

教養問題Q&A



孩子賴床，怎麼辦？



Q:我的孩子從小就很愛睡覺，上了幼稚園仍改步調賴床的習慣，天天上學遲到，該怎麼辦？

A:每個孩子的生理作息都不盡相同，有些孩子的睡眠時間很固定，但並不一定很長；有些孩子的睡眠時間不太固定，卻在一天中睡上好幾回。雖然不相同的生理作息左右著孩子，成人仍然可以透過一些外在的環境因素，逐漸改變孩子的睡眠作息。

◆ 增加白天的活動量

尚未上學的孩子，應有固定的午睡時間，除了午睡時間外，應多安排動靜態相互交替的活動。例如：有時讀書、有時玩躲貓貓；有時看電視、有時去公園散步。如果孩子到了晚上六、七點鐘，就感覺很疲倦的話，讓孩子洗個舒服的熱水澡，且不再從事動態活動（如果這時讓孩子玩得太瘋，不僅會因過於興奮影響睡眠品質，也會讓孩子醒過頭，到了上床時間反而睡不著）。這時，可以選擇看故事書、畫畫，待孩子熬到八、九點真正非常疲倦時，再讓孩子就寢，這樣就能一覺到天亮。

至於已經上學的孩子，因為學校已安排了正常的作息時間，只要讓孩子準時上床就寢即可，精力再旺盛的孩子，只要沒得玩，就會想入睡、睡飽之後生理、心理都舒暢了，就比較不會賴床或跟父母爭戰、鬧情緒。

◆ 養成良好的睡眠習慣

有時到了假日，父母會允許孩子晚一點睡覺，若是孩子貪玩，就睜一隻眼、閉一隻眼的不要要求孩子午睡。對稚齡幼兒來說，假日並沒有太具體的感受，因為他們尚未具有成熟的時間觀念，生理也不像成人一樣控制自如，如果我們有時要求、有時放任，反而會讓孩子搞不清楚。因此，不論假日或平時，都要以一樣的步調來要求孩子，讓孩子養成良好的睡眠習慣。

◆ 給予美好的睡眠品質

在養成良好的睡眠習慣後，我們還需注意孩子的睡眠品質好不好？孩子是否會翻來覆去？或是容易作夢、睡醒醒醒？這些都是影響睡眠品質的因素。如果孩子能早睡，但睡眠品質不佳，那麼儘管孩子睡了很長的時間，醒來之後仍會覺得很累。

◆ 讓孩子建立義務觀念

如果孩子的生活作息正常，睡眠品質也很好時，就要開始建立上學是義務的觀念。父母要讓孩子體會上學就跟大人上班一樣，是必須的，並提醒孩子賴床導致遲到的後果必須由自己擔負。一味的責罵只會帶來反效果，偶而讓孩子在一、兩次準時上學中得到讚賞，不僅能使他感受到成就感，更可避免父母一再叮嚀或隨侍在側。