



开学季来了!优质睡眠对孩子的学习和健康很重要。暑假转眼间结束了,家里的小朋友们都返回校园,如何帮助这些学生娃调整睡眠作息,保证充足的睡眠时间呢?

什么是优质睡眠?

优质睡眠就是能在晚上睡个好觉,既能很好地入睡又能保持睡着的状态。大多数孩子如果获得足够的高质量睡眠,早上就能自然醒而且白天精力充沛。这就需要以下几个关键的组成部分:

NO.1 较短的入睡时间

大多数孩子在上床后的20分钟内睡着。多久才睡着可能取决于孩子感觉是否困倦,白天的活动以及睡前的例行常规。一些睡前的就寝常规活动使孩子在睡前身心平静下来,这样就更容易睡着。

NO.2 保持睡着的状态

晚上进入睡眠后,孩子的身体在浅睡眠

和深睡眠之间交替。他浅睡几段时间之后会醒来一会,并且很可能自己也不会有所察觉。为了保持睡着的状态,他需要在这些短暂的清醒期之后很快地再睡着。

NO.3 高质量的睡眠

孩子一般在入睡后一个小时进入深睡眠。你的孩子需要深睡眠,因为深睡眠期不仅全身完全放松,大脑皮层处于充分放松状态,对消除疲劳,稳定情绪和恢复精力非常重要,保持孩子保持正常的免疫状态和注意力也是必需的。而且生长激素的分泌与深睡眠密切相关,想要孩子有好的生长发育,高质量的睡眠是必需的。

NO.4 足够的睡眠时间

3-5岁学龄前儿童:每天10-13小时的睡眠,包括午睡在内。

6-12岁学龄儿童:每天9-12小时睡眠。

13-18岁青少年:每天8-10小时睡眠。

18岁以上:每天7-9小时睡眠。

孩子怎样才能睡得更好?

NO.1 作息时要有规律

在低龄儿童,可以先洗澡,再讲故事,然后睡觉,这个常规能帮助幼小的孩子感觉准备好睡觉。对大一点的学龄儿童而言,就寝常规可以这样安排:睡前半小时开始和孩子一起安静地聊一聊白天发生的事,然后让他自己一个人放空放松一下,随后关灯睡觉。每天晚上在同一时间开始有规律的就寝常规能帮助孩子形成好的睡觉模式。

NO.2 逐步提前孩子的入睡时间

如果在假期里孩子的入睡和起床时间被推迟了,那么在开学之前的2周就可以开始逐步调整以适应新学期的节奏。最简单的方法是设定一个能保证足够睡眠的就寝时间和起床时间,然后每隔2-3个晚上将就寝时间和起床时间提前15分钟,直到达到之前制定的睡眠时间表。

NO.3 在睡前放松

学龄儿童可以看书、听轻柔的音乐或练习呼吸法来放松并平静下来。如果您的孩子入睡时间超过30分钟,他也许需要更长的休息时间才能关灯入睡。

NO.4 确保孩子在晚上觉得安全

如果孩子害怕睡觉或者怕黑,你可以在他表现出勇敢时夸奖他并奖励他。避免惊险紧张和恐怖吓人的电视节目、电影以及电脑游戏也会有些帮助。另外,晚上开个小夜灯可能会让一部分有睡眠恐惧的孩子感觉好些。

NO.5 检查你孩子卧室里的噪音和灯光

安静、黑暗或光线昏暗的空间对好的睡眠至关重要。检查你孩子的卧室对于睡觉而言是否太亮或太吵。电视、电脑屏幕、手机和平板电脑发出的蓝光可能会抑制褪黑激素的分泌从而推迟睡意。至少在睡觉前一小时关掉这些设备,并把这些屏幕设备放在孩子房间外面可能会有助于孩子入睡。

