

「健康教育」

-----没有健康的身心就没有健康的教育-----

这是 1911 年、河合集团创业者药学博士・河合龟太郎提倡的企业理念

本刊是为了提供提倡更多的有用的育儿情报，祈愿孩子们的健康成长，而发行的季期刊。我们一直致力于传承创业者・河合龟太郎的「健康教育」的理念。希望您今后也爱读本刊。

目录

3. 为了在未来全球化社会中生存所需的幼儿时期的教育
 11. 应对幼儿“总是不肯睡觉”的方法
 15. 概述

为了在未来全球化社会中生存所需的幼儿时期的教育

TLC for Kids 代表

船津 徽

我们常常听到这样一句话：“育儿没有标准答案！”确实，每个孩子都有不同的个性、特长和弱点，思维方式也各不相同。因此，“育儿的正确方式因人而异”这一说法是有道理的。然而，我仍然坚持传达一个观点：“育儿是有正确答案的。”

在我看来，育儿的“正确答案”就是——培养孩子强大的自信心。

我在美国经营学习塾已有 25 年，曾接触过 5000 多位来自各种家庭背景的孩子。许多学生从幼儿时期就开始在我这里学习，一直延续到小学、初中、高中。我的学习塾最大的特点，就是能够持续关注这些拥有不同种族、家庭环境和文化背景的孩子们，从他们年幼时开始，一直到他们成长并走向社会的整个过程。

我常常看到，有些小时候闪耀着才华光芒的孩子，随着年龄增长，逐渐变得平凡，最终被周围人群淹没。也有些原本看似普通的孩子，随着年龄的增长逐渐展现实力，朝着宏伟的梦想坚定前行。这两者之间的差异到底来自哪里呢？

虽然影响因素有很多，但我认为，决定孩子行为的最关键因素就是“自信”。自信是推动人积极行动的原动力。拥有强大自信的孩子，能够不畏困难和失败，坚持不断挑战自己。在性格上，他们也会变得更加“开放”，更愿意接纳他人。换句话说，他们会成长为充满干劲和阳光、坚韧不拔的孩子。

育儿和教育的共同目标，是培养孩子在社会中独立生活的能力。当孩子成长、走向社会的二十年后，日本的全球化将比现在更加深入。全球化带来的将是更加激烈的竞争，因此，日本的孩子们也将被要求具备“符合国际标准的心理韧性”。

在这个你争我夺的竞争社会中，孩子们势必会经历无数的挫折与失败。然而，即便面对逆境，也不屈服、不退缩，持续追求属于自己的自我实现——正是为了赋予孩子这种强大的内心，“大力培养自信心”的育儿方式，现在才会被如此强烈地期待，成为父母与教育者们必须肩负的重要使命。

如何培养“没有根据的自信”

那么，应该如何培养孩子的自信心呢？

孩子的自信可以大致分为两类：“没有根据的自信”与“有根据的自信”。首先，家长与育儿者需要清楚地区分这两种类型，并理解各自培养方式的不同。

“没有根据的自信”是指“我被爱着、被接纳的自信”。这种自信的前提是——它必须由父母赋予。当然，除了父母之外，其他照护者，幼儿园或学校老师的言语与行为，也可以在某种程度上帮助孩子建立这种自信。但要促进孩子心理的健康发展，最关键的还是来自“父母”的疼爱，被重视，得到充分的爱的经验是不可欠缺的。

只有当孩子深切地体验到：“我被父母深爱着”、“我被父母接纳”时，才能‘增大没有根据的自信’像金字塔一样稳固而强大地构建起‘没有根据的自信’。一旦这种基础建立起来，孩子在其上发展出来的学习能力、运动、音乐、人际关系等各方面能力，也都会变得顺利、积极、有成效。

相反，如果“没有根据的自信”很小、很不稳定，那么孩子在学习或各种才艺发展上，也容易遇到障碍。随着技能的增加，心理的稳定性反而可能下降，导致精神状态摇摆不定。换句话说，在面对困难时容易挫败，也更容易被压力击垮。

我再次强调，培养孩子“没有根据的自信”的主体是父母。这是因为，培养这种自信最有效的方式是“与孩子进行亲密的身体接触”，而这一点，唯有父母才能实现。我们应当向所有家长传达“培养孩子自信心”的重要性，并鼓励他们在家庭中实践如下的“自信培养”方法。

【1】培养“没有根据的自信”，最有效的方法就是“亲密接触”

培养孩子“没有根据的自信”，最重要、最有效的方式就是——“肌肤接触（Skinship）”。通过肌肤之间的接触，孩子可以真切地感受到“我被爱着”。比如，当孩子从幼儿园回到家时，妈妈紧紧地抱住孩子，说：“今天在幼儿园也很努力呢！妈妈最喜欢充满活力的你啦！”孩子就会由衷地感受到：“我被爱着”、“我被珍惜着”。

