

育儿经

□周述玉

如何让宝宝独自睡觉



阳阳妈的困惑:5岁的阳阳已经读幼儿园大班,可他仍要和爸爸妈妈同睡一张床。分床计划已经实施过几次了,可每次都是以失败告终。怎么才能让他愿意自己睡小床呢?

阳阳妈的困惑代表了一大批年轻父母的困惑。孩子出生以后,二人世界不复存在,孩子好几岁了,仍然不肯独自睡觉,这让她们烦恼不已。

专家的建议

孩子不愿意独自睡觉通常有以下原因:

1. 习惯成自然

当宝宝小的时候,妈妈总是有“充分”的理由让宝宝和自己睡在一起,比如,宝宝刚出生怕冷,缺乏安全感,需要和妈妈睡在一起;等宝宝大一点的时候再分床可能更好些;宝宝和大人睡在一起方便照顾……于是,和孩子一起上床、哄着孩子入睡就成了习惯。如果哪个环节改变了,宝宝就会很不适应。再简单不过的例子是,习惯了妈妈陪睡的宝宝,甚至拒绝妈妈以外的人陪伴——这就是习惯成自然。

2. 独处的恐惧

有人陪伴会带给孩子莫大的安全感,因此孩子一旦习惯了有人陪伴,就会害怕一个人独处。有的父母在孩子哭闹时会用一些恐怖的情景来吓唬孩子,这也会使孩子在独处时心存恐惧,因此拒绝独自睡觉。

从小就让宝宝自己睡

从一开始就让宝宝独自入睡,这有利于宝宝的身体健康。事实上,孩子出生后,医院就会提倡婴儿独自睡。这样空气更流通、更新鲜,睡眠环境更安静,可以更好地保证宝宝的睡眠质量。

妈妈们需要注意的是,为避免宝宝因独自睡而缺乏安全感,要尽可能多地给他安抚,这样会让宝宝更安心地独自入睡。

循序渐进培养宝宝的独睡习惯

第一步,先分床。三四岁时,孩子会出现自我意识,并希望自己能像大人一样做事。家长可以利用孩子的这种心理,让他感到独自睡觉是一件很光荣的事情。比如,可以先编一个希望独自睡觉的小孩的故事,然后再问你的宝宝是否也愿意拥有一张属于自己的小床。如果孩子同意了,就和他一起去购置一张他喜欢的小床以及床单、被罩、玩偶等,孩子会觉得独自睡是一件很有趣的事。与此同时,你要对孩子大加赞扬,说“宝宝成大人了,真了不起”等。

第二步,建立规律的生活习惯。独睡一

张床会让宝宝不适应,他可能会很难入睡。为帮助孩子尽快入睡,白天要让他有足够的运动量和适度的疲劳感,同时做好睡觉前的准备工作,不玩易兴奋、太激烈的游戏,尽量在固定的时间让孩子上床。

第三步,分房睡觉,做好和宝宝“斗争”的思想准备。当孩子完全适应在小床上独自入睡后,就可以尝试让他到单独房间里睡觉了。

同样,要先和宝宝一起整理、布置一个温馨的房间,消除他的各种恐惧感。这一阶段最大的问题是,孩子可能答应得好好的,却中途反悔了,哭闹着要回到过去。对此,爸爸妈妈首先要心“狠”,绝不能一时心软答应他,否则就会前功尽弃。不过,你可以陪陪孩子,安抚他的情绪,甚至可以满足他的一些要求,让他感觉到尽管爸爸妈妈很爱他,但自己必须一个人睡,重新回去和爸爸妈妈一起睡是不可能的。

父母要注意的是,一定要处理好坚持原则和满足孩子安全感的关系,要让孩子感觉到虽然分房睡,但爸爸妈妈比以前更爱他了。你还可以把孩子独自睡觉的消息当着他的面自豪地告诉别人,让他为自己能独自睡觉而感到自豪,并自觉地克制想和父母重新睡在一起的想法。

小儿歌

四季歌

春风暖,布谷叫,小苗出土咧嘴笑。
夏天热,蝉儿叫,荷花出水咧嘴笑。
秋天凉,雁儿叫,颗颗棉桃咧嘴笑。
冬季里,雪花飘,朵朵梅花咧嘴笑。
过新年,放鞭炮,小朋友们咧嘴笑。

小餐桌

三鲜蛋饺

原料:鸡蛋2个,虾仁3至4个,香菇2至3朵。

做法:1.香菇洗净切成丁,虾仁切丁,鸡蛋炒熟,搅散;
2.将香菇丁、虾仁丁和鸡蛋拌匀调成馅;
3.包成小饺子,煮熟即可。



适合年龄:12个月以上。
营养提示:香菇为“百菇之王”,有丰富的香菇多糖、维生素D且含钙、钾、锌等微量元素,有利于宝宝生长发育。

小游戏

像我这样走

游戏内容:哪些动物是生活在冰雪世界的?让我们来一场超级模仿秀吧!像企鹅一样摇摇摆摆,像北极熊一样“四脚着地”走来走去,都是很好玩的。不过,记得给孩子戴上手套哦。

适合年龄:1岁以上。



雪人糖果店

游戏内容:和宝宝一起堆一个雪人,然后分别用包着包装的巧克力、糖果、松子等零食充当雪人的五官和衣服扣子。完工之后,用软软的绸巾蒙住孩子的眼睛,预备——走!记住,摸到什么可以吃什么!

适合年龄:2岁半以上。

幼儿苑

只要五分钟

□梦芝

打键盘,双眼也盯着电脑屏幕,随口说了一句:“宝贝,自己玩吧,妈妈正忙着呢。”

乖巧懂事的儿子松开小手,但他并没有走开,只是往后挪了一小步,把小脸轻轻地贴在我的后背上。从儿子懂事那一天起,他就已经知道,妈妈在工作的时候,是不允许被别人打扰的。

电视里开始播放他最爱看的动画片《蜘蛛侠》,他不再发出声响,我想他大概看得入迷,进入物我两忘的境地了,就不再理他。大约又过去了10分钟,我听见儿子在轻轻喊我:“妈妈,你一定很累了,休息5分钟好不好?只休息5分钟。”

我说:“宝贝,别吵妈妈,妈妈还要工作。”想到他只是个孩子,我耐着性子回答他,不过语气中明显有了几分烦躁。

儿子没再说话,他慢慢地退回到沙发

上,一直等到《蜘蛛侠》演完,屋子里都很安静。广告开始了,我清楚地听见他自言自语地嘟囔着:“没有人和我说话,没人陪我玩,一个人好闷啊。”小小的孩子,语气中竟透着无尽的落寞。

我停下了敲打键盘的手,回过脸去,只见儿子小小的身子蜷在沙发里,仿佛正被孤独层层缠绕。一瞬间,我的心疼痛起来。孩子无论多么乖巧懂事,他还只是一个孩子,需要大人的呵护和宠爱。而我却只顾着忙自己的事情,就这样忽略了孩子的感受。

我们每天都在忙,以为挣来足够的钱,给孩子好的生活,就是在爱他们。殊不知,他们想要的东西很简单:只要有人能陪他们玩,和他们说话,在他们需要的时候,5分钟就够了。



晚上,我坐在电脑前工作,5岁的儿子坐在旁边的沙发上看动画片《猫和老鼠》。即使戴着耳机,我依然能听见儿子不时响起的悦耳笑声。

大约过了一个小时,儿子忽然从沙发上溜下来,来到我身边,轻轻地拽了拽我的衣角。

此时的我正文思泉涌,手指不停地敲