

气温骤降,寒冷的天气,温暖的被窝,起床变成了一件痛苦的事情。
“每天早上让我最头疼的一件事情就是叫孩子起床,太难了,很少特痛快就起来的时候,吭吭唧唧的,今天我忍不住发了发脾气,怎样才能让孩子每天痛痛快快的起床呢?”



天冷了,起床困难户越来越多了 叫孩子起床是个技术活

本报记者 戴蓉

一大早的艰难博弈

“每天早上叫孩子起床真是煎熬啊,经常是拍拍背喊她起来,她换个姿势,紧紧被子,又呼呼大睡了。”

在“艺林”的想象中,早晨应该是个美好的时刻:睡个美容觉,醒来从容洗漱,不慌不忙做顿营养早餐,温柔地叫孩子起床……但实际情况是:匆忙起床,胡乱洗漱,给孩子煮粥蒸鸡蛋,然后把他吼醒……紧张的时间和孩子的各种磨蹭让“艺林”的每个早上跟打仗一样。

“从我起床就开始喊他,一直等到我做好了早饭,他都还在床上,无数

次的喊,无数次的答应,就是不见人。”

担心迟到,担心孩子吃得少,一个不停地拖拖拖,一个不停地催催催,较量的结果就是“单晶”母女二人每天的好心情都会在早上的起床时间破坏殆尽。

“单晶”说,因为天冷,舍不得让孩子起太早,于是每天都8:00才喊她起床,结果她还不乐意起,不停往被子里钻,要跟拔萝卜似的将她拔出来,甚至穿衣服的时候还在耍赖,各种不配合……直接的后果就是导致之后上厕所、洗脸、刷牙、吃早饭的各个程序无限拖后。

星宝贝的各种“床气”

最近颇受大家喜爱的热播剧《爸爸去哪儿》在第一期中展现了各位星宝贝的起床时刻:

李湘是轻轻地喊着王诗龄,王诗龄一下子坐了起来,然后就哭了,说还要睡。李湘抱了抱她,然后转移她的注意力,“去看爸爸起床了没”,王诗龄到爸爸床上撒娇了一会儿,情绪就基本过去了;

郭涛的儿子蒙头睡觉,郭涛在边上喊他起床,跟他说话,不理睬,然后掀开被子,结果儿子继续盖上,拉扯了几下被子后,慢慢清醒了;

田亮的女儿还没清醒过来,他就帮着穿衣服,田亮哄,“来,到爸爸身上睡”。虽然穿好了衣服,女儿还不愿意起床,又像个小章鱼一样,四肢同上缠着爸爸……

张亮的孩子先醒的是食欲,还

没睁眼就喝妈妈递过来的牛奶,喝完由爸爸抱起来去洗手间,趁着爸爸挤牙膏的时候,又趴在床上眯一会儿……

这些都不厉害的,在第二期节目中,女儿Cindy的起床气让田亮险些暴走。不论田亮怎么喊,Cindy就是起不来,好脾气的田爸爸开始还会拿着小被子轻轻拍打着Cindy,嘴里还俏皮的念叨着“叫你睡你不睡,叫你起不起”,耐心地哄着女儿起床,可是Cindy在接下来的1分13秒里在床上不停蹬脚挣扎,让田亮非常无奈。忍无可忍的田爸爸终于爆发了,准备留下女儿独自出发,看着女儿哭成泪人似的独着自己,田亮是既生气又心疼……最后还是只能先平复自己然后安抚女儿。

家长总是有办法的

网友“书房里那一缕薰衣草的飘香”表示:“从明天起,早晨闹钟一响,叫孩子起床最多三遍,再不叫了,她若是爬不起来,随便她,什么时候起来什么时候上学。到了学校,如实说睡过头了。我知道她依赖我,有时候越叫越跟你唱反调。上学是她的事情,从小就要学会为自己的行为负责。而且她也已经具备了一定的羞耻心和荣誉感,可以一试试!”

