哲学源于生活，哲学思考生活

——《哲学与幼童》读书思考

刘淑楠

1. **为什么要去研究哲学与幼童，哲学对儿童的生活和发展有什么样的影响？** 试图了解一个人不假思索说出的话是什么意思，或者可能表示什么意思，应该表示什么意思的玩法，即是十分有趣的哲学游戏，它能令人有所启发。通过游戏，话语中内涵的逻辑，形而上学的空间，甚至加拿大的地理知识也会变得清楚一点。经常拒绝与孩子玩这种游戏的家长和教师会使自己的智力贫乏，与儿童关系疏远，并使儿童独立的知识探究精神受到打击。
 正如罗素所言，即使不能解答我们所希望解答的许多问题，至少有提出问题的能力，使我们增加对宇宙的兴趣，看到甚至在日常生活最平凡事物的表面现象下潜藏的新奇与值得怀疑之处。《童年的秘密》中所提到的成人所遵循的行为方式应该是放弃他自己的优势这样他才能使自己适应儿童的生长。正如行走一样，成人和儿童一同行走，我们总会让自己适应孩子的速度。
 哲学中儿童视角，作为教师的我们在游戏中参与孩子的哲学问题，可以拉近于孩子的关系，看见他们的兴趣点，并使儿童独立的知识探究精神得以发展。如果你觉得这些游戏无聊，可能是因为你的智商和幽默感没有达到孩子的标准。
 在教育计划和教育实践中，以儿童哲学，带孩子做哲学或以哲学团体探究为名的使用哲学教学在世界上许多国家已经得到普及。哲学的教育用途，其吸引力似乎在于学界声称它可以帮助儿童和年轻人发展批判性、反思性和理性思考的“技能”。人们进一步声称，通过哲学的团体探究，学生可以促进道德反思和道德敏感性，获得更为广泛的社交技能和民主技能的发展。
 **二、一日生活中的问题如何进行研究，以疫情期间午睡为例。**

就普遍存在的孩子作息时间混乱的痛点，提出四个核心问题：1.孩子不午睡就是作息习惯不好吗？2.假期孩子没啥事做，会睡到十点才起床，晚上也要到十点后才睡觉，这样可以吗？3.睡眠充足对幼儿身心发展真的很重要吗？4.是不是每个孩子的睡眠习惯都是可以短时间养成或调整呢？



**（一）孩子不午睡就是作息习惯不好吗？**

1.这儿所指的作息习惯是睡眠充分、早睡早起；

2.睡眠充分是指3-6岁幼儿每天睡眠10-13小时，不建议少于9小时，多于13小时；

3.早睡早起是有利于幼儿发展的睡眠特点，但根据不同情况并不一定一必切，家长在保证睡眠充足的情况下可以根据家庭生活特点和幼儿假期情况适度调整，但要注意衔接期的调整方法和时间保障；

4.虽然大部分（92%）3岁的孩子还需要午睡，但这个习惯会从3岁开始逐渐减少。对于5岁的孩子来说，只有25%的孩子还需要午睡。大班的孩子考虑到与小学衔接和生理特点，可以允许小部分孩子不午睡，但此事的决定要在充分了解孩子作息习惯与家长思想认识的基础上共同决定，同时要提供适合孩子活动的项目。无论家长选择让孩子保持午睡习惯与否，都应该让孩子在工作日和周末都保持一致的习惯。

**（二）假期孩子没啥事做，会睡到十点才起床，晚上也要到十点后才睡觉，这样可以吗？**

1.这儿的晚睡晚起指的是睡足10小时。但早上起床时间与平常幼儿园上学明显迟2小时以上。如果家长有办法有经验做好假期与正常上学间的调整，也是可以的，但一定要注意保证优质睡眠10小时。

2.起床太晚容易导致三餐不规律，膳食营养均衡的保证难度会加大。十点后起床，白天的活动时间也相应减少，但是白天是更适合孩子游戏与活动，从孩子有更多时间亲近大自然，过真实的生活，如果家长能克服早起有人带娃的问题，尽可能把家长的作息与孩子的作息分开安排，养成一个比较规律的习惯对孩子的生长发育好处多多。

**（三）睡眠充足对幼儿身心发展真的很重要吗？**

1.睡眠充足对幼儿身心发展真的很重要。生长激素70%左右都是夜间深睡眠的时候分泌的。有些孩子睡眠特别不好，超过三个月到半年以后，孩子的身高会逐渐出现偏离，这是因为睡眠障碍、生长激素分泌不足引起的。长期睡眠不充足的孩子情绪上更容易暴躁、做事情专注度也不高，从而会影响到记忆力。睡眠不足导致孩子在集体活动中不能更好参与，还会影响孩子社交需求，对其独立完善的自尊体系建立没有好处。

2.由于孩子的个性特点，也许有些家长会发现自家孩子少睡不仅没啥影响，而且还可以多学很多东西。但是人生是一场长跑，早期学习过度不一定有好处，可是睡眠问题可能会困扰孩子一辈子，我们养育孩子不一定能给他更多的对他适应未来的东西，但一定要守住底线，一定要不给他锱下适应未来生活的障碍，在孩子习惯养育上，随大流蛮好。

**（四）是不是每个孩子的睡眠习惯都是可以短时间养成（调整）吗？**

不能。家长至少需要2-3周时间来帮助孩子打造一个固定睡觉习惯。期间的过程，需要家长用5天的时间先了解孩子的睡觉习惯，然后根据孩子的习惯制定一个睡前固定流程（例如顺序如下：收拾书包，喝牛奶，刷牙，上床看书半小时，睡觉）。家长不能急于求成，立刻将孩子的睡觉时间调前，需要一天天慢慢提早。特别是在这个过程中，孩子总会想办法拖延，但家长不要让“拖延战术”变成孩子的惯例。要用一种亲切平和的方式给孩子设定一个限度。同时也需要全家v人坚定一致地执行此睡前流程。

**以儿童哲学的方式传达科学的育儿观点，找到问题的本质，解决复杂问题。**