

2-3岁托班幼儿午睡活动问题及对策研究

——以江苏省C市C园为例

韩懿

(扬州大学教育科学学院, 江苏扬州 225000)

摘要: 午睡活动是幼儿园一日生活的重要环节, 同时也是一个特别容易受到忽视的环节。本研究主要运用观察法和访谈法, 对2-3岁托班幼儿的午睡活动进行调查分析, 从幼儿、教师组织与园所环境的角度了解了幼儿午睡活动的现状。针对以上现状与问题, 研究者从教师管理的角度提出了建设性建议: 教师做好睡前准备工作; 正确对待幼儿不良午睡行为; 家园共育促进幼儿良好午睡行为习惯的养成; 合理改善物质环境和心理环境。

关键词: 2-3岁幼儿; 午睡活动; 行为问题

一、问题提出

午睡环节是幼儿一日生活八大环节中不可缺少的一部分。一方面, 充足的睡眠能帮助幼儿保持精神, 有助于更高效地完成下午活动中的内容。另一方面, 适度午睡可以减少儿童多动症的发生几率, 提高儿童记忆力, 增强儿童的学习能力。因此, 3-6岁的幼儿每天白天也要保证一次充足的睡眠。但是在2-3岁托班幼儿午睡环节中还是存在着许多问题, 例如幼儿入睡困难、幼儿出现不良的午睡行为、教师缺乏对午睡环节的重视等。

有关2-3岁托班幼儿的研究较少, 已有研究多针对3-6岁的幼儿展开。此外, 以往的研究或是只涉及幼儿, 或是只涉及教师, 又或是只涉及环境, 而同时研究幼儿、教师和环境的研究比较少, 所以选取2-3岁托班幼儿及其教师作为研究对象很有意义。

二、研究设计

(一) 研究对象

本研究选取江苏省C市C园托班的2-3岁幼儿及其带班老师作为研究对象。研究者一共选取了45名幼儿和9名托班老师作为调查对象。其中, 男孩23名, 女孩22名; 带班教师4名教师为学前教育专科毕业, 3名为非学前教育专科毕业, 2名学前教育本科毕业, 3名教师教龄1年, 4名教师教龄2年, 2名教师教龄3年。

(二) 研究过程

为了使研究更加具有代表性, 研究者随机选取了A、B、C三个班, 按A、B、C三个班的顺序, 每个班观察十五天, 再到下一个班观察。本研究主要采取观察法与访谈法进行。

三、调查结果与分析

(一) 幼儿午睡现状

好的午睡环节有利于下午学习活动的展开并养成良好的生活习惯。调查者从“入睡情况”“午睡时间”和“午睡行为”这三个方面展开对托班幼儿的午睡现状的分析。

1. 入睡情况

入睡困难是指幼儿在上床后超过30分钟, 依然不能睡着。首先, 研究者就幼儿入睡较慢的状况展开了访谈, 9名教师一致认为大部分幼儿在上床后均不能较快入睡, 只有少部分幼儿能够在20分钟内睡着。因此, 研究者发现, 绝大部分幼儿都存在入睡比较迟的现象。

其次, 研究者就幼儿几乎不午睡(120分钟后仍无法入睡)这个现象展开调查, 调查结果发现平均每班有1名幼儿几乎不进行午睡, 且人员相对固定。

综上所述, 托班中大部分幼儿存在入睡困难的情况, 少部分幼儿几乎不进行午睡, 且人员相对固定。

2. 睡眠时间

据研究者观察, 该园规定的午睡时间为12:00—14:30。大部分班级能严格按照托班的作息表组织活动。

其次, 研究者统计了幼儿早醒的相关情况, 规定早醒是比幼儿园规定起床时间早20分钟。

研究者结合“早醒”的定义制作了表。

表1 幼儿早醒情况统计表

班级	A班	B班	C班	平均
早醒人数	2	3	2	2

结合每班每天均有中有 1 名左右的幼儿几乎不睡午觉的情况,从中可以看出,部分幼儿起床存在早醒的情况,但总体来看早醒的人数并不多。

3. 午睡行为

在调查的过程中,研究者采用事件取样法,观察统计了幼儿睡前哭闹、说话、啃咬指甲、摩擦阴部、老师哄睡、尿床、装睡等不良行为的出现次数。以下为幼儿不良行为发生次数统计图:

