

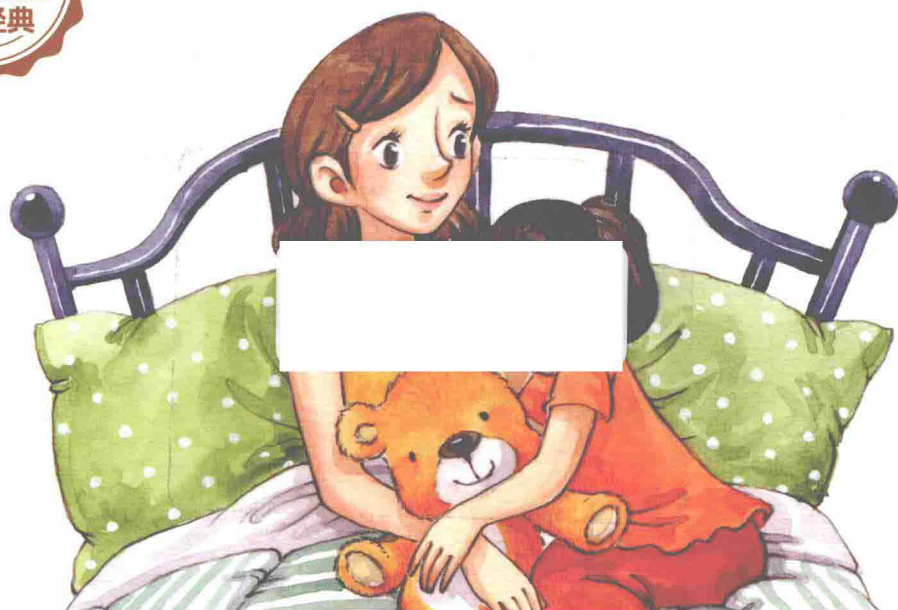
孩子黏妈妈， 不肯分床睡， 怎么办？

A PARENT'S GUIDE TO GETTING KIDS
OUT OF THE FAMILY BED

怎么办？

----- 美国专业儿童心理学家亲子游戏养治大公开 -----

[美] 劳伦斯·夏皮罗 著
张倩 译



50个专业哄睡技巧，让孩子乖乖睡好觉！孩子睡得好，全家都安眠！

辽海出版社

孩子黏妈妈， 不肯分床睡，

A PARENT'S GUIDE TO GETTING KIDS
OUT OF THE FAMILY BED

怎么办？

[美] 劳伦斯·夏皮罗 著
张倩 译

 辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子黏妈妈, 不肯分床睡, 怎么办? / (美) 夏皮罗著;
张倩译. -- 沈阳: 辽海出版社, 2014. 12
ISBN 978 - 7 - 5451 - 3199 - 4

I. ①孩… II. ①夏… ②张… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 249280 号

辽宁省版权局著作权合同登记: 图字 06 - 2014 - 218
A Parent's Guide to Getting Kids Out of the Family Bed: A Twenty - one Day Program
Copyright©2010 by Lawrence Shapiro
This edition arranged with New Harbinger publications
Through Big Apple Agency
Simplified Chinese edition copyright:
©2014 Liaohai Publishing House
All rights reserved.

责任编辑: 刘波
责任校对: 汉风
装帧设计: 杜帅

出版者: 辽海出版社
地 址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号
邮政编码: 110003
电 话: 024 - 23284469
E - mail: dyh550912@163.com
印刷者: 北京市兆成印刷有限责任公司
发行者: 辽海出版社

幅面尺寸: 170mm × 240mm
印 张: 10
字 数: 120 千字

出版时间: 2015 年 5 月第 1 版
印刷时间: 2015 年 5 月第 1 次印刷
定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

前言

Introduction.....

