

假期快要结束了,您的孩子还在赖床吗? 用对方法 妈妈再也不用担心孩子赖床了

没有上课的压力,也不用按时起床,假期的慵懒让许多孩子养成了赖床的习惯,许多家长反映,眼看着新学期就要来了,可孩子却成了“起床困难户”,怎么叫都起不来。一些心急的家长甚至因为叫孩子起床而大动肝火。其实,叫孩子起床也是有方法可循的,一些家长采用的“杀伤性叫醒”法实际上效果并不好,而且还可能对孩子造成不良影响。

方法不对 孩子很生气 后果很严重

叫孩子起床的方式多种多样,其中不乏我们十分熟悉却又很不科学的方式,比如:

愤怒地冲房间,大喝一声 七点了,还不快起!——要知道,留恋被窝,留恋潜意识梦境,是人的共性,带有“到点还睡是错误的”这种指责性的叫醒行为、语言,很容易把孩子的睡眠安全感夺走,加上大噪音的惊醒,足以摧毁他本应甜蜜幸福的早晨。

一把拉开孩子的被子——这种方式不仅严重摧毁孩子的睡眠安全,而且温度的变化,会突然袭击神经系统,就算孩子“嗖”地坐起来,四肢也是僵硬的。所以不建议去移动孩子睡眠中曾经拿着的、抱着的、盖着的任何东西,那是他感觉安全的环境,不要碰!

一点都不温柔地拍孩子的身体——叫醒时,碰触孩子的身体,尤其是粗暴的“拍打”,是极具杀伤力的,人类在潜意识的控制下,对于突然出现的身体“袭击”,除了会吓一跳外,还会反击。在很多睡眠试验中,“拍打”都是最糟糕的叫醒方式,会马上激怒一头温顺的绵羊!

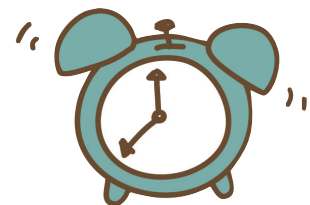
反复唠叨不断叫唤——有些父母会使用过5分钟叫一次的方式叫孩子起床,这看似是给了孩子一些“启动时间”,但实际上,孩子在完成切换和启动的过程中时,

不断
被你的叫醒

打断,每一次都要重来,所以反而越叫越起不来。其实,在睡梦中的人,第一次接收到“起床”的信号,当时人看似还睡着,其实他的脑部已经开始切换了,不需要反复叫,启动完成自然会起来。

生活噪音叫醒——有些父母不会特意去叫醒孩子,而是用自己起床之后产生的噪音来叫醒孩子,比如走路声、洗脸刷牙声、脸盆摩擦声、谈话声……这种方式虽然不会惊醒梦中人,但会让孩子感觉极度反感,因为在切换启动的过程中,脑部的工作不断被噪音打断,不能在安全安静的环境中完成,导致烦躁的醒来,以及“起床气”。

因此可以简单归纳一下,凡是激烈的砍断睡眠过程,使用过大的声音、或者不间断的噪音,以碰触对方身体剥夺睡眠安全感等,都是“杀伤性叫醒”方式。



用这些方法 妈妈再也不用担心孩子赖床了

科学的方式,不仅能高效地唤醒沉睡中的孩子,也不会对孩子造成伤害,甚至还能让孩子养成良好的起床习惯。

提前告知。前一天晚上告诉孩子,明天早晨你会及时叫醒他,让孩子提前有个心理准备。如果孩子已经习惯由你叫起,则不须特别提醒。但如果时间改变,比如从七点改至六点半,最好还是说一句:“明天我会早半个小时叫你哦!”

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,悄悄走开即可。光线会替你叫醒他的,因为人类从远古时代,就是被光线叫醒的,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。如果家里没有这样的台灯,缓缓地安静地拉开窗帘,也一样有效。

早饭香气叫醒。把香喷喷的早饭悄悄放在床头柜上,香味会通过孩子的嗅觉系统,给大脑温柔的传递“该起来吃饭”的信号。当然,用香气怡人的鲜花也可以达到此效果。

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。

轻抚叫醒。对于那些睡得较深,不容易叫醒的孩子,可以使用这个方法。但切记一定要温柔,要轻柔。而且抚摸的顺序要从手开始,然后到小臂、上臂、脸颊……当孩子缓缓蠕动并睁眼时,微笑注视他,说声“起床喽!”即大功告成。

