# 如何让孩子养成自觉早起的习惯？

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2025-07-28

*如何让孩子养成自觉早起的习惯？作为家长，我们常常会忽略生活中的细节、小事，总觉得孩子自己起床和家长叫都是一样的！甚至孩子大了，内衣依然家长洗，饭要端在面前才吃等等还有很多孩子都有自己独立的房间，房间从不自己打扫，整理，觉得无所谓。也许这些看...*

如何让孩子养成自觉早起的习惯？

作为家长，我们常常会忽略生活中的细节、小事，总觉得孩子自己起床和家长叫都是一样的！甚至孩子大了，内衣依然家长洗，饭要端在面前才吃等等还有很多孩子都有自己独立的房间，房间从不自己打扫，整理，觉得无所谓。也许这些看似是很简单的小事，却体现了一个孩子的生活习惯。各方面素质没有培养好，他就不懂得付出与感恩，我们不可能替孩子过完一生，过多的干预，会适得其反。

其实家长们心里很清楚，孩子可以跟父母撒娇，可迟到在老师、同学眼里会丢形象，孩子也不敢迟到、不好意思总迟到！所以针对如何让孩子养成自觉早起的习惯我们给出以下建议：

1.确保孩子充足的睡眠时间。确保你和你的孩子得到足够的睡眠是建立一个平稳的早晨常规的第一步。一个睡眠不好的孩子早上起床和准备时间会更加困难。孩子需要的睡眠量是根据他们的年龄决定的。一个蹒跚学步的孩子需要一个晚上11-14小时的睡眠，而学龄前儿童需要10-13小时，6~13岁儿童应该每晚9-10小时，成年人需要7-9小时的睡眠每晚；

2.可以家长和孩子约定或者建议孩子跟别的孩子约定共同完成起床任务，用约定来督促自己坚持完成；

3.可以创建一个播放列表，早上设置快节奏的音乐；

4.晚上睡前可以让孩子喝点水，早上不得不醒，以此督促孩子起床；

5.晚上临睡前打坐冥想5-10min，可以保持优质睡眠，清晨起床后打坐冥想5-10min，可以让自己的头脑保持清醒。

对于顽固睡眠者或者长期依赖父母叫醒的1.跟孩子确定统一目标

接下来将由孩子自主完成起床任务，即使起晚或迟到，父母也不再承担叫醒任务，后果自己承担。但早饭必须吃！

2.给孩子配一个老式闹钟，让他自己定好时间

有拖延症的孩子，可以选择把闹钟放在房间的另一边。这样，你的孩子就得下床来关掉它。许多电子商店和在线网站也有移动闹钟，这些闹钟有轮子，在房间里移动，这样孩子就得起来把它关掉。这将防止他们仅仅按下贪睡按钮。

3.提前跟学校老师报备

近段时间在帮孩子培养习惯，有可能会有迟到现象发生，请老师一定严肃处理，以督促他坚持早起！

4.与家里人商量确定

计划执行前期即使他晚起，也只隐晦提醒，绝不因为晚起与孩子冲突。

特别提醒：任务的前几天一定要注意鼓励孩子，哪怕一点微小的进步也会成为孩子坚持下去的理由。但家长的一点点不信任和不坚持都会成为计划破产的理由！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！