

## 高中男孩“起床气”难控 如何帮他走出困境

这个男孩人很和善,却与同学人际关系紧张,因此引起了班主任的关注。走近孩子,了解到症结在于孩子的“起床气”难控,无论在家里还是在学校,负面情绪爆棚,班主任从有效沟通、调整作息、释放压力入手来赶跑“起床气”。

### 栏目主持人

现代金报 | 甬上教育  
记者 李臻

### 特邀班主任

宁波市北仑区泰河中学  
王佳宁

班主任,一个平凡的岗位,却是孩子和班级的核心,更是连接家庭和学校的纽带。班主任的态度,一定意义上决定了孩子和家长的的态度。在这个版块,请看班主任怎么诠释他们的“权力”。

此栏目面向广大教师长期征稿,征稿要求:3000字以内。以通俗易懂的语言,分析某类问题孩子的教育案例,达到启迪同行、引导家长的作用。

投稿邮箱:xian-dajinbao2@qq.com(邮件请备注栏目名称)



严勇杰 绘



### 我的策略

#### 有效沟通后劝其调整作息

无论春困、秋乏、夏打盹,还是睡不醒的冬三月,孩子都逃脱不了“起床气”的魔爪,负面情绪无法自我控制。张青只是其中一个小小的缩影。

有效的沟通不可少,在一次张青和寝室同学发生争执之后,我没有对他进行责骂,和他说起我的睡眠也是非常浅,对于周边事物干扰我的睡眠,我也很难控制自己的脾气。但转身想想,他们也不存在故意的行为,学会换位思考就会变得心平气和,要和寝室同学推心置腹地谈一谈,说出自己的困难,互相让一步。从生理角度来讲,在从刚刚醒来到完全清醒之间,有段迷迷糊糊的时间,即“睡眠惯性”,人醒得越猛,睡眠惯性就会越大,更易出现焦虑不安、生闷气等负面的“起床气”,这是一个正常的现象。

事后张青也会对自己的行为反思,能够意识到自我的情绪,发现问题已是难能可贵的,只需解决问题,理性地调整自我的情绪,学会做情绪的主人即可。

睡眠时间不足,会让人的情绪更容易受环境的影响,处于负面情绪失控的边缘。作为中学生,要戒掉“晚睡强迫症”,在学校,要减少一些会让自己兴奋的活动,如夜宵等,提早让自己的身体处于休息的状态,同样在家里,晚上睡前必须放下手中的手机、游戏机等电子设备的诱惑,多想一些开心的事情,放松心情,早睡早起,不熬夜,调整“生物钟”,形成固定的作息时间表,保证充足的睡眠时间,调整好规律的作息。

压力的有效释放,是情绪管理的重要前提。我让张青寻找自己感兴趣的运动,在活动课去打球、跑步等,同时参加自己感兴趣的社团活动,多和同学们沟通交流,寻找解压途径,舒缓负面情绪,保证充足的睡眠时间,调整好规律的作息,“起床气”自然也就得到调控。同时给自己积极的暗示,让起床充满“仪式感”。起床后做一个深呼吸,喝一杯温开水,能有效激活大脑,使紧绷的神经得到放松,摆脱“起床气”。

### 成效

#### 陪伴和沟通,赶走“起床气”

“一日之计在于晨”,早上起床正确的打开方式不但有益身心健康,对于接下来的一天都起着至关重要的作用。

在和张青的多次有效沟通之后,他有什么事也会主动和我说,学会了有效释放情绪,能够在我给他规定的时间点出寝室,到教室,在行为习惯上进一步规范,还学会了冷静,静下心来能设身处地地为他人着想,与寝室同学和妈妈的关系也有了显著改善。他还给班级里面其他有“起床气”的同学带来了正能量,分享自己的经验,让更多的同学能够理解到“起床气”的危害,多想一些开心的事情,释放压力,放松心情,早睡早起,不熬夜,保证充足的睡眠时间,调整好规律的作息,让身体慢慢地从困意中苏醒过来,以爱意来减少“起床气”,进一步来改善自我的情绪。