在孩子的内心深处，“自信”与“不安”总是并存的。当某些事情成为诱因，让“不安”在心中变得比“自信”还大时，孩子就会发出“我不安，救救我！”的信号。家长千万不能忽视这些信号。

比如：吮手指、咬指甲、尿床、总是粘着父母、不想去幼儿园、经常发脾气、不敢直视父母的眼睛……，这些和平时不一样的行为，其实都是孩子在用行动向父母表达“不安”。当你察觉孩子表现出“不安”的信号时，请不要去直接应对不安，而是通过增加“自信”来化解不安也就是多多亲密地和孩子互动、贴近孩子。观察孩子内心细微的变化，并在必要时及时增加身体接触，帮助他们稳定情绪，这是培养“自信”的关键。

当父母有意识地增加与孩子的肌肤接触，你会惊讶地发现，孩子的表情变得更加明亮、干劲十足、充满活力！在欧美，亲子之间的拥抱、亲吻等肌肤接触早已成为一种亲子关系维系的智慧与文化。

很多日本家长，即便是面对自己的孩子，在他人面前表现亲密也会感到些许抗拒。如果你也是如此，请从在家中增加肌肤接触做起，通过持续不断地表达爱意，为孩子积累爱的“输入值”。比如边拥抱孩子边对他说：“妈妈最爱可爱的你了！”、“你是妈妈的宝贝！”再搭配按摩等亲密行为，孩子就能切实感受到父母的爱，从而大大增强他们的“没有根据的自信”。

【2】孩子的“问题行为”，其实是**“确认父母爱”的行为

孩子一旦心里产生“我真的被父母爱着吗？”这样的不安时，就会为了确认父母的爱，而出现顶嘴、任性、耍赖等让父母头疼的行为。这些“问题行为”，其实正是孩子用来确认爱意的行为。在这种时候，父母最重要的是不被情绪左右，冷静应对。

孩子最常出现问题行为的时机之一，是家里有了弟弟或妹妹之后。当看到刚出生的婴儿被妈妈抱在怀里时，年长的孩子会强烈地感受到：“我最爱的妈妈被夺走了！”——于是，孩子会为了重新吸引妈妈的注意力，故意做出“各种惹人厌的行为”。

如果这个时候，父母没有接纳年长孩子内心的寂寞与不安，反而说出：“你是哥哥（姐姐）了，要听话！”这样疏远的话，那么孩子内心的“没有根据的自信”就会逐渐削弱。接着，就会进入一个恶性循环：问题行为不断加剧，持续时间变长，亲子关系也可能因此而受损。

当年长的孩子出现问题行为时，请尽可能将照顾小宝宝的任务交给父亲或祖父母，让妈妈能够单独与年长的孩子共度时光。在那段时间里，紧紧地抱着孩子，对他说：“妈妈最喜欢的就是你啦！”这样一来，孩子就能增强“被爱着的自信”，奇怪或极端的行为也会逐渐减少。

此外，不要让妈妈独自承担照顾新生儿的责任，让年长的孩子参与照顾弟弟或妹妹也非常重要。通过这样的安排，年长的孩子可以与妈妈共度更多时间，他们往往也愿意主动帮忙做各种事情。当孩子帮上忙时，请一定要抱抱他、表扬他，说一句：“谢谢你，妈妈真的很感激。”这样一来，孩子就能重新获得**“我是被需要的”**这份自信。

鼓励年长的孩子积极参与诸如换尿布、洗澡、换衣服等照顾弟妹的活动。当然，父母亲自完成这些事情可能会更快更有效，但这里的重点不是效率，而是不要让年长的孩子感受到被冷落、被排斥。当孩子被赋予照顾弟妹的角色时，兄弟姐妹之间的关系也会更加亲密，今后的育儿过程也会变得更加顺利和轻松。

【3】需要定期地补充爱

在孩子成长的过程中，会有多次陷入自信丧失的时刻。断奶、如厕训练、进入“可怕的两岁”、第一次参加兴趣班、入读幼儿园、升入小学或中学……每当面临生活习惯或环境的改变时，孩子的情绪就会变得不稳定。

再次强调，当孩子表现出不安的信号时，父母要及时进行“爱的补充”，帮助孩子重新建立起“没有根据的自信”。当然，用语言鼓励孩子说“没关系”“你一定行”也很重要，但最能让孩子感受到爱的方式，还是“肌肤接触”**。

当孩子上了小学以后，父母与孩子之间可能会因为害羞而减少了像拥抱、一起睡觉等直接的亲密接触。但这时也可以换一种方式，比如抚摸头发、轻拍肩膀和背部、为孩子按摩手脚等，用不同的方式持续进行肢体接触。

