

学龄前儿童家庭教育指导读本

健康篇



# 教育，就是习惯的培养

广东省教育厅关心下一代工作委员会 编著  
广东省现代家庭教育研究指导中心

广东出版集团

全国优秀出版社 广东教育出版社  
全国百佳图书出版单位

**教育，就是习惯的培养**

## 写在前面

学龄前儿童期是人生最重要的一个时期，一个人一生的行为习惯、言语技能、思想态度、情绪情感都会在这段时期奠定基础，“3岁看大，7岁看老”，儿童在这段时期形成的心理状态和性格会影响到他一生的成长。

“小孩子实在是难教的很！”这是所有教养小孩子的父母几乎一致的看法。但是我们做父母的不会因为小孩子难以教养就不去教养他了。学龄前儿童教育是一门科学。只有了解儿童身心发展的特点，在实践中把握教育儿童的规律，掌握教育儿童的基本方法才能教好孩子。

### 一、学龄前儿童的身心发展特点

#### 1. 身心迅速发展，独立生活能力增长

学龄前时期是指儿童从三岁到六七岁这一段时期。经过前三年时间的养育，已经从孩子发展到能够直立行走，广泛操纵物体，进行初步的言语交际，并且能够从事一些最初步的游戏活动的阶段。由于身心各方面的发展，儿童独立生活能力的增长，参加劳动和学习活动的需要也随之增强，开始可以担负一些简单的职责，如自己穿衣、吃饭、收拾玩具以及参与一些力所能及的社会生活。由于身心还处于发展的初期，要处在父母的监护下才能正常生活，所以，对父母还有很强的依赖性

#### 2. 个性倾向开始形成

婴儿是行为主要是受直接作用于他的事务所支配的，把这些事务挪开了，儿童的心理活动随之而停止或者改变。到了学龄前时期，行为的自觉性逐渐发展起来，能逐渐使得自己的行为服从较远的目的。在这个时期，家长都会发现孩子开始不听话了，你让他向东，他偏偏要向西，其实这正是他最初的个性倾向开始形成。这种最初的个性倾向在人的一生中都会保留它的痕迹，因而在人的心理发展上具有一定

的作用。家长们尤其要注意这个时期的教育，这是培养儿童良好的个性品质、道德行为养成的重要阶段。

### 3. 具有一定的学习能力

与婴儿相比，学龄前儿童语言表达能力有了进一步发展，活泼好动，模仿性强，抽象概括性开始发展。但由于知识经验贫乏和言语能力还未充分发展，各种心理过程带有明显的具体形象性和不随意性，主要通过直观表象的形式来认识外界事物。当然，学龄前儿童也能够进行一些初步的抽象逻辑思维，比如掌握数的概念和计算，但是同样需要直观形象的不断支持和强化，否则就会有很大的困难。同时，由于儿童还不能经常有意识地控制和调节自己的行动，容易受外界新鲜事物的吸引，有很强的好奇心理。所以这段时期儿童的学习特点主要是通过对外界事物直观表现的感觉，加以模仿，再发生相应的动作去反映外界的刺激。所以，要求家长一定要发挥好榜样作用。

## 二、教育就是习惯的培养

### 1. 学龄前儿童的健康教育就是各种习惯的养成教育

一般人都认为，孩子是教出来的，只要我们告诉小孩怎么做，小孩就会按照我们的想法去做，但实际效果却往往不尽人意。为什么呢？归根到底，是我们对教育的理解存在问题。

教育的过程，不止于认识的过程，而是牵涉到知、情、信、意、行等诸多心理要素辩证运动的过程。有学者曾经列举过决定“教育”过程复杂性的因素：“对儿童各种各样影响的汇合(学校、家庭、街道以及各种非正式组织的影响)；儿童的某些已形成的观点、志向、习惯、爱好；揭示学生内心状况的困难(学生常常自己也不知道造成自己状况的原因)；同一教育过程所得到的不同的结果；儿童个性的好动性。”这种决定“教育”过程的复杂性的因素，无疑是现实生活的整体性和复杂性的反映。