此时此刻，你是否正睡眠惺忪地看着这本书？与宝宝同睡会令父母精疲力竭。一位七岁小孩的母亲描述跟她女儿同睡就如同睡在洗衣机里一样。然而无论你是主动地选择还是被动地接受与宝宝同睡，总有办法来终止这件事，而且不会有你设想的哭哭闹闹。二十一天过后，你和你的孩子都会享受到更为安静舒适的睡眠。

既然你选择看这本书，我想你已经准备好不再和你的孩子同睡一张床了。如果你的孩子已经十八个月大了，那么我认为这是一个正确的决定。作为一名儿童心理学家和一位父亲，我相信与不足十八个月大的婴儿同睡对父母和婴儿，都有益处。人们可以争辩与小孩子同睡是好与坏，就像我们可以讨论母乳喂养和人工喂养各自的优缺点，但最终各个家庭做出的决定都是出于实际情况的考虑，所以决定没有对错之分。虽然某些人可能会有些什么言论，但并没有确凿的证据证明与孩子同睡较分床睡或分屋睡有任何优劣之处。

父母选择与孩子同睡的原因多种多样。大多数父母认为这样做能够培养与婴儿间的亲密关系。这一类父母往往赞成一种颇为流行的抚养方式，即亲密育儿法，该方法声称与婴儿同睡有利于其感知和情感联系的发展，也可提前预防一系列情感和行为问题。与婴儿同睡只是亲密育儿法的一个方面，该方法倡导父母与婴儿之间应有各种各样的亲密行为，例如母乳喂养和换尿布等。亲密育儿

法的支持者很快指出此种抚养方法不是过度依靠某些特定行为，而是依赖一种心态，在家庭里促进父母与孩子的亲密关系。值得言明的一点是，亲密育儿法推崇的并不是小孩一定要和父母同床睡，而是小孩睡的地方距离父母近，即在同一个房间。虽然许多儿科医生也建议一岁以下儿童与父母同睡一屋，以减少婴儿猝死症的发生，但他们往往提醒父母不要跟婴儿同床睡，以避免翻身压着婴儿或让婴儿在被褥里窒息。

第二类父母与婴儿同睡是为了方便。这些父母生活忙碌，他们觉得晚上是跟孩子亲密接触的好时机。他们常常说自己疲惫得很，反正是睡得早，不如搂着孩子一起入睡，结束一天的忙碌。还说跟小孩同睡避免了宝宝睡前的吵闹，否则会給晚上增添过多压力。

第三类父母发现自己跟小孩同睡纯属无意之举。其中一些父母说这件事开始于孩子某次生病，之后孩子便再没有回到自己床上睡。其他父母则说是开始于小孩做恶梦或夜惊的时期，睡在父母的大床上孩子便不再做恶梦了。由于父母都不希望看到自己的孩子忧虑或是害怕，让孩子睡到大床上与强迫他们面对恐惧相比似乎容易些。

最后一类父母之所以与宝宝同睡，是因为这样他们不会感到孤单。通常离婚或父母亲一方去世后会出现上述现象。这类情况下，小孩或许很乐意自己睡，但是父亲或母亲需要安慰，而世上再没有什么比安睡的孩子更能平定我们的担忧或抚慰我们的悲伤了。

以上四种原因中，只有第一种是真正地为你的宝宝着想。因为白天没有时间和孩子共处而晚上跟孩子一起睡不是对孩子有益的补偿；以疲惫或压力过大为理由，逃避小孩睡前的吵闹是在忽视你作为父母的责任；屈服于他们的需要是没法培养出快乐、健康、关心他人的孩子的。小孩害怕或是做恶梦，那么跟他们睡一晚上无大碍，但你必须教导他们面对恐惧。另外，为了自己的情感需要而跟小孩一起睡虽然可以理解，但对你并没有实质帮助。

小孩自己睡的好处

我之所以认为家长与年龄超过十八个月的小孩同睡不是家庭的最佳选择，原因有三点：

第一，与小孩同睡全出于不合适的理由（如上述原因）。它们会削弱你作为父母对子女的教育能力，妨碍你与配偶间的亲密关系。当然，好的养育方式包括抚慰和关爱，但这些应主要发生在白天。好的养育方式还应包括设立规矩、限制和界限，完成这件事情的一个最佳时间就是在睡觉之前。

第二，你和你的孩子都需要良好的睡眠。睡眠跟饮食、锻炼一样，对你的健康至关重要。任何干扰此精力恢复过程的问题都必须得到解决，即使是你可爱可亲的孩子。没有充足的失眠，你无法成为一位合格的家长、员工或是配偶。

