

小朋友不願意自己睡覺，又或半夜醒來找爸媽，如何是好？



資料來源：註冊臨床心理學家饒方莉

很多家長晚上睡覺的時候都很頭痛的，因為小朋友不是不肯睡覺，就是一定要家長陪伴他們睡覺，甚至到了深夜起來的時候一定要去找家長，如果不是就會哭鬧不願睡。面對小朋友一些睡覺的問題，我們有甚麼方法可以幫到小朋友學習睡得更加好或自行入睡呢？

首先家長要明白小朋友睡得不好或不肯入睡，是一個惡性循環，就是過分依賴家長安撫。這個惡性循環，即是要家長在身邊拍他、抱他、呵他，小朋友才會產生睡意。而家長陪伴他、安撫他的行為成為了一個先決條件，而沒了這個先決條件，小朋友到了深夜的時候就會驚醒，必需要找回家長。

所以我們要幫助小朋友學會自我調節 (Self-Soothing)或讓孩子學習自行入睡，這個方法是很重要。研究指出，三個月大的嬰兒大概會慢慢開始培養一種自我調節 Self-sooth 的能力。而大概到九個月的嬰兒，其實有 50 至 80%的嬰兒都能夠一覺睡到天光，所以家長必需相信小朋友是有這個能力，幫他自己進行自我調節，可以自行入睡。

但我們要幫助他培養的，我們要先建立一個睡前的常規，包括睡房。最好是一個全黑的環境，因為全黑的環境就可以產生褪黑色素，是我們腦部的一種物質幫助我們產生睡意，及可以加速我們睡眠。第二，是我們嘗試給小朋友建立一個睡前一定會做的指定動作，可以是哄他睡覺、唱歌、按摩又或是說故事，但只有一個指定動作，你可和小朋友討論是甚麼指定動作，他會想做的。每晚在那個時間，我們就做這個指定動作，接著便關燈睡覺去。這個指定動作就會令

小朋友腦部開始知道差不多要睡覺了。



第三，要記得藍光對小朋友有很多影響。藍光會擾亂我們腦內褪黑色素的分泌，而這會影響睡眠，令到我們失眠或影響睡眠質素。所以家長記著在睡房裡絕對不可以有電子產品，以及在睡前的 1 個小時不可以讓小朋友使用任何電子產品，這樣都可以幫助小朋友睡覺。



第四個方法是有限度安撫（Control Comforting）。這個方法就是我們會給予一些安撫小朋友，可以隨著他們的年紀，安撫的時間會慢慢縮短。例如和小朋友談天，我陪你 5 分鐘，然後媽媽便會出去。5 分鐘後可以和小朋友說：「媽媽

現在出去，一會兒可能隔 5 分鐘後，再回來看你。如果你可以幫自己閉眼安靜在這裡，嘗試一下自行入睡，媽媽便會親你一下。」然後，將出房間的時間慢慢增加，可能 5 分鐘、10 分鐘、15 分鐘，讓小朋友在房裡面單獨慢慢學習，培養自行入睡和 **self-sooth** 自我調整的能力。

如果到了深夜時小朋友醒了找家長的時候，我們應該怎樣處理？其實是同樣的原則就是陪小朋友一會兒，然後鼓勵他自行入睡。如果可以的話，將時間一直延長，直至他可以自行入睡。