

中班幼儿午睡不良行为研究

福建师范大学教育学部 汪旭

一、问题的提出

《3~6 岁儿童学习与发展指南》(以下简称《指南》)中指出,要“让幼儿保持有规律的生活,养成良好的作息习惯。如:早睡早起、每天午睡、按时进餐、吃好早餐等”。在幼儿园一日活动中,午睡是不可或缺的重要环节。良好午睡活动的开展,有助于幼儿养成良好的生活习惯,也有助于幼儿精力充沛地参与下午的活动。

《指南》对不同年龄阶段幼儿的睡眠习惯设定了不同的教育目标,中班幼儿的目标为:“每天按时睡觉和起床,并能坚持午睡。”笔者发现中班幼儿午睡行为存在着一些问题,如幼儿入睡效率低、幼儿午睡情况差等。笔者以安徽省芜湖市一所省级示范性幼儿园中一班的 30 名幼儿和 2 名教师作为观察对象,对午睡活动环节进行了持续一个月的观察并对幼儿午睡不良行为做了详细记录。笔者试图分析中班幼儿午睡行为存在的问题,并提出应对策略,供广大教师参考。

二、中班幼儿午睡不良行为的表现

(一) 午睡活动前

一是个别幼儿“拒不上床,抵抗午睡”。笔者观察的中一班有一个幼儿,每到午睡时刻总是哭闹着不肯上床睡觉。经过与主班教师和配班教师的交谈,笔者得知该幼儿从小班开始就没有午睡的习惯,教师采取过教育手段,也与家长反馈过情况,但均不见效。久而久之,教师便放弃了对该幼儿的午睡教育,只要求其在午睡时间不发出声音、不打扰其他幼儿午睡。

二是一些幼儿“睡前拖拉,行动缓慢”。该班级大部分幼儿能在规定时间内吃完午饭,进行散步活动,但有几个幼儿吃饭比较慢,当其他幼儿如厕完毕准备睡觉时,这几个幼儿才刚吃完午饭,甚至个别还在吃。当其他幼儿已渐渐进入睡眠状态时,这几个动作缓慢的幼儿才准备午睡。其中个别幼儿在教师的催促中依旧不紧不慢、东张西望地进入卧室,而此时已过午睡时间半小时有余。

三是一些幼儿“状态兴奋,动作不断”。有些幼儿睡觉之前特别兴奋,进入被窝之后仍然不停地活动。有的幼儿顶着被子、撅着屁股在被窝里玩,张牙舞爪的同时还念念有词,似乎在玩角色游戏;有的幼儿从被窝的这头爬到另一头,再爬回来,不厌其烦地爬了好几趟;有的幼儿蒙着头咬被角;有的幼儿玩弄自己的手指或头发等。

(二) 午睡活动中

一是一些幼儿“入睡困难,小声交谈”。部分幼儿能够在上床后 15 分钟内安静且独立地进入睡眠状态,但也有一些幼儿表现出入睡困难的状态。当周围伙伴陆陆续续进入梦乡时,有的幼儿会毫无睡意地坐在床上张望,如教师点名就马上躺下,但眼睛仍然睁着;当教师巡查经过时,他们则选择假寐来躲避。有的幼儿会躲在被窝里与旁边床铺的幼儿小声交谈。

二是个别幼儿“睡姿不当,睡眠不佳”。笔者通过观察,发现个别幼儿虽然睡了午觉,但睡眠质量较差。例如瑶瑶睡觉时总是蜷缩着身子,睡眠中经常伴随着“呼噜呼噜”的打呼噜声,且其午睡时间相对其他幼儿较早,起床时间又相对较晚。另外,瑶瑶起床后还时常打哈欠,需要花费较长的时间才能恢复

到清醒状态。

三是部分幼儿“提前苏醒，提出各种要求”。笔者在观察过程中，发现部分幼儿会在幼儿园规定的午睡起床时间前苏醒，先在床上稍作清醒，继而提出各种要求，例如“老师，我想去上厕所……”“老师，我想喝水……”等等。当教师同意其前往卫生间或开水间后，笔者发现他们并不是真的要上厕所或是喝水，而是在卧室外走走或是在水房里玩水。

