

# 谈学前教育中幼儿良好行为习惯的养成

王滢舒

(沈阳师范大学 辽宁沈阳 11000)

**【摘要】**习惯是一个人下意识的行为,是不假思索、无意识表现出来的一种较为稳定的行为。幼儿良好行为习惯指的是处于特定年龄阶段的幼儿在主体活动中经常表现出来的积极行为方式。要想培养幼儿良好行为习惯,需要长期对幼儿的健康人格进行不断地发展和完善。幼儿还处于人生的刚刚起步阶段,可塑造的空间非常大,同时幼儿正处于形成较好自控能力的初始阶段,这个时期是养成习惯的关键期,也是沾染不良习惯的危险期,一旦错过这个关键期,一些养成的不良习惯会较难改变,甚至习惯成自然变成根深蒂固。因此,学前教育对于幼儿良好行为习惯的养成,就是通过教育研究与教育行为来培养幼儿内部素质的发展,保障幼儿能够全面发展,健康成长,不断从幼儿的外部行为习惯上促进幼儿良好习惯的养成,塑造其良好的品格,力求幼儿富有个性地发展。要想达成这一目标,学前教育的教师及相关从业人员需要具备一定的专业知识和专业技能水平。

**【关键词】**学前教育;幼儿;良好行为习惯;养成

现如今,很多家庭都在致力于培养孩子的智力开发和兴趣技能,却忽略了中小幼儿习惯的养成,就目前大多数家庭来说,独生子女的家庭中幼儿受宠的程度直线飙升,导致幼儿出现很多不良习惯,诸如挑食、偏食、睡懒觉、任性、乱发脾气、懒惰等等各种不良行为的形成,这些不良习惯如果不能及时得到纠正,那么会一直陪伴幼儿直到长大,很多家长都认为,孩子还小,长大了再培养不迟,或认为今后顺其自然就会改正,恰恰却忽视了良好习惯养成的关键期就是幼儿时期,因此,一个人的良好习惯一定要从小抓起,只有持之以恒地坚持,才能培养良好的行为习惯。

## 1 学前教育中幼儿良好行为习惯的现象探究与分析

解其事,必先知其理,追本溯源,首先需要清晰幼儿的种种不良表现行为,根据幼儿的身心发展规律去了解所需要面临的问题,下面就对目前国内幼儿普遍存在的一些行为习惯的现象作以简要分析。

### 1.1 睡觉不规律

很多幼儿睡觉普遍没有什么规律性,晨起睡懒觉,晚上不按时睡觉等等,这对于家长来说是一大难题,很多家长会随着孩子的性子来,孩子想几点睡就几点睡,想几点起床就几点起,没有养成幼儿科学睡觉的习惯。针对这一现象,首先家长应该明确自家孩子需要多长时间的睡眠,根据睡眠时间制定合理的作息时间表,到点督促孩子进行休息,按时起床。根据相关数据,一般半岁以前的婴儿对于睡眠的时间是15~20小时,一岁的婴儿需要睡眠时间是15~16小时,2~3岁之间的婴儿需要睡眠时间12~14小时,4~6岁的幼儿需要睡眠的时间为11~12小时,七岁以上的小朋友需要睡眠的时间是9~10小时。家长要根据自家孩子的年龄段制定合理的作息时间表,养成幼儿定时定点睡觉的习惯,一般对于幼儿来说,晚上十点之前必须睡觉,保证幼儿体内生长激素分泌最旺盛的10~12点,幼儿已经进入睡眠,这样才能保障幼儿的健康发育。

### 1.2 不注重清洁洗漱

幼儿时期对于刷牙洗脸没有什么概念性的认知,只会认为刷牙洗脸是模仿大人,具有一定的趣味性。幼儿一般在4岁前后对于洗脸并洗干净脸有所认知,洗澡一般是在6岁前后。因此,幼儿刚开始的模仿阶段,对于刷牙洗脸充满探知欲时,家长做好及时地引导,帮助幼儿建立定时洗漱的好习惯尤为重要,在这个过程中,家长需要具备一定的耐心,切不可对幼儿进行逼迫,避免幼儿产生对洗脸、刷牙的抵触,慢慢地就会形成不爱清洁洗漱的不良习惯<sup>[1]</sup>。