此外，父亲也可以通过和孩子一起踢足球、玩接球游戏、摔跤或玩“摔角”游戏等稍带“粗犷”的身体接触型游戏，来增加互动机会，这对“爱的补充”也非常有效。

根据美国马里兰大学的娜塔莎·卡布雷拉博士（Natasha Cabrera）的研究发现：父亲越是积极参与育儿，孩子的情绪就越稳定，认知能力（学习能力）也越强。

同时，加拿大蒙特利尔大学的丹尼尔·帕凯特博士（Daniel Paquette）也指出：与父亲有较多“活跃型游戏经验”的孩子，更容易在陌生环境中积极挑战新事物。

还有研究表明：“当父亲是有保护性、支持性的角色时，孩子更容易被同伴接纳，与朋友关

系良好”(Lynn 1979)、“父亲在孩子社会性的发展中起着显著影响”(Clarke-Stewart 1980)。可见，父亲的育儿参与对孩子的‘积极性’、‘学习能力’和‘人际关系’的发展有着深远的影响。

【4】了解过度保护与过度干涉的区别

有些人看到4岁孩子还让父母抱着的样子，就会说“太过溺爱”。但如果孩子希望被抱抱，那父母就请尽情地抱吧。如果说满足孩子内心的需求就是“溺爱”，那父母大可充满信心地去‘溺爱’孩子。

也有父母担心，如果总是根据孩子的要求不断地抱着他，会不会导致孩子难以独立。但实际上，内心得到满足的孩子，反而更能早点迈向独立。当父母充分回应孩子的情感需求，孩子的心就会被填满，之后他们便会在不依赖父母的情况下，靠自己的力量前行。

另一方面，“过度干涉”是指孩子凭借“自主的动机”想尝试做某事时，父母抢在前面代劳的行为。比如，一个两岁的孩子正努力地想用杯子喝水，但父母担心“会洒出来”就直接喂他；孩子正准备自己系鞋带，但父母因无法等待而帮他系上。这些行为，都是典型的“过度干涉”。

“我想自己来试试”、“我想亲手做做看”是人类自然的欲望。如果父母总是因为“危险”、“会弄脏”、“太费时间”等理由，从孩子那里夺走这些机会，就会构成“过度干涉”。过度干涉不仅削弱孩子的自主性，还会增强对父母的依赖，最终导致他们自立能力的发展受阻。

“过度干涉”最容易发生在教育孩子“规矩”的时期。教导孩子群体生活的规则与生活礼仪本身就是对孩子的一种“干预”，如果方法不当，极有可能演变成“过度干涉”。但这并不意味着就该任由孩子随心所欲。如果完全放任孩子，他们可能无法适应集体生活，同样会面临失去自信的风险。

想要在不扼杀孩子积极性的前提下传达规矩，关键是：与孩子建立牢固的信任关系。当孩子对父母的信赖感提升时，他们会认真倾听父母的话语，即使那些话意味着需要控制自己的欲望或行为，他们也会接受。

而建立信任关系最有效的方法，就是增加皮肤接触。当父母抱抱孩子时，孩子会变得更顺从，也更能自然地接受父母的引导。比如，在这种亲密的氛围下温柔地说：“为了不让细菌进入到嘴巴里，吃饭前我们要先洗手哦。”这就是教导规矩的秘诀。

培养有根据的自信的方法

“没有根据的自信”是父母给予孩子的一种被动的自信。而另一种“有根据的自信”，则是孩子通过自身的努力主动获得的。例如，画画得了金奖、赛跑拿到第一名、在人前跳舞赢得热烈掌声——这些“不断积累的成功体验”都会带来有根据的自信。

“有根据的自信”的主体是孩子本人，但与此同时，周围的支持也是不可或缺的。因为“孩子无法自己察觉到自己的长处”。周围的大人需要用语言告诉孩子他们的优点，并为他们创造能够发挥优点的环境。

对孩子来说，自己擅长的事情往往是“理所当然”的。跑得快的孩子觉得自己跑得快很正常；音感好的孩子觉得自己音感好很正常；手很灵巧的孩子也觉得这很正常。他们会以为别人也

都能做到。因此，当你发现孩子的“强项”时，请用语言告诉他们：“○○真的跑得很快呢！”“○○的节奏感真好呀！”这样才能让他们真正认识到自己的长处。

此外，为孩子创造“能够发挥强项的环境”，也是父母和教育者的重要工作。孩子不会主动说：“我擅长游泳，请让我去上游泳课。”所以，父母或养育者需要为孩子介绍并提供能发挥其特长的环境。

顺便说一句，这里的“强项”，指的是孩子在“性格”“身体”“技能”方面的特性。例如，开朗外向是性格上的强项；身体高大、力气大是身体上的强项；手很灵巧、记忆力强就是技能上的强项。

有些父母会说：“我们家孩子没有特别突出的地方。”但事实并非如此。在上述三个方面完全没有特性的孩子，一个都不存在。每个孩子都拥有值得闪光的“优势萌芽”。他们一定在某些方面与别人不同、表现突出、或者特别擅长，至少会有一个以上。

然而，如果父母或教育者没有察觉到这些特性，或者一直忽视孩子与生俱来的特性而提供不合适的教育环境，孩子就会逐渐失去“自我”。因此，识别孩子的“强项”有几个关键点。以下就为大家介绍发现孩子强项的方法。