（三）午睡活动后

一是少数幼儿“寻衣未果，难以分辨”。多数幼儿在午睡起床后能够自己将衣服穿好，甚至叠好被子；少数幼儿由于睡前未按照教师的指令摆放脱下来的衣服，导致起床后找不到自己的衣服，或是穿错衣服；还有个别幼儿会遇到无法分辨衣服与裤子的前后或鞋子的左右等难题。有的幼儿会寻求教师的帮助，有的幼儿不知所措而大声哭闹，有的幼儿则一声不吭地坐在床上。

二是个别幼儿“睡眠过长，难以苏醒”。当午睡活动结束时，教师会提醒幼儿起床，大部分幼儿听到教师的指令后能够慢慢苏醒并坐起来，也有少数幼儿仍处在睡眠状态，还有个别幼儿直至其他幼儿吃完午餐准备参加户外活动时才睡眼惺忪地从卧室走出来。

三、中班幼儿午睡不良行为的原因探析

只有明确中班幼儿午睡不良行为的原因，才能采取有针对性的教育策略以改善中班幼儿午睡的不良行为。

（一）幼儿园方面

幼儿园午睡时间安排不合理。根据中班幼儿的特点，中班幼儿对午睡时间的需求为1~1.5小时。^[1]该幼儿园在午睡时长的安排上并没有以不同年龄阶段幼儿的身心发展特点为依据，而是笼统地规定全园大、中、小班幼儿的午睡时间均为12:00~14:30。很明显，此午睡时长对于中班幼儿而言多了1小时有余，则幼儿在午睡时间结束前醒来是极为正常的事情。醒来的幼儿鉴于教师的提醒，或许会稍在床上假寐一会儿，但由于活泼好动的天性，则更多地乐于以上厕所、喝水等为借口起床活动。

（二）教师方面

第一，睡前活动管理存在问题。中班幼儿午餐结束时间为11:40，11:40~11:50为阅读时间，11:50~12:00为散步时间。据笔者观察，该班教师没有严格按照时间划分来开展睡前活动，而是安排按时吃完午餐的幼儿如期进行餐后阅读活动与散步活动，而个别吃得较慢且较晚结束午餐的幼儿只沿着走廊走两趟。餐后阅读活动与散步活动能够给予幼儿充分的消化时间，且睡前散步有利于气血通畅，使气顺血和，从而缩短幼儿从初睡到熟睡的过程，使幼儿更为快速地进入深度睡眠状态。^[2]对于午饭结束较晚的幼儿而言，沿着走廊走两趟远远无法满足其餐后消化的需求，易使其因消化不足而辗转反侧，从而延长了入睡时间。

第二，缺乏午睡教育意识。该班个别幼儿从小班至中班一直存在不午睡的问题，虽然教师采取过相应措施，但发现施策无效后就放弃了对该幼儿的午睡教育。可见教师在劝导幼儿午睡这件事情上缺乏足够的耐心。另外，该班幼儿睡眠的姿态有趴着睡、蜷缩着身体睡、侧压着心脏睡等，有的幼儿深睡时还会打呼噜，显然这些都是不良睡眠行为。教师对此所持态度多为置之不理，认为幼儿午睡时能安静、不淘气、不影响其他幼儿即可。可见，教师对于幼儿不良午睡行为不够重视。

第三，午睡环境欠佳。环境是重要的教育资源。由于幼儿对环境的自主选择能力较差，容易受环境的感染与熏陶，因而教师必须创设与利用环境对幼儿进行教育。^[3]在午睡环节，环境的作用不可或缺。适宜的午睡环境是幼儿快速入睡的重要条件之一。笔者发现在幼儿上床安静下来后，教师时常玩手机且声音外放，有时教师会大声提醒未安静睡觉的幼儿，有时教师之间还会进行正常音量的交谈。这些人为的噪声均会对幼儿的午睡产生影响。

（三）家园共育方面

家园一致的教育能最大限度地促进幼儿的身心发展。对于午睡问题，家园也应力求一致。笔者通过

与班级幼儿家长的访谈,发现多数幼儿在家并没有午睡习惯,且很多家长认为孩子的午睡活动可有可无。幼儿在家有无午睡与幼儿上午的疲劳程度及一天的活动安排有直接联系,若幼儿一天的活动安排较为紧凑(诸如外出游玩、上兴趣班等),则其午睡的次数相对较少。另外,有些家长缺乏规律作息意识,周末允许孩子玩到较晚才睡,第二天看到孩子睡得比较熟,往往倾向于让孩子多睡一会儿。因而,孩子在家晚睡晚起、作息混乱,不利于其午睡习惯的养成。

