

“神兽”变“困兽” 家长该怎么做？

三步法唤醒、中医养生、晨起PK……
调动小朋友晨起的一小时很关键



宁波市第三幼儿园开展丰富的晨间活动,吸引孩子们按时入园。 通讯员供图



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”。

拖起来，倒下；抱起来，瘫掉；你急了，吼了两嗓子，小家伙情绪上来拒不配合，更让家长抓狂……

春季上学，作息没调整过来，又赶上春困时节，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，变成了家长和孩子斗智斗勇的闹心时刻。

□现代金报 | 甬上教育
记者 王冬晓 陈嫣然
通讯员 刘掌珠

A 为孩子按时入园 幼儿园老师频出妙招

“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点10分前到的能拿到“银牌”，8点20分前到的是“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，也培养孩子们的责任心。”宁波市第三幼儿园小班的班主任

任李敏分享“叫早”小妙招，在上学期初，班里的每个小朋友都认领一盆小土豆，为了能照顾好自己的植物，孩子们更乐意早入园，谁也不愿意迟到。

按时入园不仅有利于孩子的一日生活，也有利于更好地融入集体生活。

“孩子起得晚，早餐也就吃得晚，接下来的午餐、午休等生活都会受到影响，不利于孩子的身体生长，也会影响到集体生活的融入。”有着十六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。”李敏说。

B 你在赶时间娃在“数米粒” “情绪崩盘”说来就来

说到“困兽”唤醒，家长们在日复一日晨起操练中“迭代升级”，各有一套方法。

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“情感的较量”当中。

家长们是否有这样的经历：我在争分夺秒赶时间，孩子在一旁“数米粒”，情急之下吼一嗓子，孩子瞬时陷入“她不爱我”“她凶我”的情绪中，受情绪支配的孩子不但不会迅速行动，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”，孩子统统“不care”。



宁波市第三幼儿园老师照看午休的孩子。

C 小朋友晨起的一小时 如何调动很关键

晨起一小时，切不可焦急催促。那么，家长们都有什么方法呢？一起看一看。

二宝妈妈许女士 用“三步法”自然唤醒孩子

小女儿恬恬6岁，别看她名字甜，小家伙脾气火爆。早晨再着急也不能在语言上暴躁，顶多语气加重一些，说反话刺激一下，比如“哎呦喂，恬恬穿衣多少快的啦”，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、拗伤自己时，故意制造一些响声，小朋友就会被吵醒，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，就很很自然很顺利开启新一天。

中医养生林女士 睡前按摩20分钟有助睡眠

我们家老大上初三，小宝刚上幼儿园小班。

我比较喜欢养生，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，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。晚上吃个八分饱，七点之后不要吃东西，晚饭过后出去走一走，八点半睡觉，我自学了一套按摩手法，每天睡前给儿子按摩二十分钟，坚持了八个月，小朋友一觉睡到天亮，七点之前自然醒来，很有规律。另外到了3—5月，正是长身体的关键期，儿童钙可以补起来了，多做户外运动。

幼儿园老师徐女士 让孩子独立完成穿衣吃饭

我是幼儿园老师，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，穿衣吃饭自己做。说实话，小朋友的自理能力，动作娴熟度，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”。

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点20分就要入园，我会给小朋友讲，“今天两个宝宝陪妈妈早上班，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。