



讓生活更輕鬆

作者：教育博士 Pamelazita Buschbacher

插圖：Sarah I. Perez

睡眠 時間

許

多家庭認為睡眠時間對於他們及其孩子都是一個挑戰。據估計，43%的兒童和86%有發展遲緩的兒童都經歷了某種睡眠問題。睡眠問題會使嬰幼兒情緒化，脾氣暴躁，而且不能很好地與別人互動；睡眠問題還會影響到學習。當幼兒睡覺時，其身體會忙碌地製造新的腦細胞，以滿足身心與情感的發育所需。為了更好地培育和回應成長中的活躍的幼兒，家長也需要得到充分的休息。這裏有一些行之有效的建議，可以幫助家長和孩子把睡眠時間變得更容易。

建議：養成良好的睡眠習慣



- ★ 制定固定的時間上床睡覺、小睡以及起床。幼兒每天大概需要10-12個小時的睡眠時間（有關各年齡段兒童所需要的睡眠時間，請參考最後一頁的資料框）。每天的睡眠時間可以是所有小睡和晚間睡眠時間的總和。
- ★ 確保孩子每天有戶外活動時間和體力活動，但這些活動都不能在睡前一個小時內進行。
- ★ 給予您的孩子專注的、從容的注意力，來為她的睡眠作準備。這有助於安撫她，並讓她知道這個時間對您和她都很重要。
- ★ 制定一個睡前常規。幫助您的孩子準備好睡覺。嬰兒和幼兒喜歡事情具有可預料性，而重複性則有助於其學習。他們喜歡並需要知道接著會發生什麼。因此，建立一個您和您的孩子都明白並覺得平靜放鬆的生活常規是很重要的。睡前常規通常包括脫衣服、

洗澡、穿上睡衣、刷牙、上廁所（年齡較大的幼兒和學前兒童）、講故事和/或祈禱（適用於發展年齡在六個月以上的兒童）。根據您孩子的發展年齡、您的家庭傳統以及您孩子是否有某種具體障礙上的需要，每個家庭睡前常規的順序和內容會有所不同。

- 在睡前做同樣的事和說同樣的話，這樣會幫助您的孩子從活躍的遊戲狀態進入到睡眠狀態。
- 安排一個孩子意料中的地方睡覺。如果您想要您的孩子在他自己的床上睡覺，那麼讓他躺在他自己的床上睡覺。如果您想要您的孩子在她的房間小睡，指引她去她的房間睡覺。如果您在一個地方（例如：搖椅）開始睡前常規，然後在孩子睡著後將其轉移到另一個地方，您的孩子可能會在淺睡周期中醒來，並且對她周圍的不同環境感到疑惑。

★ 幫助您的孩子了解睡前的常規步驟。

- 首先……，然後……的表述能幫助您的孩子了解和預知接著將會發生什麼。您可以說：“莎拉，是時候小睡了。首先，讓我們找出泰迪熊。接著，我們可以挑本書來讀。然後，我們可以爬上床依偎著睡。”
- 您的孩子也許會受益於關於睡前步驟的圖片時間表或圖畫書（相片、剪貼畫、物件）。這能幫助她了解睡前常規的步驟與期望；還有助於其他成人和保姆用相似的方法安頓她睡覺。幫助其他安頓您孩子睡覺的人使用您發現的行之有效的辦法將會使您的孩子和他們都非常安心和鎮定。

- ★ 告訴您的孩子醒來時會發生什麼。您的孩子也許玩得很開心而不想小睡休息或上床睡覺。遵循您們的睡前常規，讓您的孩子安靜下來，向其保證醒後會繼續玩。您可以告訴她醒後會發生什麼；也可以用圖片顯示給她看睡著後會發生什麼。例如，您可以說：“首先，睡覺，睡醒後我們就去公園。”您可以使用睡覺和公園的圖片幫助您的孩子弄明白。

- ★ 帶一件喜愛的有助於過渡到睡眠狀態的東西上床（例如：泰迪熊、小毛毯、書）。一件有助於過渡的東西變成一個信號，告訴您的孩子是時候睡覺了。一些孩子休息時偏好摸起來或抱起來舒適的東西。



- ★ 在睡前常規中為您的孩子提供安靜的、催眠的活動、聲音或物件。睡前一個小時，避免那些讓您的孩子興奮的活動。這不是亂鬧、撓癢癢遊戲或活躍遊戲的時候；也不是看 DVD 電影或玩電腦遊戲的時候。事實上，如果您的孩子在開始睡前常規時不參與其喜愛的活動，可以更容易地進入到睡眠狀態。因此，重要的是您的睡前常規能有效地幫助您的孩子準備好休息和睡覺。一些能安撫人的物件和活動包括吮安撫奶嘴、抱著小毛毯或柔軟的動物、看或讀喜愛的書、播放輕柔的音樂、輕輕搖晃著、輕撫背部或唱睡眠曲給您的孩子聽。減少房間和隔壁房間的噪音和調低燈光對很多幼兒來說都有催眠作用。

