



是孩子太磨蹭,还是节奏该调整?

这样应对起床拉锯战

记者 徐佩



“一到寒假,叫起床比平时上学更费劲!这简直是个死结。”提起假期里每天的“清晨大战”,市民刘女士疲惫中透着无奈。

对于许多家庭而言,寒假的到来并未让清晨变得轻松,“孩子赖床难题”反而从“上学攻坚战”演变为一场更持久、更无厘头的“假期游击战”。没有了上学铃声的最终倒逼,从温柔的“宝贝起床啦”到忍无可忍的“怒吼”,从拉开窗帘到直接掀被子,亲子间关于“起床”的斗智斗勇不断升级。这看似是假期懒惰的小事,却真实地破坏着家庭的清晨氛围,背后更关乎孩子假期作息管理、自主性与家庭规则的平衡。我们该如何理解并破解这场假期特有的“起床困局”?



家长吐槽:寒假里,不少家庭出现“起床困难户”

刘女士的儿子磊磊10岁,读小学四年级。寒假伊始,刘女士就给磊磊报了一个上午9点的英语兴趣班。本以为时间充裕,没想到叫醒服务比上学日更艰难。

早上8点,刘女士第一次走进儿子房间,轻声呼唤:“磊磊,9点有课,该起来吃早饭啦。”磊磊迷迷糊糊地“嗯”一声,转身又裹紧了被子。8点20分,刘女士准备好早餐,第二次进来拉开了窗帘,阳光洒满房间:“真的该起了,不然来不及了。”磊磊把头埋进枕头:“我再睡5分钟,就5分钟……”

8点25分,刘女士第三次进来,语气开始焦急:“5分钟到了!快起来!”磊磊却开始耍赖:“寒假为什么还要这么早上课!我不想去了。”

刘女士伸手去拉他,磊磊反而蜷缩得更紧,带着哭腔:“我困死了!”

此时,刘女士再也耐不住性子,怒吼道:“课是你自己同意报的!我们都准备好了,就等你一个。立刻起来!”见磊磊不动,刘女士一把掀开被子。磊磊瞬间被凉意激醒,一边抽噎一边慢吞吞地穿衣服。

最终,全家人在低气压中匆忙出门,早餐也没吃好。刘女士心里堵得慌:明明是为了他好,怎么最后搞得像“逼供”一样?

与有培训班压力的家庭不同,二孩妈妈陈女士面临的则是“秩序崩塌”的烦恼。

陈女士的大女儿朵朵7岁,一年级;小儿子豆豆5岁,还在幼儿园。

假期开始没几天,姐姐朵朵就成了“夜猫子”,晚上跟着大人看电视不肯睡,早上自然醒不来。每天睡到日上三竿,叫醒后也懵懵懂懂,早餐直接变成“早午餐”。弟弟豆豆原本作息规律,看到姐姐可以睡懒觉,也开始有样学样,早上叫起床时理直气壮:“为什么姐姐可以睡,我不可以?”

于是,陈女士的清晨从“叫醒服务”变成了“公平性谈判”。她先得艰难地把朵朵从床上“挖”起来,同时还要应对豆豆的“攀比”抗议:“不公平!我要和姐姐一样!”常常是这边刚把带着起床气的朵朵哄到餐桌前,那边豆豆又因为心理不平衡而闹情绪。

这样的“拉锯战”,让陈女士感觉有点无奈。

多点理解:这不是懒惰,而是成长中的自我博弈

陈女士告诉记者,寒假里,原本计划好的上午亲子阅读或户外活动,往往因为这样一场场漫长的起床拉扯而推迟或取消,一上午的时光就在混乱中溜走。

对此,陈女士深感无力:“放假本想轻松点,结果好像比上学时更累,时间全被耗光了。”

“起床拉锯战远非简单的懒惰,它折射出的,是亲子互动中更深层的磨合与较量。”了解到以上家长的困惑与无奈,衢州市家庭教育讲

师团成员、柯城区石室乡中心幼儿园教务主任付芬芳表示。

付芬芳建议,家长首先要从根本上理解,“赖床”是人的天性,是对温暖与舒适的本能依恋,要求孩子克服惰性准时起床,本质上是一件需要调动意志力的“反本能”行为。因此,家长应以平和心态接纳这一现象,避免轻易给孩子贴上“懒惰、不听话”的负面标签,更切忌将其与“别人的孩子”或兄弟姐妹进行对比,这种比较会伤

害孩子的自尊与动力。

付芬芳说,引导孩子学会起床,实则是帮助他学习与自我对抗、建立自我管理能力的过程。完成这个过程,不能仅依赖外部的催促与强迫,关键在于激发孩子的内在驱动力。粗暴的外力手段或许短期有效,却剥夺了孩子练习自我负责的宝贵机会,长远来看可能引发更大叛逆。

真正的解决之道,在于通过智慧的方法,将外在要求转化为孩子内心的认同与行动。

破解之道:从“权力之争”到“合作共赢”的三步法

基于上述理解,付芬芳为家长们提供了从“权力之争”转向“合作共赢”的具体路径,其核心是尊重、协商与赋能。

●第一步:召开家庭会议,共同制定“我们的契约”

对于小学三年以上的孩子,家长应郑重地与孩子共同商议。建议专门召开一次家庭会议,正式地讨论假期作息问题。会上,家长需坦诚表达自己的担忧(如担心迟到、打乱整体安排),并倾听孩子的感受。随后,以平等协商的方式,共同制定一份双方都认可、且孩子自信能做到的作息计划。

讨论后,最好形成书面协议并由孩子签名,以增强仪式感与承诺感。切忌家长单方面下达指令或让孩子随意应付。

●第二步:设置试行期,降低期待,重在调整

计划制定后,执行是关键。家长需明白,将计划付诸实践本身就具有难度。建议设立3到5天的“试行期”,允许孩子在适应中自我调整。若孩子做到了,请及时给予具体表扬;若未做到,则应心平气和地分析原因,是计划不切实际,还是遇到了障碍?然后一起微调方案,而非责备。重点在于保护孩子“愿意尝试”的积极性,这个过程本

身就是一种“向上”的成长。

●第三步:巧用激励,强化内在成就感

对低龄孩子,可采用趣味积分制(如按时起床得一颗星),积累一定积分后可兑换一个合理的小愿望(如一次出游、一个玩具),将行为与可视化奖励正向关联。

对高年级孩子,应更侧重精神鼓励与欣赏,充分肯定其自我管理的努力,也可配合适当的物质奖励。

最后,付芬芳特别提醒:

所有方法的基石,都是良好的亲子关系,“关系在前,规则在后”。应尽量避免使用“你再不起床,我就……”这类威胁式语言,这会将合作变为对抗。要了解孩子的真实需求,尊重其个体节奏,在信任与尊重的氛围中,起床问题才能从每日的战争,转化为孩子学习自我掌控的一课。

