

天冷孩子愛賴床、生起床氣？爸媽可以做 3 件事

隨著寒流的到來，氣溫突然的下降許多，真得讓人有點措手不及。最麻煩的是「起床」要離開被窩，真得是讓人感到非常的掙扎！

隨著寒流的到來，氣溫突然的下降許多，真得讓人有點措手不及。白天多穿件大外套，再加上暖暖包也就還可以；晚上蓋上羊毛被，再加上發熱衣也沒問題。最麻煩的是「起床」要離開被窩，真得是讓人感到非常的掙扎。

「賴床」真的不是一個好習慣，但是「賴床」也是一種自然的生理反應，甚至是一種保護機轉。每年第一次的寒流，都會導致醫院與救護車陷入忙碌的季節，因為也是「中風」的高風險期。老人家從躺到站，血壓突然改變導致腦內出血，進而導致手腳癱瘓不聽指令。因此，醒來不要急著起床，多躺一下讓身體先暖暖機，調整一下再起床也就更安全。

如果從這個觀點來看，天氣冷時「賴床」看起來也很合理，不是嗎？這不是單單的賴皮，也不是孩子不聽話，而是一個正常的反應。

我們都很在意溫度，今天 17 度，昨天 22 度。但其實可怕的不是「溫度」，而是「溫差」。一直冷沒問題，最怕是突然一夜醒來變冷，但身體卻還來不及反應，那才是最大的危機。特別是老人家與孩子，對於溫度的察覺能力不佳，身體也就很難做出相對應的反應，更容易因為「不舒服」而鬧脾氣。

因此，如果孩子最近「賴床」，爸媽請不要大發雷霆，孩子只是需要多兩、三天調整，讓身體恢復正常。只能怪最近天氣變化太快，可能兩三天後寒流又過了。因此，偶而孩子出現「賴床」並不用擔心，但如果每天都爬不起床才需要注意，特別是孩子有「起床氣」的問題。

「起床氣」通常可以分為兩種，一種是生理上的睡眠不足，一種是心理上的缺乏安全。前者是因為睡眠週期或品質不佳導致，孩子還沒睡飽就被叫醒來，而出現鬧脾氣的狀況。後者是醒來看不到媽媽，而感

到驚慌失措的大哭大鬧，更不是生氣而是害怕。因此，在處理之前爸媽必須先分清楚，哪一個才是導致孩子「起床氣」的關鍵。建議可以使用三個方式來協助孩子們：

一、多曬太陽

睡眠週期與陽光有很重要的關聯性，白天多讓孩子曬曬太陽，有助於調整孩子的睡眠週期。因此，如果天氣一直都是陰雨綿綿的，對孩子可能就是另一個挑戰。太陽不是一下子也就日正當中，因此叫孩子起床時，爸媽可以分兩階段的打開電燈，不要一下子就將全部的燈都打開，那只會讓孩子覺得好刺眼，更容易讓孩子鬧脾氣。相反地，我更喜歡拉開窗簾，讓孩子可以在天色漸漸變亮中起床。爸媽請記得，電燈是無法取代太陽，有機會多讓孩子去曬曬太陽喔！

二、空氣流通

寒風呼呼更讓人想要關緊門窗，深怕冷風會溜進來，但爸媽請不要忘記保持空氣流通。早上出門時，請記得把家裡的窗戶開個縫，室內二氧化碳過高，可能會導致我們昏昏沈沈，不管怎麼睡都好像睡不飽。許多爸媽擔心孩子會冷到，晚上睡覺還幫孩子「開暖氣」，但請千萬注意「電暖器」的種類，是否會耗氧？有些電暖器是必須保持通風，才不會讓人越睡越累的喔！對於開暖氣睡覺的孩子們，建議晚上可在室內先放一小盆水；當孩子起床時「先喝水」，也能讓孩子感覺舒服一些，才不會鬧脾氣。想想畢竟被烘乾了一整晚，嘴巴一定覺得很口渴，不是嗎？

三、自己下床

天氣冷特別喜歡黏人，對於缺乏安全感的孩子，很可能因為一醒來看不到媽媽，而感到驚慌哭鬧。這時爸媽最好的解決方式，並不是在旁邊等著孩子起床，而是善用午睡。當孩子午覺要醒來時，刻意在客廳播放孩子喜歡看的卡通，吸引孩子「自己下床」走出房間。當孩子知道走出來，就可以找到媽媽，即使起床一時看不到媽媽，也才會願意離開床鋪，而不是在原地大吼大叫。但是爸媽請記得，練習是需要契機的，這個練習在冬天很難成功，建議等到天氣回暖時練習會更有效果喔！

帶孩子並不是一個「說道理」的過程，而是用心去理解孩子，幫孩子找出解決問題的方式。最後，天氣冷了，還是不要忘記室內的通風，才不會一個人感冒全家都生病喔！