Backpack Connection Series

如何幫助您的孩子成功入睡

作者：艾利森・吉榮 (Alyson Jiron)、布魯克・布羅格 (Brooke Brogle) 和吉爾・嘉克米尼 (Jill Giacomini)

嬰兒和幼齡兒童每天需要 10-12 小時的睡眠時間以保持健康發育。家長也需要得到充分休息，以撫育和回應不斷成長、精力旺盛的孩子們。當您的孩子睡眠不足時，就有可能出現挑戰性行為。您的孩子可能情緒不佳、脾氣暴躁、無法與他人進行良好互動。睡眠不足還可能給孩子的學習能力造成負面影響。當幼齡兒童睡覺時，她體內正在製造新的腦細胞，供其體力、心智和情緒發育。嬰兒和幼齡兒童能在可預測的環境下茁壯成長，並從重複行為中進行學習。因此，確定一套您和您的孩子都能理解的就寢規定是十分重要的，這能使得所有人都保持平靜和放鬆。

家中嘗試

- 觀察和識別您的孩子是否困倦的訊號。她可能會拉拽耳朵、揉搓眼睛或耷拉著腦袋。例如，您可以說：“我看到你在揉眼睛。你看起來很困。讓我們準備上床睡覺吧。”教會孩子標記並理解她的身體提示，可幫助她使用語言來溝通自己的需求，而不是訴諸挑戰性行為（例如：亂叫、哭泣或大發脾氣）。
- 使用照片、剪貼畫或其他物體製作圖片時間表，幫助孩子理解就寢規定的各項步驟。圖片時間表可幫助她理解規定步驟和期望。如需了解如何製作圖片時間表，請訪問：challengingbehavior.org，在右上角的“搜索欄”中鍵入“圖片時間表（visual schedule)”。
- 為您的孩子提供各種活動、聲效或物品，幫助她在睡前一小時內感到平靜、愜意。讓這些活動成為您晚間日常活動的一部分。例如：讀書、聆聽舒緩平靜的音樂、和/或給您的孩子一個安撫奶嘴、她最喜歡的小毛毯或毛絨玩具，這都會幫她理解該是平靜下來、準備睡覺的時候了。
- 告訴您的孩子如果她醒來時會發生什麼。也許她不願意睡覺是因為她不想錯過某項活動或不想讓一天就這樣結束。安慰她，告訴她明天還有更好玩、更有特色的活動。您還可以將明天的活動納入到圖片時間表中（例如：給她一張學校或學前班老師的圖片）。
- 在幫助孩子準備睡覺前，您要全神貫注、不要催促。就寢時間可以是您和您的孩子一起度過的一段積極的、高質量的時間。

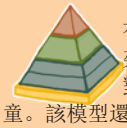
校內練習

如果孩子一天都在學校度過，午休時間則是一段重要時光，能夠幫助孩子好好休息，為下午的學習和活動做好準備。老師使用連貫一致的規定，使得學生知道該做什麼，並能參與活動。兒童可選擇並確定一個午休區，從小隔間內取出枕頭或毛毯，並選一本書閱讀。這類規定還可包括：在一段時間內刷牙、上廁所、老師大聲朗讀故事書、聆聽有聲書或舒緩的音樂。兒童理解他們需要遵守的步驟，準備午休，以及他們需要休息多長時間，且醒來後可以乾什麼。當所有孩子都知道老師的要求和規定後，午休時間可

本系列介紹

家校聯繫系列(Backpack Connection Series)由社交情緒干預技術援助中心(TACSEI) 設計製作，旨在提供一種方式使得老師和家長/看護人能夠相互配合，幫助幼齡兒童學習社交情緒技能，減少挑戰性行為。老師在每次向課堂中介紹一個新的措施或技能時，可選擇在每個孩子的書包中放一張宣傳單。每份家校聯繫宣傳單的所供信息可讓家長了解孩子們的在校學習內容，以及如何在家中嘗試一項措施或技能的具體方法。

金字塔模型



金字塔模型是針對如何促進所有孩子的社交情緒能力的指導框架， 設計有效地干預方式，以應對行為一直具有挑戰性的幼齡兒童。該模型還可提供練習，確保在社交情緒上發育遲緩的兒童能夠獲得有針對性的教育。推行金字塔模型的項目將積極與家庭配合，滿足每個孩子的個性化學習和支持需求。如需深入了解金字塔模型，請訪問：challengingbehavior.org。

更多信息

如需獲取有關該主題的其他信息，請訪問 TACSEI 的網站：www.challengingbehavior.org，並在屏幕右上角的“搜索欄(Search Box)” 中鍵入“就寢 (bedtime)”。

本出版物由幼齡兒童社交情緒干預技術援助中心（Technical Assistance Center on Social Emotional Intervention, TACSEI）製作出版，由美國教育部特殊教育項目辦公室（Office of Special Education Programs, U.S. Department of Education）贊助支持（H326B070002）。本出版物中所表述的觀點並不一定代表教育部的立場或政策。2013 年 5 月。

Reproduction of this document is encouraged. Permission to copy is not required.

以是一天中比較輕鬆和開心的一段時光。

基本原因

就寢時間使您每天有機會與您的孩子建立良好積極的關係。可預測的規定會使得孩子們感到安全、可靠。當您提供一套可預測的就寢規定，您正在教會您的孩子需要從一天的緊張活動中放鬆下來，準備睡覺。當您的孩子能夠得到充足睡眠時，您也會感到更加平靜、獲得足夠的休息。若您定期遵守成功的就寢規定，將會使您和孩子共同享受家庭樂趣和學習時光。