

养娃路上 及时分房睡 对孩子成长 很重要!

专家：
最好3-6岁实施
别太晚了!

案例

一米八的小伙每天要和妈妈睡

身高180厘米的小军(化名)看上去英气十足。从小军母子进入诊室起,张文武就意识到,小军的内心和外貌可能有明显差异。他的眼神始终游离不定,不时回头看他妈妈;几乎所有需要他回答的问题,都由妈妈代为回答。

这次来就诊,是因为小军太“宅”了。17岁的他宅到不肯出家门,不肯离开妈妈,也拒绝去学校。“我要是一个人出门,地铁查行程卡打不开怎么办?”“我坐在教室里,万一同学过来我说话,我不知道怎么回应怎么办?”……小军被诊断为焦虑症。

当问到小军“什么时候和家長分床睡”时,小军妈妈很疑惑,这和小军现在的情况有什么关系吗?

在听了张文武的解释后,她坦言:“孩子一直和我睡。他小时候身体弱,就一直跟我睡。中间试过分房睡,我和他都不适应,就一直睡到现在了。”

高中女孩每次课间都要找老师

高二女生甜甜是张文武近期接诊的另一个患者,被同学称为“黏黏糖”。高一起,大多数同学都住校,甜甜住了几天就放弃了,因为她一直跟妈妈睡,妈妈不在,睡不着。就改成了走读,还是每天和妈妈一起睡。

平时每节课下课,甜甜都要去办公室找班主任老师,挨在老师身边。一次,班主任老师去开会了,她竟然进入老师的办公室,并且在好奇心的驱使下打开了还未开封的期末考试试卷。同学老师对她的一致评价是:边界感模糊,责任感缺乏。

甜甜的母亲说,自己和丈夫关系一般,因此长期来都是母女俩睡主卧室,丈夫睡另一个房间。

观点

和孩子分开睡,也有利于构建更稳定和谐的家庭关系

张文武告诉记者,在儿童青少年心理门诊中,“什么时候和家長分开睡”是一个必问的问题。

“很多人以为,家長和孩子分房睡只是一个睡眠问题,大人和孩子同睡也方便大人照顾孩子。实际上,这是孩子成长过程中必须面对的分离问题。”张文武说,孩子的成长过程中,需要克服很多焦虑。比如,断母乳,和家長分开睡,离开家庭去幼儿园……对孩子来说,每一种焦虑的克服都像是闯关,能积累克服焦虑、面对困难等能力。及时分离,对成长来说,有非常重要的意义。

孩子什么时候和家長分开睡最合适呢?张文武认为,孩子3-6岁和父母分房睡最合适。3岁前,孩子们会认为,妈妈是我一个人的。从分床开始,孩子会逐渐意识到,妈妈不是属于我一个人的。这种意识让孩子能够更好的接纳现实中的缺陷,不至于过度依赖别人。

“很多家长可能认为孩子总会学会一个人睡,早晚不重要,这是个误区。”张文武介绍,孩子在这个阶段,顺利完成和母亲的分离,能让孩子更好地拥有“旁观者思维”。这些,都能让孩子更好地站在他人的角度思考问题,学会认同他人。在今后的人际交往中,往往也更豁达,更懂得学习他人的优点,而不是嫉妒。

他说,在6岁前孩子和家長分开睡是比较理想的,也可以让孩子更好地面对接下来独自上小学的恐惧。“门诊中经常碰到年纪很大了都需要和父母睡的孩子。甚至有的男生去外地上大学,因为没法一个人睡,需要妈妈陪着去租房生活的。”该院睡眠诊疗中心主治医师王婷婷说,在合适的时机,和孩子分开睡,有利于孩子的成长,也有利于构建更稳定和谐的家庭关系。

她说,在决定和孩子分开睡前,需要考虑两个方面:短期目标应该让家庭的每个成员享受到充足的睡眠;长期目标是帮助孩子独立成长。

至于具体什么时候分开睡?她认为,要取决于孩子和家庭的实际情况,没有一刀切的解决方案。比如,身边有些家長着急在大班完成和孩子分房睡的目标,可能实施起来有一定难度。只要有这个意识,稍微晚一点达到目标也不要紧。

建议

1. 陪睡的家長态度要坚定

在张文武的门诊中,很多家长多次尝试和孩子分房睡,但是几年甚至十多年都没有成功。分开睡,既考验孩子,也考验家長的态度是否坚定。

“既然决定了,家長就要温柔而坚定地执行下去。第一次分房睡失败了,往往第二次更困难,第三次更是难上加难。”张文武说,这和送孩子去幼儿园一样,家長越是表现得难舍难分,孩子往往也越哭得撕心裂肺。家長越是从容淡定地离开,孩子也往往能更快接受独自在幼儿园的现实。在分开睡这事上,家長表现得越淡定,越坚定,也越能缓解孩子的焦虑情绪。

2. 和孩子共情,循序渐进“撤离”

有的家長为了省事,会威胁孩子“你如果不一个人好好睡,就会怎样怎样”,或者粗暴地说:“根本没什么是好害怕的呀!”这样的方式,效果只会适得其反。

张文武建议,当孩子面临人生中这次重要的“分离”时,家長要尽量和孩子共情,并教孩子一些办法。比如,“妈妈小时候和外婆分开睡的时候,觉得好黑啊。你是不是也一样啊?”“后来,妈妈用了这些小方法,让自己不害怕黑暗,你要不要试下?”

在技巧上,家長可以循序渐进地撤离。比如,第一周可以讲睡前故事,等孩子睡着后再离开;第二周,讲好睡前故事就离开;第三周,缩短睡前故事的时间。

3. 留盏小灯,别喝太多水

王婷婷介绍,一般情况下,帮助孩子养成规律睡眠习惯的训练需要花几个星期来完成。对此,她也给出了几点建议。

比如,为孩子准备舒适、安静的睡眠环境。一开始,如果孩子恐惧一个人睡觉太黑的话,可以在角落留一盏光线柔和的小夜灯;睡觉前避免剧烈的躯体运动,也避免让大脑过于兴奋。这样,都会延长入睡时间;过饱或过饥的饮食都会影响睡眠质量;入睡前避免喝太多液体,否则会导致去卫生间次数增多,很多孩子习惯在睡前喝牛奶,家長可以考虑让孩子提前喝牛奶或者减少摄入量。

记者 王颖 通讯员 孙梦璐