### 1.3 不喜欢上幼儿园

在幼儿园,经常能看到孩子们嚎啕大哭的景象,由于离开了以往的舒适圈,进入了需要有规则、有纪律、不能为所欲为的幼儿园,很多幼儿对于上幼儿园是抵触的。在幼儿园需要听从教师安排,不能独占玩具、要按时睡觉、按时吃饭、饭前洗手、排队上厕所等等,以往的生活习惯完全被打乱,很多幼儿在心理上会出现抵触情绪。这时,家长要做好家庭教育,利用幼儿园的这种规律性生活来对幼儿家庭生活习惯进行纠正,不能看到孩子哭闹,反而觉得受委屈,更加宠溺。如果不注重改变,一些依赖性强的幼儿就很难适应幼儿园的生活,这对孩子的培养具有一定的抑制性。

### 1.4 挑食偏食

很多幼儿会有挑食偏食的习惯,只会吃喜欢或者习惯的某几种食物,这对于幼儿的健康发育极为不利,不能做到膳食平衡,营养的摄入,有些幼儿会有厌食的行为,每次吃饭吃得特别少,这种情况长期以往会造成幼儿体重的减轻、面黄肌瘦、皮肤无光泽,更有甚者会出现贫血、低血糖、脉搏缓慢、营养不良的情况<sup>[2]</sup>。有些幼儿在家庭吃饭时,大多都是边吃边玩,养成了不集中注意力吃饭的坏习惯。而有些家庭对于幼儿的吃饭是非常关注的,追赶着喂食、哄着吃饭,这样很容易让幼儿将进食当成威胁家长的手段,利用不好好吃饭来博取关注,慢慢地就形成了家长越急,孩子越不好好吃的现象。

### 1.5 乱发脾气

刚出生的婴儿会有大哭大闹,手脚乱动的行为,这种

现象如不及时得到纠正,会导致孩子形成暴躁的性格。大多数孩子暴躁的脾气是后天形成的,造成这个性格出现的原因有很多,被家长无限的溺爱、百依百顺、有求必应,导致一旦不满足孩子的要求就会出现哭闹、乱发脾气现象。一般孩子的要求分为两种:合理的和不合理的,针对孩子合理的要求,家长不能一味地拒绝,那么孩子的欲望一直得不到满足,也会导致孩子脾气越来越暴躁,甚至对家长怀恨在心,对于家庭关系有不利的影响。针对孩子不合理的要求,不能第一时间拒绝,要进行耐心地解释,让孩子明白那是不合理要求,不能第一时间拒绝孩子,是让孩子能够明白哪些是合理的,哪些是不合理的,要给予孩子足够的耐心,听他为什么要提这个要求,足够的沟通才能保障友好地相处,在这个过程中也能不断提高孩子的认知水平。

### 1.6 乱丢乱扔

有些孩子在家里会将东西扔得满地都是,而这时,大多都是家长在帮忙收拾,会让孩子有依赖性,反正有人收拾,会让孩子对乱扔东西更加肆无忌惮。相反,有些孩子会相对独立一点,对自己的东西,自己的玩具会收拾得整整齐齐,不需要家长关注。这些行为,与后天形成的关系密不可分,因此对于孩子在2岁左右出现的捡玩具帮家长做事这种行为,家长要做好鼓励,满足孩子想证明自己的欲望,及时地做好引导,这样孩子就能够养成从小就会独立的习惯,对以后的人生有很大的帮助。

