

## 幫助孩子獨睡或在外過夜

### Helping Your Child Sleep Alone or Away from Home

許多焦慮的兒童和少年感覺到睡在家長身邊很安全；特別是有分離焦慮症的兒童和少年，他們可能為了能與您同牀睡覺而請求、懇求或甚至發脾氣。這不僅會給孩子帶來問題，也會給您造成不便。焦慮的兒童和少年與家長同牀而睡時，他們並沒有面對自己的恐懼，還是會害怕獨睡。他們沒有學會如何使自己平靜下來，也不明白一切都會沒事。與父母同牀睡覺使得家長睡不好，也令父母難有與配偶或伴侶獨處的時間。雖然多數家長知道孩子害怕獨睡是不對的，但卻不清楚應如何改變這種行爲。

#### 讓子女獨睡：該怎麼做？

#### Getting Your Child To Sleep Alone: How To Do It?

##### 第一步：使您的孩子做好準備

##### Step 1: Preparing Your Child

在家裏開始實行任何新計劃前，都要讓孩子明白將要發生什麼事及其原因，這一點很重要。對於幼童，您不妨與他們一起閱讀關於與父母同牀睡覺的書籍，並這樣解釋：想睡在媽媽和/或爸爸的牀上是焦慮欺負人的另一種方式（請參閱 [「與孩子討論焦慮問題」](#) ([How to Talk to Your Child About Anxiety](#)) 一文，以獲得教導孩子有關焦慮的更多資料）。

對於青少年，您可以這樣解釋：獨睡是正常成長的一部分。儘管聽起來可怕，但重要的是要逐漸面對這種恐懼。

##### 第二步：使孩子的臥室變得充滿樂趣！

##### Step 2: Make Your Child's Bedroom Fun!

重要的是，要盡可能使您的孩子容易接受這個新變化。讓孩子參與安排，使他們的臥室更加吸引人。要發揮創意，並鼓勵孩子用有趣、好玩的東西（例如，圖片、海報、小夜燈、風鈴和/或自己所喜愛顏色的牀單）裝飾自己的房間。將您孩子的注意力放在積極正面的事物上，這會減少他們剛開始獨睡時的焦慮。

您也可以讓孩子將注意力集中到他們在自己臥室獨睡的好處上，包括：

- 對於幼童，要做一個「大男孩」或「大女孩」，並且可以獨睡。
- 可以睡在完全屬於他們自己的臥室裏！如果孩子與兄弟姐妹同睡一室，要確保每個孩子都有他們可以裝飾的個人空間。
- 較大的兒童和青少年可以盼望將來在朋友家過夜，或參加學校的露營旅行。

##### 第三步：養成日常的就寢慣例

##### Step 3: Establish a Bedtime Routine

作為家長，您可能已為孩子設定一套日常的就寢慣例，可能包括閱讀故事和晚安親吻，全部就寢慣例都應在孩子的臥室中進行。如果孩子習慣了在自己的臥室而不是您的臥室做好上牀的準備，即使孩子還不能立即做到獨睡，將來要獨睡時也會容易些。有關日常就寢慣例的進一步資料，請參閱 [「家中的健康習慣」](#) ([Healthy Habits in the Home](#))（只有英文版）一文。

#### 第四步：逐漸面對恐懼

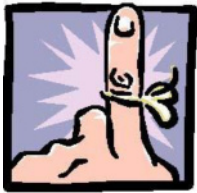
##### Step 4: Gradually Facing Fears

期望孩子立即能夠獨睡可能不切實際。您反而可以與孩子一起做一個恐懼階梯，把「整個晚上我都睡在自己的牀上」作為目標。

當要求孩子逐漸面對他們的恐懼時，重要的是要按孩子的步伐循序漸進。每個青少年和兒童都有所不同，起步點也會不同。我們提出如下的一些建議作為第一步：

- 讓孩子睡在您房間裏的幼兒牀上。
- 讓孩子睡在您房間靠近門口的幼兒牀上，或用睡袋在您房間的地板上睡。
- 讓孩子睡在您臥室外面（臥室門開著）的幼兒牀上。
- 讓孩子睡在他們自己的臥室，您坐在孩子房間的椅子上直到他們入睡為止（不要在他們的房間內與孩子一起躺在牀上）。
- 讓孩子睡在他們自己的房間，開上一盞小夜燈，您在他們的房間停留10分鐘。

