

那张小床，他睡了一夜又回来了

分享人：七岁男孩母亲林女士 记录整理：一楠

“妈妈，我害怕。”

凌晨两点，儿子抱着枕头站在我床边。这已经是本周第三次了。他今年七岁，分床这件事我们折腾了快一年。每次都是同样的话“我害怕”“有怪兽”“窗帘在动”“外面有声音”。

我困得睁不开眼，拍拍身边的位置：“上来吧。”

他立刻爬上来，钻到我怀里，三十秒之内就睡着了。我看着他熟睡的脸，心里五味杂陈。一方面觉得他还小，需要妈妈很正常；另一方面又隐隐担心：都七岁了还跟妈妈睡，是不是太依赖了？

分床这件事，我们从四岁就开始试。第一晚他哭到吐，我投降。五岁再试，他能自己睡着，但半夜总会跑过来。六岁我买了小夜灯、贴了星星贴纸、讲了无数个“你已经长大了”的故事。他信誓旦旦说“我今天一定自己睡”，结果凌晨一点准时出现在我门口。

我试过锁门，他就在门外哭，我怕吵醒邻居，开了门。试过陪他睡着再走，他半夜醒了还是来找我。试过奖励机制：连续自己睡一周就买乐高，他坚持了四天，第五天半夜又来了。

老公说：“你就让他自己睡，哭几次就好了。”可每次听到他在隔壁房间喊“妈妈”，我就忍不住起来看看。我怕他做噩梦，怕他害怕，怕他觉得“妈妈不要我了”。

有一天晚上他又来了，我实在累得不行，说了句：“你怎么又来了？都这么大了还不敢自己睡？”他愣了一下，没说话，默默爬上床，背对着我躺下。我伸手想抱他，他轻轻躲开了。

第二天早上他比我先醒，自己穿好衣服去刷牙，全

程没怎么跟我说话。我送他上学，他在校门口说了声“妈妈再见”，头也不回地走了。

那个“头也不回”让我心里特别难受。他不是赌气，是好像忽然明白了一件事——妈妈嫌他烦了。一个七岁的孩子，在用自己的方式退回去。

那天晚上，我没等他来找我，主动坐到他床边。我说：“儿子，妈妈昨天那句话说得不对。你不是‘又来了’，你是害怕了想找妈妈。这是对的，你任何时候害怕都可以来找我妈妈。”

他看着我，眼睛红了：“可是你说我这么大了还不敢自己睡。”

“那是妈妈乱说的。妈妈想跟你商量一件事——你可以每天晚上先自己睡，妈妈答应你，你喊我的时候我一定过来。但你能不能先试着自己睡呢？哪怕试一次？”

他想了想：“那你得在门外坐一会儿。”

“好。”

那天晚上他第一次没有半夜跑过来。第二天早上他跑来跟我说：“妈妈，我半夜醒了一次，想叫你又忍住了。后来我数羊数着数着又睡着了。”我抱着他亲了一口。

后来我们想了一个办法——他在房间里放了一个按铃，按一下我在隔壁就能听到。“这是你的专用铃，有事就按，妈妈马上过来。但不害怕的时候，你就自己好好睡。”那个铃第一晚响了一次，第二晚没响，第三晚也没响。后来变成了他的“睡前按一下跟我说晚安”的铃。

现在他偶尔还会跑过来，比如白天太兴奋了、看了有点吓人的故事、下雨天打雷。但频率从一周三次降到了一月一两次。而且他现在跑过来，不再说“我害怕”，而是说：“妈妈我今天想跟你睡。”

我知道他不是怕了，他是想我了。

■专家点评

独立不是推开 是接住了再放手

林女士的故事，道出了分床困难的核心矛盾——家长既希望孩子独立，又舍不得看孩子害怕。很多育儿方法教家长直接锁门、哭了别理、坚持就是胜利，但林女士的经验告诉我们：独立的前提是安全感，而不是被推开。

分床困难的孩子，本质上不是不够勇敢，而是分离焦虑没有充分被接住。当孩子半夜跑到父母床边，他需要的不是被说“你怎么又来了”，而是被接住“我在，不用怕”。只有当他确认不管什么时候害怕妈妈都在，他才敢在下一个夜晚尝试自己待着。

林女士的转变里有几个值得借鉴的关键点：

第一，分床不是训练，是过渡。很多家长把分床当成一个目标“今晚必须自己睡”，结果变成了意志力的较量。林女士后来做的更像过渡：孩子需要的时候可以来，但鼓励他自己先试试。这种有退路的安排，反而让孩子更愿意往前迈。

第二，给害怕一个具体的出口。那个按铃是一个很好的设计。它不是“你喊我就来”的口头承诺，而是一个具体的、孩子能掌握的工具。按铃这个动作本身，就是孩子在告诉自己：“我有办法找到妈妈。”这种掌控感降低了无助感。

第三，接受退步是正常的一部分。林女士的孩子现在偶尔还会跑过来，但原因从害怕，变成了想跟妈妈睡。这是一个本质的变化——前者是因为不安，后者是因为依恋。依恋不会阻碍独立，反而是独立的安全基地。

那个半夜跑过来的孩子，不是不够独立，是他在用最笨的方式告诉你，“我需要确认你还在。”不推开他，他反而慢慢学会了，即使不碰着你，你也在。那张小床他最终还是睡稳了——因为他知道，真害怕的时候，随时可以回来。

（点评专家：璇紫，徐州市家庭教育研究会副会长、国家二级心理咨询师、璇紫教育连锁机构创始人）



AI制图

徐州报业传媒集团

壹橙 GO! 购九州

政企福利

商务礼赠

便民消费

彭城新体验 福利GO全面！

购卡热线 0516-82345678

微信扫码
[彭橙GO]立即体验

