

## 提示卡

# 孩子就寝的例行活动



“我不要睡觉！我口渴！我要上厕所！我怕黑！”如果你每晚都听到孩子重复这些说话，你一定很难催促孩子上床睡觉。如果孩子不愿上床睡觉或半夜起床要找爸爸妈妈，每晚安排子女睡觉对家长来说，将会是一个很大的挑战。

## 了解孩子睡眠障碍的原因

任何年龄的儿童都可能睡眠障碍，这是很常见的现象。在假期、面对压力或生病时，儿童都会在一段短暂时期内睡得不好。对一些儿童来说，不能安静下来入睡的情况只会间中出现；但也有儿童经常不能好好入睡。

能够好好休息的儿童通常都会健康快乐，并且感觉自己在最好的状态。经过一晚甜美的睡眠，她们在学习、想象力、创造力和社交等方面都会有更佳的表现。研究显示，睡眠失调的儿童（包括成人）会更难控制自己的情绪。换句话说，睡眠不足会大大影响我们脑部控制行动和情感反应的部分。

睡眠不足的儿童早上会不愿起床、烦躁（容易发脾气）、很易感到挫败、或者在游戏或晚餐时睡着。这些情况很可能影响她们的学习、与别人的交往和在学校或幼儿中心的积极参与。

明白了儿童睡眠障碍的原因，你就可以帮助子女处理睡眠的问题，以致她能够快快乐乐地自己入睡。那么，临睡的一刻将会成为一家人愉快地完结一天生活的时间。

**有很多因素会影响儿童入睡及整晚保持酣睡。**以下是一些常见的原因，你和子女都可能经历过：

## 1. 对分离的焦虑

对一些儿童来说，睡眠意味着要和父母及日间的活动隔离。她们要离开各种兴奋和刺激，进到漆黑与孤单中。如果你不在她身边或尝试离开她的睡房；她会感到焦虑，以致不能放松自己入睡。

## 2. 权力的争夺：

儿童自 18 个月大 就会开始表达其自主性。所以，18 个月及以上年龄的儿童通常都有与家长争夺权力的现象。有些儿童更会透过抗拒上床睡觉来表现这种独立自主。

## 3. 晚间的恐惧：

介乎两岁到六岁的儿童，对于黑暗和幻想出来的怪物的恐惧特别强烈。学前儿童一般都有恐惧的经历。不过，她们很少会出现极度受惊的情况；若同时出现恐慌的症状，则需要寻求专业人士的帮助。

## 4. 噩梦：

噩梦是很常见的现象，大部份儿童总会经历过。儿童从可怖的噩梦中惊醒时，还会很清楚记得梦中的情景。有时，经过安慰之后，她便可以安静下来再次入睡。不过，有些时候则需要再三保证，她才能安心入睡。

## 5. 睡眠障碍的其它常见原因包括：

- 没有别人帮助就不能松弛下来。
- 不晓得自己已经疲倦。
- 想和父母相聚多一点时间（特别是父母需离家上班）。
- 物质环境。例如，室内温度可能太高或太低、灯光太猛或太暗、被子可能太轻或太重、房间或家里太嘈杂。
- 因为幼儿中心、学校功课、与朋友或家人的冲突、或种种生活遇到的问题而引起压力或忧虑。
- 日间小睡时间太长。儿童可能在日间睡得太长或小睡的次数太多。
- 在睡房内受到其他人，如父母、兄弟

或姐妹的咳嗽、打鼾、交谈等干扰，不能好好入睡。

- 父母自己可能太紧张，一晚多次探视子女。
- 有特殊需要的儿童。研究显示，有半数特殊需要儿童都有某种睡眠障碍。

## 为一晚的安睡作好准备

你可以采取很多不同的措施处理子女的睡眠障碍。我们已经说过，最重要的第一步就是找出构成睡眠障碍的可能原因。跟着的一步就是看看在子女上床前可以如何帮助她过渡到入睡，并使这个例行的程序进行得更顺利。

### 决定一个就寝时间

你需要明确决定子女需要上床就寝的时间，并且每日尽可能依时执行。可能有些日子你不能依时叫孩子上床，这也没有问题；只要你能够恢复每天一贯的程序便可以了。每晚按时叫孩子上床使她有一个可以预期的程序依循。虽然你不能强迫子女何时入睡，但你却可以规定子女在什么时候一定要上床。

此外，能够维持一个既定的起床时间同样重要。否则，你的子女会更难在晚上入睡。确定惯常的起床时间可确保子女的日常生活得到必须的条理和稳定性。

### 订立就寝的规定

儿童需要有秩序和规矩才能健康成长。有了规矩，她们才有所适从。这在训练他们准时上床尤其重要。要制定清楚简单的规矩，并且定期和子女重温。如果你每天都能够一致坚守你的立场，儿童便会很自然地接受这个秩序并乐于遵守这些规矩。上床前的规矩可以包括：“不可在床上跳来跳去”、或“不可在床上喝奶”。你可以使用实物的相片和图像来帮助子女加深对这些规矩的印象。

### 营造一个适合睡眠的环境

要确保孩子睡房的窗帘或百叶帘足够阻挡室

外的光线 – 这样可防止孩子在早上太早起床。晚上就寝时间将到时，应调低睡房的灯光。同时也要检查睡房的温度，不宜太冷或太热。尽量降低孩子睡房周围的声浪，减少干扰。可考虑采用各种方法掩盖骚扰孩子睡眠的背景噪音，例如可播放柔和的音乐、用空气过滤机或电风扇发出使人感到镇静的声响、让金鱼缸喷出水泡的声响或播放瀑布的录音声带等。