### 班主任说

高中生已经有了一定的自我辨识、自我思考、自我管理能力,老师作为指引者,需要做更多的引导,而非指责。张青的“起床气”是个关于情绪管理的问题,老师要做的是带领学生正视自己的问题,帮助他理性地调整自我的情绪,学会做情绪的主人,进而培养他分析解决问题的能力,在生活中处理烦琐的事务能够做到游刃有余。

对于老师而言,每个学生都是含苞待放的花骨朵,有着各自的美丽,只是有着不同的花期,需要我们老师悉心浇灌,通过春风化雨、润物无声的方式默默耕耘,尊重他们,相信他们,鼓励他们,就可以看到静待花开、百花齐放的美丽场景!

### 他的故事

#### “起床气”难控 人际关系紧张

张青(化名)是一名寄宿高中生,大部分的时间待在学校,他喜欢独来独往,做事比较磨蹭,经常最后一个踩点出寝室。某个周一早上,我接到宿管阿姨的电话,说张青情绪不太稳定,和寝室的室友发生了激烈的争吵,等她前去查看的时候,其余同学都已经去食堂吃早饭,只剩张青独自一人坐在床上发呆,看到她来了,有点不太好意思,匆匆地离开寝室。

之后,我去教室找他。他很平静地和我讲,早上没有发生什么事情,只是起床心情不太好,旁边的同学未到起床铃声响起,已经在厕所洗漱、在阳台晾晒衣服等,在言语的交流上有点摩擦。

经过和寝室同学及宿管阿姨的交流,我了解到张青与他们的人际关系较为紧张,时常发生类似的事情,大多集中在早上起床后。

从家长处了解到,张青在家里也是“起床困难户”,晚上经常追剧,玩游戏到凌晨,第二天中午才起床,一到天气冷的时候更是躲在被窝里不肯起床。有时候妈妈催得急了,两人还会吵一架。但事后认识到自己的失态,无法有效管控自我的情绪,他又会向妈妈道歉。

### 我的探究

#### “起床气”从何而来

所谓“起床气”,就是在甜美的睡梦中被人叫醒,起床后要么火气很大,心烦气躁,大发雷霆;要么情绪低落,萎靡不振,闷声不响。但事后“起床气”过去了,就会恢复正常状态,对此前的行为又懊悔不已。张青就是典型的“起床气”,难以自我控制负面情绪,严重影响当天学习的效率,人际交往也跌到了冰点。

如今是快节奏的时代,普遍存在一定的焦虑情绪,加上高中生学业压力大,如果无法及时排解不良情绪,学生内心的负面情绪会不断升级,影响睡眠。

通过和张青的不断接触,我发现张青是个自我要求很高的学生,但不太会控制自我的情绪,睡眠的质量不是特别好,一旦有什么压力和心事,就会记在心上,比较难入睡,旁边稍有动静,也会醒来,睡得非常浅。张青晚上有吃夜宵的习惯,经常性地踩点回到宿舍,再进行洗漱等工作,大脑处于较为兴奋的状态,到熄灯的点,无法及时入睡,导致睡眠时长不足,情绪整体不佳。

从他妈妈处了解到,回家后,张青经常熬夜追剧、玩游戏等,而早上被要求正常起床,作息混乱,人体处于较为疲劳的状态,大脑中枢控制情绪的部分机能较弱,会出现负面情绪不受控制的情况。与此同时,张青作为一名高中生,已经有一定的隐私观念,但妈妈看孩子睡懒觉,直接冲进房间,掀开被子,还劈头盖脸地一顿骂,导致还处于迷糊状态的孩子失去了安全感,觉得自己不被尊重,在原本不佳的情绪上火上添油,“起床气”一下子爆发出来。