

暑假众生相

## 半个月后就要开学啦!

## 如何叫醒装睡的孩子?

爸妈们伤透了脑筋  
老师的建议是这样的……



故事1

孩子每天睡不醒  
妈妈自称“复读机”

“宝贝，快起床，7点了。”  
“宝贝，妈妈要上班去了，你快起床。”  
“宝贝，妈妈走了啊，你起来弄点吃的做作业哦”……

这是苗苗妈妈上班前，每天雷打不动的几句话，用她自己的话说，“我就是个复读机。”说起儿子的起床问题，苗苗妈妈十分无奈。

“刚放假的时候，觉得期末考试辛苦了，就让他多睡一会儿。可现在开学临近，孩子仍然起得一天比一天晚。早饭也不好好吃，很多时候早中饭合在一起吃，一天就吃两顿。”苗苗妈告诉记者，孩子马上就要升五年级了，现在每天基本上是9点起床，本身学习就不是特别优秀，如果开学后再这个状态，“真是分分钟被别人比下去”。

除了怕开学后进入不了状态，学习跟不上之外，苗苗妈妈还担心儿子的健康问题。“早中饭连着吃，又缺少运动，过了个暑假，那脸真是肉眼可见的圆润。”苗苗妈说。

“孩子从小被宠惯了，我也不是那种‘虎妈’，有时候想狠下心好好训一下，立个规矩，可一摊上自己工作，也是分身乏术，更多时候睁一只眼闭一只眼。”苗苗妈说，老公是很佛系的人，总是安慰她孩子大了会自己想办法的。“结婚前觉得老公人好温暖，结婚后才知道拖后腿有多严重。”苗苗妈笑着说。

事实上，这样的案例不在少数。“前阵子孩子要追奥运会，每天都是晚上十一二点睡觉，第二天早上10点起床。”“不催的话，可以睡到10点，所以早上给他报了个游泳班。”“我家的能睡到11点！其实早就醒了，就是在装睡不起来，每天都是拉起来的，气人！”面对一放假就爱睡懒觉的孩子，家长们伤透了脑筋。



睡懒觉的孩子。  
受访者供图

上午睡懒觉，下午吹空调、吃西瓜，晚上约个同学游泳或打球，这是很多同学暑假生活的标配。眼下暑假已经过了3/4，这样的状态是否能适应接下来紧张的学习生涯，也是很多家长担心的事情。

“有时候孩子其实早醒了，就是在装睡，拉不起来。”一位家长无奈地说。

如何叫醒一个装睡的孩子？如何调整作息，养成早睡早起的好习惯？8月13日，记者采访了一些家长和老师，希望对“伤脑筋”的家人们有用。

故事2

每天起得比妈妈还早  
当妈的也担心

如果说苗苗是睡懒觉的典型，那在记者眼里，舒扬就是来“报恩”的典范。

舒扬是余姚市第一实验小学教育集团学弄校区新502班的学生，他保持着和开学一样的作息，平时6:00-6:30就起床了，然后就会静静地卧室看书。

“他从来不赖床的，每天起得比我们早多了。我们醒来的时候，他一般就在看书了。”舒妈妈告诉记者，儿子很喜欢阅读，睡觉前也总是抱着书看。

“看书是好事，我们也不会说他。但是呢，最好先洗漱一

下，把个人卫生搞一下。”舒妈妈笑着说，如果说个人卫生不搞好还能容忍的话，那躺着看书，趴着看书，真的很让人担心他的视力。

“都说睡眠是长身高的最佳良药，现在他正是长身体的阶段，我其实希望他暑假睡够、睡足。”舒妈妈说，现在的家长都很关心孩子身高，她也一样，为此，她还给儿子报了篮球班。

“每天晚上陪他在篮球馆运动，希望他运动过后，睡眠质量提高，通过运动促进身高。”舒妈妈说。

故事3

每天睡得比开学晚一小时  
但开学后能及时调整过来

起得晚有起得晚的烦恼，起得早有起得早的担心，而楠楠妈妈则是一点困扰也没有，她笑着说儿子“伸缩自如”：放假了每天多睡一小时，开学会闹钟一响就准点起床。

“我们上次寒假也是这样一个状态。”楠楠妈妈告诉记者，儿子马上就要上六年级了，现在一般8点起床，比开学的时候多睡一小时，晚上也会相应地晚睡一会儿。“尤其是刚刚过去的奥运时间，一家人都在看，让他也有一点参与感。”

为什么会这么自觉？楠楠妈妈分享了以往的一个故事。

“其实我们以前也是不停地

催的，转折发生在三年级的时候。有一次周末，一家人出去玩，回到家已经比较晚了，但他说还要看会儿书。我提醒他早点结束，他信誓旦旦地说，我明天肯定能起来。结果我第二天叫他起床的时候，他起不来了，我就帮他向老师请了个假，也没叫他。”楠楠妈妈说。

“从那以后，他就开始有了自主意识，好像不怎么需要我催了。还叫我帮他买了闹钟，每天自己定时。”楠楠妈妈说，有时候就是要给他试错的机会，孩子才会有点记性，否则天天鸡飞狗跳，有得忙了。

老师建议

心理调适  
从接纳情绪开始

面对孩子在假期睡懒觉，家长可以怎么做？我们也采访了两位老师。

“面对开学，很多学生和存在紧张与不安，甚至抗拒，其实这些所谓‘不良’情绪的存在都是正常的。”余姚市姚北实验学校德育处主任周顺利老师告诉记者，每一个节日与假期，我们都会有期待、经历，最后变成记忆的过程。面对我们感受到的真实情绪，不是去无视、否定甚至试图强迫它们立刻消失，我们可以做的，就是接纳。

从心理上接纳之后，家长们又可以做什么呢？周顺利老师建议，先从调整作息做起。假期里，很多同学习惯了晚睡晚起的作息规律，开学后担心晚上睡不着，早上起不来。回归正常生活的第一步就是调整作息，同步学校的作息时间表。

“每天比前一天早睡早起10分钟-20分钟，就是巨大的进步。生物钟的调整不是一朝一夕的事情，我们可以采用渐进式调整方式，每天比前一天晚上早睡一点，比前一天提早一点起床，不再熬夜或赖床。”周顺利说。

关于提前安稳入睡，周老师还给出一些小妙招，比如：睡前半小时不看手机、不看电视；睡前洗热水澡或是用热水泡脚，帮助身体舒缓放松；睡前听听故事，或看一本能帮助入睡的书。

组建假期活动小组  
调动起床积极性

距离开学还有半个月，鄞州区骨干教师、东湖小学教师毕承宜开始在家长群里提醒大家调整作息，她还鼓励孩子们组建假期活动小组，结伴晨练。

“孩子有时候不是不愿意起床，只是因为找不到起床的动力。如果家长叫不起孩子，不妨试试换个方式。”毕承宜建议家长可以趁着早晨天气凉快，带着孩子，约上住得近的一些小伙伴，一起开展一些晨练活动。比如晨跑、骑车、打篮球等。这样的户外活动既锻炼了身体，又解决了孩子们睡懒觉的头疼事。

毕承宜说：“其实睡懒觉的现象不是一朝养成，也不是一夕就能改变的，说到底我觉得还是需要培养孩子持之以恒的作息习惯，不能因为放假了而彻底放松躺平，要按照正常上学时的作息时间表进行微调，努力保持原有的学习力和生活力。”