由此可见，儿童教育不仅仅是一个认知过程，而且是一个情感的塑造、性格的陶冶、整体精神的涵养、行为习惯的养成过程。对于学

龄前儿童的健康教育来说，由于其身心发展的特点，对知识的理解和高级情感发展的不足等因素，决定学龄前儿童的健康教育主要不是知识的传授和父母的要求，而是行为训练、身教示范、熏陶、感染而“养成”的过程。让其在此过程中掌握生活、卫生、运动、性格养成、自我保护及面对疾病的习惯。

## 2. 习惯是养成教育的载体和结果

习惯是一种重复性的，通常为无意识的日常行为，它往往是通过某种行为的不断重复而获得的。习惯一经形成，就会表现出一种稳定和持续的心理状态、性格特征和行为模式，从而对一个人的成长、成才产生重大而深远的影响。养成教育就是习惯的培养，或者说习惯是养成教育的载体和结果。我国著名教育家叶圣陶先生说过：教育无非是培养良好的习惯，说的就是这个道理。

目前，在我国独生子女家庭中，一般存在着“六小”问题，即“小霸王”、“小懒虫”、“小馋猫”、“小犟牛”、“小磨蹭”、“小马虎”。所有这些问题，归纳起来就是一个习惯问题。习惯有好有坏，好习惯好人生，坏习惯酿恶果，可见培养孩子良好习惯的重要性。

养成教育的内容十分广泛，如培养文明礼貌习惯、学习习惯、劳动习惯、卫生习惯、语言习惯、思维习惯等等。儿童的发展受到各种因素的制约，习惯是重要基础，好的习惯有利于孩子成长、成才。

## 3. 家庭对儿童的习惯培养担负着重大的教育责任

行为习惯的培养的关键期主要是学龄前和小学阶段，因此，儿童教育需要学校、家庭、社会多方联动，合力育人。家庭是孩子成长的第一环境，是孩子习惯形成的摇篮，担负着重大的教育责任。六岁前的儿童与家庭的关系最为密切。因此，家庭对孩子的影响也更多、更大。

习惯的养成需要家长用心培育。在孩子的成长过程中，一些家长忽略了对孩子的训练，对孩子没有形成正确引导，树大并没有自然直，反而长成了歪脖子树。同时，我们要为孩子建立良好的家庭环境，形

成良好的家庭氛围，可以让儿童良好的生活、学习习惯在日积月累中不知不觉地形成。再者，父母一定要成为孩子的好榜样，从点滴生活做起，以身示范，让孩子的好习惯在潜移默化中培养起来。

### 三、习惯的培养要遵循的基本原则和方法

#### 1. 教育一致原则

教育孩子要各种力量协调一致，还要求前后一致，不能前后矛盾。有些家庭，爸爸要严管，母亲要溺爱；父母要严教，爷爷奶奶要娇惯，这样会使得孩子无所适从。出现这种情况后，家庭成员一定要统一思想，主动配合，出现矛盾要在孩子背后协调。经常看到年轻的爸爸妈妈为教育孩子而大动干戈并且是当着孩子的面吵架。孩子虽小，但却明白道理，长久下去，对孩子的成长十分不利。

#### 2. 行动为主原则

习惯是通过对某种行为的不断重复而获得的，因此，习惯不是说出来的，而是做出来的，习惯的培养需要在生活中长期加以引导和训练。一方面，父母在日常行为中要以身作则，率先垂范，成为孩子学习的榜样；另一方面，要选择合适的环境，有意识地对孩子好的行为进行训练、强化。培养孩子任何一项良好的行为习惯都需要做长期、细致的工作，单凭热心和干劲是不行的。有的家长虽然在这方面付出了不少的精力，但收效甚微，家长就要反思自己的教育，一些家长告诉孩子过马路走斑马线，而在实际生活中却带着孩子闯红灯，这叫孩子如何接受教育。

#### 3. 启发自觉原则

学龄前儿童参加劳动和学习活动的需要增强，而且已经具有一定的学习能力，这时，父母就要启发孩子，让孩子觉得养成好习惯是自己的需要，从而为培养良好的习惯形成强大的内驱力。启发孩子的自觉性主要从激发需要、强化动机、明确目的三个方面来进行。首先要让孩子亲自体验，只有亲身经历过，孩子才能获得切身的体会，记忆才更为强烈，感受才更为深刻。例如，孩子每次逛商场总是无休止地