- ★ 在您的嬰兒或孩子還醒著時讓她躺下睡覺，說“晚安”然後離開房間。在您的嬰兒/孩子睡著前讓她躺好，學會自己睡覺，這是她今後生活中的一個重要能力。如果她通常在您的懷裏或搖籃裏入睡，當她從嬰兒床或床上而不是您舒適的懷裏醒來時，她會覺得迷失或恐懼。這樣，她就不能學會如何在沒有您的幫助下再入睡。當您把您的孩子放在她的床上時，您可以給她提供能夠安撫其睡覺的東西，比如她的安樂毯、毛絨動物玩具、安撫奶嘴或安靜的音樂。

告訴您的孩子您會很快回來檢查，然後記得幾分鐘後返回去。她也許會哭幾分鐘。如果這樣的話，您可以幫助她重新安頓下來，再離開房間。您可以每隔一段時間返回她的房間給予安慰，但您不應該讓她離開床。

★ **睡前六個小時避免進食某些食物和飲料**

(例如：汽水、巧克力、油膩的食物)。如果小小的胃正在消化含糖、含咖啡因或油膩食物的話，會使孩子保持警覺和清醒。

★ **嘗試在臨睡前餵母乳或提供一瓶暖奶。**

牛奶可以令孩子熟睡。但是，如果您的孩子正在接受使用廁所的訓練，睡前三個小時避免喝牛奶，因為這樣會使他們晚上尿床。記住，孩子一定不能含著奶瓶睡覺，因為這樣會導致嚴重的蛀牙。睡前吃小食或喝飲料的話，您還要記住幫您的孩子刷牙。

★ **在任何可能的時候提供選擇。**提供選擇給您的孩子已經被證實是一個防止挑戰性行為的強有力的策略。睡覺時，您給予的選擇可以是夜燈開著還是關掉，孩子拿什麼玩具上床，您將會讀的故事書，又或是門開著還是關上。這給您的孩子一種自主控制的感覺，並助其配合您的要求。提供選擇的時候，要具體和有所限制（僅兩個或三個選擇）。例如：您可以讓您的孩子選擇穿哪套睡衣（給予兩個選擇），什麼時候上廁所（刷牙前還是刷牙後），誰幫她洗澡（媽媽還是奶奶），或者是要讀什麼書（給予三個選擇），諸如此類。

★ **減少她房間裏或附近的噪音和干擾。**如果想要幫助您的孩子入睡，您就要減少干擾或讓她保持清醒的東西。例如：如果您的孩子寧可看電視而不睡覺，那就關掉電視直至她睡著。如果房外還有燈光，就考慮使用遮光板或窗簾讓房間變暗。如果大人或其他孩子在說話或玩耍，可以叫他們遠離孩子的房間。要是嬰兒或幼兒習慣了在開著電視或有大聲談話的房間裏睡覺，她會變得依賴這些噪音和干擾才能入睡，並且不能真正得到她需要的安穩的睡眠。如果不可能保持環境安靜，可以在孩子旁邊播放舒緩的音樂以掩蓋其他聲音（鐘錶的滴答響、魚缸的流水聲或風扇都可能行）。

★ **調暗房裏的燈光。**雖然您想房間暗點，但您的孩子也許會覺得房裏開著一盞小燈或稍微打開她的睡房門看到開著的走廊燈會安心點。

★ **確保您的孩子睡得舒服。**檢查室內的溫度；對您來說舒服的室溫也許對您的孩子來說有點冷或太暖了。您的孩子可能需要合身的睡衣所給予的安全感或外加一張毛毯。即使您認為室溫剛剛好，她也許會覺得冷。她也許需要開著或關掉風扇。

建議：考慮記錄一周的睡眠日記

有些孩子的睡眠並不規則。因此，您也許會覺得很迷惘，無法預測究竟她睡了多長時間和何時睡著。睡眠日記可以記錄下您的孩子什麼時候入睡，什麼時候醒來，然後算出每天一共睡了多長時間。您也可以日記中寫下您對當天發生的可能與您孩子的睡眠周期有關的任何事情的意見。睡眠日記可能會幫助您找出小睡與晚間睡眠之間的關聯或兩者在睡眠時間上的一致性。如果您的孩子在上床睡覺這件事情上表現出挑戰性的行為，您可以記錄下對此挑戰性行為的描述和您的應對方法。這個行為記錄可以告訴您，具挑戰性的行為可能何時出現以及您或其他人可能做了什麼（比如：獎賞）而惡化了這些行為。這會讓您更好地弄清楚在幫助您的孩子入睡和睡得好方面什麼行得通，什麼行不通。

