

你家也有賴床大王?!

了解青少年睡眠問題，和遲到說掰掰!

家中的青少年是否又在課堂上打瞌睡了? 早上是不是又賴床，甚至上課遲到呢? 又或是晚上遲遲不上床，導致每天都睡不夠? 其實這些可能是不同的睡眠問題造成的，讓我們來搞懂青少年常見的睡眠問題以及如何協助家中青少年能夠克服它，有精神的快樂學習!



有時候入不敷出，不一定是錢賺不夠，可能是錢花得太多了...

一樣的道理，白天如果精神不好、上課打瞌睡，也不一定是「睡眠量」不足而已，可能和睡眠品質、睡眠時間點，以及睡眠是否平衡有關喲~

正常睡眠四條件 睡眠管理職人

睡眠管理職人小提醒

睡眠量

品質

時間點

平衡

足夠的
睡眠量

良好的
睡眠品質

規律一致的
作息時間

滿足這四個條件，就是理想的正常睡眠。

不止要睡的飽，更要三樣都兼具喔!

睡眠管理職人

正常的睡眠需要符合這四個條件，①睡眠量②睡眠品質③時間點④睡眠平衡

1. 睡眠量合適

雖然青少年每人每日所需要的睡眠有很大的個別差異性，不過根據美國睡眠醫學會的相關整理，青少年（13-18歲）建議的睡眠時數為8-10小時。

2. 睡眠品質佳

除了找到適合的睡眠時數外，更要觀察自己的睡眠品質是否理想。而如何增加睡眠品質？睡前少看電視電腦、少滑手機，養成定時入睡的習慣。只要能早點入睡，身體自然得到充分的休眠，精神也能夠得到及時的補充。

另外，保持適度運動習慣，比如在睡前兩個小時跑跑步。剛開始時，會很疲勞，早上更起不來。但一旦形成了良性循環：倒頭就睡——睡得香——不需要睡太長時間，會非常顯著地提升精神狀態。很多愛運動的人每天基本只睡6-7個小時，但因為睡得很香，早上醒了以後差不多可以一躍而起，不會有那種睡醒後還迷迷糊糊的感覺。



讓身體及心理都學會舒壓放鬆的方式及習慣，才是提升睡眠品質的最佳良藥，更是增進身體健康的重要關鍵。

3. 睡眠時間點一致

青少常見的睡眠問題是來自作息不一致，常熬夜導致內在的生理時鐘偏晚，與外在社會要求的生理時鐘不一致，所以正常的睡眠是希望作息保持穩定。



4. 睡眠與清醒平衡

睡眠時就是要安穩且平靜，不會有過多清醒的行為；另外，白天清醒時，除了正常的午睡時間之外，也不會出現過多的睡眠行為。

如果以上的條件都有確實達到，但青少年仍經常出現叫不起床，甚至影響到課堂的出席狀況，那麼就要從心理層面去了解，是否有其他原因造成賴床或精神不濟的狀況，譬如情緒困擾或是對於學習及生活缺乏目標及動機等…使得賴床成為逃避生活或學習壓力的手段。此時就要去了解青少年內心真正的問題癥結所在，才能從根源著力，輔以行為改變技術，確實建立規範，協助其生活課業能夠漸漸步上軌道。



您可以試試這樣做…

1. **正視問題，增加改變動機：**與孩子說明賴床遲到對其生活及學習所造成的影響，並了解孩子是如何看待自己遲到的狀況，協助其覺察問題的癥結。溝通方式切忌重複叨唸，應態度溫和但堅定，並表達自己願意與孩子一同努力來改善此問題。
2. **建立明確獎懲制度：**為了協助其達成目標，需要建立一套規矩以及獎懲制度。若能達成目標行為(例如：一週不遲到)，則給予讚美及獎勵。例如增加零用錢、渴望已久的小禮物、一趟旅行、一頓美食等…此獎勵必須是孩子所重視的，才能對其產生有效的正增強作用。反之，若違反約定，則取消他原本能夠享有的福利，例如減少零用錢、睡前手機必須交出由家長代為保管等…別忘了這些「剝奪」必須是他所在意的。
3. **由外在獎勵→內在動機：**若孩子持續一段時間表現良好，可引導其去看見改變所帶來的正向循環，相信他會漸漸感受到生活步上正軌的好處。例如：身體變健康、課業進步、師生關係變佳…唯有內在動機增加，改變才可能長長久久！



參考資料:談談青少年的睡眠問題 吳家碩臨床心理師

行為改變技術及其個案應用實例 陳香吟、蕭美玲

國立白河商工輔導室 編印

~一起關心我們的孩子~