

资料概览

资优儿童与睡眠

睡眠不足对一般孩子和成年人来说是难熬的，对资优儿童的影响尤甚。睡眠不足会使人烦躁、失去理性、喜怒无常和不讲理，儿童及/或其父母都难以处理这些情况，若处理不当，睡眠质素会持续欠佳。

资优儿童及一些青少年难以入睡的原因：

- 想太多，停不下来
- 烦恼、焦虑
- 怕黑、怕怪兽
- 不用睡太多
- 看书
- 无时无刻都想学习

每个孩子都是独特的，而每个睡眠问题都有其特质，然而，也有一些共通点，你可能已认识以下几个特点：

- 没有定时睡眠的习惯
- 孩子在自己的床上没法入睡
- 孩子不肯睡自己的床
- 孩子晚上醒来
- 你一早就睡了，但孩子还没睡

假如你的孩子没有学会独自在自己的床入睡并且整夜留在床上，他的睡眠习惯会渐渐变差。有些孩子会因为健康或神经问题而影响睡眠习惯，但并不常见。实情是很多父母没有教孩子好好去睡一觉。

小孩的睡眠习惯在晚上较早的时间就要开始，而且要一致。下午较后时间和晚上应该要放松、令人快乐的，可以做以下的事情：

- 喝下午茶
- 游戏时间/看电视
- 就寝时间 - 保持平静而有趣
- 换上睡衣
- 最后，喝暖的奶类饮品，最好不要喝果汁，因为糖份太多
- 清洁牙齿
- 在睡房昏暗的灯光和宁静的气氛下讲故事
- 故事快要完结前预先告诉孩子
- 阖上故事书，对孩子说已经很晚了
- 不要交谈或争吵
- 给孩子一吻和拥抱，然后关灯离开
- 睡房应该是漆黑或开着夜灯的（光线会扰乱人的生理时钟）

香港资优教育学院
The Hong Kong Academy for Gifted Education

资料概览

不管什么原因导致你的孩子不能定时睡觉，你的孩子上了自己的床，听了故事后就要睡觉，你必须离开，而他们就要留在自己房间直到早上，不论他们睡着与否。睡不着的资优儿童可以看书，听音乐或故事录音带，就是这样了。他们要留在床上，只要他们安静、在看书，而睡眠不足又不会影响第二天的学习就可以了。有些儿童尤其是那些资优的都比一般孩子睡得少。

参考书目

Dr Tanya Byron & Sacha Baveystock. *Little Angels* (见第五章 – Sweet Dreams)

James Jobson. *The Sleep Book*

网址

<http://www.relaxkids.co.uk/>



鸣谢全国资优儿童协会(© The National Association For Gifted Children Limited (“NAGC”)



)提供数据撰写本文。