【1】优点常常“隐藏在缺点里”

如果觉得看不出孩子的长处，可以准备纸和笔，把孩子的“缺点”尽可能多地写下来。
比如：“静不下来”“冲动”“容易厌倦”“吵闹”“粗暴”“胆小”“怕生”“老好人”“我行我素”“优柔寡断”“固执”“过分执着”……

也许你很难一下子想到孩子的优点，但缺点应该能列出不少吧。

当你把缺点写出来以后，不妨再看看它们背后对应的“优点”。
孩子的缺点与优点就像一枚硬币的两面，都是同一种心理活动的表现。
关键在于你选择看哪一面。

参考以下对照，把孩子缺点背后潜藏的优点也写出来，你一定能发现闪闪发光的才能萌芽。

静不下来 → 有行动力

容易厌倦 → 好奇心强

马马虎虎 → 乐观

爱逞能 → 有幽默感

粗心大意 → 行动派

粗暴 → 行动力强

吵闹 → 语言能力高

怕生严重 → 观察力强

胆小 → 谨慎

老好人 → 心地善良

八面玲珑 → 协调性强

我行我素 → 有自我
优柔寡断 → 深思熟虑
不听话 → 意志坚强
单纯 → 率真
爱担心 → 谨慎
固执、倔强 → 内心坚定
不服输 → 上进心强
自我主张强 → 有主体性
过分执着 → 有探究精神
神经质 → 感受力强
胆小懦弱 → 有同理心
没有主见 → 有合作精神
爱哭 → 共情力强

【2】辨识孩子的性格特质 = 气质！

在孩子的“优势”当中，最重要的就是性格上的特质，也就是“气质”。然而，很多父母往往把孩子的“气质”看成是“弱点”。前面我们写下的那些“缺点”，大多数其实都与孩子的“性格”有关。而气质中积极的一面，常常因为被负面的一面遮盖而“容易被忽视”。

但是，要想帮助孩子“打造优势”，识别出他们的性格特质 = 气质，是不可或缺的。
原因在于：如果某件事不符合孩子的气质，他们就无法从中获得乐趣。不能享受其中，就不会有干劲；没有干劲，就无法坚持；无法坚持，就不能成为真正的强项。

比如，“体格高大、力气强的孩子”，一眼看上去很适合运动。但如果他的气质是“温柔而富有同理心”，那么需要竞争、分胜负的竞技类运动，他就很难真正发自内心地享受。
无法享受，就不会产生积极的动力。因此，即使身体条件优越，他的“发展空间”也会变小。

同样地，如果把一个活泼、外向的孩子送去需要高度专注力的钢琴课；把一个胆小的孩子送去高压的空手道班；把一个我行我素的孩子送去足球队，那么他们的进步速度一定比“气质相符”的孩子慢，结果也难以转化为自信。

相反，如果一个孩子的气质是“好胜心强、不服输”，即使体格比平均值小一些，他在竞技运动中的活跃可能性依然更高。只要能正确辨别气质，并为孩子提供符合气质的活动和环境，技能习得就会加快，“优势培养”也更容易成功。

所以，培养优势要从“辨识气质”开始。如果让孩子处在与气质不符的环境中，只会带来精神上的压力。要想让孩子的“有根据的自信”不断成长，就必须给予他们符合气质的教育和环境，把他们与生俱来的特质提升到更高的水平。

【3】“气质”是与生俱来的，一生都不会改变

所谓气质，是心理学上的用语，指的是人类性格核心中的精神、情感方面的倾向。例如“活

泼·安静”“豁达·神经质”“固执·容易厌倦”等，都是与生俱来的特质，基本上一生都不会改变。

“性格”一词的含义与之相近，但性格则可能会因为家庭环境、父母的教育方式、成长的地域、学校环境，甚至孩子自身的努力与经验而发生变化。

比如，在美国成长的双语儿童，有时在说日语和说英语时，性格会截然不同。说日语时安静温和，说英语时却会变得直接而富有攻击性。

为了适应生活环境（集体社会），孩子在成长过程中会逐渐形成性格。如果孩子能够保持天生的气质，同时顺利融入环境，那当然是最理想的情况。但在大多数情况下，为了能够被所属的集体社会所接纳，孩子需要稍微调整一下“原本的自己”。

很多人都经历过这样的情况：当环境改变时，孩子的性格似乎也发生了变化；或者作为父母的我们自己，在搬家、升学、就职等面对新环境时，也曾为了适应集体、获得接纳，而稍微改变过自己。

气质会在孩子能够安心的环境中、放松的时候表现出来。比如，当孩子在幼儿园里自由活动时、一个人玩耍时、或者专注于某件事时，我们可以通过观察他们的状态、喜欢的游戏，以及行为上的倾向，来了解他们的气质。