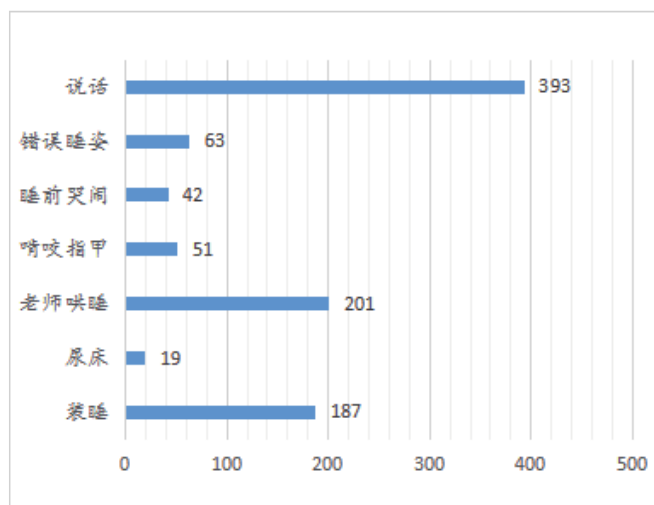


图 1 幼儿不良行为次数统计图

幼儿每出现其中的一种行为,研究者就记录一次。其中说话的次数为 393 次,装睡 187 次,老师哄睡的次数为 201 次,错误睡姿 63 次,啃咬指甲 51 次,哭闹 42 次,尿床 19 次。

所有不良行为中,幼儿说话的次数最高,尿床的次数最少。老师哄睡、装睡的次数也较高。

(二) 教师组织午睡活动现状

教师能否有效地组织幼儿在园的午睡活动,关系到幼儿的身心健康和教育教学活动能否顺利的展开。调查者从“午睡前教师准备”“午睡时教师管理工作”这两个方面对托班教师组织午睡的现状进行具体分析。

1. 午睡前教师准备工作

首先,研究者关注了午睡前教师的活动组织情况。

表 2 一周内幼儿睡前活动组织情况

班级	活动内容	活动次数
A 班	散步	2
B 班	散步	2
C 班	讲故事	1

从中看出,睡前活动大多组织散步,且几乎每天重复,甚至不一定每天都组织散步活动,更有班级不组织睡前活动,直接让幼儿如厕后午睡,以讲故事为睡前活动的次数也很少。

接着,研究者观察了教师在幼儿睡前的检查工作情况。

图 2 幼儿午睡时教师提醒次数

从研究数据来看,教师对幼儿如厕提醒次数最多,托班大多都是 2-3 岁的孩子,需要教师不断提醒才会自觉如厕,即便如此,仍有幼儿尿床。其次,是对睡觉时脱掉外衣提醒的较多。教师对睡姿的提醒次数最少,幼儿睡姿是教师最容易忽视的部分,大部分教师只关注幼儿是否入睡,而忽视幼儿睡眠质量。

2. 午睡时教师管理工作

面对幼儿午睡时出现的一些问题,不同教师采取不同的行为。在调查中,大部分教师能耐心劝导幼儿进行午睡,但是仍有部分教师选择忽略幼儿的情况,甚至批评幼儿。

此外,教师在组织午睡的过程中偶尔出现负面行为。

图 3 幼儿午睡发生不良行为时教师行为统计图

通过观察,研究者发现一些教师在幼儿入睡后,教师会出现例如玩手机、聊天等负面行为。因此,研究者选取一个星期就 A 班幼儿午睡发生不良行为时该班教师行为展开次数统计,以下为统计数据:

A班教师积极纠正幼儿的不当行为的次数最多,没有进行午休,偶尔离开教室一次,从中可以看出该教师具有较强的责任心,但同时教师有时也会有玩手机、聊天,不能及时纠正幼儿等不当行为出现。在纠正幼儿不当行为的过程中,大部分情况他们提醒衣裤等易被观察到的事情,往往忽视了错误睡姿。