第三，教育你的孩子自己睡会增强他自立自强的能力。虽然有时显得令人心疼，但抚养小孩成长就是一个放下的过程。从小孩出生的那一刻起，特别是他十八个月大以后，你的任务便是引导孩子成长为一个独立自强、机敏应变的人。为了避免吵闹、焦虑或是自身的原因而任由年龄已经不小的孩子赖在你的床上，这剥夺了他发展情感技能的机会，使他无法应对人生的挑战。

二十一天计划

本书这个让孩子脱离父母大床的二十一天计划在两个层面发挥作用：情感层面和行为层面。本书每天推出一个新的小孩抚养技巧，促进孩子和你的情感发展。相关活动的设计基于家庭疗法的原则，即儿童发展研究和情感智力——

一个相对新颖的心理学领域。情感智力理论通过界定一些人们必须掌握的技巧，例如情感交流、情感控制、与他人友好相处及保持态度积极等，来帮助我们理解情感的发展。某些儿童天生拥有较高水平的情感智力技能，其他一些孩子则需要一定帮助。这对成年人同样适用。例如一些父母表示很难让孩子脱离大床，因为他们自己过于忧虑或是发现拒绝孩子太难。这个计划的设计意图就是给予你和孩子必要的工具，使这个过渡过程容易一些。为了方便阅读，书中范例并没有区别性别。

行为方面的计划（解释见下文）原则来源于广为接受的正向强化训练。原理很简单，就是你的孩子如果睡在自己的床上，便会得到奖励；如果睡在你的床上，就没有奖励。

情感方面的计划

本书活动共分为三部分，以周为单位。

第一周：本周里，你将思考一下孩子依然赖在你床上的原因是什么，并为这一重要的家庭过渡过程做好准备。你和你的配偶将投入到这个决定中，并且学习到消除同睡习惯为什么能构建整体更加积极的抚养方式。

第二周：本周里，你的家庭将关注健康睡眠习惯对一生的益处。你将认识到睡眠习惯的重要性，以及如何教育孩子在忧虑或不安时保持镇静。你将掌握如何应对会导致同睡的常见问题，诸如做恶梦和分开睡后的焦虑。

第三周：在这个计划的最后一周里，你将通过鼓励孩子应有与其年龄相匹配的独立和适应能力，促进孩子的情感发展。你还将学到如何培养能维持一辈子的积极亲子关系。

行为方面的计划

本书行为方面的计划是基于心理学里一个最为有效的方法，即正向强化训练。简单来说，正向强化训练通过时常奖励使孩子的某个行为（如孩子睡自己的床）更有可能发生。对儿童有效的奖励方式有两种：无形奖励（如夸赞和疼爱）和有形奖励（如证书、贴纸、零食和特别权力）。在这二十一天的过程中，两种奖励方式我们都会用到。

这二十一天中的每一天，你的孩子都会因待在自己床上而受到赞赏和关爱。赞赏时还可以伴有拥抱、亲吻、抚拍和其他表达关爱的动作。你将做出至少四个不同的积极评价，对孩子的成就，对他能够像个大孩子一样行事表示欣慰和满意。其中包含一些自己睡对他们未来有益的评价同样大有裨益。举例如下：

- 我为你感到骄傲！
- 能自己睡，你真是长大了！
- 你就像大孩子一样懂事！
- 你能自己睡了，真棒！很快你就能请朋友来咱家过夜了！
- 昨晚你睡得真安静！爸爸妈妈睡得也很好！

根据孩子的年龄，有形奖励多种多样。

- 对于十八至二十四个月大的孩子，每天颁发一个不同的奖励证书。把它摆放在孩子的房间或家里显眼的地方。

- 对于二十四至三十六个月大的孩子，用同样的奖励证书，但让孩子涂上颜色。你最好做一些备用的证书，好让孩子尽情涂鸦。

- 对于四至六岁的孩子，或许也渴望每天得到一张奖励证书，但附录1中

的笑脸是最合适的。每次你的孩子睡在自己床上，允许他给表上的一个笑脸涂上颜色，同时从摸彩袋里挑件特别的奖励给他。摸彩袋里可以有贴纸、铅笔以及类似物件。你还可以把写有额外特权的纸条放到里面，比如“晚饭时你将尝到特殊甜点”“你可以多玩会儿电脑”，或者是“你可以租一部电影看”。这份惊奇跟奖励一样重要，所以千万不要让孩子看到袋子里有什么！选奖励时让他把眼闭上。

