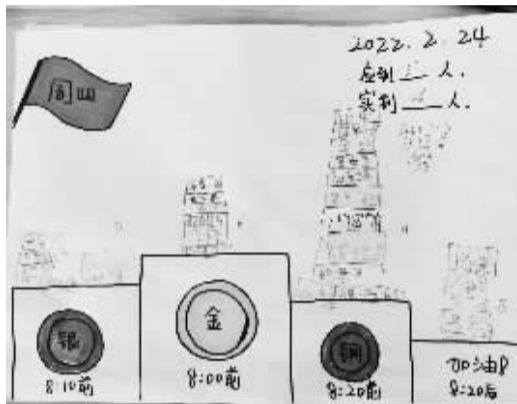


## 拖拖拽拽不起床,春困疲乏老迟到 早晨如何“唤醒”小朋友 幼师、宝妈各有“讲究”



晨间签到拿奖牌很受小朋友们的欢迎。



宁波市第三幼儿园开展丰富多彩的晨间活动,吸引孩子们按时入园。

“从小每天至少睡够10小时”“睡不饱第二天会生气,身边人要难受了”……没想到吧,天才少女谷爱凌成功秘诀是“每天睡够10小时”。很多宝妈感叹,终于有了和冬奥冠军同款“睡不饱起床气”。

尤其是春季开学这段时间,作息没调整过来,又赶上“春眠不觉晓”的春困时节,不少幼儿园和小学低年段小朋友“一拖二拽起不来”,踩着最后一分钟到校,本应是开启美好一天的早晨,变成了家长和娃斗智斗勇的闹心时刻。



### 8点前签到获“金牌” 然后“银牌”“铜牌” 幼儿园老师 这样“唤醒”孩子

拖起来,倒下;抱起来,瘫掉;你再急吼吼大声喊两嗓子,小家伙情绪上来拒不配合,更让人抓狂……每个父母都会面临这样的糟心时刻。

没错,家有“读书郎”的父母一天有两个“易燃易爆点”,一个是晨起,一个是晚上辅导作业,稍不控制就容易“脾气暴走”。

记者采访了身边几个幼儿家长,上午8点到校却睡到7点半的小朋友,有的因为起床闹脾气,拖拖拽拽到学校的小朋友,也不少;还有的小朋友睡到自然醒,家长帮忙请假,9点到校……

那种干脆利索、清清爽爽起床、洗漱、吃饭的小朋友,似乎生活在“别人家”。

“春季开学,小朋友们起不来,容易迟到的现象是有的。”奉化区第四实验幼儿园园长蓝燕燕结合“北京冬奥”,组织有趣的晨间签到活动,8点前签到的小朋友获“金牌”,8:10前到的能拿到“银牌”,8:20前到的是“铜牌”……“这样的活动开展起来,家校联动,帮助小朋友们克服起床拖拉、磨蹭迟到的困难,效果很好。”蓝燕燕园长说。

记者也采访了城区其他幼儿园。寒假刚过,春季开学容易拖拉迟到的小朋友不少,各园也都开展了丰富多彩的晨间活动,吸引小朋友按时到校。

“每天晨间,是我们班照顾植物的活动时间,在吸引孩子们按时来园的同时,也唤醒培养了孩子们的责任心。”宁波市第三幼儿园小班的班主任李敏分享了班级的“叫早”小妙招,在学期初,班里的每个小朋友都认领了一盆小土豆,为了能照顾好植物的同时,孩子们对早早入园更有积极性了,谁也不愿意再迟到。

“孩子起得晚,早餐也就吃得晚,接下来的午餐、午休等一日生活都会受到影响,不利于孩子的身体生长,也会影响到集体生活的融入。”有着16年幼教工作经验的李敏发现,习惯性迟到的孩子大多不会晚到很久,基本上都在10分钟以内,不少家长的说法是“孩子起不来、动作慢、爱拖拉”,“而这时往往是家长帮助孩子建立时间观念的最佳时机,一定要引起重视”。

### 从起床到送校,分分钟都是战场 宝妈们分享带娃妙招

说到“困兽”唤醒,家长们在日复一日晨起操练中“迭代升级”,摸索出一套套方法。

记者采访8位宝妈,有中医养生派,有三步唤醒法,有大宝二宝的晨起PK赛……“从起床到送校,分分钟是战场,一旦绷不住,暴躁催促或妥协退让,就能把你‘埋葬’。”年轻的二宝妈徐女士调侃道。