(四) 幼儿自身方面

虽同是中班年龄阶段的幼儿,幼儿与幼儿之间的性格特点与气质类型也不尽相同,从而对午睡需求也不尽相同。^[4]性格安静乖巧的幼儿往往情绪波动较小,所需入睡时间较短;活泼好动的幼儿往往神经兴奋,在进入被窝后仍然会不停地活动,所需入睡时间较长。另外,幼儿自身午睡习惯的不同也影响着其午睡质量,有的幼儿确实没有睡午觉的习惯,一到午睡时间就哭闹抗拒;有的幼儿缺乏安全感,午睡时需要成人的陪伴和安抚;有的幼儿午睡时需要听睡前故事以助眠;有的幼儿睡眠很浅,常常因为一些很小的声音就清醒过来……

四、改善中班幼儿午睡不良行为的策略

(一) 幼儿园方面——建立科学合理的午睡制度

科学合理的午睡制度是提升幼儿午睡质量的前提与基础。在午睡时间的安排上,幼儿园首先需要根据幼儿的年龄特点合理安排午睡时长,小、中、大班幼儿年龄不同,午睡时长的安排也应不同,如中班幼儿对于午睡时间的需求为1~1.5小时,则幼儿园为其安排的午睡时长需以此为标准。另外,由于四季交替对睡眠也有一定影响,因而幼儿园在安排午睡时间时也需参照当季具体情况,如春夏季节幼儿需要稍长的午睡时间以缓解上午活动的疲惫,而秋冬季节幼儿的睡眠时间普遍较短,则可适当缩短一些时间。

(二) 教师方面——落实健康良好的午睡教育

第一,合理安排睡前活动。合理安排睡前活动有助于幼儿安静且快速地进入睡眠状态,这对于帮助幼儿养成良好午睡习惯具有重要的意义。教师组织的睡前活动不宜让幼儿兴奋,应以舒缓安静、活动量小、幼儿熟悉的活动为主。睡前消化不足也极易降低幼儿的入睡效率。教师可采取奖励方式激励幼儿快速进食,以保证大部分幼儿在规定时间内完成午餐活动;对于午餐结束较晚的幼儿,教师也不能为了赶午睡进度让其走两趟走廊就草草了事,可让其走完走廊后在活动室看一会儿书以保证其餐后充分消化。

第二,加强午睡教育意识。幼儿午睡活动的质量直接影响午睡后活动的开展,对幼儿的身心发展具有重要意义。教师作为幼儿在园的直接负责人,必须注重幼儿午睡活动的质量,加强幼儿午睡教育。其一,教师需有足够的耐心,寻找针对个别“午睡困难户”的有效策略,不能稍稍尝试就轻易放弃。其二,在幼儿午睡过程中,教师要定时巡回走动和观察,纠正幼儿的不良睡姿,帮助幼儿盖好被子等。另外,教师还需适时组织、开展以午睡为主题的集体教学活动,引导幼儿了解午睡的重要性并学习正确的午睡姿势,使幼儿自主、自发、自愿地培养良好的午睡习惯。

第三,创设良好午睡环境。教师可在卧室投放一些绘本或添置一些睡眠活动设备等,支持幼儿的午睡活动。教师必须严格遵守幼儿园制订的午睡管理制度,在幼儿午睡值班期间不做任何与工作无关的事情,定时巡回检查幼儿的午睡情况并做好工作记录,在卧室内避免大声说话,提醒个别幼儿时 also 需走近并降低音量,为幼儿创设安静和谐的午睡环境。

第四,尊重幼儿个体差异。在午睡活动中,教师一方面要充分尊重与理解每个幼儿的差异,另一方面也要注重满足不同幼儿的实际需求。^[5]对于没有午睡需求的幼儿,最初可以采取奖励法,睡前与其共同制订奖励机制,以调动幼儿午睡的积极性。若经过一段时间发现该方法不起作用,则可引导不午睡的幼儿在教师视线范围内做诸如阅读、搭建小型积木等安静的活动。对于缺乏安全感的幼儿,教师可与家长联系,允许幼儿带家里的毛绒玩偶进园陪同睡觉。

