



分房睡的焦虑 你家孩子有吗?



“天气暖和了，你可以回自己房间睡觉了。”“我不要，我就要跟你睡!”你和孩子有过这样的对话吗?分床、分房，是孩子长大、渐渐走向独立的标志性事件之一。不过，笔者调查发现，迈出这一步并不容易。怕黑、父母不在身边睡不着、晚上蹬被子容易着凉……这些理由，成了家长和孩子“分房睡”过程中需合力推开的一道道“小门”。

近日，笔者就“分房睡”这一话题做了个小调查，调查数据显示，65个受访家庭中有46个孩子已经和父母分房睡了，占比70.77%，仍有少部分孩子还在和爸妈进行“分房睡”的拉锯战中。

你打算让孩子单独睡了吗?鼓励孩子单独睡，你有高招吗?

A 农村孩子 和父母“分房睡”更早

父母的怀抱是孩子温暖的梦乡，随着孩子一天天长大，与父母分床、分房是每个家庭都会面临的问题。有专家表示，一般而言，3-5岁就可以尝试让孩子分床或分房睡，不过具体情况具体分析，也有因孩子的心理或生理情况把这一时间往后推延的，但一般不超过10岁。

就此，笔者随机抽取了广西南宁市市区和田东县农村两所学校小学二年级的一个班级进行微调查。调查数据显示，65个受访家庭中，有46个孩子已经和父母分房睡，占比70.77%。其中，田东农村小学二年级某班28人，分房睡22人，占比78.57%；南宁市区小学二年级某班有37名家长参与调查问卷，其中分房睡的孩子是24人，占比64.86%。

数据显示，农村孩子更早和父母实现分房睡，且分房睡比例相对较高，出现哭闹、半夜溜回父母房间等分离焦虑的比例较低。究其原因，一是多子女家庭中，二宝出生后，大宝自然过渡到单独睡；二是农村儿童更早独立，父母担心孩子睡眠的情况较少。在南宁市区小学13个没有单独睡的学习中，孩子怕黑、父母担心孩子踢掉被子，以及在一个房间有利于亲子关系等，是孩子尚未和父母分房睡的主要原因。不过所有受访家长均认为，孩子分房睡应该在小学阶段完成。

B 有的孩子“怕黑”， 有的父母享受被依恋的感觉

调查中，笔者发现“怕黑”是很多孩子不敢独自睡觉的原因。对此，有个叫欣欣的小学二年级学生的妈妈想了个好办法，即刚开始让他单独睡时，先坐在他床边，陪他一会儿；后来就开着门，坐在房间门口；再接着就是开着门，坐到客厅里。大概通过这三步骤，孩子就

渐渐适应了。

还有些孩子不肯单独睡的原因不在孩子身上，而在父母身上。比如，有的家长担心孩子晚上踢掉被子着凉，不想跟孩子分开睡。此外，也有家长认为能抱着孩子一起睡的时光其实就那么几年，趁着孩子还愿意和父母一起睡，应该珍惜。

C 专家建议：“分房睡”能让孩子作息更规律

考虑到低龄儿童对父母依恋的需要，以及高段学生青春期即将来临的客观现实，一般来说，在孩子低年级时实施分房比较合适。但事实上，分房并非家长说分就能分，也不是一蹴而就的事。如何和孩子顺利分房，建议有以下几点：

1. 家长要认识和孩子分房的意义 分房睡能让孩子的作息更有规律，能保障学习精力，毕竟家长晚睡是常有的事，而且也利于孩子独立意识的培养。有时候，父母喜欢享受一种被依恋的感觉，会导致分房时间的延后，引起分房难度增加，甚至带来孩子心理方面的不健康。

2. 解决孩子的现实困难 孩子不愿分房睡的最大障碍是在黑暗的环境中缺少了熟悉的人和物，引起身心不适。为此，可以让孩子一起参与分房前的小房间布置；可以给他们买一个自己喜欢的抱枕，替代父母的拥抱，避免孤单。这个抱枕可以是孩子喜欢的故事、

影视剧里的角色，这样他会更愿意接受。

3. 及时鼓励孩子乐意分房睡的好表现 对于开始独立睡觉的孩子，可以结合小学一年级的课文《大还是小》鼓励他们坚持独立成长；也可以请学校老师表扬一下，加以巩固。对于分房睡不配合的孩子，除了通过绘本、影视的榜样来引导，还要耐心地深入询问原因，根据原因逐个解决。

