如何叫醒孩子起床?

还记得小时候爸妈是怎么叫你起床的吗?不管是大声喊、摇晃你又或者是直接把被子拉开,哪种方式都会让你不舒服吧?其实人刚起床时,最好先睁开眼睛躺10分钟,再坐起来,有助于身体健康。给孩子充分的起床时间。这个时间因人而异,有人需要5分钟,有人需要10分钟……请根据这个时间,再决定你去叫孩子起床的时间点,不要一下达指令就让孩子立马起床!

什么是"杀伤性叫醒"?

就是用惊醒的方式,切断启动过程,让人立即恢复意识。这种粗暴的方式会带给孩子带来极糟的影响。带来一系列神经或心理的问题,比如破坏情绪控制、冲动易怒、心境低落、反应迟缓、注意力涣散、攻击人,冷漠麻木,或者哭闹。

叫孩子起床的几种常见的错误方式:

1.愤怒的冲房间,大喊一声"七点了,还不快起床!"

要知道,留恋被窝、梦境,是大家都会有的,带有"到几点还睡是错误的"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,足以摧毁所有人幸福的早晨。

2.一把拉开孩子的被子

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,就算对方"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!

3.不温柔地拍打孩子的身体

叫醒时,碰触孩子的身体,尤其是粗暴的"拍打",是很具杀伤力的,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!

4.反复唠叨的不停叫唤

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,他启动完成自然会起来。

5.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、谈话声……这种方式虽然不会直接惊醒梦中人,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。

我们可以简单归纳一下,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"的方式。

■链接

那些美好的叫醒方式

1.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!"

2.使用光线叫醒

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。即安全又有效,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。

3.使用早餐香气叫醒

把香喷喷的早餐悄悄放在床头柜上,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。

4.使用音乐叫醒

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。

5.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。但切忌一定要温柔,要轻缓。而且抚摸的顺序要从手开始,然后到小臂、上臂、脸颊……如果被子盖得厚,就隔着被子触碰手部或小臂。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。你的手最好是温暖柔软的,冰冷僵硬的手会有反效果。

6.使用同一个方式叫醒

当父母找到一种对方很满意的叫醒方式,请坚持一直使用,不要没事就变换方式。形成一个人对孩子的叫醒的习惯,不仅每次都能成功的叫醒他,而且还能培养孩子对你的爱与依恋。 文/小 柯

睡衣选择什么面料好?

随着生活水平的提高,现代人对衣着和睡眠都重视起来。由于贴身穿的衣服对睡眠影响不小,那么睡衣该选什么的面料为好呢?一起来看看吧!

睡衣一般可分为睡袍和睡衣两大类,睡袍是一整件,从领子一直罩到腿上,睡衣则分上衣和裤子。穿睡袍或睡衣完全根据个人的爱好来定,但无论选择哪种都要以松软宽大为好,即贴身又不紧绷,这样在床上翻身、起卧都很方便。睡衣上的纽扣越少越好,免得睡着后压在皮肤上不舒服。睡衣的颜色以浅色为佳,天蓝、浅蓝、湖绿、粉红、淡黄、白色等色泽有利于睡眠,而大红、大绿、大紫、黑色等刺激性强,对睡眠不利!

既然是贴身穿的衣服,每昼夜都要穿6~8小时,其质地当然要挑选一下。棉织品的吸水性最强,穿着最舒服,夜间睡眠时若出汗,会很容易被吸收,身体也会感到舒适。但纯棉面料洗后易发皱,需熨烫,不是太方便。麻织品较挺括,也有一定的吸水性,夏季穿着较好,南方地区常用来做睡衣。丝织品很柔软,又美观,但吸水性差,夏季穿易粘在身上,冬季穿又太凉,所以适合有空调的房间里穿着,此外,真丝睡衣在洗后熨烫也较麻烦。毛织品一般都不用来做睡衣。

现在比较常用棉和化纤的混纺料子做睡衣,棉占50%~60%,这样既有吸水性,也比较容易保持样式,不易皱缩,清洗也方便,且洗后也不一定要熨烫,因此可作为首选面料。 文/巧 姐

这些生活废料能否做花肥?

生活中每天都会产生一些垃圾、废料。其中有些东西是可以做花肥的,用好了还是很不错的有机肥,有些则有争议。那么,以下生活废料哪些能做花肥?如何使用?

牛奶残汁、酸奶。

牛奶里含有多种营养成分,可以作为不错的花肥。但是要注意,最好发酵腐熟后使用,并掺水稀释。未经发酵腐熟的牛奶,会散发浓烈臭味,滋生蝇虫,浓度过高的话甚至会发生肥害。变质牛奶、过期酸奶发酵腐熟稀释后也可以作为肥料使用。酸奶发酵腐熟需要的时间比其他肥料短一些。用其他材料沤肥时加入酸奶也可以缩短发酵时间。

变质奶粉。变质奶粉用水冲调稀释后,可以像牛奶残汁一样掺水浇花。干奶粉捏碎后与土壤混合铺在盆底,可以作为底肥,但是比例不宜过高,奶粉和土壤一般以1:50左右的比例为宜。

豆浆残汁残渣。

豆浆残汁掺水稀释几十倍,是很好的肥料。豆浆残渣发酵腐熟稀释后可做肥料。但要注意,刚发酵时的豆浆酸性较大,过量使用对花卉生长不利。夏天一般需要发酵两周以上,冬天发酵时间应更长一些。施用时同样要掺入较多的水。

黄豆、芝麻。

变质的黄豆和芝麻要仔细捣碎,泡水发酵后可以作为肥料使用。

文/文 远

NO.11 岱海胡麻油

胡麻油又称亚麻籽油,在民间称谓极多,有汪油、潞油和麻油等,在我国有着悠久的食用历史。它是从胡科植物脂麻种子榨取的脂肪油。胡麻生性喜寒耐寒,适合生长在西部、北部高寒干旱地区。胡麻油中含48%的亚麻酸,这是植物油中最高的,是一种经济实用植物油。正宗的呼市焙子,就是用胡麻油烙制而成。