“书房里那一缕薰衣草的飘香”还没有尝试,但是已经有家长尝试过了,看起来效果还不错:“平时都是我急得叫孩子起床,一直以为他不知道啥叫着急,今天早上我一直睡,8:30我也懒得起,她忍不住,大喊再不起上学该晚了。”

“啦啦xy”则还保持着比较温和的方式“叫早”,有太阳的时候拉开窗帘,提前15分钟的样子开始放音乐,让孩子慢慢清醒过来,然后“啦啦xy”会爬上床,抱着孩子说说话,比如幼儿园的小朋友啦,或者昨天晚上故事里的人物啦,跟孩子对话,让他彻底清

醒,之后就穿穿衣服,现在天冷,孩子不愿意穿还想缩进被窝,就要求孩子一起加快速度,诸如比赛“看看谁起得最快”,孩子一般都很愿意配合的,因为他把穿衣当成了游戏。当然如果幼儿园有活动,要求提前入院啊,一般“啦啦xy”会提前一天告诉孩子,让他有心理准备,早上叫起的时候比较好说。相对于其他家长希望孩子不迟到,孩子上小班的“军军”妈则认为还是要让孩子睡够了再起床,反正才小班,晚点去学校也没什么。“军军”妈说,军军小时候就一直起得不早,上幼儿园之后基本上就按照学校要求的时间起床上学,表现还好,但是随着天气渐渐冷起来,军军就不那么乐意早起了,如果不喊的话一般会在8点半左右的时候自然醒,关键是醒了,他也不起床,要在被窝里赖一会儿,自然到学校就晚了。“军军”妈说,曾经她看过一个有关教育的文章,其他都没印象了,就记住了“赖床不一定是懒惰”,所以也算是自己给孩子赖床的一个借口吧。

各种“叫早”看过来

“早晨极有耐心地花了10分钟叫孩子起床。孩子在被窝里拱拱拱,最终说了一句,妈妈帮我擦把脸吧。不知道什么时候,孩子起床的设置变成了:先用凉水擦脸,然后再睁眼睛,最后磨磨蹭蹭地穿衣服。”

“今早,叫孩子起床:快起床,太阳出来了,新的一天又开始啦……孩子轻轻翻了个身,说:太阳不是新的,它还是昨天的太阳,只是下山睡了一觉……然后继续睡。我恍然大悟:对对,你说的很正确。”

“大海是什么颜色?蓝色。蓝色英文怎么说?Blue。大海为什么是蓝色?大海里有

很多鱼吐泡泡,噗噜,噗噜,噗噜……这是每天早上叫孩子起床问的三个问题,孩子就Blue、Blue的起床了。很欢乐吧!”

“早上叫孩子起床,不起。拿手机放这几天她们幼儿园跳的舞《向前冲》,音乐一起,孩子边喊着你烦人,边站起来在床上手舞足蹈地跟着音乐跳了起来。这是条件反射嘛。”

“小时候被掀过被子,至今难忘,现在叫孩子起床,从不大声呼叫,用他最喜欢的玩具,小声模仿人声:主人,主人快起床,学校的哥们等着你呢。一直有效。”

相关链接

那些美好的叫醒方式

1、前一天晚上告诉孩子,明天早晨你会及时叫醒他,让对方有个心理准备。

2、使用光线叫醒。如果你有可调光的台灯,可以逐渐调亮台灯,然后开着它,悄悄离开即可。光线会替你叫醒他的,因为人类从远古时代,就被光线叫醒的,光线会唤醒视觉系统,由它传递信号给潜意识,并叫醒脑部,启动四肢,这是最自然的一种醒来方式。既安全又有效,完全不需要你费力。如果你没有这样的台灯,缓缓地安静地拉开窗帘,也一样有效。

3、使用早饭香气叫醒。当然使用这种方法,需要你会做早饭,只要你把香喷喷的早饭悄悄放在床头柜上,香味会通过对方的嗅觉系统,给大脑温柔的传递“该起来吃饭”的信号。当然,用香气怡人的香水、或者鲜花也可以。

4、使用音乐叫醒。请选一些舒缓的乐曲,并用小一些的音量,通过听觉系统传达信号给脑部,叫它醒来。如果有一些特殊环境音,比如清脆的几声鸟叫,小溪潺潺等也不错哦。

5、轻抚叫醒。对于那些睡得较深,不容易叫醒的人,可以使用这个方法。但一定要温柔,要轻柔。