要买玩具，这时候，家长就要掌握好度，要让孩子认识到不能次次都是有求必应的。其次，要动之以情，晓之以理，使孩子明是非、懂美丑、知善恶地学榜样。最后，要多一些积极鼓励和暗示。孩子是喜欢称赞的，不要轻易责骂，多鼓励孩子，才能增强孩子行动的热情和信心。

拿破仑说过这样一句话：“孩子的命运是由母亲造就的。”几乎每一个的童年都是在父母的传身教和耳濡目染中成长起来的，父母的日常行为、为人处世、教育方式等等，都是影响孩子成长的重要因素。而培养孩子形成良好的习惯，无疑是为他架起了通往人生理想的直接阶梯。

为了孩子的健康成长，家长们应养成以下好习惯：

(一) 以身作则的习惯

1. 乐观和快乐的习惯
2. 信守诺言的习惯
3. 不说谎话、大话、粗话的习惯
4. 尊敬师长、爱护弱小的习惯
5. 礼貌待人的习惯
6. 他人有难，主动帮助的习惯
7. 遵守交通规则的习惯
8. 遵守社会公德的习惯
9. 节约资源的习惯
10. 爱惜物品的习惯
11. 喜爱整洁的习惯
12. 不酗酒、不沉迷于麻将、不过度玩乐、无不健康生活方式的习惯
13. 勤奋工作的习惯
14. 家务劳动主动承担的习惯
15. 生活有规律的习惯

16. 不当着孩子的面吵架的习惯

17. 读书看报、终身学习的习惯

18. 努力与孩子一起成长的习惯

(二) 科学教育的习惯

19. 真爱和严格要求相结合的习惯

20. 阅读家庭教育读物的习惯

21. 照顾孩子饮食起居的习惯

22. 为孩子创造安静学习环境的习惯

23. 经常和孩子民主平等交流的习惯

24. 经常和孩子游戏、活动的习惯

25. 发现优点、赞扬孩子的习惯

26. 让孩子自己穿戴整洁的习惯(穿校服、戴校徽、戴领巾、戴标志, 带水杯、带手帕上学)

27. 让孩子自己每天刷牙、洗脸、洗脚的习惯

28. 让孩子自己勤剪指甲、勤洗头、勤洗澡的习惯

29. 让孩子自己整理书包、准备学习用品的习惯

30. 让孩子自己整理玩具的习惯

31. 让孩子自己整理房间的习惯

32. 让孩子合理使用零花钱的习惯

33. 孩子有错, 家人不包庇的习惯

34. 让孩子承担责任的习惯

35. 引导孩子独立作业、认真作业、高效作业、先作业后玩耍的习惯

36. 每天检查孩子作业的习惯

37. 所有家庭成员教育一致的习惯

38. 家校合作、沟通第一的习惯

(三) 善待孩子的习惯

39. 认真回答孩子提出的问题的习惯

40. 对孩子许下的诺言要兑现，不欺骗孩子的习惯
41. 孩子为家长做了事情，家长要说“谢谢”的习惯
42. 和孩子说话要看孩子眼睛，不要打断制止孩子说话的习惯
43. 多征求孩子的意见，鼓励孩子有自己的看法和意见的习惯
44. 重视和爱护孩子的东西，不要随意处理孩子的物品的习惯
45. 不强迫孩子公开自己秘密的习惯
46. 尊重孩子的兴趣爱好和对活动的选择的习惯
47. 在外人面前给孩子留面子的习惯
48. 家长错怪孩子向孩子认错，诚恳对孩子说声“对不起”的习惯
49. 让孩子自己解决与同伴的纠纷
50. 不说“幼稚”、“愚蠢”之类损伤孩子自尊心的话

## 一、

良好的进餐习惯关系到孩子一生发展前途，因为透过进餐可以看出一个人是否有教养及整体素质的高低，在餐桌上的礼仪能够反映出其家庭教育背景和受教育的程度。

### “改不掉”坏毛病的阳阳

阳阳的爸爸妈妈发现 4 岁的他进餐“坏毛病”总是改不掉。比如晚饭时，妈妈把饭菜都摆好了，他却一定要把动画片看完，带着刚看完动画片的兴奋劲儿急冲冲地坐到凳子上埋头大吃；双腿在台下摇来摇去，筷子在台上漫天飞舞，自己门前的“领地”一片狼藉，菜汁、汤汁、饭粒到处都是。这时，爸爸指责他不该这样吃饭，妈妈则“命令”他双腿不准动，阳阳的脸色便立刻阴沉下来，烦躁地喊一声“我知道了”！一段本该是一家人其乐融融的美好的晚餐时光就这样被他毁掉了。而这样的故事几乎发生在每个晚上。

