

孩子的“起床气”，你能应对吗？



叫孩子起床是一项技术活，不是张口喊一声就可以了。让孩子从睡眠中醒来的最佳方式应该是温柔和耐心，并且让宝宝早睡早起。要让孩子赖床问题得到解决，父母先给孩子一点缓冲，然后温柔坚定地去执行就可以了。针对赖床的孩子做出相应对策，家长要注意以下几点：

让孩子保持充足的睡眠

孩子有起床气最大的原因就是缺少睡眠，有规律的作息，也大大地减少了孩子睡前爱折腾的坏习惯。

提供安全的睡眠环境

做恶梦是影响孩子睡眠质量的一个重要因素，不少孩子常在关灯睡觉的时候异常恐惧，担心太黑的环境会有鬼怪和坏蛋出现。如果是这样，家长不妨给孩子的房间留一盏夜灯。现在市面上有各种可爱的儿童夜灯，在宝宝睡觉的时候散发着温和的光芒，让他们倍感安心。

坚持原则，树立时间观念

有些宝宝因为各种原因总会赖床，经常出现迟到、旷课和厌学的念头。家长切不可滋养孩子的这种惰性，在教育孩子这件事情上，有些原则是必须坚持的。其次，家长要给孩子灌输时间观念，一起分析因赖床的原因和因赖床造成的不良后果。很多妈妈面对赖床和起床气严重的宝宝，总会

使用杀伤式的叫醒方式，让宝宝从睡梦中立刻惊醒。殊不知，这种粗暴的方式会带来一系列神经和心理问题。

选择一些舒缓的乐曲

父母不要在早上故意制造一些噪声来叫醒孩子，要知道锅碗瓢盆发出摩擦声和劲爆的闹钟铃声，对睡梦中的人来说是多么的刺耳。选择一些舒缓的乐曲，并使用较小的音量，通过听觉系统传达给大脑。比如清脆的鸟叫，潺潺的流水声等，这种舒缓的音乐会给宝宝一个清醒的缓冲期。

让阳光叫醒

每天早上，可缓缓拉开窗帘，让外面的光线透射进来。如果有台灯，也可以逐渐调亮，让孩子自行感受到光线的不同。有些父母看孩子还没有起床的意思，经常会一把拉开孩子的被子。殊不知，这种方式不但会摧毁孩子的睡眠安全，还会刺激熟睡的神经系统。

轻柔抚摸叫醒

抚摸的顺序最好从宝宝的小手开始，然后到手臂，脸颊……当孩子慢慢蠕动身体并睁开眼睛的时候，要微笑注视他，说声“起床咯！”切不可愤怒地冲到宝宝大声呵斥：“几点了，还不起床？”这种带有指责性的高分贝叫醒方式，很容易让人产生烦躁和惊吓的情绪。

(据《湛江晚报》)

你是合格的家长吗？

当代世界著名心理学家、教育家和道德哲学家，哈佛大学教授劳伦斯·科尔伯格曾花费5年时间，对世界上20多个国家的10万名8至14岁的孩子进行了一项调查，让每个孩子写出10条“父母应该怎样做和不应怎样做”。劳伦斯·科尔伯格将答案归纳为10点：

- 1.孩子在场，不要吵架。
- 2.对每个孩子都要给予同样的爱。
- 3.任何时候都不要对孩子说谎。
- 4.父母之间要相互谦让，相互谅解。
- 5.父母与孩子之间要保持平等关系。

- 6.孩子的朋友来家做客时，要表示欢迎。
- 7.对孩子提出的问题，要尽量全面答复。
- 8.在孩子的朋友面前，不要讲孩子的过错。
- 9.注意观察和表扬孩子的优点，不要过分强调孩子的缺点。
- 10.对孩子的爱要稳定，不要动不动就发脾气。

