



**小记者芦秋水的妈妈:**我家孩子从小活泼好动,每晚躺下后在床上不停地来回翻滚,每当这时,我就哄着她跟我聊天。我发现这时候跟她讲什么道理都懂,她也能听进去,跟白天淘气、叛逆、不听话的她简直判若两人。不过最近一段时间,她却不想让我陪她聊天了,说她要利用睡前时间编故事,构思情节,不让我打扰她,我听了好失落啊。

**小记者白欣雨、白欣冉的爸爸:**不少家长面临一个难题:那就是孩子入睡困难。我家也是如此,每天晚上到了睡觉时间,两个女儿要么磨磨蹭蹭不往床上躺,要么在床上不停折腾不睡觉。好不容易躺下了,又要听故事,又要妈妈陪,没有个把小时根本睡不着,把大人都折磨得头昏脑涨。为了改掉这个坏习惯,我特意在晚上陪着孩子一起运动,打乒乓球、滑轮滑、踢毽子、跳绳……把她们身上的能量都耗完了,孩子才能快速入睡。真希望她们以后能更有效率,安排好自己的睡眠时间。

**小记者赵博胜的妈妈:**睡觉前,孩子会给我讲学校发生的趣事,我也会给他讲一些身边的趣事。有时,我会在手机上给他播放一些科技和历史方面的故事。因为听故事已经成了习惯,所以每次睡前孩子会自己打开平板电脑听喜欢的故事,在愉快的氛围中进入梦乡。

**小记者谢梦涵的妈妈:**我家两个孩子上了床总是半天也不睡觉,眼看着时间越来越晚,真是让人着急。后来我发现,孩子回到乡下老家后,每天晚上早早就躺在床上,很快就睡着了。我觉得这和乡下静谧的环境有关,于是我在家里装了双层窗帘,并且营造一个安静的环境,这样孩子就能早点入睡。

**小记者张浩珑的妈妈:**每天睡前的亲子阅读,不仅能让孩子获得更多知识,还能让孩子收获好品格。孩子小的时候,我每天晚上给孩子讲故事。等孩子长大,尤其是上了小学以后,就变成了他每天给我讲看过的书或者一天里发生的事情。这时,我们家长要做的就是耐心倾听,听孩子讲他的小快乐、小烦恼。对孩子来说,兴奋或疲惫的一天结束,在睡前带着父母的爱意进入梦乡,会是孩子最甜蜜的记忆。

# 重视睡前半小时

孩子睡觉看似是件小事,却影响了孩子生活状态和身体健康。而睡前时间是父母和孩子一天中最放松的时间,睡前的半小时里,孩子在做些什么,显得尤为重要。

睡前半小时,放下手机

很多孩子喜欢在睡前玩一会儿电子设备,直到被妈妈催促很多次才去睡觉。由于玩得太晚,不少孩子第二天昏昏沉沉,注意力也大大下降。所以,孩子睡前要远离类似游戏、电视这样的刺激源。电子屏幕里,总是不可避免地看到一些令大脑兴奋的事物。如果在电子游戏里“厮杀”一个多小时,放下手机,想要马上入睡是很困难的,渐渐地影响了孩子的入睡时间和质量。所以晚上陪孩子,别给他玩手机。

睡前聊天,是拉近亲子关系的最好时机

很多父母经常抱怨:每天早出晚归,没有时间陪伴孩子。其实,睡前是最佳的陪伴和沟通时间。睡觉前,往往是一个人卸下防备的时刻,这个时候和孩子聊聊天,不仅能培养孩子的语言能力,还能够更加了解孩子,缩短与孩子间的距离。与此同时,拥抱孩子、摸摸孩子的头、简单的晚安吻,温柔的肢体接触会带给孩子满满的安全感和幸福感。抓住这段不设防时间,就能帮助你走进孩子的内心。

好的睡眠习惯,从“过渡”仪式开始

想要孩子平静地入睡,建立过渡的仪式十分重要。父母利用几分钟来陪孩子提前做好睡觉的准备,换好睡衣一起躺到床上,给孩子读绘本和讲故事,聊聊白天发生的事情,然后关上灯,准备睡觉。做完这些睡前活动,孩子自然而然会明白:时间到了,该睡觉了。孩子一旦接受这种过渡模式,到了时间,就会自觉主动地做好睡眠准备。长期坚持下来,孩子就能养成好的睡眠习惯。

