

# Giờ Đi Ngủ Cho Trẻ Mới Biết Đi

Giờ đi ngủ có thể gặp khó khăn khi trẻ mới biết đi trở nên năng động và độc lập hơn. Kiểu ngủ của trẻ có thể thay đổi và đột nhiên chúng thử những chiến lược mới để tránh đi ngủ. Đây là một vài gợi ý:

- **Ngừng sử dụng màn hình (máy tính, điện thoại và TV) trong một hoặc hai giờ trước khi đi ngủ.**
- **Hãy biến thói quen đi ngủ của quý vị thành thói quen mà quý vị có thể duy trì.** Thử trình tự sau: tắm, thoa kem dưỡng, thay tã, mặc đồ ngủ, đọc truyện, và đi ngủ. Khi quý vị làm điều tương tự mỗi tối, con quý vị sẽ biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo và dự kiến đi ngủ.
- **Chuẩn bị cho con quý vị chuyển sang giờ đi ngủ.** Hãy cho con biết vài phút trước khi đến giờ đi ngủ. Điều này giúp chúng có thời gian để chơi xong và làm quen với ý tưởng này.
- **Tặng cho con quý vị một món đồ “cực cưng”** (xem bài viết [“Cực Cưng”, Gấu Bông và Chăn Yêu](#)). Hãy thử cho thú nhồi bông hoặc chăn vào cũi nhưng chỉ dành cho trẻ lớn hơn 1 tuổi.
- **Giúp trẻ mới biết đi của quý vị cảm thấy buồn ngủ.** Sử dụng ánh sáng nhẹ, giọng nói nhỏ, âm nhạc êm dịu, âu yếm hoặc một câu chuyện trong thói quen đi ngủ của quý vị. Điều này giúp con quý vị thư giãn và cảm thấy mệt mỏi.
- **Sử dụng đèn ngủ cho thoải mái.** Bóng tối có thể rất đáng sợ với trẻ mới biết đi.
- **Đừng dùng phòng ngủ làm hình phạt.** Trẻ mới biết đi có thể nghĩ phòng của mình là một nơi không tốt nếu bị phạt ngồi một mình ở đó.
- **Đảm bảo giấc ngủ ngắn ban ngày không làm ảnh hưởng đến giấc ngủ ban đêm.** Một số trẻ cần thời gian ngủ trưa ngắn hơn, sớm hơn trong ngày hoặc thậm chí bỏ hẳn khi trẻ được 2–3 tuổi.



## ĐỘT NHIÊN CON TÔI SỢ BÓNG TỐI

Sợ bóng tối là khá phổ biến. Khi được 2 tuổi, hầu hết các trẻ đều chìm đắm trong thế giới chơi đồ hàng và trí tưởng tượng. Chúng không hoàn toàn hiểu sự khác biệt giữa tưởng tượng và thực tế. Trong tâm trí của chúng, bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra vào ban đêm! Con rùng trong câu chuyện trước giờ đi ngủ hoặc chú hề trong bữa tiệc có thể xuất hiện và khiến chúng sợ hãi.



Ngoài ra, hãy nghĩ về bất kỳ thay đổi nào gần đây trong thế giới của con quý vị. Có sự chia ly nào với một người thân yêu không? Hay một em bé mới sinh, một người trông trẻ mới, hay mới chuyển nhà gần đây? Ngay cả những thay đổi tưởng chừng như nhỏ cũng có thể khiến trẻ cảm thấy bất an và sợ hãi.

Tính khí của con quý vị cũng rất quan trọng. Trẻ lo lắng và thận trọng có nhiều khả năng phát triển nỗi sợ hãi hơn. Để giúp con quý vị vượt qua những lo lắng về đêm:

- **Đừng trêu chọc chúng về nỗi sợ hãi (ngay cả khi quý vị đùa vui).** Đừng cố thuyết phục trẻ từ bỏ chuyện đó. Điều này có thể kéo dài nỗi sợ hãi và làm giảm lòng tin của chúng đối với quý vị.
- **Cố gắng kiểm chế sự tức giận và thất vọng của quý vị.** Sự khó chịu của quý vị có thể khiến chúng thêm buồn. Nó cũng khiến quý vị khó phản ứng được nhạy cảm hơn.
- **Hãy biến một trong những con thú nhồi bông đặc biệt thành “người bảo vệ” của trẻ.** Sau đó đưa nó vào thói quen đi ngủ của trẻ. Trong ngày, diễn những câu chuyện trong đó người bảo vệ che chở cho người khác.
- **Nếu trẻ thường ngủ trong phòng riêng và thức dậy vào lúc nửa đêm, hãy cưỡng lại ham muốn đưa chúng vào phòng của quý vị.** Điều này gửi đi thông điệp rằng trẻ không ổn khi ở một mình trong phòng. Thay vào đó, hãy an ủi chúng và đảm bảo rằng chúng được an toàn. Hãy xem bài viết [Thiết Lập Giới Hạn](#) của chúng tôi để biết thêm mẹo.

QUÉT ĐỂ BIẾT THÊM  
THÔNG TIN



Hầu hết các trẻ sẽ vượt qua nỗi sợ hãi này trong vài tuần hoặc vài tháng. Kế hoạch tốt nhất của quý vị là phải nhạy cảm và kiên nhẫn. Biết rằng điều này rồi cũng sẽ qua. Nếu những khó khăn về giấc ngủ của trẻ đang trở thành vấn đề, hãy nói chuyện với Chuyên Gia HealthySteps của quý vị về các bước tiếp theo.