NO.6 拿走钟表

如果你的孩子经常看时间,那就要鼓励她把时钟或手表转移到一个她在床上看不到的地方去。

NO.7 在适当的时间吃适量的食物

确保你的孩子在合理的晚餐时间好好完成一顿适量而且满意的晚餐。在睡前觉得太饿或太饱可能会使你的孩子更容易警醒或不舒服,同时这可能使他入睡困难。

NO.8 有充足的自然光照射

让孩子在白天,尤其是在早上,有尽可能多地接受自然光。明亮的自然光抑制褪黑激素,这有助于孩子在白天保持清醒和机敏,有助于入睡。

NO.9 避免摄入刺激性食物

让孩子不要在傍晚或晚上摄入有刺激性的食物——例如,运动饮料、咖啡、茶、巧克力和可乐等。

睡眠在我们一生中占据了三分之一的时间,我们需要通过良好的睡眠来缓解疲劳、促使体内的各个器官得以休整与更新,保证孩子次日精神百倍地投入新的学习中。

来源:上海交通大学医学院附属瑞金医院



用这几招孩子快速摆脱“开学综合征”



紧张、焦虑、写作业拖拉磨蹭……你家孩子最近出现这种情况了吗?新学期已经开启,“开学综合征”也悄然找上了门。那么,如何帮助孩子摆脱“开学综合征”更好地适应新学期的学习和生活呢?

什么是“开学综合征”

从假期快结束到开学初的这段时间,很多孩子会出现情绪不稳定、紧张、焦虑、注意力不集中、懒散、逃避学习、写作业拖拉磨蹭等表现,有人形象地把这种情况称为“开学综合征”。

家长无须过度担心

“开学综合征”一般会持续一段时间,对孩子的正常学习、生活造成不同程度的影响,但经学校老师、家长的积极引导和孩子

的自主调节,多数孩子的症状会逐渐消失,不会对身心健康造成大的影响。

需要提醒家长的是,如果孩子出现“开学综合征”,不用过度紧张,应保持平常心,增加孩子的安全感,以免将自己的焦虑紧张情绪传递给孩子,加重孩子的焦虑情绪;同时,要积极引导孩子调整作息,建立生活的稳定性。当孩子症状较重,比如这些症状影响了孩子的日常活动、社交等,或持续时间较长(超过两周),则需要寻求专业医师的帮助。

摆脱“开学综合征”并不难

面对孩子出现的紧张、焦虑等情绪,家长可以这样做。减少娱乐活动,调整作息,逐步增加运动

快开学的这段时间,家长需要逐步减少孩子的娱乐时间,尤其是电子产品使用时间,用做手工、益智游戏来取代,帮助孩子安静下来,集中注意力。假期里很多孩子的作息是不规律的,因此面对开学在即,家长需要帮助孩子逐步恢复与上学时相近的作息,定时睡觉,定点起床。

对于户外运动少的孩子,家长要带孩子进行适量的户外运动,以免开学后突然增加的运动量让孩子感到不适。

与孩子进行情感交流

家长可以选择孩子感兴趣的话题进行

交流,比如奥运会中夺冠运动员的励志故事、热播电影或电视剧的观后感等,从中挖掘有教育价值的内容。

家长要与孩子一同进入学习状态,多鼓励、多沟通,给予孩子积极的心理暗示,比如,开学了学校有很多可以一起玩耍的同学,可以得到老师的表扬,让孩子对回到校园有所憧憬。此外,家长早晨起来跟孩子一起打球、跑步、踢毽子,也是一种有效的感情交流,能达到润物无声的教育效果。

鼓励孩子拟定学习计划

家长可与孩子共同拟定新学期计划,在

商讨中完成从假期到开学的“频道转换”,把孩子新学期要读哪些书籍、以谁为标杆、需要重点提高哪些学科成绩、家长怎样配合等内容一一纳入学习计划,以帮助孩子树立信心,消除假期后的失落感。

家长也不妨拟定自己的家庭计划和学习计划,购买一些名著以及历史、人物等方面的书籍与孩子一起阅读,这样不仅能培养孩子的阅读兴趣,提升人文素养,还有利于拓展孩子的知识面,更重要的是让孩子感受到家庭的学习氛围,让孩子觉得“不只是我一个人在学习”。

各位家长别紧张,孩子的“开学综合征”不是大问题,炎热而躁动的暑期生活已经结束了,家长和孩子一起沉静下来,迎接美丽的新学期吧!

来源:福建省科学技术协会

