

# 14岁的大男孩仍要和妈妈一起睡 和娃分房 最好在4岁前

□记者 王颖

“我建议尽量能在孩子4岁前分房睡。”昨天中午12点半多,浙大宁波理工学院可珍讲堂里“善解童贞”的公益讲座仍在继续。讲座持续了3个小时,几乎无人离场,很多家长埋头记笔记,工作人员收集了一摞家长们写下的提问卡。

主讲人胡萍教授是中国性学会青少年性健康教育专业委员会的副主任委员,她的个人观点是:很多儿童性教育的问题,正是由没有及时分房睡导致的。昨天的讲座上,家长们也分外关注分房这个话题。



严勇杰 绘

## 故事1 分房的拉锯战打了9年

来听讲座的,大多是年轻的父母或者爷爷奶奶,但记者身旁是一名年纪略偏大的女士。聊了下,她不好意思地说:“朋友给的票,我看到会谈如何帮助孩子与父母分房间,就来了。”

“儿子已经是14岁的大小伙,比我还高。别的都好,就是这么大人了,还要和我睡,他爸倒去睡儿童房。一说让他分房,就哭,就闹,一次闹得比一次凶。”

“中间没有分床睡过吗?”

“分过不知道多少次。最早是读幼

儿园的时候,5岁吧。分了9年,还没分成功。”

“为什么呢?”

“哭啊。拼命哭。5岁那年,想着还小,就心软了。上小学又分过一次,哭得更凶。我想不理他算了,结果,就在我们卧室门口坐着,天那么冷,又抱到床上来了。”她说,后来威逼过,利诱过,儿子软硬不吃就是不肯单独睡。

她再三强调:除了这点,孩子别的都好,和妈妈特别亲,也不叛逆,就是“性格有点软塌塌”。

## 故事2 “转播”父母亲热实况

胡萍说起之前接触过的个案:读幼儿园的小孩,经常在向小伙伴们“转播”父母前一晚亲热的实况。从爸爸妈妈都光着屁股开始,细节之丰富让人瞠目结舌。

“幼儿园把情况反映到我这里。我见了孩子,也找了家长。孩子的妈妈说:‘我冤枉啊,每次我们都是等他睡熟了

才亲热的。’”胡萍看着台下,郑重提醒:这样的案例很多,家长都以为孩子睡熟了,实际上,孩子往往只是在装睡,等父母现场“直播”。

“这些,对孩子的成长是非常不利的。有的孩子会在同伴身上模仿,有的觉得这是很正常的事导致过早性行为,有的则会觉得性很肮脏。”胡萍说。

## 调查 很多婴儿床成杂货架

孩子几岁和父母分床睡合适呢?记者昨天通过现场访谈、QQ群、微信、电话等询问了近40个家长,年龄基本在35岁以下。大家普遍认为,幼儿园大班至小学二年级比较合适,折算下来,差不多是6-8周岁。

为什么选这个时间段?家长的考虑主要有两点:一是太小的话,晚上会踢被子等,照顾不好自己;其次是太早独自一个房间睡,会缺乏安全感。

有意思的是,询问下来,八成左右的家长都在孩子出生前后购买过婴儿床。然而,时间长了,这些家庭中的婴儿

床大多数成了杂货架。只有3个和保姆睡的孩子,长期睡在自己的小床上。

现场一位6岁女儿的妈妈说得挺有代表性:“出院后就想让她睡小床。但晚上夜奶很多次,一吃就是半个小时。起床把孩子抱来抱去麻烦,也怕感冒,就一个被窝睡了。断奶后,小床挨着大床放,她一会就爬过来了,后来就把小床撤了。”

有意思的是,由于孩子要和妈妈睡,有1/3以上的爸爸因为“床太挤”、“跟孩子一起睡不好”等原因,选择长期睡书房或客房。这对夫妻关系也是一大考验。

## 答疑1 什么时候分房合适? 尽量不超过4岁

胡萍说:“我建议在孩子2岁的时候就可以尝试分房间睡,最好不要超过4岁。孩子越大,这个过程就越困难。”

她详细解释:“西方很多孩子从出生后,就独立一个房间睡,在国内

这不太现实。我建议孩子从小和父母一个房间,但独立睡小床,可以让孩子和家长都休息好,也有助于孩子培养良好的睡姿,同时也能有独立的意识和感受。”

## 答疑2 孩子会缺乏安全感吗? 这个没问题

这么早分床睡,孩子会不会缺少安全感?现场有妈妈关心:“我觉得孩子跟谁睡就和谁亲,单独睡了,会不会和我以后不亲了呀!”

