

怕黑？看见爸妈吵架？频繁换保姆？

# 宝宝常做噩梦 妈妈要寻找原因

每个宝宝几乎都有过做噩梦的经历，这是正常的，但如果宝宝一段时间频繁地做噩梦，不但影响孩子的睡眠，更反映出孩子心理有严重的不平衡。当睡眠问题出现时，家长应该细心地观察孩子，并诱导他们说出不安全感及焦虑，如是不是最近生活中有“新事件”宝宝还没有适应，就是宝宝目击了激烈的冲突，或者最近宝宝听到或看到过可怕的故事等。

## 1 噩梦惊醒，先给孩子安全感

凌晨，4岁的果果突然呼吸急促，随即惊醒，口中不停地叫：“妈妈，妈妈，我怕！我怕！”妈妈问她怕什么，她说：“我梦见怪兽把爸爸吃掉了。”她的两只小手紧紧抓住妈妈，全身颤抖。过了好一会儿，她才安静下来，再次入睡。这种情况最近的一个月已经发生了好几次，虽然梦境不同，每次醒来后，果果都还记着刚才的可怕梦境，且不敢马上入睡，常需要爸爸妈妈安慰很久才能再次入睡。

专家说，常言道“日有所思，夜有所梦”，是有道理的，噩梦往往是孩子潜意识中的不安全感、焦虑在梦境中的呈现。不过家长倒不必在半夜急着要问出孩子心里怕什么，这时一定要让他清醒地意识到自己是安全的。那些吓人的事儿已经结束了，爸爸或妈妈真实地在他（她）身边。不仅仅是口头的安慰，身体语言能够更好地给孩子安全感——轻轻的抚摸他的头、拍拍他的后背，抱抱他，亲吻他的额头，都能让孩子更快平静下来。或者可以打开小夜灯，还要让他知道你就在附近，家里每个人都很安全。



## 2 倾听孩子，解除内心的焦虑恐惧

专家解释说，家长要想办法搞清楚，孩子到底遭遇了什么样的创伤经历或不良体验，根据具体情况进行心理疏导。如果还是解决不了，就得上医院找医生帮助了。当孩子说出让他恐惧和焦虑的事情后，家长首先要表示理解、认同，而不是说“这有什么好怕的啊！”这种说法会让孩子感到自己没有得到父母的认同，甚至是否定，他们以后再遇到害怕的事便不再愿意告诉父母。

如果孩子年龄小，难以表达自己的内心感受和想法。家长可以自己检讨一下，孩子最近的生活中是否发生了重大的变化，如搬家、换保姆、换幼儿园等。这些在成人看来是件小事，对孩子的生活可能却是重大事件，特别是有些孩子会把这些归因于自己，如“换幼儿园是不是老师不喜欢我”，“换保姆是不是因为我做得不好”……频繁地更换保姆有时会让孩子认为“有一天妈妈也会突然

不见了”，这些都会让孩子产生不安全感或焦虑。

家长要做的就是帮孩子重建这种安全感，比如可以告诉他换保姆是因为“阿姨家中有事要回去，并不是宝宝做得不好”，而且还要强调“妈妈永远爱宝宝，妈妈不会离开宝宝”。专家提醒家长，在孩子幼小时不建议频繁搬家、换幼儿园及换保姆。

当孩子白天曾经目击到激烈的冲突后，也会带给孩子创伤、恐惧的体验。如家长意识到宝宝频发噩梦可能与看到父母吵架或打架有关，父母可以向孩子解释，“爸爸妈妈吵架并不是因为宝宝做错了事，妈妈当时情绪没控制好，可能吓到你了，现在我们已经和好了”，以消除这种创伤体验对宝宝心理造成的负面影响。如果父母还可以在孩子面前亲对方，让孩子感受到你们是亲密无间的，那时的冲突是没有那么可怕的。



## 3 孩子的阅读题材，父母要做筛选

另外，导致孩子做噩梦的原因还可能是听了一个恐怖的故事（虽然大人也许并不觉得这个故事有什么可怕），看了可怕的电影或电视节目，甚至一些游戏中的恐怖画面也可能刺激到孩子，让他们产生了联想。资料显示，2~4岁的孩子特别容易做噩梦，因为这个年龄段的孩子开始产生正常的恐惧感，想象力发展极快。有调查显示，10%~50%的儿童在3~5岁时常会

做噩梦。

专家建议，不要让孩子睡前看带有恐怖色彩或可怕情节的电视或书籍，平日多让孩子接触有趣的、幽默的、平和的读物。另外，要确保孩子能够得到充足的睡眠。一些专家认为，睡眠时间不够、睡觉没有规律，容易导致孩子夜间做噩梦。生活有规律、心情平静的孩子，就不容易产生恐惧的想法。



### 小贴士

#### “夜惊”不是做噩梦

有一种情况并不是真正的做梦，而“夜间惊栗”，有时又叫做“夜惊”。孩子在睡眠中突然坐起大声嘶喊或说梦话，甚至呼吸、心跳加快又盗汗，两眼呆滞，叫他们也不回答。几分钟后，孩子又自己安静躺下睡著，第二天早上问他，也完全不记得这么一回事。

这种夜间惊栗一般是发生在非快速动眼期，所以说不算真正的做梦。大约有5%的儿童有过此现象，和家族遗传有关，也就是说家里其他人可能也有过相似的情况。这种情况颇为

吓人，是吓着看到的家人，而不是他本人。

其实，这对孩子本人没什么伤害性，大部分只是偶尔发生一两次就很少再出现。如果父母碰上孩子有这种现象时，千万不要担心，发生当时安慰孩子也没什么效果，只要帮他擦擦汗就行了。

有小部分孩子可能出现梦游现象，也就是爬下床，走出去，一旦孩子出现梦游，只要看好他们，别让梦游者走出门外遭受碰撞就好。



#### 小练习：让孩子不那么“怕黑”

每个人天生都会对“黑”有害怕的心理，而噩梦更能刺激或者强化孩子对于黑暗的恐惧。可以用一些积极的方法来帮助孩子认识“黑暗”：比如在晚上，和孩子一起从窗户向天上望，让他看看漆黑的夜晚，其实也会有星星和月亮这样明亮可爱

的东西存在；平时，给他讲一些和黑暗有关系的有趣故事或者描述勇敢的故事；也可以在孩子房间的天花板上分散地粘贴一些荧光图形，让他的夜晚不至于黑得那么“吓人”。

（陈辉）

