

探究幼儿良好生活习惯的养成策略

陈云红

吉林省大安市新艾里蒙古族乡学校

[摘要]良好的行为习惯则影响人的一生，培养良好的行为习惯，需要我们老师，家长努力，从生活中渗透，加强。家长和老师做好榜样，培养幼儿的良好行为习惯，需要教师的引导，家长的教育，多样化的教学，环境的渗透逐步的形成，是一个长久的过程。

[关键词]幼儿；良好行为习惯；培养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.08.367

现在，人们十分注重早期教育、智力教育的发展。各种培训机构的出现，导致幼儿的各种兴趣班；让幼儿过早学习小学知识，导致幼儿出现厌学的情况。由此也忽略了幼儿的日常行为培养的重要性，这也是他们一生中最宝贵的东西。中国古代陶行知先生说：“教育无非是培养良好的习惯，良好的道德习惯，良好的学习习惯，良好的卫生习惯。”幼儿期是我们要给幼儿塑造一个良好的行为习惯的关键时期，从幼儿入园开始，教师在组织幼儿参加各种集体活动和家长教师实施家园共育中不断引导、培养、强化，使幼儿的良好行为习惯逐渐形成。

一、幼儿的不良行为习惯

（一）不肯自己动手

在家里都有爷爷奶奶、爸爸妈妈喂饭，到了幼儿园老师做不到各个都喂着吃，幼儿就不会自己拿勺大口大口地吃，而是坐在椅子上等着老师，或者看着其他小朋友，不然就是东跑西跑。老师可以在集体教学活动中以儿歌形式告诉幼儿怎样拿勺吃，家长应该让幼儿自己吃，杜绝幼儿需要喂的习惯，做到自己动手吃饭。

（二）不爱上幼儿园

当孩子离开家踏上幼儿园会出现分离焦虑，害怕陌生人，在幼儿园不能像在家里那么自由散漫，生活方式有了很大的改变，不能独占玩具，需要自己独立如厕，喝水，吃饭，睡觉。教师要做好家园工作，家长支持教师的工作，激发幼儿对环境的适应能力，能使幼儿在心理和行动上做得更好。

（三）乱扔东西

在家里，幼儿玩玩具，都是家长帮忙收拾，幼儿在一旁看，导致幼儿玩到哪扔到哪。在园时，脱下的衣服丢在地上或者不记得放在书包里面带回家。都要老师催了才知道，所以每次活动前，老师应该告诉小朋友衣服放在哪，活动后记得要拿回去教室。

二、培养良好行为习惯的措施

良好的行为习惯是十分重要的，也是我们的首要任务之一。结合我的工作经验，谈谈如何培养良好的行为习惯。

（一）教师的榜样引导

在园中，幼儿与教师面对面时间最多，幼儿通常把教师当作心目中的偶像。在教师进行一日活动时，幼儿往往也很乐

意接受并及时改正，如：每周一升旗时，大家要向国旗行注目礼，让幼儿感受到爱国情怀，也让幼儿培养站的良好姿势；见面时，教育幼儿见到老师小朋友时要问好，别人帮助你或者给你东西时要说：“谢谢。”让幼儿懂得礼貌，并能学以致用，做一个文明的小朋友。

在教学活动中，教师是幼儿的好榜样。教师就应该时时刻刻学习，并告诉幼儿自己是活到老，学到老。遇到好玩的事物应该保持好奇心，不畏困难找到事情的真相，这样才能保持对学习的兴趣与积极性。例如，我们观察科学室里的小树为什么会落叶，在什么季节落，告诉小朋友可以问爸爸妈妈，可以问科学家，也可以与爸爸妈妈一起查阅资料，还可以通过其他方法，然后和小朋友一起分享，老师要引领幼儿，激发他们的兴趣，也可以培养他们的学习方法和观察能力，一举两得。

（二）教师的因材施教

如在培养孩子安静独立入睡，帮助孩子养成良好的睡眠习惯。根据教学经验，我会给孩子听睡前故事，孩子们都很喜欢听睡前故事，每天在他们躺好后，我会播放故事音频，等孩子们情绪稳定后，将音量慢慢地降低，这样幼儿听着听着就会安静地睡着了。据家长反映，我们班活泼好动的嘟嘟小朋友在家几乎不睡午觉，也不肯午睡，采取各种措施都行不通，家长表示很头痛。在幼儿园时，一到睡觉时间他就开始哭着喊着找妈妈，不想睡午觉，但老师一播放故事，他就开始安静下来了，会大声地告诉老师，“老师，我要听宝宝巴士！”“好的，但你要安静下来，不哭了，老师才放宝宝巴士哦，因为宝宝巴士不喜欢哭的小朋友跟他一起玩，他只喜欢安静躺在床上听故事的小朋友。”我轻声地对他说。他一听马上安静地坐在床上听故事了，听了一会儿就睡着。经过一个多星期的适应，每天听着故事，嘟嘟已经能在学校安静午睡了。慢慢地一个多月过去了，嘟嘟入睡的时间越来越快，他妈妈也跟老师反映他周末在家也能安静睡午觉了，能养成睡午觉的习惯，家长感到非常地欣慰。

有些幼儿会自动安静地入睡，但也有一部分孩子在家中需要家长陪伴在旁或者有安慰物才肯入睡。一开始，我们可以允许这些孩子按照自己在家中的习惯午睡。比如我们班的小帅哥一一小朋友，每天睡觉前要老师拿他心爱的小被被放在他的