睡前故事,是培养孩子阅读习惯的关键

仔细回想,可以给孩子讲睡前故事的时光,其实也就那么几年。睡前故事不仅可以帮助孩子睡眠,也是亲子交流的重要时机,对书中情节的讨论、道理的总结,都能增强父母与孩子之间的亲密关系。孩子躺在父母身边倾听父母的声音,是孩子童年最美好的回忆,孩子从阅读中体验到的愉悦感和成就感是其他娱乐不能代替的。睡前的亲子共读坚持几年,你收获的将是对书籍充满兴趣的孩子。

好的睡眠习惯,是孩子成长和学习的必要条件。睡前半小时,不仅仅是为规律的作息做准备,更是增加你和孩子之间亲密感的好机会。父母如果把这半小时重视起来,坚持耐心陪伴,不仅养成了好的生活习惯、阅读习惯,孩子对你的信任也会逐渐建立起来。带着父母的爱意入睡的孩子,总是无比幸福的。

志亮

家总是和温暖联系在一起,只有热气腾腾的厨房,才溢满了幸福的味道。只有热气腾腾的厨房,才能养出懂得感恩的孩子。一个家庭如果厨房总是冷冷清清,孩子的心中怎么会有温暖。一起来看看这篇文章《厨房冷清的家庭,养不出感恩的孩子》,各位家长,你会每天给孩子准备热气腾腾的饭菜吗?孩子喜欢这种氛围吗?

截稿日期:10月13日

## 家长话题



## 感情升级的桥梁

孩子学习了一天,我也忙碌了一日,睡前的交流虽然短暂却很温馨,它是我和孩子感情升级的桥梁,也是我们悄悄话时间。

现在,孩子上了初中,课程增加了,学习紧张了。每天午睡前,我俩会一起背背题,加深一下印象;晚上睡觉虽然比较晚,但我还是坚持让孩子在睡前看30分钟课外书,丰富孩子的知识面,学习写作技巧,积累好词好句,养成爱读书的好习惯。只有持之以恒,读书破万卷,才能做到下笔如有神。

临睡前是孩子最踏实、最安逸、最放松的时候。利用这段时间,我会和孩子唠唠嗑,了解她在学校的情况,听她讲班里的趣闻。有时候,孩子还会和我说悄悄话,毕竟女孩子有些话只能跟妈妈说。有时候,我也会和她聊聊自己内心的想法,让孩子明白家长的难处和烦恼,理解父母的辛苦和不易。

睡前读书和聊天可以让孩子养成良好的生活和学习习惯,也为她将来步入社会打下良好的基础。

进山中学 陆佳齐的妈妈

## 亲子阅读好处多

每晚睡觉前,我都会和孩子一起读书。

坚持睡前阅读的好处有很多。一是可以提高孩子的语言表达能力,使孩子从读书中学得道理。二是可以促进亲子关系。当今生活的节奏较快,父母的陪伴对孩子来说非常重要,利用睡前的这一段空闲时间,多和孩子说说话、聊聊天,能让孩子更亲密。三是好习惯的养成在于坚持。家长陪着孩子一起做,可以督促孩子尽快养成良好习惯,并且坚持下去。

随着时间一天天过去,我们慢慢发现,高质量的亲子阅读改善了亲子关系,也让孩子感受到阅读的好处,还可以促进孩子的想象力。

杏花岭小学 张娅琪的妈妈

## 养成睡眠好习惯

好的睡眠习惯是孩子健康成长的必要条件。

我家孩子有个习惯,睡觉前总要让我躺在床上和她说说话或是看看书,否则她很难入睡。有时,我还忙着做家务,她隔一会儿叫我一次:“你干完活了吗?快来陪我睡觉吧,要不我睡不着。”有时候,我躺在孩子身边,孩子专心地看她的书,我则静静地看着她读书的样子。可能有我在她身边,她会感觉很踏实很安全吧。

睡前半小时的陪伴是孩子入睡的催眠剂,它不仅能让孩子作息规律,还是我和孩子亲密接触的好机会。

三十七中附小 张斯琦的妈妈