良好的进餐习惯关系到个人一生的走向，因为透过进餐可以看出一个人是否有教养及整体素质的高低，在餐桌上的礼仪能够反映出其家庭教育背景和受教育的程度。国际跨国公司的 CEO 较喜欢在餐桌上请未来的雇员吃饭，他们考察一个雇员是不是真正的有教养，透过吃饭的方式就会略知一二了。他们深信一个就餐时彬彬有礼、优雅得体的雇员在工作中的表现一定会很出色。

孔子认为“少若成天性，习惯成自然”，南北朝时期的著名教育家颜之推也说过：“人生幼小，精神专利，长成以后，思想散逸，故须早教，勿失机也。”所以教育孩子的最佳时机一定要从小开始。当代一些年轻的爸爸妈妈提起孩子的吃饭问题就头疼：该讲的道理讲了，该说的话说了，软硬兼施各种手段都用上了，可就是不奏效。其实，对于学龄前的孩子，与其以强硬的态度，让他被动地接受父母的观点，不如采取机智的策略，逐步向孩子灌输进餐的好习惯和餐桌礼仪，让他欣悦地学会受益终身的习惯及礼仪知识。

进餐的好习惯是指：首先，让孩子培养正确的进餐观念，定时定点定量吃饭；其次，是进餐速度适中，吃一顿饭的时间以 30 分钟左右为宜，既不要狼吞虎咽，也不要拖得太久；再次，不要让孩子边吃边玩，准备吃饭前，应提前让孩子收拾好自己的玩具，关闭电视机，并鼓励孩子帮助父母做一些力所能及的餐前准备，比如摆碗筷等，以吸引孩子对进餐的注意力。

当孩子有了正确的进餐观念时，家长要及时地灌输餐桌礼仪，在进餐时要求孩子表现出稳定和积极的情绪；告诉孩子学会等待全家人共同进餐，懂得礼让和分享食物，大家都喜欢的食物不要据为己有；要求孩子在进餐过程不东张西望，不高谈阔论，不边吃边做其他的事；要爱惜食物不浪费，必须吃完自己的一份食物后方可离开餐桌；视孩子的年龄还要引导其正确地使用餐具，4 岁以下的孩子学习使用小勺，5 岁以上的孩子学习使用筷子，不可以用手抓饭菜，不可以把勺子含在嘴里玩耍等；特别交代孩子饭菜搭配吃，一口饭，一口菜，闭起嘴巴嚼，避免嚼出太大的响声。

孩子一旦养成不良的进餐习惯，家长不但要花很大努力去纠正，而且对他日后的成长也相当不利，这不是骇人听闻，中国人特有的一些社交形式都离不开聚餐，在聚餐中，如果孩子不懂得餐桌礼仪，没有良好的进餐习惯，大家会怵而远之。时间久之，他的朋友圈子会越来越小，人际关系会越来越差，朋友少了沟通自然就少了，没有朋友的沟通性格会逐渐变异。所以，父母们不可小视培养孩子养成良好的进餐习惯和灌输餐桌礼仪。

### 进餐习惯

父母在培养孩子养成良好的进餐习惯过程中应注意以下几点：

#### 1. 注意身教而非言教

在培养孩子养成良好的进餐过程中，家长们要注意身教而非言教。这是由于孩子的年龄特点决定的，这个阶段的孩子不善于含首听教，较倾向于始于家长的效仿，发于追随，最终而定格为自己的习惯。所

