

# 家园手牵手，赶跑“睡不着妖怪”

严畅

浙江省杭州市滨江区钱塘实验幼儿园

**摘要：**午睡是幼儿园一日生活当中时间最长的一个环节。《3-6岁儿童学习与发展指南》中指出，幼儿应具有一定的适应能力，能适应新环境的睡眠。根据教师在班级内的观察，2.5小时的午睡时间，不同的幼儿睡眠的时长差异较大。结合班级内的午睡情况分析，加上家园沟通，我们发现不同幼儿的入睡困难背后藏着各种各样的原因。班级教师和家长共同合作，缓解幼儿焦虑情绪，让他们带着轻松的情绪午睡。

**关键词：**午睡困难；家园沟通；缓解焦虑

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.01.008

## 一、班级概况

小班新生开学前都会进行家长问卷调查。老师在统计班级家长填写的调查表后，发现以下情况：班级总人数28人，在入园前，有15位家长反应幼儿在家午睡时间不规律，其中3位幼儿很少午睡，还有1位幼儿基本上没有午睡习惯。有比较规律的午睡习惯的13位幼儿当中，有3位依赖家长的安抚入睡，有1位幼儿有尿床习惯，需要家长叫醒上厕所，还有2位幼儿午睡时需要安抚玩具陪伴。在后续的接触中，班级教师深入了解班级内午睡困难幼儿的原因，关了几个方面的原因。

## 二、午睡困难的原因及解决措施

### （一）入园焦虑情绪影响

#### 1. 自身焦虑情绪：

案例：蹦蹦

蹦蹦的年龄在班级幼儿当中相对偏小，对家庭依赖的程度比较高。午睡是，总是会哭着说“我要妈妈陪着睡。”老师在边上陪伴着，蹦蹦能安静躺着，几分钟后，老师悄悄走开，蹦蹦马上睁开眼四处看，哭着寻找老师。

分析：和蹦蹦妈妈的沟通了解到，蹦蹦是早产儿，家庭成员对孩子的呵护比较周到，在孩子自如睡前有长时间持续的安抚和陪伴。所以来园后，他也需要一位老师像在家时那样一直陪伴着。

策略：和家长沟通在园期间午睡环境和家里的不同之处。引导家长调整对蹦蹦的养育方式，和幼儿园靠拢，入睡前的陪伴可以从长时间持续陪伴慢慢向间断式陪伴转变。

后续教师向家长持续反馈蹦蹦的新进步，建议家长及时表扬他的进步，鼓励他继续努力，克服老师离开几分钟带来的焦虑情绪。通过鼓励的方式引导他慢慢接受环境的变化，增加安全感。

#### 2. 家长焦虑情绪

案例：糖果是班级里个子比较小的孩子，爸爸妈妈对于她的身体发育情况一直很关注。除了和老师交流，希望让老师关注糖果运动时多跳跃之外，也很关心她午睡的时长。每天上学前总是再三强调：“中午一定要睡着哦！不然长不高呢！”在午睡的时候，糖果总会出现反复翻身的动作，她有时候会轻轻的告诉老师：“我想长高呀，我可是我睡不着。”

分析：家长的情绪孩子也能敏锐地感知到。糖果能感受到爸爸妈妈对于自己长高的期待。特别是每天早上来自爸爸妈妈的叮嘱，让她在午睡是总想着早点睡着才能长高。这样的精神压力反而让糖果的入睡变得更加困难。

策略：当老师了解到糖果对于长高的渴望已经爸爸妈妈的期待之后，和糖果的家长也进行了家园沟通。反馈家长的期待对于孩子造成一定的压力。建议爸爸妈妈理性看待孩子的成长发育，老师也和班级幼儿分享关于生长发育的绘本故事，了解长高的多种途径，并把绘本和家长分享，鼓励糖果的爸爸妈妈也可以尝试其他的办法，缓解家长和孩子的压力从而提高入睡的速度。

### （二）生活习惯改变导致

案例：小米每天入园的时间在早上九点半之后。午睡的时候经常出现睡不着的情况。老师在边上陪伴安抚也没有效果。下午户外活动回来，老师明显发现小米精神不佳，有犯困的现象。

分析：和小米的妈妈沟通之后了解到，小米在家一直都有晚睡晚起的情况。妈妈上班时间比较自由，可以晚一点送孩子上学，导致小米每天九点左右才起床，来园后也错过了晨锻时间，身体精力旺盛，在中午就比较难睡着。

策略：和妈妈沟通了关于孩子参加幼儿园晨间锻炼

的重要性，建议让孩子早点来园参加运动。增加运动量之后，中午能早点入睡。

### （三）午睡环境变化导致

案例：石头午睡时总是拿被子蒙着头，老师帮他将被子盖好，他睁开眼睛说：老师，在这睡觉我睡不着。老师问他为什么到幼儿园睡觉睡不着呢？石头告诉老师：我在家里睡觉的时候不是这样做的，妈妈总是给我放音乐。而且家里都是黑黑的，我很快就睡着了。

