

帮助孩子独自一人睡觉或在外过夜

Helping Your Child Sleep Alone or Away from Home

很多患有焦虑症的儿童和青少年在父母身边睡觉会感到安全。特别是那些患有分离焦虑症的儿童和青少年，为了能睡在父母的床上，他们可能会恳请、乞求或是发脾气。这样一来，不仅会给孩子带来问题，也会给父母造成不便。当患有焦虑症的儿童和青少年在父母床上睡觉时，他们并没有面对自己的恐惧，还会依然害怕一人独眠。他们并没有学会如何让自己冷静下来，也不知道一切都会平安无事。他们与父母同床共眠，这既让父母难以睡个好觉，也让父母无法与自己的配偶或伴侣单独相处。尽管大多数父母都知道孩子害怕独自一人睡觉不太好，但是他们拿不准该如何改变这种行为。

让孩子单独睡觉：怎么做？

Getting Your Child To Sleep Alone: HOW TO DO IT?

第一步：让孩子做好准备

Step 1: Preparing Your Child

在家里开始施行任何新计划之前，重要的是要先让你的孩子明白将要发生什么事、以及事情发生的原因是什么。对较年幼的孩子，你可能要和他们一起读些关于同床共眠的书，告诉他们：之所以想要在父母床上睡觉，是因为被焦虑“欺负”了（请参阅[“与你的孩子讨论焦虑问题” \(How to Talk to Your Child about Anxiety\)](#)一文，了解更多有关就焦虑问题教导孩子的信息。）

对青少年，则要向他们说明独自一人睡觉是成长的一个正常环节，尽管听起来有点吓人，但重要的是学会逐渐面对恐惧。

第二步：让孩子的卧室充满乐趣！

Step 2: Make Your Child's Bedroom Fun!

布置卧室这一新变化对孩子来说，应该尽可能容易一些，这一点很重要。让孩子参与进来，将他们的卧室变得更加吸引人。还要发挥创意，鼓励孩子用令人赏心悦目的有趣物件装饰自己的房间（例如：图画、海报、夜灯、风铃或者是孩子最喜欢颜色的床罩等！）。让孩子将注意力集中到积极因素上，这样会降低孩子第一次独自一人睡觉时的焦虑程度。

你还可以试着让孩子将注意力集中到在自己卧室睡觉的好处上，包括：

- 对年幼的孩子来说，俨然是一个“大孩子”了，可以独自一人睡觉。
- 能够在一个完全属于自己的卧室里睡觉！如果孩子要和兄弟姐妹共用一间卧室，则要确保每个孩子都有属于他们自己的个人空间，可以随意装饰。
- 较年长的儿童和青少年可能会盼望以后可以到朋友家过夜、或者参加学校安排的野外露营。

第三步：设定一个作息惯例

Step 3: Establish a Bedtime Routine

身为父母，你很可能已经为孩子安排了一套作息惯例，包括睡前读故事、亲吻道晚安。这一整套惯例应该在孩子的卧室里进行。即便孩子还没有准备好马上就单独睡觉，但是，如果孩子渐渐习惯在自己而不是在父母的卧室里做好单独自己上床睡觉的准备，事情将会容易得多。请参阅[“家里的健康习惯” \(Healthy Habits in the Home\)](#)（仅有英文版）一文，了解更多有关作息惯例的信息。

第四步：逐步面对恐惧

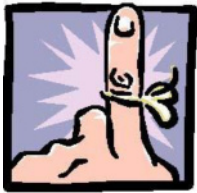
Step 4: Gradually Facing Fears

指望孩子能够立刻就独自睡觉可能不太现实。相反，可以与孩子一起制定一个恐惧阶梯，（一次一步一阶梯）最终目标就是：“整个晚上我就是独自一个人在自己床上睡觉”。

让孩子逐渐面对恐惧时，重要的是按照孩子的进度行事。每个儿童和青少年都各不相同，他们会以不同的方式开始。以下是迈出第一步的一些建议：

- 让孩子睡在父母卧室里的一张小床上。
- 让孩子睡在离父母卧室门口很近的一张小床上、或是用睡袋在父母卧室地板上睡。
- 让孩子睡在父母卧室外面的一张小床上（门要开着）。
- 让孩子在他们自己的卧室里睡，父母则坐在房间里的一张椅子上，直到孩子睡着（不要在孩子的卧室和他们躺在一起）。
- 让孩子在他们自己的卧室里睡，开一盏夜灯，你在他们房间里待上10分钟。

请参阅“[帮助孩子面对恐惧](#)”（[Helping your Child to Face Fears](#)）一文，了解更多有关制定恐惧阶梯的信息。



有用的提示：让过渡变得轻松

对有些儿童和青少年来说，逐渐开始独自睡觉可能会非常可怕，因此你可能需要在孩子的恐惧阶梯中纳入一些额外步骤，例如：

- 允诺会在夜间去查看孩子一至两次（如果有必要就更频繁一点，然后计划过一段时间后再减少次数）。
- 当孩子独自一人睡觉时给他们一个婴儿监视器或对讲机，以备不时之需。

当孩子觉得可以做点别的事以逐渐减少赖在父母床上时，就是朝着正确的方向迈进一步了！

第五步：表扬，表扬，再表扬！

Step 5: Praise, Praise, Praise!