### **让孩子有选择**

尽可能让孩子在作息的程序中有多一点的选择。例如，让她选择穿哪一套睡衣、带哪一件毛绒动物玩偶上床、或临睡前播放什么音乐。这可以让孩子感受仍能自主控制作息。

### **为孩子预备一件使她感到安全的恩物**

让孩子带一只玩具小熊、洋娃娃、一个玩具、或她特别喜爱的毯子上床，好让她有一件可以搂抱的恩物。这件恩物可以使孩子得到安慰，并且让她有安全感。

### **睡前减少食用含糖和咖啡因的饮食**

在临睡前应限制孩子食用高糖份和咖啡因的饮食。例如可乐和热巧克力等饮品含有糖份和咖啡因，是导致孩子不能入睡的原因之一。

### **应考虑药物的作用**

要考虑药物是否引致睡眠障碍的原因。某些药物可能具有刺激作用，使孩子更难安静下来睡觉。所以应就孩子服用的药物征询医生的意见。

### **减少午睡时间**

如果孩子没有需要，午睡时间可免则免。如果孩子日间有午睡时间以致晚上没有睡意，应取消午睡或将之减少到 30 至 60 分钟之内。

### **鼓励孩子多做运动**

尽量使孩子日间有足够体力活动。运动和新鲜空气应该成为孩子每日起居作息的一部份。这是孩子每日生活的重要部份。最理想是不要把这段活动的时间安排得太接近就寝的时间，否则孩子会太兴奋而不能安然入睡。

### **安排适合的玩耍时间**

尝试安排每日在孩子上床前有一段玩耍的时间。这可避免孩子为要争取你的注意力而在临睡时吵闹。可以选择一项你和孩子都喜欢的安静、轻松和互动的活动。如果她宁愿独自玩耍，或你有其他事情要做，可以让她玩积木、看图书或玩拼图游戏。

### **鼓励孩子放松自己**

孩子可以透过各种好玩有趣的伸展和放松运动松弛身体的紧张。可以让你的孩子试一试以下的放松运动：深呼吸，好像要将一个气球吹满空气一样。跟着轮流缓慢举起一只手或脚，举起时要好像有千斤那么沉重。举起后，完全放松手或脚，让他急速掉下来。收紧然后放松面部肌肉。为孩子轻轻地按摩也有助于她放松自己。

### **建立一贯的就寝例行活动**

有时父母到了一日活动将要完结时已经精疲力尽。建立一贯的就寝例行活动使你能更好利用这段时间，并且你或你的子女都会感到更轻松。请注意，就寝前的例行活动可能需要 30-60 分钟。以下是珍妮和她爸爸每晚都做的例行活动：

- 在进入就寝例行活动之前，爸爸会预早五分钟提醒珍妮，让她有时间完成她的玩耍和收拾玩具。
- 爸爸会预备好浴缸让珍妮洗澡。她可以在浴缸里玩大约十分钟。
- 珍妮和爸爸吃一点健康的点心，如酸乳酪、无糖的曲奇饼等。爸爸记得不让珍妮吃喝一些含咖啡因或多糖的食物和饮品。
- 珍妮刷牙。
- 珍妮上厕所。
- 珍妮换上睡衣并且可以选择一件可以搂

抱的毛绒玩偶。

- 爸爸坐在珍妮床边，读故事给她听。
- 读完故事后，爸爸会跟珍妮说晚安并且关灯。

可以使用一块图画板将就寝前例行活动的每一步骤展示出来，方便孩子准确知道下一步是什么。以下是珍妮的爸爸每晚使用的图画：

洗澡



吃点心



刷牙



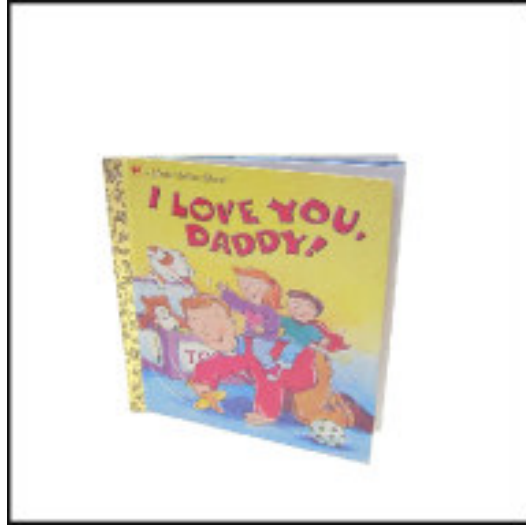
上厕所



穿上睡衣



讲故事



上床



关灯



### 一点提醒

如果你几番努力解决孩子的睡眠问题，最终她仍然十分烦躁；那你就需要寻求儿科医生或幼儿心理学专家的帮助。如果孩子有以下的情况，就需要寻求协助了：

- (a) 你尝试实施一贯的就寝前例行活动超过一个月之后，她仍然有睡眠障碍的问题。
- (b) 她十分敏感，对于你帮助她入睡的任何努力都非常反感。
- (c) 这个经验好像令她心灵受到创伤。

- (d) 她显示一些疾病或身体的征状，你怀疑可能影响她的睡眠。

你可以为孩子每天写睡眠日志，这本日志可以记录她每晚临睡前的情况，让你看到有没有异常的睡眠形态。

如果你有困难贯彻实施你为孩子设定的“睡眠计划”，又或者她的睡眠习惯对你已经产生了负面的影响（如精疲力竭、愤怒、对子女、配偶或其他人产生怨恨等）；那你自己也应该寻求帮助。对于你的家庭和子女，你是唯一的专家。如果你有任何关注，应该相信你的直觉并立刻寻求专业人士的帮助。