【4】“核心气质”可以通过「五大人格」来辨别

1990 年代，美国心理学家路易斯·R·戈德伯格提出了“五大人格理论”，认为人的性格是由“五种气质的组合”构成的。“五大人格理论”作为一种超越文化与民族差异的普遍性理论，至今仍广泛应用于世界各地的性格诊断测试和适性评估中。

五大人格的正式测试原本包含 60 个以上的问题，比较繁琐。但在这里，我们介绍一个简化版的 10 项测试，便于判断孩子的气质（参见第 9 页）。回答问题时，请凭直觉作答。若是保育者使用，也可以根据孩子们日常的行为表现来判断气质。

测试结果中，总分最高的类型就是孩子的“主要气质”。如果出现多个气质得分相同的情况，请仔细判断哪一种气质最为突出。需要注意的是，气质诊断只是提示孩子“具有这样的倾向”，需要注意的是不可武断地说：“因为是商人气质所以一定固执”，或者“因为是共感者气质所以一定胆小”。

【5】根据孩子的气质，抓住“表扬的切入点”！

当你用语言向孩子传达他们气质中的「优点」时，孩子会更加意识到自己的气质，实际上这些部分也会逐渐得到发展。下面介绍不同气质孩子的「表扬要点」。

「天才气质」较强的孩子具有旺盛的求知欲和鲜明的个性。他们往往更喜欢个人行动而不是集体活动。如果能够认可他们的个性，并给予满足其知识欲望的环境，他们有可能在多个领域展现出突出的才能和独创性。

表扬要点 → 你很有个性、很有创造力、有审美眼光、观察角度很特别、好奇心很强、想法

很独特、很有独特性、感受力很高。

「研究者气质」较强的孩子兼具探究心和专注力。他们属于容易沉迷于自己喜欢的事情的类型，如果能帮他们找到真正能投入的「某件事」，孩子就能凭借自身的热情不断突破。

表扬要点 → 你很有专注力、很有探究心、研究得很认真、很理性、很博学、有耐心、有洞察力、很有逻辑、有解决问题的能力、有分析力。

「商人气质」较强的孩子好胜心强，挑战精神旺盛。在学习、运动等方面，如果给予健康的竞争环境，他们就能达到很高的水平。

表扬要点 → 你很努力、有信念、意志力很强、很能坚持、很有热情、很冷静、很成熟、不轻言放弃、很坚韧、不怕输、有毅力。

「表演者气质」较强的孩子社交能力强、性格开朗，能和任何人打成一片。他们具有领导力，如果让他们参与集体活动，更容易激发潜在能力。

表扬要点 → 你很有社交力、你很开朗、你很阳光、你很积极、你很有活力、你很有生命力、你很有干劲、你很有精神、你的笑容真好。

「共情者气质」较强的孩子富有同情心，喜欢与周围保持和谐。

如果不仅让他们和其他孩子交流，还给予他们与保育者及各种不同的人接触的环境，他们的能力将会更加积极地发挥出来。

表扬要点 → 你很温柔、你很亲切、你很有同理心、你很细腻、你很细心、你很体贴、你很有人情味、你心胸很宽广、你很有奉献精神。

【6】「优点」放大了，「缺点」就不那么显眼了。

积极心理学的权威、墨尔本大学的李·沃特斯（Lea Waters）教授在其著作《优势开关》（Strength Switch）中指出：“关注弱点与短处并努力克服，这是人类在进化过程中为了生存而形成的本能，但其中隐藏着一个巨大陷阱——因为我们往往过于注意孩子的不足，反而忘记了他们的‘长处’。然而，如果能够逆向运用这种习性，去发现并培养孩子的优势，就能唤醒他们真正的才能。”

在养育与教育孩子的过程中，人们很容易注意到孩子的“缺点”或“不如他人之处”，并倾向于认为纠正这些弱点对未来更有帮助。然而，“优点”和“缺点”其实来源于同一种心理机制。关键在于，父母和教育者选择把注意力放在哪一边。

比如，“坐不住”是许多父母的共同烦恼，但这同时也是“活跃、有干劲”的优势。如果把“坐不住”看作一种强项，并为孩子提供需要大量身体活动的运动或游戏环境，就能激发出他们原本未被发现的长处。相反，如果一再强调他们“坐不住”的缺点，孩子就会逐渐失去“干劲”。

当我们从孩子的气质中去发现并培养“优势”时，弱点就会相对变得不那么显眼。当然，“坐

“不住”并不会完全消失，但随着“活跃”这一长处不断增强，缺点会越来越小，也就不再那么明显。

养育孩子取决于是否能够培养自信

养育孩子，自古以来都是随着各国、各地区的气候风土、饮食习惯与社会制度而形成风俗，并作为“育儿文化”，一代代传承下来。

在日本，不久之前也还存在着从祖母传给母亲、从母亲传给孩子的、各地与各家庭独特的传统育儿文化。然而，近年来科学技术与信息通信的飞速发展，使“世界趋于标准化”。日本各地流传的育儿文化，也因此被视为“过去的遗物”。

