

为让读小学的女儿单独睡 一家三口睡上下铺 分房睡的焦虑 你家孩子有吗?

“天气暖和了,你可以回自己房间睡觉了。”“我不要,我就要跟你睡!”你和孩子有过这样的对话吗?分床、分房,是孩子长大、渐渐走向独立的标志性事件之一,不过,记者调查发现,迈出这一步并不容易。怕黑、父母不在身边睡不着、晚上蹬被子容易着凉……这些理由,成了家长和孩子“分房睡”过程中需合力推开的一道“小门”。

近日,记者就“分房睡”这一话题采访了城区和农村小学二年级的各一个班级,并做了个小调查,调查数据显示,65个受访家庭中有46个孩子已经和父母分房睡了,占比70.77%,仍有少部分孩子还在和爸妈进行“分房睡”的拉锯战中。

随着天气转暖,您打算让孩子单独睡了吗?鼓励孩子单独睡,您有高招吗?

□现代金报 | 甬上教育
记者 王冬晓 钟婷婷
实习生 徐凯阳



绘图 王琛

A 小调查显示:农村孩子和父母“分房睡”更早

父母的怀抱是孩子温暖的梦乡。随着孩子一天天长大,与父母分床、分房是每个家庭都会面临的问题。有专家表示,一般而言,三到五岁就可以尝试让孩子分床或分房睡,不过具体情况具体分析,也有因孩子的心理或生理情况把这一时间往后推延的,但一般不超过10岁。

就此,记者随机抽取了鄞州城区和奉化农村两所学校小学二年级的一个班级进行微调查。调查数据显示,65个受访家庭中,有46个孩子已经和父母分房睡,占比70.77%。其中,奉化班溪小学二年级某班28人,分房睡22人,占比78.57%;鄞州区下应街道中海小学

二年级某班有37名家长参与调查问卷,其中分房睡的孩子是24人,占比64.86%。

数据显示,农村孩子更早和父母实现分房睡,且分房睡比例相对较高,出现哭闹、半夜溜回父母房间等分离焦虑的比例较低。究其原因,一是多子女家庭中,二宝出生后,大宝自然过渡到单独睡;二是农村儿童更早独立,父母担心孩子睡眠的情况较少。在鄞州中海小学13个没有单独睡的学习中,孩子怕黑、父母担心孩子踢掉被子,以及在一个房间有利于亲子关系等,是孩子尚未和父母分房睡的主要原因。不过所有受访家长均认为,孩子分房睡应该在小学阶段完成。

B 为和孩子分开睡 一家三口睡上下铺

“为了让女儿和我们分床睡,折腾了好几年。去年好不容易分床睡了,寒假和我睡了几次,现在又不愿意分开睡了,开学后为了让她睡自己的床,每天晚上要哄她好一会儿才肯上床。”说到孩子的睡觉,王女士一下子打开了话匣子,她和女儿“拉锯”了三年,直到如今才实现“分床睡”,而“分房”目前看来还比较遥远。王女士告诉记者,女儿已经在读小学二年级了,早在幼儿园中班的时候,她就开始引导孩子分床睡。“要培养孩子的独立嘛,分床是第一步啊。”王女士说,为了让孩子喜欢自己的小床和房间,她给女儿买了漂亮的床品,还有毛绒玩具,房间里贴上了女儿喜欢的粉色墙纸,营造温馨的感觉。“第一晚给她讲好故事,哄她睡着,悄悄把房门关上,没想到半夜她又摸到我们的房间来了。”第一次和女儿分床遭遇挫折,王女士说之后夫妻俩也

没再坚持,“孩子小嘛,她喜欢和我们一起睡那就一起睡吧。”还有一个原因是,王女士根据自己的成长经验,认为孩子如果早早和父母分床睡,长大了和父母不亲。基于这些原因,分床睡就此搁置。

转眼女儿读了小学,王女士又把分床睡提上日程。“开始读小学是让孩子单独睡的一个很不错的时间点,告诉她成为一名小学生了、该长大了,我就决定再试试。”王女士下决心要和孩子分开睡,没想到女儿却哭闹不止,怎么办?

“我们也担心小孩子晚上踢掉被子,半夜上洗手间怕黑、磕碰,于是想了个办法,买了个上下铺的床,女儿睡在上铺,我和她爸爸睡在下铺。”王女士说,如今一家三口挤在女儿的小房间,“晚上给孩子掖被子啊,照顾她上洗手间等这些事情都能照顾到,也算是分房睡的过渡期吧。”

C 有的孩子“怕黑” 有的父母享受被依恋的感觉

调查中,记者发现“怕黑”是很多孩子不敢独自睡觉的原因。对此,中海小学104班学生戴绎心的妈妈想了个办法,结果还真成功了。戴绎心妈妈笑着说:“我儿子一开始单独睡一个房间挺害怕的,因为他怕黑嘛,以前去海洋馆或电影院那种比较黑的地方,他就不敢进去。所以刚开始让他单独睡的时候,我就慢慢来。一开始,我先坐在他床边,陪他一会儿。后来就开着门,坐在房间门口。再接着就是开着门,坐到客厅里。大概通过这三步骤,他就渐渐适应了。”

记者还了解到,有些孩子不肯单独睡的原因不在孩子身上,而在父母身上。比如,有的家长担心孩子晚上踢掉被子着凉,不想跟孩子分开睡。此外,也有家长认为能抱着孩子一起睡的时光其实就那么几年,趁着孩子还愿意和父母一起睡,应该珍惜。李女士就是其中一位,她儿子已经读小学三年级了,尽管她有时会说“男孩子应该早点独立”,想让孩子去自己房间单独睡,但儿子“赖”着不走,她也就不坚持了,“想想只有那么几年短暂的亲近时光,等孩子再大点,即便我们愿意,他也不要跟我们一起睡了。”就这样一心软,儿子一直睡爸爸妈妈中间。

专家建议

“分房睡” 能让孩子作息更规律

吴望舒(宁波市名班主任、宁波市曙光小学教师):

考虑到低龄儿童对父母依恋的需要,以及高段学生青春期即将来临的客观现实,一般来说,在孩子低年级时实施分房比较合适。但是事实上,分房并非家长说分就能分,也不是一蹴而就的事。如何和孩子顺利分房,我的建议是:

1. 家长要认识和孩子分房的意义。分房睡能让孩子的作息更有规律,能保障学习精力,毕竟家长晚睡是常有的事,而且也利于孩子独立意识的培养。有时候,父母,尤其是母亲也喜欢享受一种被依恋的感觉,会导致分房时间的延后,引起分房难度增加,甚至带来孩子心理方面的不健康。

2. 解决孩子的现实困难。孩子不愿分房睡的最大障碍是在黑暗的环境中缺少了熟悉的人和物,引起身心不适。为此,我们可以让孩子一起参与分房前的小房间布置;可以给他们买一个自己喜欢的抱枕,替代父母的拥抱,避免孤单。这个抱枕可以是孩子喜欢的故事、影视剧里的角色,这样他会更乐意接受。

3. 及时鼓励孩子乐意分房睡的好表现。对于开始独立睡觉的孩子,我们可以结合小学一年级的课文《大还是小》鼓励他们坚持独立成长;也可以请学校老师表扬一下,加以巩固。对于分房睡不配合的孩子,我们除了通过绘本、影视的榜样来引导,还要耐心地深入询问原因,根据原因逐个解决。

当然,分房睡的初期,家长半夜需要起来去照看一下孩子,以保证孩子的睡眠质量。对于个别的“分房困难户”,家长不要过于焦虑,不要训斥孩子,要循序渐进。相信,方法总比困难多。