分析：和石头家人沟通了解到，在家中睡觉时，总有轻柔的安抚音乐，而且因为家中的大人对光线比较敏感，所以睡眠时家中窗帘紧闭，光线很暗。而幼儿园里午睡前的准备工作通常是老师朗读绘本或者是播放故事录音，加上教室窗帘比较薄一点，午睡环境和家里差别比较大，造成石头入睡较困难。

策略：和石头和班级内的小朋友一起讨论之后，我们在午睡前增加了安抚音乐故事结合的方式，教师讲过是结束后，播放五分钟轻柔音乐，帮助幼儿入睡。由于室内窗帘透光，妈妈和石头一起选择了一个比较可爱的

眼罩，午睡时带着能营造一个相对黑暗的环境。

### （四）幼儿自身经历旺盛

案例：在家访的过程中，豆丁妈妈就充满焦虑地向老师讲述了她的担忧。根据她的描述，豆丁从小精力旺盛，从来不午睡。到三岁为止只有三四次午睡的精力。豆丁中午时间精力依旧旺盛，大人的陪伴安抚也没有什么作用。入园后，一到午睡时间，豆丁明显出现焦虑情绪，哭着说“我不要睡觉。”

分析：豆丁算是典型的精力旺盛型孩子，她每天都活力四射，对于安静地活动比较抗拒。午睡教室这样安静地环境让她感觉不习惯，她的精神一直处于亢奋状态，不愿意闭上眼睛躺下来。

策略：面对不睡觉的豆丁，一开始先在午睡时间陪着她坐在活动教室，先保证情绪稳定。几天之后，我开始陪着她尝试在午睡的时间里躺着，睁着眼睛安静休息。第三步，我们休息的场地移到了光线较暗的午睡教室，并努力保持安静。适应黑暗环境后，老师的安抚加上眼罩的帮助，豆丁开始午睡了。我们把对于豆丁的逐步适应过程记录在以下表格：

阶段	策略/地点	用时
1	一位老师陪同在活动教室里能安静坐下来看书/玩玩具，保证情绪稳定	一周左右
2	一位老师陪同在活动教室里能安静躺下睁着眼睛休息尽量不发出很大的声音，保证情绪稳定	一到两周
3	在午睡教室里尝试躺在一位老师身边，不影响其他小朋友，适应昏暗环境	一周
4	躺下之后教师轻拍胸口安抚，愿意戴上眼罩，在放松的状态下入睡。	两周

## 三、解决午睡问题方法汇总

### （一）家园沟通缓解焦虑情绪

#### 1. 老师可以做

家园沟通是连接幼儿教师和家长之间的桥梁。教师对于幼儿的午睡进步以及建议及时和家长沟通，家园合作才会产生更强的效果。在刚开学时，由于幼儿之前没有集体生活经验，一部分家长并不能感受到午睡对于一日生活的重要。老师通过家长会、班级群消息以及私信、面谈等方式，和家长普及午睡的重要性，让家长感受到午睡对于生长发育和幼儿的身心健康都有很大的帮助，这样才能引导家长通过合作一起帮助幼儿养成午睡的好习惯。

和家长的沟通也能帮助老师更好地了解幼儿午睡困难的原因，对症下药缓解幼儿的焦虑情绪。在班级群中，教师也经常转发和午睡相关的推送，帮助家长在家里也能有意识地帮助孩子养成午睡习惯。

#### 2. 家长可以做

良好的亲子关系也是很重要的一部分。从家访调查

的结果来看，班级里大部分幼儿的教养方式都是以祖辈教养为主。爸爸妈妈工作比较忙，下班时间也比较晚。和爸爸妈妈相处时间比较短，缺少有效陪伴的幼儿通常会相对地缺少安全感。老师在家长会以及个别交流的过程中也会提到建议家长主动营造良好的亲子关系。当爸爸妈妈给予幼儿足够的安全感，能真正倾听孩子午睡焦虑的原因，并愿意站在幼儿的角度去理解他们的焦虑，并鼓励孩子去信任老师，克服困难，幼儿对于午睡的嘉旅也能减轻很多。

### （二）尊重幼儿需求，满足个体需要

在家园沟通的过程中，老师的确发现不同的孩子对于午睡的环境要求都不太一样。面对刚刚进入集体环境的幼儿，教师为他们创设和家庭类似的环境能更好地解决入睡困难的问题。老师为焦虑的幼儿特别关注三个方面：