同时，经济主义、效率主义等西方价值观也渗透进了育儿领域，许多父母不得不在“工作与家务的间隙”中进行育儿。社会环境的急剧变化，使父母们往往不知道究竟该如何养育孩子。但是，无论社会如何变化，育儿中真正必要的东西其实只有少数。其中之一，就是培养“坚韧的心”。只要帮助孩子建立起强大的自信，即便在竞争激烈的全球化社会中，他们也能朝着自己的梦想勇往直前。

“自己被爱着、被接纳着”这种“没有具体根据的自信”，最能给予孩子勇气与尊严，并让他们的行动变得积极。进一步来说，如果孩子能够了解自身的长处（擅长领域），并通过努力与磨炼去提升它，就能逐渐建立起“我能做到”的“有根据的自信”。

同时兼备这两种自信的人，会成长为无论面对什么都敢于挑战、积极向上的性格。即使挑战伴随着困难或不快，他们也能鼓起勇气去面对。因为他们心中确信：“即使不顺利，也有人接纳我”“我能做到！”

为了让孩子的才能真正开花结果，父母与教育者必须怀有共同的目标，每天与孩子相处。要不断为孩子补充自信，让他们能够持续挑战，并始终传递这样的讯息：“无论发生什么，我都是你的支持者。”“即使不顺利也没关系。”“你一定能做到！”

应对幼儿“迟迟不肯入睡”

医生
Child Health Laboratory 代表
儿童睡眠顾问

序言

在养育幼儿的家庭中，睡眠往往是最大的烦恼之一。我自 2018 年以来，一直专注于儿童睡眠相关的研究与实践，并向家长以及保健、保育领域的专业人士传递有关睡眠的知识。

经常听到这样的情况：明明希望孩子能在晚上 9 点就寝，但结果孩子到处跑来跑去，直到晚上 10 点、甚至 11 点才终于睡着。我自己也是在养育幼儿的父母，因此每天都在不断尝试和摸索，如何才能让孩子早点入睡。许多家庭在哄孩子睡觉之后，还要处理家务或工作，所以孩子迟迟不愿入睡的困扰确实非常现实。

其实，孩子之所以不睡觉，往往是有原因的。不过，这些原因会随着年龄阶段而有所不同，因此需要根据当时的发育阶段采取相应的应对方式。这一次，我想和大家分享一些关于幼儿时期“总是不肯睡觉”的应对方法。

孩子不肯睡觉，父母和孩子都很困扰

那么，首先我们来了解一下，幼儿到底需要多少睡眠。美国睡眠医学会（AASM）建议：1~2 岁的幼儿每天需要 11~14 小时的睡眠，3~5 岁的幼儿需要 10~13 小时的睡眠。这一数值是包含午睡在内的总睡眠时间。日本厚生劳动省在 2023 年发布的《健康促进睡眠指南》中，虽然没有明确提出幼儿的国内标准，但引用了美国睡眠医学会的推荐时间。因此，在日本也可以将这一数值作为参考基准。

关于午睡，刚满 1 岁的孩子，一般上午会睡一次，下午较早的时候再睡一次，一天两次午睡。到大约 1 岁半时，会逐渐过渡到每天一次午睡，约 2 小时左右。而到了 3 岁左右，午睡会逐渐缩短，甚至有些日子完全不午睡。由此可见，“午睡逐渐消失”是幼儿期睡眠的重要里程碑。

虽然夜间睡眠的推荐时长并没有明确规定，但许多探讨睡眠不足影响的研究论文，以 10 小时作为一个重要分界点。综合这些研究来看，夜间睡眠最好能保证 10~12 小时。

在日本，夜间能睡满 10 小时以上的孩子，恐怕并不算多数。这意味着，当孩子晚上“不睡觉”时，不仅父母会感到困扰，其实孩子自己也可能同样困扰——明明想睡，却怎么也睡不着。

日本儿童的睡眠时间普遍不足

虽说如此，也有人会疑惑：“实际上即使没有睡满 10 个小时，好像也没有什么特别的问题吧？”“真的有必要睡那么久吗？”

为了回答这个疑问，我们先来看一下全球的数据。世界上有一项针对 17 个国家和地区 0~

3岁儿童昼夜总睡眠时间的研究（文献1）。结果显示，日本排名最后，平均为11.62小时。排名第一的是新西兰，平均13.31小时。两者之间的差距接近2小时（见图1）。

一般来说，亚洲国家的孩子比欧美的孩子睡眠时间更短。这虽然不能完全排除人种差异的可能性，但由于亚洲有“同床共寝”的文化，孩子与父母一起睡，因此入睡时间往往推迟，这被认为是其中一个原因。顺便提一句，日本成年人也是全世界最缺乏睡眠的。根据2021年OECD的数据，日本的平均睡眠时间在33个国家中排名最后。

