

幼 儿 常见不良习惯矫正

焦艳 范茜 曹奕 编著



金盾出版社

编 者 的 话

现代教育学认为,习惯是一种顽强的、巨大的力量,它可以主宰人的一生。良好的习惯,是人在神经系统中存放的资本。这个资本不断地增值,而人在其整个一生中享受它的利息。坏习惯则是道德上无法偿清的债务。这种债务能够用不断增长的利息去折磨人,去麻痹他最好的创举,并使他达到道德破产的地步。

幼儿时期,是习惯形成和发展的关键期。这个时期的许多行为,会固化成习惯。从小养成好习惯,会让孩子终身受益;而养成不良习惯,则会让孩子成人后饱尝痛苦。本书作者根据多年的教学和研究实践,从分析现实生活中幼儿常见不良习惯的典型表现入手,提出了矫正的方法,内容涵盖了生活、言行、心理和人际交往等方面,针对性和操作性都很强。

衷心希望本书能对幼儿家长、教师和负有看护幼儿职责的家政工作者有所帮助。

目 录

生活篇

- | | |
|------------------|--------|
| 1. 挖鼻孔 | (3) |
| 2. 随手抹鼻涕 | (5) |
| 3. 吮手指 | (6) |
| 4. 不爱刷牙漱口 | (8) |
| 5. 让家长追着喂饭 | (11) |
| 6. 贪吃 | (14) |
| 7. 爱吃零食 | (16) |
| 8. 挑食偏食 | (18) |
| 9. 经常剩饭 | (22) |
| 10. 撒饭 | (24) |
| 11. 边吃边玩 | (27) |
| 12. 坐姿不正 | (30) |
| 13. 不肯独睡 | (33) |
| 14. 不爱收拾房间 | (36) |

15. 过分讲究穿着打扮	(39)
--------------------	------

言行篇

1. 上课做小动作	(43)
2. 一心二用	(46)
3. 做事没长性	(49)
4. 磨蹭	(51)
5. 任性	(53)
6. 不愿意做家务劳动	(55)
7. 懒得走路	(57)
8. 说谎	(59)
9. 推委	(62)
10. 不爱动脑	(63)
11. 集体告状	(66)

心理篇

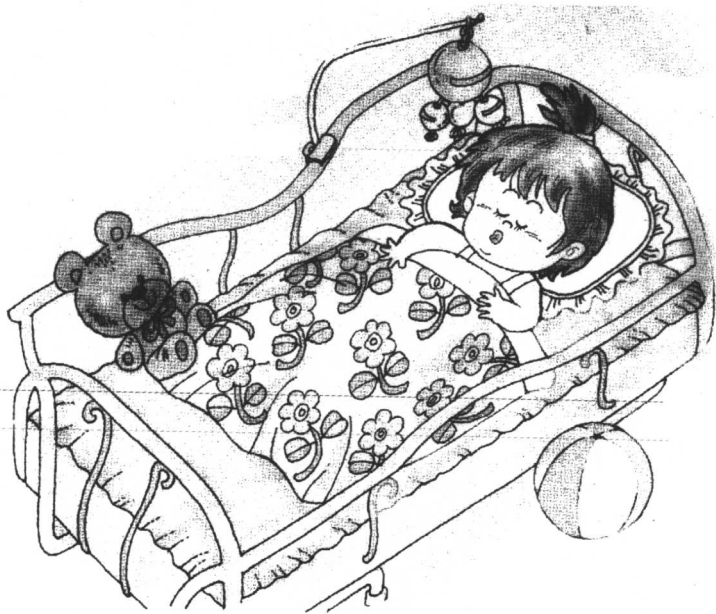
1. 依赖性强	(71)
2. 没有主见	(74)
3. 不爱惜物品	(77)
4. 怕生	(82)
5. 对人冷淡	(87)
6. 不关心长辈	(90)
7. 不会分享	(93)

人际交往篇

1. 不宽容 (97)
2. 没礼貌 (99)
3. 不遵守公共秩序 (101)
4. 爱插嘴抢话 (103)
5. 捉弄人 (106)
6. 爱吵架 (108)
7. 侵犯他人 (109)



生 活 篇





1. 挖鼻孔

表现：

挖鼻孔是孩子常有的不良习惯，有的孩子只要没有事情做，就不自觉地把手指伸进鼻孔里；有的孩子甚至走路、聊天时，也挖鼻孔；有的经过提醒，会暂时停下来，过后又会继续挖，虽然一再纠正，还是改不过来。

危害：

挖鼻孔容易把鼻子抠出血，把病菌带到鼻腔里，引发疾病；如果挖过鼻孔后不洗手就吃饭或吃点心、水果，会把脏东西吃进肚子里，也容易引发疾病。另外，当众挖鼻孔，显得不礼貌。

