

小朋友愛與父母同床 5大方法助小朋友過渡至獨自睡覺

撰文：家庭動力婚姻及家庭治療師方月玲



www.shutterstock.com · 1117585577

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/little-girl-cry-on-bed-teddy-1117585577>

天氣開始熱起來了，夏天即將來臨，這除了是孩子戒片的好時機外，也是準備讓他們獨自睡覺的好機會。很多時候，新手父母也會認為孩子年紀還小，不放心讓他們獨自在睡房中睡覺。結果，孩子一出生後，便與父母同床而睡或是同室而睡。久而久之，孩子的睡房變成雜物房或爸爸獨睡的地方。

當然，父母也會感到與孩子同房同睡的「苦況」，包括不能在房中間話家常、睡覺時轉身也怕影響孩子，令一家人不能有各自的空間，好好休息。

孩子獨睡 培育成長

當孩子長大了不少時，父母也開始商討是否要讓孩子單獨而睡。究竟甚麼年紀的孩子才適合獨自睡覺呢？筆者見過不少的家庭，有些孩子從出生起便獨自睡覺，也有一些孩子到了12歲，仍與媽媽一起同床睡覺，而爸爸也獨睡了10年以上。

每個家庭的情況都不同，因為不同的原因或理由，而要安排孩子與父母同房或同床而睡。究竟與孩子長期同床而睡，是否會影響夫妻關係？無論你家中的情況如何，相信如果孩子能單獨睡覺，對於培養孩子的自信、獨立能力及責任感，都是正面的。

以下有幾個方法，或許能協助孩子由與父母同床同房，順利過渡到單獨而睡：

1. 讓孩子參與設計自己的房間

透過參與挑選自己喜歡的床、床單、牆上的圖案或燈飾，孩子對於這個轉變會變得雀躍，也能以正面的態度來面對與父母的「分離」。



www.shutterstock.com · 1100688011

<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/colorful-kids-bedroom-interior-unicorn-icecream-1100688011>

2. 讓孩子選擇陪睡的物件

孩子喜歡與父母同睡，同時表達了他們情感上對父母的依附。每個人在不同的階段，也有著情感依附的需求。如果能把部分對父母的情感需要，轉移到一些物件上，也可減低孩子獨睡的焦慮。讓孩子選擇陪睡的物件如毛公仔、手帕、攬枕等，也會令孩子比較安心單獨睡覺。

3. 在孩子房間午睡

在初期，可先讓孩子在自己的房間午睡，讓他熟習新的環境，慢慢地便容易接受是自己擁有的新天地。

4. 父母行動一致

有時候，並不是孩子不願意獨自睡覺，相反是父母不捨得與孩子分離。如果父母一致同意安排孩子獨睡，便要互相支持，行動一致。

5. 堅持再堅持

要孩子獨自睡覺，除了對孩子來說是新的體驗，父母也要調節適應。在過程中，難免會有些挑戰或想放棄的時候。只要家長明白這是必然的過程，自然可以互相支持及堅持。只要父母也以正面的態度、平常心面對這個轉變，孩子也會欣然接受這個對他成長發展有好處的改變。