

用深呼吸来放松助眠



做深呼吸能帮助孩子放松。吹泡泡可以帮助孩子练深呼吸。



睡觉前, 让孩子放松肩膀。叫孩子**吸气并数四下** (数一只兔子、两只兔子、三只兔子、四只兔子)。叫孩子吸气后屏气并数四下。



叫孩子**呼气并数四下**。叫孩子呼气后屏气并数四下。最多重复四遍。告诉孩子每天练习的话做深呼吸会变得越来越容易。

用图画来放松助眠

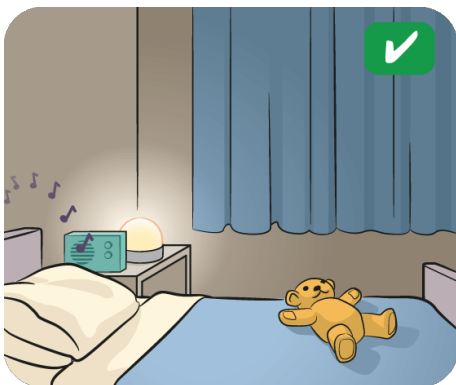


选一本书, 里面有一个地方的图画, 可以让孩子想象这个地方。避免吓人的图画。讨论图画内容。问孩子是否能在脑中想象这幅图画。



当孩子在脑中想象图画时, 这能帮助他们放松。如果孩子愿意, 可以用他们的想象力改变图画。

忙碌一天后的放松助眠



卧室安静、灯暗有利于睡眠。光太强会增加孩子入睡的难度。孩子可以用暖色的夜灯。



卧室里尽量不要有电脑、电视和手机等设备。玩游戏和看电视占用睡觉时间。



试一试烦恼盒, 睡觉前让孩子画出或写出他们的烦恼。睡觉时把这些烦恼放进盒子里。第二天再讨论这些烦恼。