以，家长们一定要注意自己在餐桌上的行为习惯。如果他看见大人们含着满嘴食物大笑，乱丢食物，敲餐具等，他也会模仿这样做的。

## 2. 要营造一个良好的进餐环境

一个整洁有序、愉快安静的进餐环境，可以给孩子带来良好的进餐情绪，并有利于消化液的分泌，促进消化和吸收。父母可以在饭前引导孩子做一些安静愉快的活动，比如让孩子帮着分勺、分筷，在情绪上对进餐有良好的准备；要让孩子与全家人共同进餐，感受进餐时的快乐气氛，而没有必要给孩子开小灶；进餐前最好关掉电视机，避免电视节目影响孩子对进餐的注意力；进餐时播放一些优美动听的音乐是有益于消化的，也会创造一个良好的气氛；更重要的是如果遇到什么不愉快的事，都尽可能避免在餐桌上讨论，训斥孩子或对孩子进行严肃的说教，都会破坏愉快的进餐气氛，既降低孩子的食欲又不利孩子的身心健康，教育也不一定有效，反而得不偿失。

## 3. 多鼓励，勤灌输

在孩子日常进餐中，灌输进餐礼仪，使孩子从小受到文明礼仪教育。

在日常进餐中，父母应该做出文明就餐的表率，发现孩子不良的进餐习惯，哪怕是小小的动作都要及时纠正。看见孩子有点滴进步时要及时给予鼓励和表扬，不要吝啬赞赏的语言。

家长只要多动点脑筋，利用身边的资源创造和谐的气氛，持之以恒地进行正面鼓励，不断强化，就会促使孩子养成良好的进餐习惯。

## 英国家庭对孩子的餐桌教育

英国家庭素有“把餐桌当成课堂”的传统：从孩子上餐桌的第一天起，家长就开始对其进行有形无形的“进餐教育”。目的是帮助孩子养成良好的用餐习惯，学会良好的进餐礼仪，具备种种值得称道的素质或性格。

鼓励孩子自己进餐。孩子长到一周岁至一周岁半时，开始喜欢自己用汤匙喝汤吃菜。绝大多数英国家长认为，孩子想自己进食，标志着一种对“人格独立”的向往，完全应该给予积极鼓励。

杜绝偏食、挑食。英国人普遍认为，一个人偏食、挑食的坏习惯多是幼儿时期家长迁就造成的，因而他们特别重视幼儿期的偏食、挑食的行为。如幼儿一个劲地只吃某种菜而对其他菜不屑一顾时，家长往往会把此菜收起来。他们还认定，餐桌上对孩子的迁就，不仅会影响孩子摄入全面、充分的营养，而且会使孩子养成任性、自私、难以自控等不受欢迎的性格。

让孩子帮忙做事。稍大一些(五岁左右)的孩子都乐于做一些在餐前摆好餐具、餐后收拾餐具等力所能及的事。这一方面可以减轻家长的负担，另一方面也让孩子有一种参与感。

重视环保教育。五六岁的孩子应知道哪些是经再生制造的“环保餐具”，哪些塑料袋可能成为污染环境的“永久垃圾”。外出郊游前，他们会在家长指导下自制饮料，尽量少买易拉罐等现成食品，并注意节约用水、用电，因为他们懂得“滥用资源即意味着对环境保护的侵害”。

#### 冷静对待孩子餐桌上的表演

在餐桌上，孩子会有各种各样的表演。当孩子把餐具或一块食物不小心掉到地上时，身边人的反应会让他觉得很有意思，于是就开始了他的表演：把食物弄得到处都是，就是不放进嘴里。对于他的行为无论你是笑还是骂，孩子都认为你的回应是让他继续表演，会让他对自己的主导能力更加有信心。应付孩子的胡闹，最好的办法是不予理会。这样，他就会自觉无趣，而不再继续。

#### 放手让孩子自己吃

在孩子能够抓住勺子往嘴里送的时候，家长就可以开始让孩子学习自己吃饭。家长要珍惜孩子的独立意识，尽量放手让孩子自己去做，不要因孩子吃不好而去限制、指责他。为孩子提供一些条件和帮助，

