

# “分床睡”话题引发家长热议

## 到底是“孩子离不开”还是“家长放不下”

家教沙龙

“妈妈，我怕黑……”深夜11时，5岁的果果又一次光着脚丫站在父母卧室门口，小手紧紧攥着毛绒小兔。这已经是她本周第三次分床失败。

7岁的浩浩虽然已经能独立完成作业，但每晚必须紧抓妈妈的睡衣才能入睡，他的抽屉里藏着23张分房计划表，张张画着红叉。

“分床睡”这个看似简单的育儿课题，再次成了家长热议的话题。有的孩子抱着枕头在父母房间门口“打地铺”整整三个月，有的家长半夜把哭闹的孩子“押送”回儿童房，还有的夫妻为此争吵到去看了婚姻咨询师……这场关于爱与独立的睡眠拉锯战该如何破局？



### 孩子一感冒 就不去上学 家长该怎么办

问：孩子从小体质比较弱，头痛脑热不断，有点感冒咳嗽就特别容易发烧，请假不去上学是常有的事。现在初中了，虽然体质也好些了，但只要喉咙痛，她就自己怕起来，感觉马上会发烧，人也焉了。父母劝她去上课，她就委屈得掉眼泪，哭诉道：“你们就知道关心我的学习，不关心我的身体。”家长表示很无奈，遇到这样的情况该怎么办？

答：孩子体质虚弱经常请假，抵触去学校不愿意上学，临床诊断可能存在“情绪障碍”。孩子遇到了身体和心理上的双重困难，导致其无法维持正常的学习。想要破这个局面，家长首先要搞清楚孩子的问题出在哪里，为何会出现这样的情况？

一般来说，孩子的这个情况，在家长眼里可能就是“懒、怕吃苦”，不愿去学校；在家休息玩手机，病就都好了。对于父母表现出的这个态度，孩子往往越发反感，继而可能会出现亲子冲突进一步升级。

首先，您的态度对当前遇到的亲子困境毫无帮助，除了家长自己发泄了情绪。

其次，孩子觉得父母不信任自己，“既然你不信任我，那我就找能和我聊得来的人”，这个时候网友、游戏中的好友就会纷纷出现。我们看到的现象就是孩子24小时手机不离手。所以，家长再回头看看，孩子不是自己越走越远的，有可能是被我们越推越远。

再次，孩子认为“既然你们觉得我是‘装’的，那我就向你证明，我是真的病得很严重”。久而久之，孩子的行为问题可能就会凸显出来。比如，不愿出门、回避社交、个人生活逐渐懒散，对现实生活中的一切都不关心，反而是网友的一句话，可能让孩子情绪起伏波动很大。

孩子希望父母怎样和自己沟通？

家长首先要相信孩子，其次是理解他，最好还能陪着他一起面对困难。作为父母可以尝试代入感。换位思考，假如你在工作中遇到人际压力、工作任务大、领导不重视，你回家想要你的另一半和其他家人怎样的支持，那么你的孩子他就需要你这样方式的支持和回应。

父母可能会说自己不知道怎样才能和孩子良好沟通。如果不知道怎么沟通，那就别沟通，用行为去表示，孩子说什么，父母就听着；不要孩子说一句，父母就顶一句，再抛一堆大道理。

家长尽量给孩子多一些生活上的关心，比如煮点好吃的，有可能孩子就能得到情感上的支持，他们就会有能力去抵御自己生活中遇到的困难。如果实在不知道怎么做，也可以找专业的人，让心理咨询师帮你和孩子沟通。 本报综合

### A “我要当妈妈的跟屁虫”，深夜的“陪睡战争”让人又哭又笑

凌晨1时，杭州市西湖区某小区传来一阵压抑的哭声。“我不要当勇敢的小狮子！我要当妈妈的跟屁虫！”6岁的贝贝用尽全身力气牢牢抓住主卧门框，而他的妈妈王女士举着一本名为《儿童独立睡眠指南》的书籍一脸无奈。这本标榜“三天见效”的畅销书，在他们家已经失效了27天。

