資料概覽

資優兒童與睡眠

睡眠不足對一般孩子和成年人來說是難熬的，對資優兒童的影響尤甚。睡眠不足會使人煩躁、失去理性、喜怒無常和不講理，兒童及/或其父母都難以處理這些情況，若處理不當，睡眠質素會持續欠佳。

資優兒童及一些青少年難以入睡的原因:

- 想太多，停不下來
- 煩惱、焦慮
- 怕黑、怕怪獸
- 不用睡太多
- 看書
- 無時無刻都想學習

每個孩子都是獨特的，而每個睡眠問題都有其特質，然而，也有一些共通點，你可能已認識以下幾個特點：

- 沒有定時睡眠的習慣
- 孩子在自己的床上沒法入睡
- 孩子不肯睡自己的床
- 孩子晚上醒來
- 你一早就睡了，但孩子還沒睡

假如你的孩子沒有學會獨自在自己的床入睡並且整夜留在床上，他的睡眠習慣會漸漸變差。有些孩子會因爲健康或神經問題而影響睡眠習慣，但並不常見。實情是很多父母沒有教孩子好好去睡一覺。

小孩的睡眠習慣在晚上較早的時間就要開始，而且要一致。下午較後時間和晚上應該要放鬆、令人快樂的，可以做以下的事情：

- 喝下午茶
- 遊戲時間/看電視
- 就寢時間 – 保持平靜而有趣
- 換上睡衣
- 最後，喝暖的奶類飲品，最好不要喝果汁，因爲糖份太多
- 清潔牙齒
- 在睡房昏暗的燈光和寧靜的氣氛下講故事
- 故事快要完結前預先告訴孩子
- 闔上故事書，對孩子說已經很晚了
- 不要交談或爭吵
- 給孩子一吻和擁抱，然後關燈離開
- 睡房應該是漆黑或開著夜燈的（光線會擾亂人的生理時鐘）

T: (852) 3698 4103 F: (852) 3586 3445 E: academy@hkage.org.hk W: www.hkage.org.hk

Copyright © 2009 HKAGE. All rights reserved.

資料概覽

不管什麼原因導致你的孩子不能定時睡覺，你的孩子上了自己的床，聽了故事後就要睡覺，你必須離開，而他們就要留在自己房間直到早上，不論他們睡著與否。睡不著的資優兒童可以看書，聽音樂或故事錄音帶，就是這樣了。他們要留在床上，只要他們安靜、在看書，而睡眠不足又不會影響第二天的學習就可以了。有些兒童尤其是那些資優的都比一般孩子睡得少。

參考書目

Dr Tanya Byron & Sacha Baveystock. *Little Angels* (見第五章 – Sweet Dreams)
James Jobson. *The Sleep Book*

網址

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

鳴謝全國資優兒童協會(© The National Association For Gifted Children Limited (“NAGC”))提供資料撰寫本文。

T: (852) 3698 4103 F: (852) 3586 3445 E: academy@hkage.org.hk W: www.hkage.org.hk

Copyright © 2009 HKAGE. All rights reserved.