#### 1. 扮演家长角色

大部分午睡焦虑的幼儿都是因为缺乏安全感，午睡的时候，教师作为一个家庭成员的扮演者，能给幼儿带

来极大的安全感。通常教师会轻抚幼儿或者坐在身边陪伴。幼儿内心会感觉类似在家中午睡，能帮助幼儿更快入睡，也能增加焦虑幼儿对于老师的信任，增加师幼之间依恋关系。

### 2. 安抚玩具

安抚类的物品通常是通过移情的方式来转移幼儿的焦虑情绪。幼儿的年龄特点和思维方式决定了他们喜欢把增加喜欢的玩具活物品当作一个有生命有情感的同伴。带一样安抚的物品放在小床上，幼儿能找到一个可以依赖的精神寄托，愿意在这个玩具的陪伴之下放松身心，安静入睡。

面对有焦虑的孩子，教师可以和幼儿或者家长商量，带一样安抚玩具来园，作为陪伴睡觉的伙伴，帮助转移焦虑情绪。

### 3. 关注尿床

幼儿之间的个体差异比较大，虽然午睡前老师会提醒大家上厕所，有的幼儿小便周期时长短，难免会出现尿床情况。午睡过程中，教师巡回观察时应该关注一下，及时发现，提醒幼儿上厕所。如果出现尿床，及时更换衣裤。入园一段时间后，教师会知道个别尿床的孩子大致的需要中途上厕所时间，及时叫醒，减少憋尿情况发生。

## （三）创设舒适的午睡环境

让幼儿成功缓解焦虑情绪，首先要让幼儿感受到熟悉有安全感的环境。除了根据幼儿个体的需求增加个性化的睡前安抚，教师也要为幼儿创设舒适的午睡前各项准备。一个好的午睡环境应该包含幼儿的身心准备和午睡室的环境创设准备。

### 1. 睡前身心准备

教师可以通过睡前的一系列活动让幼儿逐步适应午睡这一环节。在上午的活动中，教师应关注到幼儿的运动量，特别是上午来园比较晚的幼儿，晨锻的环节可以个别关注，增加幼儿的运动量，增加体力消耗。饭后带领幼儿散步消化食物，以免积食，放松身体。

回到教室后可以展开睡前谈话或者故事分享，保证幼儿能精神放松。面对午睡困难的个别幼儿，提前准备好一些夸奖的语言，帮助幼儿放松心情，转移焦虑情绪。

进入午睡教室后，老师可以通过语言引导或者“看看谁最快”竞赛小游戏的方式，带领幼儿一起完成摆放鞋子，折叠衣服，盖被子等环节，在播放故事或者音乐

的过程中逐步关灯，让光线慢慢减少，营造天慢慢变黑的情境。等到音乐结束，关好灯光，告诉幼儿：“天完全变黑了，可以睡觉了。”

午睡的过程中，教师应保证十五分钟一次的巡回检查，关注幼儿的睡眠质量。幼儿睡眠姿势多样，教师发现不合适的睡姿可以轻轻帮助调整。幼儿最佳睡眠姿势为右侧卧，双腿微曲，全身放松。面对有情绪的幼儿及时陪伴安抚，以免影响其他幼儿。

### 2. 午睡的环境准备

教师可以关注到教室内的光线、室内温度、通风、幼儿的被子等方面。午睡教室应该保证全程通风，保持空气的流通。天气太冷活太热，教师及时打开空调调节温度，保证幼儿午睡时温度合适，不冷不热。午睡时教师避免在午睡教室发出大的声响，个别哭闹幼儿可以由一位老师带出午睡教室个别安抚，保证大部分幼儿的睡眠环境。

教师巡回午睡时，也应注意幼儿睡觉时的被子厚度。若出现面色偏红，后背出汗，教师可以让幼儿把手脚露出被子，及时散热，并和家长沟通，更换被子。天冷时关注幼儿踢被子现象，帮助幼儿及时盖好，以防感冒。

## 结语

入园焦虑是一个比较常见的现象。午睡焦虑的幼儿背后也有各种各样的个别化因素。教师在家园沟通之后，总能找到合适的方法帮助幼儿平静度过焦虑这一难关。幼儿的将抗成长也是老师、家长共同的期待。根据以上的解决办法，班级内的幼儿基本上能转移焦虑，较快入睡。在这次和“睡不着妖怪”的斗争当中，家长的合作也是非常重要的一部分，需要老师能及时沟通，缓解家长焦虑，共同为幼儿安稳入睡保驾护航。对于幼儿来说，“睡不着妖怪”很可怕，但是老师和家长手牵手，“睡不着妖怪”很快就能被消灭！

## 参考文献

- [1] 李玉洁. 培养小班幼儿良好午睡习惯的有效策略[J]. 山东教育, 2022. 11. 17
- [2] 秦凤霞. 浅析儿童午睡精细化管理策略[J]. 新课程, 2021. 7. 7
- [3] 吴琳. 浅谈如何在幼儿园午睡环节进行有效的管理[J]. 教育理论与实践科研学术论坛论文集(五), 2022. 10. 8