无论孩子面对什么样的恐惧，对他们而言，确实不好过。因此，给孩子多些表扬和奖励，这一点很重要！每当孩子能够在恐惧阶梯上更进一步，切记要表扬孩子所取得的成功！



有用的提示：

- 做一个张贴板，列出一周中的每一天，每天晚上孩子能够实现他们在恐惧阶梯上的目标时，就放上一个金色的星星或贴画！将张贴板放在家里某个地方，让每个人都能看见孩子取得的成绩！切记千万不要因为表现不好而拿走一个星星或贴画。你希望这些奖励是孩子的动力，而非惩罚。
- 有些孩子抱怨说独自睡觉会做恶梦。他们可能会在半夜来向父母寻求安慰。请参阅“[帮助孩子对付恶梦](#)”（[Helping Your Child Cope with Nightmares](#)）（仅有英文版）一文，了解更多关于如何对付恶梦的信息。

帮助孩子在外过夜

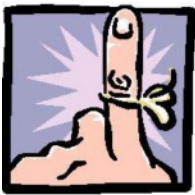
Helping Your Child Sleep Away from Home

很多患有分离焦虑症的儿童和青少年都害怕在外过夜。他们会害怕去露营、去朋友家过夜、甚至于留在祖父母家里过夜也令他们担心。幸运的是，和协助孩子应付在家里独自一人睡觉一样，你也可以通过逐渐面对恐惧的方法，帮助孩子克服因在外过夜而产生的恐惧感。

第一步：说明计划

Step 1: Explain the Plan

有些儿童和青少年可能希望自己能够在外过夜，却因为过于担心或焦虑而没有去尝试。如果你的孩子有这种情况，应该向他们说明白，对付这种恐惧的最佳方法，就是一次迈出一小步。至于那些不想在外过夜的孩子，则要解释清楚，焦虑症只不过是欺软怕硬，作父母的会同他们一起开始反击。



有用的提示：感到焦虑很正常！

要告诉孩子：第一次在别人家过夜时感到焦虑或担心是正常现象。每个人第一次这么做时都会有点担心，但这并不意味着就会发生什么糟糕的事情。不妨问问孩子第一次尝试一项新活动（如骑自行车或学习游泳）时感觉如何。第一次总是很可怕，但是过一阵子就会轻松多了。而且，待在别人家里没准会乐趣多多！还要和孩子交流一下他们离家在外过夜时，有哪些好玩活动或游戏可以做。

第二步：制定一个恐惧阶梯

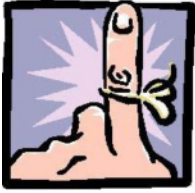
Step 2: Make a Fear Ladder

当父母在制定计划、以便帮助孩子控制因离家而产生的焦虑感时，重要的是给孩子设定一个目标，诸如在祖父母家过夜、在朋友家过夜，或者邀请一个朋友来家里过夜。无论是什么目标，你都可以和孩子一起制定一个恐惧阶梯，列出朝这个目标迈进的步骤。（请参阅“[帮助孩子面对恐惧](#)”（Helping Your Child Face Fears）一文，了解更多信息。）

例如，如果孩子的目标是到一个朋友家过夜，恐惧阶梯中可以包括以下一些步骤：

- 请一个朋友到家里来，在你家消磨一个白天。
- 请一个朋友到家里过夜。
- 请两个朋友到家里过夜。
- 去一个朋友家玩，妈妈待在另一间房里。
- 去一个朋友家玩，妈妈有一小时不在场。
- 去一个朋友家玩，妈妈没有陪同在场（但是妈妈打过一次电话）。
- 在朋友家过夜，如果感到担忧，就给妈妈打一次电话。
- 在朋友家过夜，不用给妈妈打电话。

切记要按照孩子的步伐行事，每当孩子尝试着在恐惧阶梯向上迈进时，永远都要给予孩子奖励和表扬。



有用的提示：对付问题在于先倾听，再解决

你的孩子可能会有很多担忧，诸如“我走后发生什么不好的事情怎么办？”或者，“如果我突然感到害怕怎么办？”首先，听一听孩子都有什么样的担忧而不要做出评价，也不要说那些担忧都是假的或不真实的。记住，这些恐惧对你的孩子来说都非常真实。然后，帮助孩子解决并且做出计划。例如，如果你的孩子担心会突然感到惊恐，就问：“嗯，如果真的那样发生了，你能做些什么呢？你能不能到浴室去，练习平静地呼吸？你能不能给我打电话？你能不能告诉你朋友的妈妈，也许还和她谈一会儿？让我们一起来想出一个计划。”让孩子将计划写出来，放在一个秘密的口袋里，带到过夜的地方去。这样孩子就会较为安心，在外过夜也就不那么可怕了。