

Starting Each Day: Tips to Get out the Door On Time

开始每一天：准时出门的4个贴士

By Anne Prowant

早起确实是困难的。每个人都需要起床，穿好衣服，吃好早餐，准备出发，这些通常都是在很短的时间内完成的。我们作为父母可能会匆忙，缺乏耐心地完成这一切。没有人想以这种方式开始新的一天！下面是一些简单且能够保持理智的小建议，帮助家长们更好地管理和孩子们在一起的早晨。

Establish a nighttime routine

建立晚间常规

一个好的早晨从前一天晚上开始。**孩子们需要保持一致性**，所以可以每天坚持一个可以预见的晚间入睡流程以及固定的时间。玛利亚蒙特梭利观察到一个可以预见的时间表能让孩子有安全感。在每天晚上坚持相同的常规（也许是洗澡，然后讲故事，唱歌，然后熄灯）会安抚你的孩子也能让孩子更快地平静下来。睡觉前60分钟关掉所有屏幕，因为这些会干扰睡眠，降低睡眠质量。

Prepare the night before

前一晚做好准备

减少早间需要做的事情是一种很简单的方法使你的常规合理化。鼓励你的孩子在前一天选择好第二天要穿的衣服并摆放好，让他们参与准备午餐或是准备第二天的早餐，并提醒他们要把那些需要带去学校的东西放在门边。1岁的孩子可以开始独立穿衣，大一点的孩子可以自己打包午餐。**忍住想要插手的冲动**，允许孩子们挣扎一下，只有当你看到他们可能变得沮丧的时候才去帮助他们。给孩子有机会去承担这些责任，使他们从中获得主人翁意识。

Stay organized

保持有序

有个方法可以避免在最后一分钟疯狂地寻找书包和鞋子是把所有这些物品都放在同一个地方。在门附近建立一个小空间，那里可以放鞋子，背包、外套和手套。确保它对孩子是有吸引力的，大小也适合孩子，这样能够促进孩子的独立性以及想要保持整洁的欲望。（蒙特梭利是第一个强调教室里儿童尺寸教具重要性的教育家。）**建立并且保持这个期待**，这个小空间是孩子应该有序放置他们东西的地方，如果这些柜子在这一周里变乱的话，花一些时间和你的孩子一起整理。

Use the clock

使用时钟

斗争。**向你的孩子解释**，每个人都需要在一定的时间离开家。向他们指出时钟上的时间（或者对年幼的孩子可以使用沙漏），在早晨，指着时钟说：“哦，看！我们需要在10分钟内

离开。我们现在应该做什么呢？”等待答案，但如果孩子不能给出答案，直截了当：“现在是时候穿上我们的外套和鞋子了。”

尽可能**让每天早上的常规成为团队协作**，而不是父母间完成所有繁重工作的比赛。关键是要做好准备，给自己充足的时间，让你的孩子独立。是的，你可以更快地帮他们穿上衣服，匆匆忙忙出门。但从长远来说，让你的孩子在早晨拥有一些权力，会让每个人都有一个更平和的常规。

倾听孩子的意见，让他们参与进来，这样做，你表现出尊重和积极的自尊心。正如蒙台梭利2014所说，“孩子是应该尊重的人，因为他们的天真以及未来更大的可能性而优于我们。”

©2017美国蒙特梭利协会, amshq.org. 版权所有。文章英文版最初发布在蒙特梭利生活第29卷第1期，2017年春季。中文翻译由至乐国际蒙特梭利幼儿园完成
www.noblekids.com.cn。AMS对于翻译中的错误概不负责。如有任何不符，请以英文版为准。