



青少年系列：深夜才睡 - 黎嫻華 Elizabeth Lau

睡眠出現問題：有些青少年是貓頭鷹。

他們喜歡在夜深人靜，家人都就寢後才開始做作業。很多家長因此而困擾，他們不明白為甚麼孩子晝夜不分，明知翌日早上要起來上課，還是在零晨時分才上床，這樣就睡眠不足，早上不肯起來去上課。

有一段很長的日子，我自己也不能接受少年時代的孩子總是不肯睡覺，夜半醒來，看見廳中或他們的睡房還是燈光明亮，自然就起來催速他們趕快上床。心中很是不快，跟其他家長一樣心理，想著既然翌日要上課，怎麼這麼晚還不睡覺！真是莫明其妙。

坦白說，當時我對少年的子女真的沒有一點同情心，老是嚷著要他們早點上床。心裡埋怨他們的習慣是“不正常”。有一段日子，我心中更起了一個歪念，想著凡是深夜不睡的孩子都是壞孩子。幸好當時我沒有鼓吹這觀念，否則真是誤人誤己。

忘記當年自身的經歷：自然，當時我完全忘記少年的我，還不是在周末的晚上，偷偷地在家人睡覺後自己才開始寫稿或寫“情信”，我以為這是精神最佳的時候，這時的出品才是最精采的。唯一不一樣的就是在要上課的日子，我不敢這麼放恣，因為家人翌日都要上班上課，不讓我把燈亮著阻礙他們的休息。那時家中地方小，我們沒有私人的地方或私人睡房，亮著燈就影響全家人的休息。可是在周末，我可以找個藉口佯稱是趕功課，家人就忍受我給他們帶來的不便。

夜睡的不是壞孩子：我曾有一位學徒，她是我所指導過的學徒中最聰明伶俐的一位。在閒聊中，她提及少年的日子，往往到晚上十時才開始寫作業，直至零晨時分才完成，然後睡覺。她解釋說，一天頭腦最清醒就是這段時間，學習特別快，想東西特別靈活，記憶力特別強。聽她這麼一說，我醒悟過來，莫非這是人體發育的問題？我馬上去找資料來引証她所說的，因為我開始懷疑從前對夜睡孩子的觀念是錯誤的。

經過料資的引証和對這方面有認識的朋友詳細討論後，明白青少年受了賀爾蒙的影響，很多青少年出現在晚上十時後精神旺盛的情況。經過多年的生活習慣，當他們長大成人後，有些人仍保持夜睡的習慣，其他就因為翌日要上班的緣故，就把這夜睡的習慣改了過來。

父母接受現實：明白青少年夜睡是受了生理的影響，身為父母的就只好接受這現象。既然生理是如此，我們實在沒需要去改變孩子，而事實上，要改也改不來，何必逆天行事，徒勞無功，反而影響親子關係。話得說回來，不是所有的孩子都受賀爾蒙影響而夜睡，有些孩子是不受影響的。恭喜！恭喜！

再說青少年睡眠的問題，他們在周日是睡眠不足的，但他們可以在周末不用上課的日子蒙頭大睡十多小時來補充。這個不一樣睡眠的時間又引起家長的不便，因為有些活動是安排一家人在周末進行，而孩子不合作卻呼呼大睡，為了一人，全家受影響也是叫父母頭痛和不快的事。既然要接受現實，父母只好安排活動在下午，遷就大爺吧。

根據兒科醫生的研究指出，兒童的骨骼是在睡眠時間增生的，為此，青少年在暑期不用上課的日子就大睡，暑期過去，他們回校上課時就增高了。

明白了青少年的睡眠問題，家長只好按著他們的生理情況而接受。不必苦惱。

(作者保版權)