不论孩子年龄是大是小，当他睡在自己床上时，千万别忘了对他大加赞赏！

二十一天计划过后

这二十一天过后，你的孩子将睡在自己的床上。你必须跟他讲清楚这个目标，你自己也需要致力于这个目标。你和你的配偶也必须达成一致：这二十一天之后绝不能回头。

正向强化训练的的目的是让你的孩子能够控制自己的行为，他会认识到，做出正确选择会得到各种各样的奖励。

第一天你的孩子就睡到了自己床上，他得到了奖励；这也许是你最后一次就睡眠安排跟他争吵。然而即使他很快地就自己睡了，认真完成计划有助于你更加稳定地维持好这个家，也有助于你的孩子更有责任感，更自立自强。

另一方面，你的孩子可能会因为自己睡继续跟你吵闹，他可能还会说他不在乎什么证书或奖励。这时候，再来一次，继续施行二十一天计划，即使他继续睡在大床上，完不成活动而得不到任何礼物，你每天进行的活动仍很重要。

你必须提醒孩子，二十一天之后无论还能否得到奖励，他都必须、绝对、肯定以及无疑要睡在自己床上，所以告诉他还是争取奖励吧。

如果你的孩子对正向强化方法免疫

这是难点所在。在这二十一天里，你将采用一种理性的、合乎心理学原理的方法使孩子自己睡。如果你坚定决心，持之以恒，该方法对85%的儿童都有效。如果你没有尽力，有效率则会降至50%或更少。

最为周密的抚养方案也会对某些孩子没有效果。这些孩子有时被认为意志坚强、精神饱满，有时则被认为叛逆任性，但他们只是更难管教而已。你大概已经知道孩子是否符合上面的描述，如果你不确定，请进行附录2中的测验。

如果孩子属于二十一天后仍不能自己睡的类型，你有下面几个对策：

- 锁上你卧室的门，不让孩子进。
- 若你认为孩子可能离开自己的卧室，就在他卧室门口安装一个婴儿门栏，或安装一个婴儿检测器实时观察他。
- 参加婴儿抚养课程，学习如何应对有行为问题的孩子。
- 电话咨询婴儿抚养专家。在网上你能找到许多家长顾问，但要确保核查其经验和资历。
- 聘请一位抚养教练到你家中进行辅导。

这些方法中的任何一个都会有所帮助，对二十一天计划没有反应的孩子中，有三分之二会对前两个对策有所反应。

成功与否取决于你贯彻计划的决心。如果你真心地希望孩子自己睡，请签署下一页的承诺书，并要求配偶也签名。邀请两位家庭成员或好友见证你们的承诺。签署承诺书是对自己的承诺，让见证人签字确认是对你的决心的公开认可。研究人员告诉我们，通过签署此类承诺书，你的承诺效力会提高至少40%。

我/我们 _____ ,

(你及配偶的姓名)

一致同意 _____ 在 _____

(孩子姓名)

(日期)

之后, 无论发生什么情况都不会再睡到我/我们的床上。

签署人:

见证人:

如果所有方法都没有效果

前面讲过，85%的儿童应该会对本书内的二十一天计划有所反应。二十一天之后，15%的孩子依然睡在父母的大床上，但是通过锁上卧室门或安装一个实体屏障就能起到作用，又让10%的孩子回到自己床上。那么现在只剩下其余的5%，这些孩子能够消磨掉父母的决心。我无法预测这些孩子的反应会是什么。但我见过有的孩子为了维持他对家庭的控制权，整夜整夜地捶墙，有的破坏屋里的东西，还有的在白天的行为更难受到管束。如果你的孩子落入这5%的范围，你需要寻求专业理疗师的帮助，最好是一位有应付叛逆儿童经验的心理学家。孩子的叛逆个性和考验你忍耐力的行为不会自动消失。如果你忽视这一点的话，就是对孩子和家庭其他成员的极大不负责任。

