚上床后只有使用三张“权限票”的权力，每提一个要求就会用掉一张，用完为止。一般情况下，大多数孩子都能遵守这样有游戏性质的约定。

5. 睡眠质量比时长重要

对孩子来说，睡眠质量比时长重要，好的睡眠习惯更是受益一生。

很多孩子，会在寒暑假期间时睡得更多，但为什么看上去更无精打采，充满疲惫呢？主要因为假期活动和电子设备的介入增多，导致入睡时间推迟和增大了对大脑的刺激，这都影响深度睡眠到来的时间和质量。因此高质量的睡眠比时间充足更重要。

6. 助眠食物

这是一条干货，牢记下面这几种助眠食物吧：

先是牛奶，其成分中含有两种催眠物质，一种是色氨酸，另一种是对生理功能具有调节作用的肽类，可以让人感到全身舒适，有利于解除疲劳并入睡；其次是核桃，也营养学中也被证明可以改善睡眠质量，孩子睡前具体吃法可以配以黑芝麻，捣成糊状；另外，在床头柜上放上一个剥开皮或切开的柑橘，吸闻其芳香气味，可以镇静中枢神经，帮助入睡。当然，父母们还可以用午觉给孩子“充电”，除了可以弥补夜晚睡眠不足，还可以预防疾病也能让孩子下午精神饱满。再就是营造适宜的睡眠环境，噪音、灯光和空气也会影响孩子的睡眠。

良好的睡眠不仅有利于孩子健康的成长还可以帮助孩子骨骼的发育、体力的恢复为了让你家娃更好地“洗脑”一定要跟熬夜说再见愿每个孩子夜夜安榻，日日好眠