**孩子晚上不睡觉，白天睡不醒，我该怎么办？**

各位Yojo幼儿园的家长朋友们，大家好！又到了我们Yojo父母居家小课堂的时间了，今天我们分享的题目是：孩子晚上不睡觉，白天睡不醒，我该怎么办？

各位家长，不知您每天会不会是这样的，白天工作非常辛苦，晚上回到家还要照顾一家人吃晚饭，吃完饭再收拾，收拾停当了，陪着孩子玩一会，再陪老人说说话，一看表快晚上10点了，赶紧让孩子睡觉吧。张罗提醒着让孩子刷牙洗脸洗脚，让他上床吧，结果是上了床了，这孩子就是不睡觉，一会儿：妈妈你再给我讲个故事吧，一会儿：妈妈我要喝水，一会儿：妈妈我要上厕所，一会儿：妈妈我饿了，您这辛苦一天了，想让孩子赶紧睡您也好整理一下自己的事情，早点休息。唉，孩子总是这样，晚上不睡觉，白天睡不醒，这可该怎么办呀？

有些孩子睡眠不好可能有身体的原因，比如婴幼儿期神经系统发育尚不完善，神经的兴奋与抑制功能不够协调，容易兴奋；有些孩子缺微量元素，导致睡觉时容易惊醒等等。今天我们抛开孩子的身体原因，就是讲一讲孩子的睡觉习惯，因为睡觉习惯不好导致的晚上不睡觉，白天睡不醒的现象，我们应该怎么办。

我们每一个做父母的必须要非常重视孩子的睡眠时间和睡眠质量问题，因为人类1/3的时间都在睡眠中度过，睡眠对机体各个系统的生理有非常重要的调节作用。比如清醒的时候大脑的活动非常活跃，进行很多主动的思考，在这个过程中会消耗很多的能量，产生很多代谢垃圾，在清醒状态下这些垃圾不能被清除，只有在睡眠时大脑才能高效清除垃圾，从而恢复脑的活力，迎接新的一天。另外，睡眠也是记忆巩固必不可少的环节。白天学习的时候接受的信息都是不稳定的记忆痕迹，在睡眠中大脑调取这些不稳定的信息，然后进行重新编码和信息处理，从而形成稳定记忆。睡眠也是生长激素分泌的重要时期，能促进机体能量恢复及生长。听到了睡眠有这么重要的作用，您的孩子睡觉不正常，不仅仅是让你们的生活无序、心生烦恼，而且对于孩子的未来对于孩子的学习都会产生重要影响。为了让孩子能够学习好、长得快，家长们请记得一定要让孩子好好睡觉。

必须安排好孩子的作息时间

3-6岁的孩子正是长身体的时候，每天睡眠要保证能有12个小时，通常夜间休息10小时以上，午间休息2小时以上。那么夜间要休息10小时以上，就应该在晚上9点左右上床，早晨7点左右起床；中午12点半左右上床，下午2点半左右起床。这是比较合适的睡觉时间安排，也符合孩子一天的生活规律。所以在孩子居家时刻，咱们的居家时间安排都应该往这个时间上靠，把孩孩子们如果正常在上幼儿园，他们的午休基本上时间是这样安排的，子学习、娱乐、吃饭的时间都安排好，睡眠时间才能有保障。

孩子晚上不睡觉或者晚睡觉的原因是什么呢？

进食过饱：常言道：“胃不合，卧不安”。有的妈妈不管孩子饿不饿，睡前总要给加餐点心，甚至会吃些像正餐一样的硬货，致使孩子的胃感到不舒服，胃不舒服就会全身不舒服，孩子不舒服就不能安静下来，自然就不能很快入睡。一般的说孩子睡前两小时不要进食，如果您的孩子是晚上九点半入睡，您七点半以后就不要再给孩子吃东西了，如果孩子睡前会饿，那可能是晚饭吃的不够，应该要求孩子在正餐时多吃一点，正餐之后休息一会，可以吃点酸奶或者水果，切记晚饭后到睡前千万不要让孩子大吃大喝。

环境因素：咱们家里睡眠的时间倒是遵守了，可是孩子上床以后，没有很好的休息环境让孩子睡觉，比如室内光线过强，家里大人在看电视或者夹杂着大人们的大声谈话说笑，这些均会干扰幼儿，因为孩子这时候肯定不想睡觉，他们跟你们一样，想参与其中；孩子的卧具不合适，睡觉时过冷或过热，也引起幼儿烦躁不安、手脚乱动，不能马上入睡。

过度兴奋：有的幼儿白天或睡前玩耍或玩游戏过度，或听了、看了惊险故事、电视，都可造成幼儿入睡前难以安静下来，自然造成睡眠困难。这就需要我们的家长掌握了，睡前一定要有准备时间，这个准备时间就是让孩子安静下来的时间，刷牙洗脸洗脚，放一放安静轻松的音乐，爸爸或妈妈陪着孩子讲一段睡前故事。

精神头足：这样的孩子通常男孩子居多，而且确实就是有这样的孩子，一天到晚精力充沛，不知道累，也不知道困。这样的孩子通常会玩的很累了才睡，而且趴在床上倒头就睡，这一觉就第二天中午见了。有这样的孩子的家长请注意，千万不要由着他的性子来，玩可以，不能玩疯了，更不能在晚上玩疯了，所以要调整孩子晚上的作息和活动。

三、怎样才能让孩子按照时间踏实入睡并按时起床

其实孩子的睡眠习惯是从小养成的，从小就有一个优质的睡眠习惯那长大后也依然会保持。我们可能错过了“小时候”这个最佳时期，但是现在意识到，我们开始培养孩子都还来得及。到了晚上的时候既使孩子很兴奋,大人也要尽量保持平静的态度,不与孩子多说话，而是要监督孩子做睡前准备，两岁左右的孩子，妈妈可以拍一拍，小声哼一点歌曲,陪伴这孩子，让他安静入睡。三岁以上的孩子，妈妈可以给她讲故事，注意，一定要挑选安静的抒情的小故事，让孩子不知不觉进入睡眠状态。这样久而久之，孩子慢慢觉得白天好玩，晚间乏味，就是睡觉的时间，慢慢地把孩子的休息规律调整过来,白天少睡,夜间多睡。有些家长可能会说，我们在外面工作没法陪伴孩子，没关系，这事情可以交给老人来做，因为现在的爷爷奶奶都有文化，讲讲孩子们的绘本，都是没有问题的，老人自身又都有许多老故事，都可以是孩子们的睡前故事；或者让老人给孩子放一点安静的歌曲，给孩子催眠。

好了，我们解决了孩子晚上睡觉的问题，早晨按时起床就容易多了，因为孩子夜间睡眠的时间够了，所以早晨7点左右就要提醒孩子起床，如果孩子赖床，家长一定要狠下心来，一定让他起床，做正常起床活动，把自己的事情做好，家里争取在七点半左右吃早饭。坚持一段时间，孩子就能够早睡并按时起床了。

说了这么多，家长朋友不知你意识到没有，孩子的睡眠问题并不是问题，而问题的关键是咱们的家里有没有很好的作息安排，有没有一个安静的睡眠环境，有没有给孩子安排一个睡前的入睡环节，如果没有或者做的不好，现在就行动起来，坚持几天，坚持一段时间，你那个晚上不睡觉、白天睡不醒的孩子就会不知不觉地被板正过来了。

好了，亲爱的家长朋友，今天的分享就到这里吧，我们下期再见！