“孩子的安全感不是靠和父母一张床睡觉建立的,更多的靠白天。给予孩子足够的照顾,足够的尊重和关爱,及时给孩子回应就够了。”胡萍说,我们调查过,孩子一开始害怕分床睡,主要有两个担心,一是爸爸妈妈是不是不要我了,二是醒来会不会

就我一个人了。只要在这个过程中,家长不忽视孩子,孩子会发现,只是换个房间睡觉而已,爸爸妈妈还是很爱我,家还是那个家,也就能学着去适应,去接受。

“从在妈妈怀里喝奶,到离开妈妈的乳房断奶,到离开房间一个人睡觉,到离开家去上幼儿园……孩子的独立自主意识就是这样一步步培养起来的。这个过程,不是去破坏孩子的安全感,而是让孩子构建起更好的安全感。”

## 答疑3 孩子哭得很可怜怎么办? 态度要坚决

“哭得实在很可怜,跟被全世界抛弃了一样。”几位家长都用了类似的描述。因为不舍,分房睡往往在一周内宣告失败。

“一般来说,3天内,孩子就要跑回来和父母睡,这很正常。”胡萍说,父母要做的是,态度一致且坚决,跑回来,马上抱回去,适当给一些安抚,父母回自己房间。

她建议:刚分房,可以多陪孩子

一会,直到入睡再离开。过一周左右,和孩子说好,妈妈陪你半小时。慢慢缩短时间。

一个妈妈,为分房睡弄得近乎崩溃。孩子一晚上跑回父母房间20多次。最后,她选择的办法是,请了长假。第一周,一晚上抱回去20次;第二周,一晚上多则抱回去十来次。当她近乎崩溃且打算再续假的前一晚,孩子已经能独立在房间睡得安稳了。

## 支招1 不要询问直接通知

有的年轻家长,分房前,会和孩子沟通:“我们分房睡,好不好?”

对此胡萍却持反对意见:在这件事上,尽量不协商,只沟通。如果问“好不好”,大多数孩子会本能地反对,反而被动。

父母可以提前半年左右,平和地告诉孩子:“你长大了,过半年要一个人一个房间睡。你想怎么布置房间呢?”

这样,孩子可以提前憧憬“我要有自己房间”的喜悦,而少了“爸爸妈妈不和我睡”的伤感。

## 支招2 孩子的房间他做主

昨天,记者也询问了几位短时期内做到成功和孩子分房睡的家长,他们提到一个窍门——孩子的房间由孩子做主,参让孩子与布置的过程。

女儿在宁波高新区实验小学读二年级的吴女士在女儿5岁时就在一

个星期内成功分房睡。“她一直想要个公主一样的卧室。我就答应,她睡自己房间的话,就可以。整个房间,按她的意愿布置成公主的卧室,处处都是粉色,她很享受。”

## 支招3 分房最好有个仪式

“跟孩子分房睡,我建议最好有个仪式感。”胡萍说,如果赶上生日最好,让孩子自豪地觉得,长大了,才能够独自睡。如果不是生日的话,也可

以买个蛋糕之类庆祝下。胡萍也建议,尽量别把断奶、入园、入学和分房睡一起进行,以免加重孩子的分离焦虑,一样一样进行。



冯雪城

# 古方生发馆

健康美发项目

光头、秃顶、斑秃、  
头发加密、养发

冯雪城古方生发馆

为您解决头发问题

让您不白花一分钱

如有需要,请致电提前一天预约

电话:0574-88499944 手机(微信):18367432888

地址:宁波市江东区中山东路992号(四明中学对面)

2016年11月9日

正式开业!

开业15天内,7.5折!

营业时间

9:30--17:00

每周一休息