看到这些数据，无论人种或文化如何不同，大家应该能够感受到，日本确实是一个睡眠时间相当短的国家。在日本所谓的“普通”，在世界范围内却绝不是普通。

睡眠不足的负面影响

关于睡眠不足对孩子会产生哪些负面影响，相关研究也在不断推进。成年人如果睡眠不足就容易感到烦躁，孩子也同样如此。如果没有获得充足的睡眠，孩子容易情绪不佳，甚至表现出攻击性。实际上，有研究显示，睡眠时间低于中位数的孩子，其问题行为评分比睡眠时间较长的孩子更高（文献2）。

在身体方面，睡眠时间短的孩子更容易肥胖。根据多项研究的综合分析，睡眠时间少于10小时的孩子，其肥胖风险比睡眠时间较长的孩子高出76%（文献3）。

基于这些研究结果，我们建议，夜间睡眠时间应争取达到10小时以上，并尽量让孩子早睡。

整顿寝室环境

◆ 光线亮度

卧室以完全黑暗为基本。环境越暗，刺激越少，孩子越容易入睡，夜间睡眠也更容易进入深睡眠状态。

不过，对于幼儿来说，从大约2岁起，许多孩子会产生“害怕黑暗”的恐惧感，这种情况属于例外。这时可以使用暖色系光源的地灯，保持略微昏暗，让卧室有柔和的光线。很多家庭会使用天花板上的小夜灯，但当孩子仰卧时，光线会直接照进眼睛，可能会有些刺眼。因此，如果条件允许，推荐使用地灯。

◆ 室温

如果太热或太冷，孩子就容易入睡困难。尤其是孩子对热比成人更敏感，夏天只要将室温适当调低，许多孩子就能更容易入睡。建议将室温调得比成人觉得舒适的温度稍微凉一些。空调可以设置在25~27°C，必要时可同时使用除湿模式。冬天则可将暖气温度设置在18~20°C左右，同时使用加湿器会更好。

特别是在3岁左右之前，孩子在睡觉时会翻来覆去，有时还会踢被子。如果在秋冬到春季感到寒冷，与其仅盖被子，不如给孩子穿睡眠背心（Sleeper），这样就不用担心孩子翻动时被子滑落。睡眠背心是一种可以穿着的毯子，有六层纱布、毛巾布、棉絮绗缝、抓绒等多种材质，可以根据季节和个人喜好选择。

◆ 调整生活作息

生活作息也非常重要。每天早上应在固定时间叫醒孩子。如果希望孩子早睡，首先需要让孩子早起。因为如果早上睡得太晚，到了晚上即使想让孩子早睡，孩子也不困，很难入睡。起床后，要拉开窗帘，让孩子充分晒到阳光。早上通过眼睛接受明亮的光线，可以让孩子的生物钟与地球的昼夜节律完全同步。这样，孩子早上会精神充沛，到了晚上自然会感到困倦。

每个人的晨型或夜型倾向不同，但其实也会随着年龄变化。孩子一般属于晨型，而在十几岁后期到二十几岁前期是人生中最偏夜型的阶段，之后又会逐渐回到晨型，高龄时大多数人又偏向晨型。幼儿阶段仍然是晨型时期，因此建议在早上8点之前叫醒孩子。

当然，运动也很重要。白天天气允许时，应让孩子多在户外活动，充分运动身体。

每个年龄不睡的原因和对应法

各年龄段常见的“不肯睡觉”模式除了调整卧室环境和生活作息之外，还有一些有效的应对方法可以参考。

◆ 1岁～1岁半

这一时期，分离焦虑会再次增强。特别是那些以前在没有父母陪伴的情况下也能顺利入睡的孩子，可能突然开始出现“没有爸爸妈妈在身边就哭”的情况。

此时需要暂时增加陪伴和安抚，比如在旁边看护、轻拍安抚，让孩子感到安全。之后可以逐渐减少陪伴，许多孩子会恢复到原来的入睡状态。

◆ 1岁半～3岁

进入“叛逆期”的这段时间，孩子会提出各种要求，比如“想再读一本绘本”“想喝水”“想吃奶酪”等，导致难以入睡。这种情况下，制定稳定的睡前程序（Routine）并提升孩子的参与动力非常重要。

所谓的程序，并不复杂。例如，从睡前约一小时开始：

- 【洗澡】→【护肤或换衣服】→【喝水】→【刷牙】→【读一本绘本】→【上厕所】
→【上床睡觉】

每天大致按照相同顺序和动作进行即可。程序内容不必完全照搬示例，也可以调整顺序，或用其他轻松的活动代替绘本。但应避免刺激性强的激烈游戏，选择能够让孩子放松的活动。

可以和孩子一起制定程序，并制作带图或照片的海报贴在客厅。睡前一起查看海报，逐项确认程序是否完成。完成后，要及时肯定孩子并给予表扬。

◆ 3～5岁

这一阶段的孩子往往难以及时结束游戏，因此入睡时间容易延迟。特别是午睡的孩子，晚上就寝时间通常更晚。研究显示，有午睡的托班儿童比无午睡的幼儿园儿童就寝时间更晚，更容易入睡困难，早晨醒来也不够精神（文献4,5）。

