

小孩累過頭反而不好睡？ 3 招讓「歡不停」幼兒快速入眠

許多家長會為了讓孩子更好睡，帶孩子出門放電，沒想到小孩玩累了也不睡覺休息，反而開始哭鬧……。專家提醒，孩子累過頭反而會不好睡，發現這 3 種狀況時就該讓孩子緩下來，避免後續的情緒炸彈。



不少家長都有類似經驗：假日帶孩子出門放電玩了一整天，期待孩子晚上可以更早睡、睡更好，沒想到孩子晚上看起來依舊精力充沛，還有力氣哭鬧不停、說自己不要睡覺……。許多人以為孩子累了就會睡好，但兒童職能治療師吳姿盈指出，其實幼兒累過頭反而會情緒不穩定、難入睡，且如果孩子熬過最困的時段不睡，會變得更加亢奮，影響後續的睡眠時間與品質。

為什麼孩子太累反而變得很「歡」、難入睡？兒童職能治療師張旭鎧解釋，在心理層面，當孩子身體疲倦但當下玩的玩具、遊戲很好玩，但父母卻要求他中斷玩樂時，孩子可能出現「身體累了但還是想完成手上的遊戲」的想法，當孩子不知道該如何是好時，自然出現不開心、捨不得的負面情緒狀況。

而在生理層面，張旭鎧說，睡覺也需要消耗能量，在身體能量過低時入睡可能有害身體健康，因此人體會發出需要補充能量的訊號，「就像手機快沒電時會跳出電量警告，對孩子來說，缺乏能量時情緒開始煩躁、不聽勸、睡不著，是身體在發出訊號、覺得這時睡覺會有危險。」他說明。

張旭鎧說，當孩子出現以下 3 種行為或狀況時，表示孩子開始累了，家長該留意並準備讓孩子緩和下來、避免累過頭：

1. 動作與反應速度變慢，對家長的指示無法快速反應。
2. 站不直，能坐不站、能躺不坐，動作看起來變得懶散。
3. 打呵欠、伸懶腰等。孩子打呵欠、吸入更多氧氣後會短暫恢復精神，讓家長忽略孩子累了信號，因此需要多觀察。

臉書粉專「幼教老師的日常」版主之一、有近 10 年經驗的幼教老師真真（化名），也根據帶幼兒戶外教學的經驗分享，家長帶孩子出遊時，在可以動靜活動交錯安排，玩一陣子就讓孩子坐著休息補充體力，休息時也可以帶孩子一起看當天拍攝的照片、回顧經驗。

真真指出，若要避免孩子到晚上累過頭，家長可以調整生活作息，即使是假日也盡量讓孩子與在幼兒園時一樣、固定午睡，孩子玩了一上午後，很容易吃完午飯就昏昏欲睡；如果孩子真的不想睡，先安靜躺、坐著休息也可以。

【大受好評的走到哪玩到哪系列】小行星動物探險隊，免費下載試玩！

[立即索取](#)

3 技巧解決兒童身心需求、快速入睡

想讓玩累的孩子快速入睡，張旭鎧分享 3 建議，提醒家長可以先釐清孩子「歡」不停卻不睡覺的原因，對症處理，並提供孩子合適的睡眠環境。

1.玩太開心捨不得睡：同理情緒、提供解方

為孩子當下所做的事情或遊戲告一段落，例如當孩子玩遊戲玩得累了卻執著於當下做完，可以告訴孩子「積木還沒蓋好沒有關係，我們先把他圍起來就不會不小心被破壞了，可以明天繼續做完。」讓孩子安心，願意先休息。

2.體力透支睡不著：溫熱飲補充能量

若孩子是因為體力不足而無法平穩入睡，家長可以準備溫牛奶或溫豆漿，為孩子補充蛋白質，也不會造成血糖快速上升。張旭鎧也提醒，飲品溫熱能讓孩子覺得比較舒服，利於穩定情緒。

3.周遭刺激過多：營造昏暗環境

要讓孩子快速入睡，營造昏暗、沒有過多視覺干擾的環境至關重要。建議家長將燈光調暗，關閉電視、手機等光線與聲音，當孩子大腦需要處理的刺激變少，也會慢慢穩定下來。

張旭鎧也提醒，家長可以觀察孩子的日常作息，如果當天孩子玩得特別多，或是晚餐攝取的油脂比平時多，表現顯得比平時疲累，就可以比平時孩子上床的時間再提早半小時讓孩子入睡，讓孩子充分休息。