原因分析：

孩子挖鼻孔，可能是无知，不了解挖鼻孔的危害；也可能是因为鼻子干燥、发痒，或者是有炎症，难受；还可能是心理紧张的表现，比如，做错了什么事、说了谎话，怕别人看出来，以这种动作来掩饰自己的不安。

矫正方法：

①言教法：

首先，通过图示或演示，让孩子了解鼻腔的构造，懂得挖鼻孔的危害。

其次,要告诉孩子,如果鼻子里发痒或者不舒服,应该对老师或家长说。成人可以用消过毒的小棉签蘸水帮助孩子擦洗,或者滴一些专用药水进行治疗。

②示范法:

家长要给孩子做好榜样,如果自己有挖鼻孔的习惯,应该赶快克服掉。

③疏导法:

要注意观察孩子的情绪,及时发现并用疏导的方法缓解孩子不安的心理。

④游戏法:

发现孩子挖鼻孔时,切忌指责训斥,可以引导他做手指游戏,转移他的注意力。

游戏示例:小手拍拍



小手小手拍拍拍,
小手小手伸出来。



小手小手拍拍拍,
小手小手举起来。



小手小手拍拍拍,
小手小手转起来。



小手小手拍拍拍,
小手小手藏起来。



2. 随手抹鼻涕

表现：

一些孩子有鼻涕不知道擤，鼻涕流出来后，常常是随手一抹，就万事大吉了。

危害：

擤鼻涕、擦鼻涕时不讲卫生，不仅影响仪表，而且容易患肠道传染病。

原因分析：

孩子流鼻涕是一种正常现象。孩子不用手绢擦鼻涕而用手抹，可能是图方便、图省事；也可能是不知道这样做的害处；还可能是不会擤鼻涕、擦鼻涕。

矫正方法：

①言教法：

告诉孩子，随手抹鼻涕不仅会把手和脸弄得很脏，不文雅，还可能会把脏东西吃进肚子里，引发疾病。同时告诉孩子，擤鼻涕的时候不要同时擤两个鼻孔，要左右两个鼻孔交替擤；不要太使劲，应该轻轻地用力；擤完后，再将鼻水擦净。

②训练法：

用示范动作教孩子擤鼻涕和用手绢或纸巾清理鼻

水。平时,看到其他孩子用正确的方法擤鼻涕时,要及时提醒有不良习惯的孩子看看小伙伴是怎样做的,鼓励和引导他向小伙伴学习。

正确的方法是:手拿纸巾,用两根手指按在鼻子上,然后,先用一根手指压住一侧鼻腔,把另一侧鼻腔的分泌物擤出来;擤完一侧后,再用同样的方法擤另一侧;擤完后,把纸巾扔到垃圾箱里。

③游戏法:

游戏示例:布娃娃真干净

家长和孩子一起玩“娃娃家”游戏,指导孩子给布娃娃擤鼻涕、擦鼻涕。

3. 吮手指

表现:

经常将手指放在嘴里,吮得津津有味。被家长或老师发现予以制止后,会停下来,但过后又会把手指放回嘴里吮。

危害:

孩子的各种活动都离不开手,手在接触物品时会沾染上细菌或病毒,将手放在嘴里,容易引起手指皮肤红肿破损出血,严重的还会造成手指变形,留下疤痕。

另外,也会影响牙齿的发育。

原因分析

两三岁之前的孩子吮手指,是对周围世界探索的一种方式,也是断乳后对母乳的依恋。处在这个年龄段的孩子多数会出现这种现象。实践经验证明,多数孩子到四五岁时会自动矫正这种做法,因此,不必多虑。如果孩子四五岁了还吮手指,就可能存在身体或心理方面的原因。比如,可能是身体缺少铁、锌等微量元素;也可能是无事可做,感到寂寞;还可能是内心紧张、焦虑。

矫正方法:

①养成法:

给孩子断奶要逐步进行,即,逐渐添加辅助食物,减少母乳量,切忌突然断奶。

在日常生活中,要让孩子了解“病从口入”的常识、吮手指的危害。同时,要不断丰富孩子的活动内容,让他多接触新鲜事物,多用小手去探索自然、操作玩具、动手劳动。孩子有事可做,注意力就会从吮手指转移到要做的事情上。

②暗示法：

当看到孩子吮手指时，切忌呵斥。那样做，孩子会更紧张，吮得更加厉害，从而会强化吮手指的动作。正确的做法是，事先提出要求，当孩子要将手放入口中时，可以轻轻叫他的名字，向他摇头示意，并用眼神暗示他不要这样做。当孩子把手放下时，要摸摸他的头，以示表扬。在矫治的过程中，家长的态度要和蔼，让孩子在宽松的环境中，放松心情。实践证明，这样做，效果会好得多。

③游戏移情法：

给孩子做一个小动物指套，告诉孩子：“这是你的好朋友，要爱护它，不能咬它。”小动物指套一方面能起到提示的作用，让孩子约束自己的行为；另一方面，可以使孩子移情爱护好朋友的动作，减少吮手指的动作习惯。