目录

Contents

▶ 前言	01
------------	----

1 第一周：做好准备工作

第一天 睡个好觉很容易	3
第二天 是什么阻碍了你	9
第三天 有充分的理由改变睡眠现状	14
第四天 你的育儿风格是什么	19
第五天 运用积极训导法	26
第六天 孩子行为不端时作何反应	32
第七天 一起努力	38

45 第二周：睡眠的重要性

第八天 晚间习惯	47
第九天 重要的睡前故事	54
第十天 教育孩子认识睡眠	61
第十一天 睡眠、营养和锻炼	67
第十二天 教育孩子如何镇定	72
第十三天 应对分离焦虑	77
第十四天 帮助孩子应对恶梦	82

第三周：培养自立的孩子

第十五天 教育孩子应对挫败感	91
第十六天 教育孩子要有责任感	97
第十七天 培养孩子积极的态度	104
第十八天 和孩子更好地交流	108
第十九天 教育孩子自己解决问题	116
第二十天 教育孩子按要求做事	121
第二十天 放轻松的时候到了	133
结束语	139
附录1：二十一天笑脸表	141
附录2：你的孩子固执吗？	142
附录3：适龄家务	143

第一周



做好准备工作

你等了这么长时间才决定要让孩子脱离大床，原因可能有许多。或许你认为他还没准备好过渡；或许你认为自己还没准备好；许多父母甚至说他们太疲惫，无力面对这个重大转变带来的压力。

选择这本书已经体现出了你的决心。第一周将为这个转变打好基础，希望能够减轻让孩子自己睡这一决定对你造成的压力。

开始之前，通读并了解所有活动。如

果其中某个活动不适用于你的情况，可直接跳过。

计划开始之前，对孩子说：

“你该自己睡了。我知道你喜欢跟爸爸妈妈一起睡，但有你在床上，睡个好觉真的不容易。你需要自己睡，因为这样你会睡得更香，也有了个人空间。”

“我们将要开始一个有趣的计划。这个计划将帮助你习惯自己睡。这个计划将持续三周（这时候可以向孩子展示一下日程表），三周之后你就能每晚都自己睡了。每个自己睡的晚上，你都会得到一份奖励或一项优待。我不能告诉你奖励有什么，你得自己争取。”

如果可能的话，和配偶一起进行活动，过程中你们可以相互交流下想法和感受。如果你和前夫/妻共享监护权，那么告知他/她你正在给孩子进行一项重要的人生过渡并说服他/她也参加到这个过程中。对于未来几周将留宿孩子的其他看护人，你都需要提前通知他们你的计划。孩子抚养的各个方面都是如此，你越能保持孩子生活的连贯性，事情对他/她来说越简单。

二十一天计划是一个培养孩子纪律性的积极方案，孩子自己睡便会得到奖励。该计划还会使他/她懂得为什么这件事重要。该计划的目标是激励孩子主动自己睡，而不是引发不和。我猜想，以往在睡觉的问题上与孩子对峙并没有产生结果。多数父母觉得本积极方案减轻了整个家庭的负担，但是不要忘记你必须态度坚定，向孩子传达明确的信息，即该计划完成后他/她就要自己睡了。

睡个好觉很容易

今天你将认识到，晚上睡个好觉对你自己、对你的孩子是何等重要。

这看起来像你的家庭吗？

兰迪一直是个积极努力的人，从小就是这样。她是兄弟姐妹里面最有抱负的一个——她是学校里参加俱乐部的第一人，是最早完成作业的第一人……好吧，在所有事上她都是第一。十岁的时候，她已经有着标准的A型性格^①了。

兰迪继续执著追求挑战，她要求自己必须同龄人中出类拔萃。她一直刻苦学习，每天都挑灯夜读，为的是考高分，争取进入常青藤八大名校。

读完大学后，兰迪进入法学院，她从未放慢过脚步。二十岁至二十九岁，她都在写案情摘要，彻夜为案件做准备。因此她还没到三十岁，就已经很有希望成为公司的合伙人了。

三十三岁时，兰迪生下第一个孩子，取名大卫。临盆前一天，她还在坚持工作，并且拒绝休超过三个月的产假。当还在蹒跚学步的大卫开始爬上父母的

^① A型性格的人有闯劲、喜欢竞争、好斗、爱显示自己的才华。