建議：留意有睡意的信號

總會有信號顯示您的孩子開始困了。觀察您的孩子是如何表現出她開始困了，與其他幫助她睡覺的人分享這些觀察結果。當您的孩子想睡的時候，您應該幫助他小睡一會兒或上床睡覺。嬰幼兒有睡意的信號包括打哈欠、難以集中精神、臉背對著人或物、揉眼睛或鼻子、扯耳朵、倒下來或難以站立，以及沒興趣玩耍。慾睡的嬰兒在您抱著她的時候也許會彎腰向後傾。學前兒童也可能發出相同的信號，或難以與別人一起玩，抱怨肚子痛，不肯聽話或吃東西，或變得好鬥（比如：推人、打人、咬人等等）。有些孩子在困的時候會變得更活躍，以保持清醒。您的孩子可能會變得“脾氣暴躁”。



建議：與您的孩子談談他的恐懼感

對於幼兒來說，房間裏是真的有怪物的。您的孩子也許會告訴您他害怕，或者還沒有這個表達能力把他的恐懼感告訴您。用一個兩歲或四歲的孩子那樣的眼光去看待您孩子的房間。在他房間的黑暗處，玩具或傢具的影子也許看上去很嚇人。如果您的孩子表示他害怕，



讓他知道您了解他的恐懼（比如：“你感到害怕。”），接著，安撫他，讓他安心（比如：“那是你裝玩具的盒子映出的可怕的影子，讓我移開它，那樣看上去就不像一隻鬼了。”）。然後，給她提供一個柔軟的玩具抱著和做其他安靜的活動，以及/或者之前建議過的東西。重新鎖上窗戶，拉下遮光板或關緊窗簾，檢查衣櫥和床底。如果您的孩子怕黑，在燈上安裝一個調光開關。開始時亮著燈，然後在接下來的幾個星期裏逐漸調暗燈光。讓您的孩子知道您在附近，您會確保她的安全。您的孩子也許需要知道她睡著後您會在哪裏，哪怕您需要使用相片/圖畫告訴她。如果您需要留在房間裏保障您孩子的安全，關燈或保持燈光昏暗，保持安靜，並避免干擾。如果您的孩子哭或

離開床，給予支持，並讓她知道您了解她的恐懼。您可以說：“我也想您。我會在客廳。您會沒事的。我們明天早上再玩。” 平靜地帶她回到床上，確保讓她安心的東西還在，消除她的疑慮，親吻道晚安，然後離開房間。

建議：慶祝一路走來的每個小小的成功！

您可以說：“你像一個長大了的女孩一樣，和你的泰迪熊一起在床上睡覺。” 您孩子能放鬆地睡眠也讓您放鬆。這樣，您們就能共享天倫之樂和學習。

最後，請記住支持您和您孩子的專家團隊，他們或許會有另外幫助您孩子的具體提議。別忘了詢問他們！您孩子的語言治療師、物理治療師、教師或其他專業人士應該能幫助您想出最好的方法來支持您的日常常規和社區活動。如果您的孩子在這項活動上表現出持續的挑戰性行為，您應該要求與您合作的專業人士幫助制定一個行為矯正方案，提供更具體有效的策略來防止挑戰性行為，並幫助您的孩子培養新的社交和溝通技能。



我的孩子是否得到足夠的睡眠？

年齡	晚上	白天
1-3 個月	8½-10 個小時	3 次小睡（一共 5-7 個小時以上）
6-9 個月	11 個小時	2 次小睡（一共 3-3.5 個小時）
12-18 個月	11¼ 個小時	1 或 2 次小睡（一共 2-2.5 個小時）
2 歲	11 個小時	1 次小睡（90 分鐘-2 個小時）
3 歲	10½ 個小時	1 次小睡（90 分鐘-2 個小時）

* 您的孩子可能在 2-5 歲之間不再需要小睡。



兒童社交情感介入輔導的技術支援中心

www.challengingbehavior.org

本資料無版權限制，可以不經許可進行複印。

強烈鼓勵複印本資料。

本資料是與家長教育權利支援同盟（PACER 中心）共同開發的。



讓生活更輕鬆：睡眠時間

- * 確保您的孩子一天有大量的運動。
- * 制定**固定的時間**上床睡覺和小睡，並堅持遵守這些時間。
- * 制定一個睡前**常規**。
 - 在睡前做同樣的事和說同樣的話。
 - 安排一個孩子意料中的地方睡覺。
 - 幫助您的孩子了解睡前的常規步驟（比如：使用“首先，然後”的表述，圖片時間表）。
 - 告訴您的孩子她醒來時會發生什麼。
 - 讓您的孩子帶一件喜愛的有助於過渡到睡眠狀態的東西上床。
 - 在睡前常規中為您的孩子提供安靜的、催眠的活動、聲音或物件。
 - 在您的嬰兒或孩子還醒著時讓她躺下睡覺，說：“晚安。”然後離開房間。
- * 給予您的孩子專注的、從容的注意力。
- * 睡前六個小時**避免進食某些食物**和飲料（例如：汽水、巧克力、油膩食物）。
- * 嘗試在臨睡前**餵母乳**或提供一瓶暖奶。
- * 在任何可能的時候提供**選擇**。
- * 減少您孩子房間裏或附近的**噪音**、光線和干擾。
- * 記錄**睡眠日記**，好讓您知道什麼行得通（或行不通）。
- * **慶祝**一路走來的每一個小小的成功。