最后，劳伦斯·科尔伯格撰文《你是一个合格的家长吗》指出，这10点就是合格家长的10条标准。愿天下的父母都能做有智慧、有耐心的家长，包容、尊重、理解孩子，了解孩子的需求，用以上10条标准时刻提醒自己做一个合格的家长，给孩子一个自信、无忧、快乐、幸福的童年。

(邵火焰)



呵护孩子的“成就感”

8岁的儿子是一个特别有上进心的孩子。去年春天，学校开展“认养绿地”活动，让每名小学生认养一块公共绿地进行管理，以提高城市的生态环境，培养孩子的生态意识。儿子在公园内认养了一块绿地，他多次喊我和爱人一起去看看他认养的绿地。每次，我们都以工作忙、家务多为借口而拒绝了。我看到儿子被拒绝后，脸上布满了失望的表情。

其实我知道，很多家长都不关心这些事：不就是让孩子看护一块绿草坪吗？放学抽空过去捡垃圾、浇浇水什么的也就够了，还能玩出什么新花样来？所以很多家长和我一样，没有把孩子们“认养绿地”这件事重视起来，当然更谈不上亲临现场指导了。

一个周末，我们一家三口去公园散步。走到一块绿地前，儿子突然间喊了一声：“爸，妈，你们快看，前面就是我认养的绿地！”我和爱人顺着儿子手指的方向看去，果然在离我们不远处，有一块绿茵茵的草坪。我们走过去一看，绿绿的草，长得非常壮，细腻而匀实，没有一块“斑秃”。绿地管护得非常洁净，没有一片纸屑和一根草棍儿。旁边的树上还挂着一块小牌子，上面醒目地写着：“小草怕疼，请您别踩！认养人：钱小豪。”

“儿子，你的绿地管理得不错呀！”真没想到儿子居然管理绿地这么上心！我和妻子齐声赞叹。

儿子的双眸瞬间亮了起来，脸上也浮起了开心和欣慰的笑容：“当然啦，我一周来护理三次呢！”按照儿子的提议，我们一家三口在绿地旁合了影。

回家的路上，儿子滔滔不绝地讲着护理绿地的“知识要领”。看得出，儿子今天特别高兴，因为我们欣赏了他的“杰作”，并肯定了他的成绩。我们仅仅一句“肯定”，

就给儿子带来了这么大的快乐，这是我始料未及的。想想我和其他一些家长的做法，心里还真有些惭愧。

从那以后，我开始特别关注儿子生活中的各项“战果”了，并及时给予点赞、肯定和表扬——

我和妻子下班到家，看到儿子从超市买来的青菜，这可是儿子第一次独立完成“采买”呀！我们及时给予了表扬。

儿子参加了区少儿绘画大赛，他画的《晨读》获得了二等奖。儿子举着证书和画作跑回家，我们全家人在一起，一边分享着儿子的快乐，一边欣赏儿子的杰作，指出其中的优点和不足，儿子认真地听着。

暑假期间，儿子回到农村姥姥家，养了一群小鹅。两周后他打来电话，让我们去看他的小鹅。双休日，我和爱人一起赶回去，陪儿子一起放鹅，还用手机拍了很多他放鹅、给鹅饮水的照片和视频。儿子自始至终都笑容满面，乐得跟过年似的。

一年多的生活实践使我逐渐认识到，作为家长，一定要细心地呵护孩子的每一个、每一种成就感，懂得分享他们的成就感。时下有很多家长忽略或没有意识到这一点，对孩子成长过程中取得的点滴进步不闻不问，视若无睹。时间一长，孩子心中的上进之火便逐渐熄灭了。父母眼中的孩子没有上进心，孩子心中没有成就感，这对孩子的成长是一种沉重的打击，有时甚至可以成为毁灭性的打击。希望有更多的年轻父母早日意识到这一点，时时、处处关注孩子的成长，懂得分享他们的成就感，充分肯定孩子的每一小步进步，从而激励孩子们树立强大的、坚不可摧的上进心！

(国宏)