## 2 学前教育中幼儿良好行为习惯的养成策略

幼儿良好行为习惯的养成,不仅需要具备学前教育的理论知识,还需要根据问题提出解决方案,针对以上幼儿不良行为习惯的内容,来展开分析,制定出相应的拟解决方案。

### 2.1 建立科学的家庭教育观念

现如今,很多家庭都是独生子女众多,小孩的一出生被所有人期望,对待孩子的教育上出现了争执,很多爷爷奶奶、姥姥姥爷、爸爸妈妈在孩子的教育上各有偏执,隔辈亲对于孩子过度的溺爱以及无限纵容,导致家庭教育的零实施,很多幼儿就成了家里的“小皇帝”“小公主”,含在嘴里怕化了,捧在手心怕摔了,过着饭来张口、衣来伸手的生活。家长对于孩子无限地百依百顺和无原则地包办、代替,对于孩子独立意识和自理能力的培养有严重不利的影响,不及时纠正的话,很容易养成孩子任性、依赖性强、懒惰、胆怯害怕的心理问题。而有些家庭对于孩子过于严厉,抱着望子成龙、望女成凤的父母也比比皆是,从小为孩子铺好了道路,对于兴趣班以及各种特长的培养具有很大的盲目性,通通为孩子安排上,这样不仅不利于家庭的发展,还让孩子对于知识渴望有所抑制,甚至出现较为严重的叛逆心理。因此,科学的家庭教育是非常必要的,针对每个孩子的个性,家长需要制定合理科学的家庭教育准则。

### 2.2 一切赞美要恰到好处

很多孩子渴望得到家长或教师的认可,因此对于幼儿

的赞美要适时适当。心理学家研究表明,人性最深的需求就是渴望别人的赞赏。家长跟教师要清晰地认知到赏识对于孩子的重要性,在幼儿园内,一些表现好的学生,教师要及时进行嘉奖,树立幼儿的自信心,下次遇到同样的事情,受到夸奖的幼儿依然还会继续,这样能够形成一个好的循环。对于一些性格内向不善于表达的幼儿,更是要做好及时地鼓励,帮助其克服困难,勇敢面对。切记,夸奖要适时适当,一些容易骄傲自满的幼儿,要适量少一点鼓励,一些自卑内向的幼儿,要适量多一点鼓励。

### 2.3 榜样教育

幼儿对于规则等很多行为是没有意识的,这时候就需要教师进行及时地引导,很多幼儿在上课时不能遵规守纪、爱打闹、注意力不集中,在活动时,存在独占玩具、争抢玩具、对于教室歪倒的桌子凳子不予理睬等行为。一般教师口头的说教甚少起到作用,往往教师说与不说两个样子,针对此种情况,教师可以利用多媒体软件播放相关遵规守纪的一些故事,也可以通过绘本的干预,让幼儿通过自己喜爱故事里人物的行为来规范自己的行为,意识到自己的行为是否规范。如《谁是蛀虫的朋友》《我有友情要出租》等故事。

### 2.4 耐心讲解、因势利导

幼儿的“是非观”并非与生俱来的,是需要在生活与社会交往中不断积累更新而来,且会通过教师或家长对其引导才能够逐步具备明辨是非的能力。对于一些幼儿乱发脾气、大哭大叫、挑食、厌食等行为,教师可以根据情境来设定方法用于解决问题。通过荣誉来刺激学生规范行为,让学生养成规范进食的好习惯。

### 2.5 家园共育构建一体化模式

家庭教育跟幼儿园教育同等重要,在幼儿良好行为习惯的培养上,家庭和幼儿园都是主力军,幼儿的三分之二的时间都是在家庭,因此,家庭教育对于幼儿的成长同等重要。幼儿处于成长的阶段,每时每刻都是在不断变化的,在幼儿园养成的习惯,回到家以后依然也要进行保持,好的习惯需要长久以往地建立,如果仅仅只是在幼儿园中保持,那么幼儿很快就会弃置一旁,因此,幼儿的教育需要家园共育,共同承担教育责任,确保为幼儿建立良好的家园双向沟通的教育环境,以此来巩固良好习惯。

## 3 结语

基于学前教育领域对于幼儿良好行为习惯的研究,不仅要具备扎实的知识基础,还要对关于幼儿的时事具有很强的敏感度,致力于通过理论知识的实践来不断提升自己的专业技能和水平。幼儿是国家的未来,作为一名未来将步入学前教育领域的教师更应该清晰自己的责任,对于幼儿的良好习惯的培养,能够以身作则,利用自身超高的专业素质,来对幼儿进行专业的培养。

作者简介:王滢舒(1999.6—),女,辽宁沈阳人,研究方向:学前教育。

## 【参考文献】

- [1] 郭旭倩.学前教育培养幼儿良好习惯的有效策略[J].读写算, 2021(25): 37-38.