总体来说,该园教师较有责任心,但有时也有负面行为的出现,组织幼儿午睡时会出现一些问题。

(三)园所午睡环境现状

园所环境主要包括物质环境和心理环境。在现实状况中,往往出现忽视心理环境创设的现象。

1. 物质环境

首先,就午睡室的空间及布置情况来看,该园的3个班级中,1个班午睡室空间分布为尚可,2个班级午睡室空间分布为宽敞。宽敞的午睡室既为幼儿创造了良好的环境,也为教师巡视提供了方便。此外,研究者也发现该园每个幼儿都是一床一铺,不存在两人一床的情况。从中可以看出该园的空间和布置安排还是比较合理的。

其次,就午睡室的卫生情况来看,每天闭园后保育员会对整个班级进行消毒,并且每周五有固定的时间进行大扫除。《托儿所幼儿园卫生保健工作规范》中规定“被褥每月曝晒1~2次,床上用品每月清洗1~2次。”据调查者观察,教师要求家长每周将被褥带回家清洗。因此,可以得出结论,该园的卫生情况较好。

最后,调查者从亮度、空气流通情况、温度和墙面布置几个角度分析该园的环境创设对幼儿午睡的影响。所有的教室都没有安装窗帘,但窗户上装有窗花,且当灯关闭时班级内的光线是柔和的;每间教室中都安装了中央空气循环器,易于幼儿睡眠且温度稳定在27℃,有利于幼儿在较为舒爽的条件下午睡;专门作为午睡室的教室内贴了星星月亮的图片,其他兼做活动室的教室则没有针对睡觉主题的墙面,但均布置得比较温馨,窗子上的窗花也有利于帮助幼儿午睡。

总之,从午睡室的空间及布置、卫生情况以及环境创设来分析该园的物质环境,发现该园物质环境情况良好。

2. 心理环境

幼儿的情感十分丰富,他们非常喜欢富有情感的环境。因此,教师要善于营造宽松和谐、富有情感的精神氛围。然而该园心理环境的建设存在一些问题。有的教师认为幼儿只要进入午睡室就应该不能再发出任何声音,不给幼儿表达自己感情的

机会。部分教师在哄睡的过程中甚至会采用威胁、恐吓幼儿的方式。

由于托班为私立性质,很大程度上需要迎合家长的需要,家长大多只能关注到物质设施的好坏,而对园所的心理环境不太了解。因此,托幼机构不得不重视物质环境,但忽视了精神环境的营造。

四、改善托班幼儿在园午睡问题对策

针对托班幼儿午睡环节中存在的问题,研究者从教师管理的角度提出了相应的对策。

(一)做好睡前准备工作

1. 合理安排睡前活动

午餐之后立即进行午睡会加重胃肠的负担,不利于食物的消化。因此,教师可以组织幼儿进行一些例如散步、讲故事等安静的活动,避免幼儿因情绪兴奋而影响睡眠。

2. 做好睡前如厕、脱衣服工作

为了避免幼儿上床后如厕,午睡前教师应及时提醒幼儿大小便。2-3岁的幼儿自理能力较弱,部分幼儿需在教师的帮助下完成脱衣服的任务。虽然部分幼儿不能独立完成脱衣任务,但教师应尽可能地鼓励幼儿将脱下的衣物有序地摆放好,培养幼儿良好的睡前习惯。

3. 合理安排幼儿午睡床位

教师可安排安静、睡眠习惯良好的幼儿睡在活泼、不爱睡觉的幼儿身边,避免互相打闹。同时可以将部分有不良睡眠习惯的幼儿安排在老师身边,方便管理。

(二)正确对待幼儿不良的午睡行为

1. 科学纠正幼儿午睡问题

通过观察研究者发现了一些幼儿不良的午睡行为,针对图4中的一些问题,研究者得出了提出了如下解决策略:

表3 针对午睡过程中幼儿不良行为的解决策略

不良行为	解决策略
说话	告诉让幼儿午睡室是用来休息的,午睡时不能打扰别人休息;尽量把话多的孩子分开;教师坐到爱说话孩子身边,减少孩子们过多的交谈。
咬指甲	教师不要粗暴地将手指从幼儿嘴里拿出来,转移幼儿注意并提醒幼儿注意个人卫生,帮助他修剪指甲。
错误睡姿	开展有关睡姿、不咬指甲的健康教育活动。
睡前哭闹	睡前哭闹的情况多出现在新生身上,此时教师要多给孩子一些关爱,满足孩子的心理需求。