比如给孩子围上围兜以防弄脏衣服，在地上铺一张塑料纸任孩子漏撒，洗净孩子的手让他去拿食物，同时还要注意教孩子用勺子的正确方法，指导孩子学习怎样不会把饭粒撒落在地。

#### 给孩子独立自主的机会

孩子动手的愿望很强，勇气也很大。看着爸爸妈妈一筷子一筷子地往嘴里送，自己也不甘示弱，不满足“饭来张口”。性急的孩子还会小手不停地动，急着抢家人手里的筷子和勺，在餐桌上一试身手。阻止孩子还是鼓励孩子，是决定孩子未来吃饭好与不好的关键。因为，这正是孩子学习吃饭的最佳时机。父母不妨给她一把勺，一双筷子，任他在碗里、盘子里戳，一口口地往嘴里送。结果当然是掉到桌上、身上、地上的比吃到嘴里的多得多，然而不能否认的是，最初孩子毕竟有一两口送到了自己嘴里，很兴奋，如果父母及时夸奖几句，孩子自己吃饭的兴趣会更浓。渐渐地，成功率能更高。有过如此训练，这也是让孩子体验成功、培养其独立性的开始。

#### 给孩子提供专座与专用餐具

孩子虽小，专人专座是必须的，这是养成孩子良好进餐习惯的基础。可在成人餐桌旁给孩子一个固定的位置，椅子一定要稳当，上面垫上软垫子，让他坐着舒服，且便于他够得着桌上的饭菜。孩子的餐具除了不怕摔、小巧、安全、好用外，还要注意视觉效果，色彩鲜艳、图案造型别致的食具都能激发他的食欲。

#### 利用孩子的逆反心理进行教育

有的孩子喜欢与父母对着干。因此，在饭菜开始摆上桌时，家长制造气氛，故意说：“今天的菜真丰盛，味道好极了，我们快洗手吃。”等孩子也来洗手，对他说：“你先去玩吧，我们吃完了你再来吃。”或“这个鱼真香啊，你少吃点吧。”他会一边喊着“我要吃”，一边把自己的碗装得满满的。此时，父母可适当地控制：各种菜都要孩子吃一点。你会发现，这种做法，比单纯的催促、劝说、追赶更有效果。

医学研究表明：孩子睡眠质量的好坏决定他的成长。孩子睡眠时能量与氧的消耗量小，生长激素分泌增加，有利于生长发育及脑功能的发育，睡眠充足的孩子玩起来精力充沛，情绪愉快，食欲好，长得健康。睡眠不足的孩子会烦躁易怒，食欲减退，体重增长缓慢，抵抗力低下且容易生病。

### 不肯睡觉的欣欣

自从有了欣欣，妈妈就辞掉了工作做起了全职妈妈，可让妈妈头疼的是，尽管她很注意孩子的饮食，但孩子还是很瘦小。最让她头疼的就是欣欣的睡觉问题。每天晚上欣欣总是玩到很晚才肯上床，有时玩够了，也会变着花样逃避睡觉，到了早上又不肯起床，中午从来都不用睡觉，好像精力特别旺盛。转眼，孩子到了入幼儿园的年龄，入园前，老师要求体检，拿着体检结果，爸爸妈妈很无奈，原来孩子没有几项是达标的。他们又开始犹豫想不送孩子去了。

在儿童医院里，他们听完医生的解释，一致坚定了送女儿上幼儿园的决心。因为医生告诉他们，造成孩子身体不达标的主要因素是孩子睡眠不足，而幼儿园的作息时间表很有规律，可以改变孩子的不良睡眠习惯。欣欣自从去了幼儿园，作息习惯发生了很大的变化，让妈妈高兴的是孩子居然长肉了，情绪也比以前好多了。

睡眠对于儿童的生长发育至关重要。人体的大部分器官通过睡眠得到休息。医学研究表明：孩子睡眠质量的好坏决定了他成长的质量。幼儿睡眠时能量与氧的消耗量小，生长激素分泌增加，有利于生长发育及脑功能的发育，睡眠充足的孩子玩起来精力充沛，情绪愉快，食欲好，长得健康。睡眠不足的孩子会烦躁易怒，食欲减退，体重增长缓慢，抵抗力低下且容易生病。

充足的睡眠对于营养的吸收、体内废物的清除和消除疲劳都有着特别重要的意义。睡眠时间短或质量差会影响孩子的体格生长和智能发育。科学研究发现，睡眠可以促进大脑皮层中神经细胞突触的连接，