要進一步獲得製作「恐懼階梯」的資料，請參閱 [「如何幫助孩子面對恐懼」 \(Helping Your Child Face Fears\)](#) 一文。



#### 有用的提示：減低過渡期的不安

某些青少年和兒童可能非常害怕要開始獨睡，因此您可能需要在孩子的恐懼階梯上多加幾級步驟，例如：

- 同意晚上查看孩子一兩次（需要的話可更頻繁些，並訂好計劃將查看次數逐漸減少）。
- 當孩子在牀上獨睡時，給他們一個嬰兒監視器或對講機使用。

為了逐漸不再與您同睡，令孩子覺得他們所能做的任何事情，都是朝著正確方向的一步！

#### 第五步：表揚，表揚，再表揚！

##### Step 5: Praise, Praise, Praise!

不管孩子面對什麼恐懼，他們都會感到困難。因此，給予孩子大量的表揚和獎勵非常重要。每次您的孩子能在恐懼階梯向上攀登，都一定要表揚他們的成功！



#### 有用的提示：

- 做一個佈告板，列出星期一至星期日。對於孩子能實現他們在恐懼梯上目標的每個晚上，就在佈告板上貼個金色的星星或貼紙，並擺放在全家人都能看到孩子成就的地方。千萬不要因為孩子表現不好而取下星星或貼紙。您希望這些獎勵成為孩子的動力而不是懲罰。
- 有些孩子會抱怨說他們做惡夢。孩子也許會在半夜來找您尋求安慰。要進一步獲得如何應付惡夢的資料，請參閱 [「幫助孩子應付惡夢」 \(Helping Your Child Cope with Nightmares\)](#)（只有英文版）一文。

## 幫助孩子在外面過夜

### Helping Your Child Sleep Away from Home

許多有分離焦慮症的兒童和青少年害怕在外面過夜，他們可能會怕去露營、怕在朋友家過夜、甚至怕留在外祖父母 / 祖父母家過夜。幸好的是，您可以用控制在家獨睡恐懼的同樣方法，幫助孩子控制在外面過夜的恐懼，也就是：逐漸面對恐懼。

#### 第一步：解釋計劃

##### Step 1: Explain the Plan

有些兒童和青少年可能希望自己能夠在外過夜，但卻因為過於擔心或焦慮而無法嘗試。如果您的孩子就是這樣，您可以向他們解釋說，對待這種恐懼的最佳方式就是每次採取一小步。對於不想在外過夜的兒童，向他們解釋說，焦慮在欺負他們，你和他們要一起開始還擊。



#### 有用的提示：焦慮是正常的！

告訴孩子，第一次在別人家中留宿，焦慮或擔心是正常的。每個人都有一點怕第一次，但是這並不意味著就會真的發生不好的事情。不妨問您的孩子，第一次嘗試新的活動時（如騎單車或學習游泳）是什麼感受。第一次總是可怕的，但過一段時間就不那麼可怕了。另外，住在別人家可以很好玩！跟孩子談談，在新的地方過夜時，有哪些好玩的活動或遊戲可以做。

#### 第二步：製作恐懼階梯

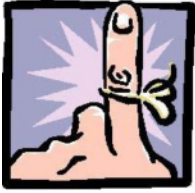
##### Step 2: Make a Fear Ladder

當您計劃處理孩子在外過夜的焦慮時，重要的是要給孩子訂個目標，如在祖母家過夜、在朋友家過夜，或邀請一個朋友來家過夜。不論目標是什麼，您都能與孩子一起做一個恐懼階梯，梯級包括朝著目標前進的幾個步驟（請參閱「[幫助孩子面對恐懼](#)」([Helping Your Child Face Fears](#))一文，以獲得更多資料）。

例如，如果孩子的目標是在朋友家過夜，那麼恐懼階梯的一些梯級或許是：

- 邀請一個朋友來你家玩一整天。
- 邀請一個朋友來你家過夜。
- 邀請兩個朋友來你家過夜。
- 去朋友家玩，媽媽留在另一房間內。
- 去朋友家，在媽媽不在的情況玩上一小時。
- 去朋友家玩，媽媽不在那裏（媽媽只打一次電話來）。
- 在朋友家過夜，如果感覺焦慮，給媽媽打一次電話。
- 在朋友家過夜，不需要給媽媽打電話。

切記要以孩子的步伐進行，而且在孩子每次努力在恐懼階梯向上攀登時，都要獎勵和表揚。



### 有用的提示：先傾聽，後解決問題

孩子可能會有很多擔心，如「我出門的時候，出了事怎麼辦？」或「我要是有恐慌突襲怎麼辦？」首先，要聽聽您孩子表達的擔心，不要下評語，也不要說那些是不真實的。請記住，這些恐懼對您的孩子是非常真實的。接下來，幫助孩子解決問題並制訂計劃。例如，如果孩子擔心會發生恐慌突襲，可以問：「哦，要是真的發生了，你能做什麼？你能不能去洗手間，深呼吸讓自己平靜下來？你能不能打電話給我？能不能告訴你朋友的媽媽，跟她聊會兒？來，我們一起想出計劃。」讓您的孩子寫出計劃，放在一個秘密的口袋裏帶到過夜的地方。這可以使孩子放心，使孩子感覺在外面過夜其實不那麼可怕。