

娃冬日赖床≠偷懒！

背后藏着成长密码，这样破解最有效

对于有孩子的家庭而言，“孩子冬日起床难”成了他们的日常困扰。从温柔呼唤到严厉催促，从耐心劝说至怒火爆发，每天清晨都在上演着亲子间关于“起床”的斗智斗勇。这看似寻常的小事，却牵动着每个家庭的清晨节奏，更藏着孩子成长的生理与心理需求。

近日，记者采访了一些家长、老师和专家，试图探寻这场“起床拉锯战”的破解之道。



△制图

冬日清晨的“起床困局” 家家有本难念的经

王女士的儿子小田今年13岁，是一名初一学生。每天早上7点，王女士都会准时走进儿子房间叫他起床，然后转身自己去洗漱。7点15分，洗漱完毕的王女士再次来到儿子床边——她早就摸透了儿子的“套路”，第一次“叫醒服务”后，小田只会迷迷糊糊地嘟囔一句“知道了”，身子却一动也不动。

第二次叫起床，王女士特意拉开窗帘，让晨光透进房间，又故意弄出些声响，语气里带着几分不容置疑的暗示：“可以起来了。”说完，她便转身扎进厨房，准备一家人的早餐。

7点30分，热气腾腾的早饭摆上餐桌，王女士第三次走进卧室，却见小田依旧保持着之前的睡姿。王女士的急躁渐渐冒头。她伸手去拉儿子的胳膊，却被猛地甩开，小田带着起床气回应：“知道了，知道了，烦死了。”言语间满是不耐烦。

客厅里的爸爸听到动静，脸色瞬间沉了下来。他大步走进卧室，看着赖床的儿子，又瞥了眼指向七点半的时钟，压抑的怒火彻底爆发：“都七点半了

还不起！你干脆别去读书了，我今天不送你了！”狠话放完，小田爸爸一把掀开了孩子身上的被子。猝不及防的凉意袭来，小田只能蜷着身子，委屈又害怕地坐起来。

这样的场景并非个例。二孩家庭的陈女士，同样被孩子“起床难题”折腾得心力交瘁。

陈女士有两个儿子，哥哥读六年级，弟弟上三年级，兄弟俩的起床习惯可谓天差地别。哥哥从小就自律懂事，每天到点准时起床穿衣，从不让大人操心；弟弟却是出了名的“磨蹭大王”。

每天早上，陈女士都得专门留出半小时，围着弟弟团团转：叫起床、催穿衣、催洗漱、催吃饭，全程连哄带吼，一刻不得闲。这边哥哥早就收拾妥当，端坐在餐桌前，等得不耐烦了，时不时就冲着弟弟抱怨：“你怎么这么慢啊！”那边弟弟被催得心烦意乱，要么哭闹要赖，要么故意放慢动作拖延时间。

最后，哥哥憋着一肚子火出门上学，弟弟哭哭啼啼地踩着点赶去学校，陈女士也累得筋疲力尽。

（老师观察） 孩子冬日起床难 绝非单纯的“不听话”

这些家庭里的“起床拉锯战”，也是老师们日常关注的重点。

“我太能理解这些家长的疲惫与无奈了。”鄞州区东吴镇中心小学403班班主任郑芳霞老师，有着16年一线教学经验，同时也是一名六年级孩子的妈妈。在她看来，孩子冬日起床难，绝非单纯的“不听话”“偷懒”，而是生理与心理需求共同作用的结果，背后藏着成长阶段的深层密码。

“中小学生正处在生长发育的关键期，小学生需要保证9小时—10小时的睡眠，初中生也得睡够8小时—9小时。睡眠不足，晨起自然就困难。”郑老师解释道，再加上冬日气温低，人体本能会产生赖床的惰性。

更值得家长关注的是，很多时候，起床已经变成了孩子与家长之间的“权力对抗”。家长越是心急催促，孩子越是故意拖延，这种逆反心理在青春期孩子身上表现得尤为明显。

面对“晨起拉锯战”，郑老师分享了一些接地气的解决办法。

温柔唤醒，化解生理抵触。晨起开小夜灯、放轻柔音乐，给5分钟—10分钟苏醒缓冲期。家长切忌用“掀被子”这类强硬方式对待赖床孩子。寒冷天气里突然受凉，不仅可能让孩子感冒，更会伤害亲子信任，反而加剧赖床问题。

共同制定约定，明确规则边界。提前和孩子约定起床、洗漱时限及奖惩规则。规则可由孩子参与制定，家长只做“提醒者”，杜绝贴“磨蹭大王”等负面标签。

区别对待，拒绝对比。针对二孩家庭，可按年龄设定不同的晨起目标。比如，六年级的哥哥可以要求7点前整理完毕，三年级的弟弟则可以放宽到7点15分。同时，给等待的哥哥安排一些力所能及的小任务，比如摆碗筷、晨读十分钟，避免他因无聊而产生抱怨。对弟弟的进步，要及时给予具体的鼓励，比如“今天比昨天快了5分钟，真棒！”用正向反馈代替一味地指责。

管理情绪，预留弹性时间。家长也要学会管理自己的情绪。晨起时，可以特意预留10分钟的弹性时间，不要把晨间流程卡得太死。如果忍不住要发火，不妨先做3次深呼吸，暂时离开孩子的房间平复情绪。



郑芳霞班里的孩子们。受访者供图

（专家观点） 破解“起床战争” 关键在于将“他律” 转化为“自律”

针对起床难题，宁波市家庭教育研究指导中心专家库成员、宁波大学家庭教育研究中心研究员范树怀老师指出，问题的症结并非表面上的“时间管理”，而是一场关于成长主动权的隐性较量。粗暴的催促与对抗无助于问题解决，家长需要转变思维，核心任务是帮助孩子建立内在的自我管理能力。

他分析，当家长长期扮演“闹钟”和“监工”角色时，孩子便始终处于“被管理、被强制”的被动地位。这种模式不仅让亲子关系紧张，更剥夺了孩子练习自我控制、自我负责的宝贵机会。所谓的“起床战争”，实质是孩子对被动处境的一种反抗，以及自主性发展需求未被满足的体现。

当孩子用“烦死了”“知道了”来回应催促时，家长常感到愤怒与无奈。这种不耐烦的情绪，既是对持续外部控制的心理逆反，也是一种渴望被真正看见和理解的信号。家长若只停留在行为层面的纠正，就会陷入“越催越慢，越慢越吼”的恶性循环，不断激发孩子的负面情绪和对抗能量，甚至导致冲突升级。

范树怀老师的解决方案同样提到了公约制定：与孩子平等协商，共同制定家庭作息制度。

“家庭成员一起坐下来协商，明确几点睡觉、几点起床、几点吃饭。”范老师强调，这个过程本身，就是将责任与主动权逐步移交给孩子。制度一旦共同商定，就变成了孩子内心认可的“公约”，而非外在的强制命令。此后，家长的角色应从“催办者”转变为“观察者与鼓励者”：孩子做得好，及时肯定；做得不到位，温和提醒。如此，才能逐步培养起孩子的自制、自律与责任感。

记者 万建刚 马亭亭