这场深夜的拉锯战，在爸爸出马的一次雷霆手段下宣告了“停战”。“谁知他那么狠，把孩子拎回去，锁上了门。第二天早上打开门，我发现孩子抱着小被子蜷缩着睡在门后，心都碎了。”王女士说，自那次之后，她选择暂停分房睡，“我们本来想培养他的独立性，但感觉再折腾下去，亲子关系都要破裂了，等他更大一点再试试分床吧”。

分床睡尝试失败的案例中，除了绝大多数是“孩子离不开”，有些案例则是“家长放不下”。

宋女士的女儿萱萱已经13岁了，宋女士仍在坚持陪睡，其实萱萱读小学时就已经能够独自入睡。但等女儿熟睡后，宋女士却辗转反侧，总是跑去女儿房间看看，甚至偷偷把孩子抱回主卧。宋女士说：“我也不明白自己为什么会那么依赖孩子？我坚持过两三天不去女儿的房间，但整夜失眠。”

直到老师的一个电话，让宋女士下定了决心。“在学校里，同学知道了她还在和妈妈同睡，被嘲笑是‘没断奶的巨婴’，老师担心她出现厌学情绪。我突然意识到，我可能才是那个巨婴，我不能给女儿带来心理上的负担”。

### B “就当是在教孩子骑自行车”，强制分离不可取，易触发“弃儿焦虑”

面对分床难题，家长们开始各显神通。

有妈妈采用“空间渐进法”：将儿童床与主卧大床“无缝拼接”，通过不同床品风格让孩子区分“你的床”“我的床”，先同房不同床，3个月后成功分房。

有爸爸实施“权力移交策略”：让儿子自主布置房间，“宇航员壁纸+火箭造型夜灯”的改造，孩子主动要求“驻守太空舱”。

还有的妈妈开展“分段攻克”：第一周陪睡，第二周改坐床边讲睡前故事，第三周移至门口“假装工作”，直至孩子完全自主入睡。

甚至有一位程序员爸爸开发了“勇者闯关”App：孩子每次独立睡一晚就能解锁新剧情，集齐7

颗星兑换心愿卡。

“就当是在教孩子骑自行车。”杭州师范大学婴幼儿发展与托育实验室执行主任王道阳教授告诉记者，“既要松手让他感受平衡，又要确保他知道你就在身后随时能扶住。分床成功的标志，不是孩子不再夜醒，而是他夜醒后能自己调整重新入睡——就像骑车摔倒后能自己爬起来”

王道阳提醒，有些网上流行的“妙招”可能适得其反，比如等孩子睡着后偷偷溜走，会加重孩子的信任危机，“有家长锁门导致孩子蜷缩门后睡整夜，这类强制分离不可取，会触发‘弃儿焦虑’，一定要照顾孩子的情绪和感受”。

### C 从“共生”走向“守望”的第一次彩排，让孩子有能力不再需要父母

4岁的跳跳抱着奥特曼玩偶去儿童房睡觉，而8岁的米米经历了两年拉锯战，还是不能在自己房间里安心独睡。

“分床不是体育比赛，没有统一的起跑线。究竟几岁要分床，具体到每个孩子，情况都是不一样的，父母要尊重个体的差异。”王道阳教授说，养育的最终目标，是让孩子有能力不再需要父母。分床睡的本质，则是亲子关系从“共生”走向“守望”的第一次彩排。

如何判断孩子是否准备好分床睡了呢？关键在于观察孩子的表现和反应。

如果孩子表现出以下迹象，那么可能意味着他们已准备好迎接这一挑战：独立性增强，孩子能够独立完成一些日常任务，如穿衣、刷牙等；情绪稳定，不

轻易哭闹，对父母的短暂离开能够平静接受；睡眠质量良好，不易惊醒，能够在夜间自主处理如翻身、盖被子等小事；意愿表达清晰，对拥有自己的小空间表现出浓厚的兴趣。

分房睡需要一个过程，有些雷区还要避免一下。切忌把分床当惩罚，爸妈不能讲“不听话就去小床睡”之类恐吓的话。在孩子情绪不佳时，也可以适当接纳孩子和自己一起睡。

此外，王道阳建议，家长应避免将分床睡与孩子的独立性直接挂钩，“作为家长，我们的任务是耐心观察、适时引导，而非盲目追求所谓的标准。我们要以更加科学、理性的态度，陪伴孩子走过分床睡这一成长的必经之路”。

据《钱江晚报》