4. 不爱刷牙漱口

表现：

有些孩子进餐后不漱口，睡觉前不刷牙，老师和家长催得紧时，应付一下，很难坚持下去。

危害：

进食后不刷牙、不漱口，或做得不彻底，会损害牙齿。科学试验证明，口腔里的食物残渣在产酸细菌的作用下，会产酸而腐蚀牙齿，使牙齿脱钙，产生小洞，形成龋齿。

原因分析：

孩子不爱刷牙漱口，可能是不了解刷牙漱口有什么好处，即使知道刷牙漱口能保护牙齿，也过于抽象，因此，会觉得是件可有可无的事，甚至会感到厌烦。

矫正方法：

①养成法：

一岁以内的婴儿吃完东西以后，要给他漱口；到一岁以后，可以用儿童牙刷给他刷牙。尽管不一定刷得很细，但是，一定要坚持。这样，孩子到两岁左右自己刷牙，就是顺理成章的事情了。

②约束法：

对于大一点的孩子，要用一些硬性的规定进行约束，促使他养成刷牙漱口的习惯，比如，进食后不漱口，不能参加游戏活动；睡前不刷牙，不能上床……

③身教法：

临睡前，让孩子和自己一起做洗漱等准备工作，引导孩子感到睡觉前刷牙是一件必不可少的事，大家都

是这样做的。

孩子喜欢形象可爱、颜色鲜艳的玩具，对刷牙等用具也是一样。可以为孩子准备他喜欢的刷牙用具，以激发他使用这些牙具的兴趣，进而引发刷牙的兴趣。所选用的牙刷毛质软硬要适度，否则，会损伤牙龈。

④游戏法：

想办法让孩子觉得刷牙是个很好玩的活动。比如，做亲子游戏——妈妈与孩子比赛，看看谁的牙刷得更干净；请孩子当“小老师”，教爸爸、妈妈刷牙，看看爸爸、妈妈刷牙的方法对不对，刷完后闻一闻谁的牙齿最香；做情景游戏——给牙齿洗澡。这些游戏，有助于孩子缓解和克服紧张和抗拒心理，在轻松愉快的气氛中学习刷牙的方法，养成刷牙的习惯。

附：儿歌——小牙刷

小牙刷，手中拿，
上刷刷，下刷刷，
上面从上往下刷，
下面从下往上刷，
里里外外都刷到，
牙齿刷得白又香。

⑤认知法：

让孩子了解刷牙的重要性。可以做一些小实验，

讲一些小故事,或者是生活中发生的事,让孩子认识到不刷牙的危害。

推荐两种认知活动:

①观察活动——漱口水变色了

目的:让孩子了解,饭后,口腔中会有许多食物残渣。

过程:准备两个纸杯,让孩子将漱口水吐到其中一个纸杯中,另一个纸杯装一些清水。第二天,引导孩子观察两个杯子里水的变化(漱口水会变绿)。然后,与孩子一起讨论,为什么其中一杯水会变颜色,使孩子了解漱口水里有许多杂质和细菌。

②小实验——鸡蛋壳变软了

用醋泡一个鸡蛋,引导孩子观察鸡蛋的变化(过几天鸡蛋皮会变软)。告诉孩子,如果长期不刷牙,沾在牙上的杂质会变酸,牙齿会被软化,被毁坏。

5. 让家长追着喂饭

表现:

开饭时,孩子不好好吃,有时吃一两口就跑;有时干脆一口也不吃;有时要家长追着一口一口地喂。家长担心孩子饿着,总是想办法让他多吃一点,经常被弄

得精疲力尽,而且孩子吃得也不多。

危害:

孩子不好好吃饭,会影响发育和健康;长期喂着吃,难以养成独立进餐的习惯,会强化依赖心理。

原因分析:

开饭时,孩子不愿意吃,可能是他并不饿,比如,孩子刚刚吃过零食或吃过药,没有饥饿感。

家长追着喂饭,开始时可能是偶然的,但这种偶然现象会被孩子看成是一种有趣的游戏,觉得追着吃饭比坐在桌边吃有意思,并会逐渐形成这样的概念:只有追上了才吃,追不上就不吃。因此,便不愿意坐在桌边吃饭,而是在吃饭时与大人“藏猫猫”,或者边玩边张嘴等着大人喂。

矫正方法:

①养成法:

定时吃饭,少吃零食。按家庭的生活习惯,把三餐时间定好,饭前将玩具收好、把电视关上,禁止孩子边玩(看电视)边吃饭;吃饭时,全家人围坐在桌边,营造一个温馨进餐的氛围,切忌边吃饭边训斥孩子。

孩子每日进餐应以三顿饭为主,两餐之间的时间间隔至少应该有四个小时。如果孩子在正餐时不肯吃,饭后又说肚子饿,不能给他零食,坚持让他等到下