(三) 家园共育方面——加强家园协作的教育合力

良好午睡习惯的养成是一个长期的过程,不仅需要幼儿园教师的努力,也需要家长的配合。^[6]教师要

指导家长端正态度，提高对幼儿午睡问题的重视程度，应就幼儿午睡问题主动与家长密切沟通交流，认真听取家长对于幼儿午睡情况的反馈与建议，积极配合家长的教育与管理。另外，家长应严格规范幼儿在家的午睡作息。家园之间形成教育合力，共同培养、巩固、强化幼儿的良好午睡习惯，才能取得良好的效果。

参考文献

- [1] 伊翠娟. 幼儿在园午睡存在的问题及对策研究 [J]. 科教文汇 (下旬刊), 2013 (9).
- [2] 朱秋月. 在午睡的天空中放飞成长的梦想——对幼儿园午睡问题的研究及对策 [J]. 考试周刊, 2015 (89).
- [3] 肖燕. 教师组织幼儿午睡活动的研究——以武汉市 A 园为例 [D]. 华中师范大学, 2014.
- [4] 李鸣. 浅谈幼儿午睡质量对其活动的影响 [J]. 科学时代, 2009 (1).
- [5] 王静. 浅谈“幼儿为本”的幼儿园师德建设——由幼儿园“虐童”现象引发的思考 [J]. 教育观察, 2012 (8).
- [6] 韩冰. 幼儿园午睡活动现状及对策研究——以河北省石家庄市某幼儿园为例 [D]. 河北师范大学, 2016.

(责任编辑: 赵 玮)

(上接 27 页)

基于幼儿视野开展的主题活动中，教师不仅要站在幼儿的立场、理解幼儿的想法，更重要的是要给予幼儿表达自己想法、实现自己想法的机会。在大班主题活动“过新年”中，幼儿提出用自己的剪纸作品装饰班级环境的想法。教师积极支持，并引导幼儿大胆操作。师幼一起用幼儿的剪纸作品布置班级环境的过程中，幼儿又对自己的剪纸作品提出了更高的要求，于是教师又组织幼儿一起探索如何剪出更美观的、造型更丰富的窗花。在幼儿逐步实现自己想法和需求的过程中，主题活动也得以推进。

四、梳理幼儿经验，促进幼儿经验整合、运用，延伸活动

主题活动开展的过程中，教师常常会在每个具体活动结束后组织幼儿分享经验。教师引导幼儿通过回顾、整理、表达自己的经验和感受，直观地呈现已有经验和在活动中获取的新经验。教师鼓励幼儿向同伴讲述活动经历、自身感受和体验、展示自己的作品等。在此过程中，幼儿不仅能对自己的实践进行总结，梳理解决问题的办法，同时还能够获取新的知识、萌发新的兴趣、形成新的探索方向，推动主题活动的延伸。例如，大班主题活动“名字的故事”开展过程中，师幼一起讨论如何向大家分享自己在主题活动中的收获和感受时，有的幼儿提议制作一本图画书，把全班幼儿的名字故事画到书里；有的幼儿提议以故事沙龙的形式，让每个幼儿和大家分享有关自己的名字的故事；有的幼儿提议拍一部关于名字微电影，这个提议一提出，就获得了多数幼儿的赞同。最终大家投票决定要一起制作一部关于名字的微电影，于是，主题活动又延伸到了拍关于名字的微电影的计划和筹备中……

基于幼儿视野开展主题活动，让幼儿不再被动地“接受”活动，也让教师不再“按部就班”地实施主题教学计划。教师从幼儿立场出发，真正理解幼儿的想法，才能真正让主题活动成为幼儿喜欢的活动。

参考文献

- [1] 洪雅. 开展幼儿园班本化主题活动之我见 [J]. 福建教育, 2020 (11).
- [2] 陈晖. 探究主题活动的课程生成的有效途径 [J]. 课程与教学, 2017 (3).
- [3] 高慧怡. 基于儿童本位的园本课程创生研究——以上海市 J 幼儿园田园特色课程为例 [D]. 上海师范大学, 2020.

(责任编辑: 林 静)