装睡	仔细观察孩子们的生活习惯，然后对症下药。
尿床	托班孩子自理能力较弱，教师需提醒他们定时如厕，睡前更要反复提醒幼儿，从而排除生理因素对午睡质量的干扰。

2. 严格遵守幼儿园制定的管理制度

幼儿入睡后，教师应做好午间的巡视工作，不能离开午休室，尽量不做与工作无关的事，防止意外事故的发生。教师应认识到午睡环节的教育意义，认真观察每一个幼儿的情况，做好相关的教育观察记录。此外，教师要为幼儿树立榜样，在进入午睡室后尽量不要说话，为幼儿营造安静和谐的氛围。

3. 正确对待睡眠情况较差的幼儿

在管理幼儿午睡时，教师应在考虑幼儿个体差异的基础上采取适宜的方法。

对于入睡困难的幼儿，教师要耐心安抚，应杜绝言语上的攻击。

对于早醒或者不午休的幼儿，教师也应做灵活的调整，不强迫幼儿进行午睡，可以将他们带到其他活动室进行一些安静的活动。

对于新入园的幼儿，他们容易出现睡前哭闹的情况，教师应尽量避免其影响其他幼儿入睡，可以让幼儿从家中带一件依恋的物品，稳定幼儿情绪。同时，教师可坐在旁边轻拍幼儿，消除其焦虑心理，帮助幼儿更好入睡。

（三）家园共育促进幼儿良好午睡习惯的养成

一方面，教师应了解幼儿在家的作息及睡眠状况，引导家长协调好幼儿午睡行为与晚间睡眠，形成良好的生物钟。

另一方面，家长应积极配合支持托班的教育管理工作。首先，父母要树立榜样，和幼儿一起做到早睡早起、睡前如厕，帮助其养成良好的生活习惯。其次，父母要及时纠正错误睡姿并帮助幼儿改掉不良的睡前习惯。最后，父母需和教师交流沟通幼儿的需求和特点，制定个性化的午睡方案。

总之，只有依托良好的家园合作才能帮助幼儿养成良好午睡习惯的养成。

（四）合理改善物质环境和心理环境

良好的物质环境是幼儿身心发展的基础，而良好的心理环境会影响幼儿自我意象和人格的形成，从而培养幼儿亲社会的行为。由于该园的物质设施较好，因此应更加关注心理环境的建设。

首先，教师应该自身的心理健康水平，树立现代教育与管理理念，注重心理环境的构建。教师之间积极行为作为榜样示范会影响到儿童的行为。

其次，教师应依托正确儿童观和教育观，营造良好的师生关系。最后，教师应经常进行自我反省，努力控制自己的情绪，给幼儿营造温馨的午睡环境。

参考文献：

- [1] 邢荣荣. 小班幼儿午睡场域中自主性发展的行动研究[D]. 辽宁师范大学, 2020.
- [2] 杨晓静. 幼儿午睡问题的调查研究[J]. 幼儿教育, 2012(Z3): 38-40+53.
- [3] 朱家雄. 学前儿童卫生学[M]. 南京: 江苏教育出版社, 1990: 94.
- [4] 张琬婧. 新入园幼儿午睡困难表现与干预措施的一项个案研究[J]. 科教导刊(下旬), 2016(27): 129-131.
- [5] 肖燕. 教师组织幼儿午睡活动的研究[D]. 华中师范大学, 2014.
- [6] 吴巧云. 农村幼儿园午睡环节的组织策略[J]. 福建教育, 2019(39): 15-16.
- [7] 顾高燕. 三江侗族自治县幼儿园午睡环境研究——基于 ECERS-R 的调查研究[J]. 教育观察, 2017, 6(18): 136-139.
- [8] 郭会敏. 幼儿在园午睡困难干预的个案研究[D]. 鞍山师范学院, 2014.
- [9] 韩冰. 幼儿园午睡活动现状及对策研究[D]. 河北师范大学, 2016.
- [10] 中华人民共和国国家卫生健康委员会. 托儿所幼儿园卫生保健工作规范[EB/OL]. <http://www.nhc.gov.cn/cms-search/xxgk/getManuscriptXxgk.htm?id=54757>, 2012.
- [11] 蒋晨. 幼儿园支持性环境的创设[J]. 学前教育研究, 2013(02): 70-72.