4. 5岁是最合适分房睡的年龄 太早分房睡容易让孩子感觉被抛弃，太晚则容易造成孩子的心理问题，5岁则刚刚好。

当然，分房睡的初期，家长半夜需要起来去照看一下孩子，以保证孩子的睡眠质量。对于个别的“分房困难户”，家长不要过于焦虑，不要训斥孩子，要循序渐进。相信方法总比困难多。

宁波市曙光小学教师 吴望舒
广西中小学心理健康教育指导中心
主任 叶发钦 通讯员 周一海

人到中年有“四怕”

随着岁月递增，人到一定的年龄会逐步产生一些恐惧情绪，这种情绪是由内而外的存在，具有弥漫性，如果意识不到，会直接影响到个人行为的内驱力。总的来说，这恐惧的情绪有四怕，即怕失败，怕嘲笑、怕不确定、怕张扬。

怕失败 每个生命的本质是希望被看见，往往怕失败的前提是对成功的渴求，个体经历一些努力后没有达到自己的预期会产生回避的行为，对预期的事件产生恐惧和想象。长期下去会出现习得无助性，对待生活中一些事件，采取自我设障行为来回避，甚至自己能够完成的事情，也会采取拖延的应对状态。

如果长期处于失败的处境，自我否定，会造成精神内耗，形成抑郁状态。这个时候要审视自我的效能感，是否要降低和自己能力匹配的任务，进行自我接纳，逐步体验一些小的成功体验，让内心逐步丰盈起来或者改变策略，或借助外力与他人一起合作共同完成，激活自己内驱力。

怕嘲笑 往往是自我存在感的缺失，自我价值感不足，自己的行为 and 结果更在乎他人的评价，容易从众，在生活中容易被动接受，怕嘲笑更深层面的因素是集体感的缺失。理性地看待嘲笑，别人给的力量不能持久，要在自己身上找力量。日常生活中也不要高估自己对别人的影响，其实大家没有那么多精力在乎我们。

怕不确定 本身是一种潜在恐惧的情绪蕴藏在里面，对未知领域即将发生的事情不确定性产生了焦虑和恐惧，对自己的行动产生消极想法，阻碍了行动，往往似乎有种完美的倾向在作怪，渴望成功，但又怕做不好，怕结果和自己预想的差距过大，长期以往容易向强迫状态发展。

对于生活“不确定性”，不能长期停留在设想上，对于结果也不能完全孤注一掷，要有结果多元化的预设，预设出事件最坏的结果是什么，如果真的如期到来，也会更加坦然地接受。但解决不确定性最好的办法还是迈开腿，甩开手，行动起来积极地去面对才是最好的接纳。

怕张扬 有些人认为张扬，易惹不必要的麻烦，喜欢夹着尾巴做人；还有人不想张扬尽量做到与集体保持一致，他们在集体中怕做出头鸟，压制自己的能力，觉得成为一个普通人更安全，这样才不会脱离集体。

其实，现实生活中适当的张扬与分享，会创造一些机遇，让更多人了解自己，丰富社交圈子，加深与他人之间的了解，尤其在流量为王的社会，可以在社交自媒体平台舒展自己生命中的本我状态。

杭州市工读学校心理中心
曹大刚 金旭霞

老人容易被忽视的心理需求④

汤阿姨悉心照顾患老年痴呆症的老伴十几年。在她73岁时，老伴去世了，邻里们都认为她终于解脱了、轻松了。但汤阿姨却感觉自己活着没有意义了，没人需要她了。强烈的无用感、无价值感让她陷入抑

情感的心理需要

郁中。

解析 少年夫妻老来伴，人老了，有个伴在身边陪着说说话，唠唠家常，互相照顾着打发日子，寻找一份精神上的寄托，再正常不过了。所以独身老人寻找一个两情相悦、有共同的语

言、有自己的兴趣和爱好的人再婚，是很正常的事。更重要的是，作为老人的至亲，子女也要常回家看看，多陪伴老人，做老人的精神依靠。

周红，据人民健康网
来源：本报微信公众号