床上打开，闻到他熟悉的味道，他才肯躺在床上抱着他的被子睡觉。但来园一个多月了，他已经适应幼儿园生活，和老师也建立了平等、信任的关系，我们老师就采取了一些小方法，帮助他改正不健康的睡眠方式。如跟他聊聊，小被被盖久了有点脏，老师拿去帮你洗一洗。老师陪你睡觉，觉得有点冷，可以借你的被子用一用吗？慢慢地他也乐意老师的做法，现在都不拿小被被来园了，有一天他突然很高兴地对老师说：“老师，我长大了，睡觉不用小被被陪我了，我盖的被子和小朋友一样的哦。”

总之，我们老师要根据孩子的年龄特点，采取适合的方法，才能帮助孩子养成安静独立入睡的好习惯。孩子在身体舒适、心理满足的情况下，自然会很快地进入梦乡了。

（三）权衡利弊，鼓励父母让孩子实现生活中的自我意识

在生活中，父母无条件组织替代品，这会引起孩子们的误解：父母会帮助他们做自己不想要的事情（如果你想喝水，父母会倒水；当你想起床时，父母会帮你穿上衣服），通过教育父母关于孩子长大和做自己的事情的积极和消极的方面。一方面，我们鼓励父母采取积极的教育方式，使孩子对生活中的自我保健有更好地了解。使用问题、讨论、行为练习和其他形式来执行“我是个好孩子”，“我长大了”，“我学到了……”和其他对话活动，以帮助孩子们理解他们做某些事情的能力，并帮助他们为自己所做的事情感到自豪，并享受成功的喜悦。另一个例子是语言活动（诗歌、叙事、讲故事等），可以帮助儿童充分理解作品的含义，并且通过角色的动作，可以感染和教导儿童。再一方面，通过区分不同的行为（自我照顾和非自我照顾），建立儿童的生活自我意识，准备各种照片、视频等展示孩子的不同行为，使孩子可以更好地了解生活中的自我保健行为。

（四）以身作则以识别习惯

现阶段的幼儿具有良好的模仿能力，他们不区分是非对错，在很多情况下是在模仿过程中自然形成的。因此，有老话说“近朱者赤近墨者黑”。该原则也适用于培养儿童良好的生活习惯。在幼儿园活动中，教师在孩子们的脑海中占有特殊的位置，他们的语言和行为总是受到关注。在此基础上，教师应注意发展其教师的道德和作风，树立榜样，并进一步促进儿童养成良好的生活习惯。例如，与孩子互动时，教师应始终保持热情和微笑，并表现出同等的交际能力。这样，幼儿也将模仿并与伙伴形成无形的共识，获得良好的情感体验，并对交流的目的有一个顺畅的理解。另一个例子是，教师也应该有秩序地参与进来，不要使用特权，也要表现出耐心。这样，幼儿将逐渐习惯于这样的规则和要求，并自觉遵守这些规则和要求。简而言之，在为期一天的幼儿园活动中，教师需要统一自己的言行，以树立良好榜样。此外，父母也是孩子模仿的主要对象。

家庭环境的影响持续时间更长，影响范围更广。教师应与家长沟通良好，发展统一的教学理念和方法，积极协作与相辅相成，为孩子营造良好的学习环境，模仿良好的生活习惯，有效地促进孩子的好习惯培养。

（五）建立一个载体，以建立和改善儿童的良好生活习惯

自我护理技能的形成是一个反复的过程，巩固练习非常重要。养育家园在一起，并提醒孩子们共同照料和检查，以便不断养成孩子良好的生活习惯，并逐渐形成有意识的行为。

一是充分利用幼儿园和家庭的日常生活，以发展儿童的自我保健机会。上厕所和洗手可以反映儿童生活中的自我保健水平。我们将专注于此并专注于发展生活技能。指导孩子上厕所时有意识地整理衣服的习惯，饭前和饭后有意识地洗手的习惯，以及用点水漱口的习惯都符合要求。幼儿园教师和家庭父母与孩子的活动使孩子有机会充分利用他们的大脑，不断增强他们的自我保健技能，匹配年龄特征和阶段目标，每月对他们进行分类，并计划添加材料和寻找游戏。让幼儿掌握技能，练习技能并熟悉情况。

二是营造竞争环境。这个阶段的孩子很活跃。有时候，一个随机的词会激发他尝试的意愿。我们对孩子的特征有深刻地了解，并计划与父母进行一些激动人心的比赛活动，以通过健康的孩子比赛促进发展并改善孩子的自我保健。如“换衣服，叠被子比赛”等。积极营造与生活主题相关的环境：使用教师的问答表格来提高父母管理子女自理生活的能力。

总之，幼儿良好行为习惯的培养，需要教师和家长的配合努力，从各个方面开始着手。良好的行为习惯的培养不是一朝一夕就能解决的，是一个长久、持之以恒的过程。良好的行为习惯会益于一生，坏的行为习惯则会影响一生。在塑造孩子的习惯时，我们不仅要使用孩子能够理解的语言，以便我们能够不断地监督和引导孩子，使他们能够快速有效地实现其目标，而且还要注意无声教学的影响。例如，如果要求孩子不要挑食，但成年人本身却挑剔并且饮食习惯不足，那将不可避免地对孩子的成长产生负面影响。为了使幼儿及时入睡，所有家庭成员的整洁生活方式应成为基础。成人教育是一个无声的例子：如果成年人只是强迫儿童去做他们应该做的事情，但是成年人却相反，那么影响肯定不会令人满意。为了幼儿的身心健康发展，一切为了幼儿，为了幼儿的一切，我们必须培养、渗透、强化并持之以恒。

参考文献

- [1] 曹维青. 谈如何让环境创设回归生活, 促小班幼儿良好生活习惯的养成[J]. 才智, 2019(13): 101.
- [2] 张萍. 基于家长层面的幼儿良好生活习惯养成策略[J]. 淮南职业技术学院学报, 2019, 19(05): 137-139.