此年龄段对午睡的需求开始下降，因此偶尔午睡导致就寝时间稍晚是正常的。如果昼夜总睡眠时间充足（10~13小时），且白天精力充沛，则可以根据孩子情况灵活安排就寝时间。但如果因此导致早晨起床困难或极端晚睡，那么对于该孩子来说，不午睡可能更适合。

不必过于纠结细节

近来，越来越多的家长和保育者开始对孩子的睡眠产生兴趣，并有意识地加以关注和调整。但与此同时，也有一些家长会被数字困扰，比如“必须让孩子睡够〇小时，但孩子不睡”，因此在本不需要烦恼的地方反而感到焦虑。

在本次内容中，我们也提供了数字作为参考，但那仅仅是“适用于大多数人的可能性较高的参考值”。另外，孩子也是人，每天的状况和情绪不同，不可能每天都完全一致。睡眠节律偶尔被打乱几天，并不会造成严重的不良影响。

建议家长观察眼前每个孩子的实际情况，思考如何提供支持，使孩子能够更健康、更开心地生活。在这样的视角下，可以逐步尝试一些不勉强、易于实施的小方法，让孩子慢慢养成良好的睡眠习惯。

【参考文献】 1) Mindell JA, Sadeh A, Wiegand B, How TH, Goh DY. Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. *Sleep Med.* 2010 Mar;11(3):274-80. 2) Komada Y, Abe T, Okajima I, Asaoka S, Matsuura N, Usui A, Shirakawa S, Inoue Y. Short sleep duration and irregular bedtime are associated with increased behavioral problems among Japanese preschool-age children. *Tohoku J Exp Med.* 2011 Jun;224 (2):127-36. 3) Ruan H, Xun P, Cai W, He K, Tang Q. Habitual Sleep Duration and Risk of Childhood Obesity: Systematic Review and Dose-response Meta-analysis of Prospective Cohort Studies. *Sci Rep.* 2015 Nov 5;5:16160. 4) Komada Y, Asaoka S, Abe T, Matsuura N, Kagimura T, Shirakawa S, Inoue Y. Relationship between napping pattern and nocturnal sleep among Japanese nursery school children. *Sleep Med.* 2012 Jan;13(1):107-10. 5) Fukuda K, Sakashita Y. Sleeping pattern of kindergartners and nursery school children: function of daytime nap. *Percept Mot Skills* 94: 219-228, 2002.

■执笔者介绍

船津 徹 (Funatsu Toru)

1966 年出生于福冈县。

毕业于明治大学后，曾在金融公司工作，随后师从幼儿教育权威已故七田真先生。之后独立并移居美国夏威夷州。2001 年在檀香山创立“TLC for Kids”。20 年来共培养了 5000 名以上的双语人才。毕业生相继进入哈佛大学、耶鲁大学等世界顶尖大学，并在全球范围内活跃。著作：《培养孩子优势的方法》、《世界标准的育儿方式》（钻石社）、《培养能在世界活跃的孩子的英语力》（大和书房）等。

博客：<https://ameblo.jp/tlcforkids>

森田 麻里子 (Morita Mariko)

医生、Child Health Laboratory 代表、儿童睡眠顾问、三孩之母。

毕业于东京大学医学部医学科。作为麻醉科医生工作后，因 2017 年第一子出生，2018 年起作为儿童睡眠专家开展活动。2019 年起在昭和大学医院附属东医院睡眠医疗中心担任兼职工作。目前从事咨询、面向育儿支持者和医疗从业者的课程、与企业合作的应用开发、顾问培养等。

著作：《医生教你宝宝安睡的方法》（钻石社）、《东京大学医学部毕业的妈妈医生传授科学正确的育儿》（光文社新书）、《给因育儿而失眠的你》（KADOKAWA）等。

■协助园

封面：波贺绿保育园（兵库县 宍粟市）

■「健康教育」概要

季期刊《健康教育》是祈愿孩子们的健康成长而创刊的。1956 年创刊以来一直传承创业者・河合龟太郎的信念。

读者对象/日本全国中小学校・幼儿园・保育园的校长，园长和老师，保健主事，医务室老师，学校饮食相关人员等。

真诚感谢平日爱读《健康教育》编辑部致力于做更好的期刊，如果能对大家的健康教育的实践有所帮助。想看的内容和主题，以及各园各学校的介绍（比如我们园在健康教育上有这方面的实践），以及其他的意见感想请一定告知我们。咨询请联系下面地址

河合药业株式会社「健康教育」编辑部

〒164-0001 东京都中野区中野 6-3-5

电话：03-3365-1156（代）

传真：03-3365-1180

E-mail:genkikko@kawai-kanyu.co.jp

网址：<http://www.kawai-kanyu.co.jp>