而突触的连接是记忆功能的生理基础。由此可以看出，睡眠不足也会影响智能的发展。

儿童良好的睡眠习惯包括：每天按时入睡，按时起床，睡前洗漱；独睡小床，用自己的被褥、枕头，还要有正确的睡眠姿势，头在被外等。

孩子独自睡觉不仅可以避免过度依恋父母，还有利于孩子的身心健康，更有助于孩子独立意识和自理能力的培养。如果孩子睡在大人中间，身边堆满大人的厚重衣被，不小心就会被压住；大人睡眠时呼出的二氧化碳会整夜弥漫在孩子周围，使孩子得不到新鲜的空气，出现睡眠不安、做噩梦及夜里啼哭的现象；如果与大人一个被窝，大人身上的病菌容易传染给孩子；有时父母翻身或动弹时还会惊醒宝贝，影响他的睡眠质量。

正确的睡姿是双腿弯曲朝右侧卧。人们常说：“立如松，坐如钟，卧如弓。”儿童侧卧时，脊柱略略向前弯，形成弓状，且四肢也容易安放到舒适的位置上，使全身肌肉放松，得到充分的休息；心、肺、肝、胃、肠都能处理自然位置，不会使心脏受压，还可以帮助胃中食物向十二指肠推进，有利于全身各脏器的生长发育。但在较长的睡眠中，睡姿应有适当的变换，所以这就要求家长在夜里要经常留意孩子的睡姿，见到孩子转换的睡姿不正确要及时纠正，等孩子逐渐养成正确的睡姿习惯后家长可以放心长眠了。

家长在培养孩子养成良好的睡眠习惯时还应注意以下几点：

#### 1. 不要因自己的作息时间而影响孩子

爸爸妈妈教育小孩一定要步调一致，行动之前一定要跟对方商量好，给孩子创造好环境。等孩子睡着了，大人再去干其他事情。孩子上床睡觉后，家长尽量不要开电脑、电视，如果必须要开，也应该静音。

#### 2. 多想办法，培养孩子良好的睡眠习惯

孩子晚上不睡觉，有可能是因为白天睡多了，要给他调整生物钟。比如早晨可以让他起得早一些，午睡的时间少一些；白天带他多做些运动，或是多陪他玩一些益智类的游戏，多动动脑。白天睡得少、动得多，自然就容易困，晚上睡觉前再给他洗个热水澡，让孩子舒舒服服入睡。不要让孩子带着不良情绪睡觉，让孩子有个好心情，心里踏实了才能睡得香。睡觉前尽量不要责备孩子犯的错误，适当赞扬他的优点。当孩子睡觉有进步时，早晨起床后父母要为此给予表扬，让他懂得培养自己的控制能力并不是件痛苦的事。

晚饭不宜吃得太油腻，太咸。吃得太油腻，消化不好影响睡眠；吃得太咸，孩子老喝水，撒尿同样影响睡眠。睡前不宜大量饮水，可以喝一小杯牛奶，既补充钙又帮助睡眠。

睡前语调轻柔地讲一两个内容简单的故事，在快讲完时给与预告，让孩子有心理准备，要睡觉了。给孩子结束没看完的动画片，讲到故事讲到一半，就要求孩子去睡觉，是不适宜的，孩子老牵挂着事情的结果是很难入眠。

### 3. 孩子不良的睡眠习惯要设法纠正

有些孩子在睡眠方面的问题不少，使爸爸妈妈伤透脑筋，在培养孩子良好的睡眠习惯时应做到以下几点：第一，对孩子要严格要求。很多时候，孩子的坏毛病是大人无原则的迁就造成的。第二，要考虑孩子的情绪。孩子正在做游戏时，父母要他立刻上床睡觉，就很不明智。最好的办法是事先提醒孩子：“现在离睡觉时间还剩半个小时了。”使孩子们有时间逐渐习惯睡觉这个概念。第三，睡前不玩新玩具、不玩过度兴奋的游戏、不做剧烈的体育运动、不讲妖魔鬼怪的故事或看惊奇、恐怖的电视节目，孩子睡前如果特别兴奋，会影响夜间睡眠。第四，要避免假日与平常标准不一，这样会使孩子对不同的睡觉环境和睡觉时间无法适从，原先形成的固定时间睡觉的习惯被破坏。第五，循序渐进纠正孩子抱玩具睡觉的习惯。立刻就让孩子离开所抱的东西，孩子会接受不了。家长可逐渐改变孩子的这一习惯。比如，睡前和孩