确实,有经验的妈妈都知道,幼儿晨起需要唤醒、穿衣、洗漱、吃饭“四件套”,每一步都要孩子配合。幼儿园和小学低年段小朋友,时间观念尚未清晰,凭感受

和情绪做事,很容易就把家长拖进一场“情感的较量”。

带娃记者也有亲身感受:我在争分夺秒赶时间,娃在一旁“数米粒”,情急之下吼一嗓子,宝宝瞬间陷入“她不爱我”“她凶我”的情绪漩涡中,受情绪支配的小朋友不但不会迅速行动,反而抗拒配合。因为在幼儿脑海中,“得到妈妈爱的反馈”排在了优先级。至于家长最在意的“好好吃饭”“按时到校”,她统统不关心。

晨起一小时,切不可焦急催促。那么,宝妈都有什么方法呢?一起看一看。

#### 二宝妈许女士:早晨唤醒也是有讲究的,自创“唤醒法”

小女儿恬恬6岁,别看她名字“甜”,小家伙脾气暴躁,小嘴巴也很灵光的,说急了会反跳,早晨再着急也不能在语言上暴躁,顶多语气加重一些,说反话刺激下,比如“哎哟喂,恬恬穿衣多少快啊”,其实她已经磨蹭好一会儿了。

其实小朋友起不来,一个是看睡觉时间、睡眠质量。另外,早晨唤醒也是有讲究的。

我和女儿分房睡,我自己提前20分钟起床,第一件事是打开女儿房门,轻轻拉开窗帘,让阳光透进来,自然唤醒,不用专门叫醒她的;第二个要点是,走路、做事时,故意制造一些响声,小朋友就会被吵醒,她朦朦胧胧中听到响声,就意识到“妈妈起床了,我也该起来了。”最后,她的起床时间到了,就很自然、很顺利开启新一天。

#### 林女士:睡前按摩20分钟,晚上7点之后不要吃东西

我们家老大上初三,小宝顶顶刚上幼儿园小班。

我比较喜欢养生,也爱看中医方面的书籍,养大娃时就很注意规律作息,少食多运动之类的。高龄生下小宝,就更加注重养生。

小朋友起不来,要看看睡得好不好,有时候睡够10个小时了,但晚上磨牙、做梦、睡不连贯,也有影响。我自己带娃的

心得是,养娃最要紧“不要积食”,调理脾胃,大有裨益。晚上吃八分饱,7点之后不要吃东西,晚饭过后出去走一走,8点半睡觉,我自学了一套按摩手法,每天睡前给儿子按摩20分钟,坚持了8个月,小朋友一觉睡到天亮,早上7点之前自然醒来,很有规律。另外,到了春天3月—5月,正是长身体的关键期,儿童钙和维生素D3可以补起来了,多做户外运动。

#### 家有二娃的徐老师:让孩子自己动手,才能激发其内在驱动力

两个宝宝相差两岁,一个大班,一个小班。家有二宝的早晨,那酸爽只有经历过的人才知道。我自己是幼儿园老师,比较有心得,再加上家里两个宝宝,也有经验。

晨起重要一条是,穿衣吃饭自己。说实话,以小朋友的自理能力和动作娴熟程度,放在家长眼里,忍不住就要插手,每到这个时候,我心里默念:“忍住,不能输!”

小朋友自己动手,才能激发其内在驱动力。你以为的帮忙实际上是用行动告诉他“这是妈妈的事情”,在晨起的

这场战场上,一定是你主导,小朋友配合。接下来的洗漱、吃饭和上学,每件事都要你在后面“催催催”了。

刚开始会有困难,但可以早半小时起床,给小朋友留够动手时间。另外在言语上以小朋友为主,多激励,多创设游戏氛围。比如我有时候7:20就要入园,我会给小朋友讲,“今天两个宝宝陪妈妈早起上班,真是幸福的事情。”让小朋友知道他做的事情给妈妈带来幸福感,激励他们做事的热情。

记者 王冬晓 陈嫣然  
通讯员 刘掌珠 文/摄