轻唤叫醒。先轻微接触孩子的床,让孩子感觉到这个小小的触动。比如双手先按到床上,或是先坐到床边,小声唤孩子的名字,然后说:“现在想起床吗?”征求孩子的意见,会让睡眠中的孩子感觉到安全和体贴。当孩子微睁双眼点头时,给他一个微笑,然后静静走开,让孩子无干扰的完成启动。

同一个方式叫醒。当父母找到一种孩子很满意的叫醒方式,请坚持一直使用,不要没事就变换方式。形成对孩子的叫醒的习惯,不仅每次都能成功地叫醒他,而且还能培养孩子对你的爱与依恋。

总之,叫醒最上乘的方式就是温柔与耐心,让一个人感到足够的安全,并用愉悦的刺激传达“醒来”的信号。

特别值得注意的是,家长要给孩子充分的起床时间。有很多保健专家建议,人起床时,最好先睁眼躺十分钟,再坐起来,有助于身体健康。所以,不要要求孩子在你下达指令的那一刻就立马弹起来。

(吴超琪 整理)

瑞安日报培训中心秋季班招生简章

瑞安日报培训中心自成立以来,凭借优秀的师资、先进的理念和《学周刊》、学通社等平台现已成为深受广大学员和家长欢迎的教育品牌。2014年秋季,本中心将进一步强化师资力量,完善教学环境,让学员在精彩和轻松的课堂氛围中得到系统的训练,取得良好的效果。

一、小记者写作班

(一)招收对象
喜爱写作或作文基础薄弱的二年级至六年级的学生。

(二)培训方式

根据实际情况,采取课堂作文教学为主,社会实践(摄影、采风)为辅的方式。

(三)学员权利和待遇

1. 学员在学习期间,正式成为中国人民大学·中国少年新闻学院温州分院学员和瑞安市学通社小记者,享受各类活动采访的权利。

2. 《瑞安日报》学周刊及“瑞安日报升学宝”微信平台作为学员的创作园地,优秀习作均可发表,让学员的作品成为全市数十万读者共同阅读的文章,更优秀的作品将被推荐到《中国小记者报》等报刊杂志上发表。

(四)时间安排

2014年9月13日开始,每周一次,课时16节。

设作文写作、摄影原理、户外采风。其中,室内课14节,室外课2次。

(五)报名费用:新学员1300元;老学员:1200元(含文具费、采访费、采风部分费用)。

二、语文阅读理解高效班

(一)招收对象

语文基础知识以及阅读能力较为薄弱的三至六年级的学生。

(二)课程目的:

1.拓展语文知识;2.提升阅读分析、理解、概括能力;3.掌握应试方法和答题思路;4.全面提升语文综合实力。

(三)时间安排

2014年9月13日开始,每周一次,课时16节。

(四)报名费用:新学员:1200元;老

学员1100元(含资料费)。

三、初中语文提高班

(一)招收对象

语文基础薄弱的初中学生。

(二)培训方式

采取课堂作文教学和语文阅读理解(文言文理解、现代文理解)相结合的方式。专项突破作文和阅读,提升语文综合素质和初中语文成绩。

(三)时间安排

2014年9月13日开始,每周一次,课时16节。

(四)报名费用:新学员1300元;老

学员:1200元(含资料费)。

四、海马脑力速读速记培训班

(一)招生对象

小学三年级及以上希望在记忆方法方面有所提升的学生。

(二)培训方式

采用互动式教学,期间穿插课堂活动。训练学生注意力、反应能力、观察力、想象力、抽象分析力的综合提高,“让不聪明的孩子变聪明,让聪明的孩子更聪明”。

(三)课程内容

(1)海马速记——图像记忆宫殿法(学会运用图像记忆法,速背课文)

(2)海马速读——全脑快速阅读法(阅读速度提升5-10倍)

(3)海马导图——超级思维导图法(学会简化书本快速记忆)

(4)单词速记——英语单词记忆法(英语单词速记通关,48个国际音标速记,整年级单词速记)

(四)时间安排

2014年9月13日开始,每周一次,课时15节。

(五)报名费用:1600元(含资料费)

报名时间:即日起至9月12日(节假日可电话报名),额满将提前结束报名。

报名地点:瑞安日报大楼一楼市民服务中心(安阳新区安福路30号) 瑞安市云海花苑一期2幢1A室

上课地点:瑞安市云海花苑一期2幢1A室

联系方式:0577-66883918 13706688086