**探索 1评析保教老师睡眠保育的履职情况**

幼儿午睡期间，保教老师的工作并不轻松，需要做好许多工作才能确保幼儿有高质量的睡眠。请小组合作评析案例中保教老师的睡眠保育履职情况，并把存在的问题写下来。

在中一班的卧室里，今天负责午睡值班的张老师看幼儿都已安静躺下，闭上小眼睛了，就坐到卧室一角的办公桌旁看幼教杂志。她严格遵守巡视时间，每隔15分钟手机就会振动，此刻张老师会向幼儿睡觉的方向完整扫视一下，发现蹬被子等异常问题会及时处理。中途，坤坤小朋友从被窝里出来，直接走到张老师跟前请求上厕所，张老师点头同意了，并提醒坤坤注意安全。坤坤上厕所回来，旁边的阳阳小朋友睡醒了，于是就和坤坤讲话，张老师及时提醒：“阳阳，午睡时不能讲话。”过一会儿，阳阳又忍不住讲话了，张老师坐不住了，走过去对阳阳说：“今天下午的玩沙游戏，你不允许参加，等你哪天午睡不讲话了，才可以参加下午的游戏。”起床音乐响了，张老师要求小朋友立即起床：“小朋友，快起床，你们是中班小姐姐小哥哥了，不要做小懒猫，穿衣服不会的可以互相帮助，如果实在不会穿，可以喊老师来帮助。”在15分钟的穿衣过程中，没有幼儿请求老师帮助，等所有幼儿都离开时，张老师高兴地想：到底是中班了，看护午睡越来越轻松了，于是也高高兴兴地离开了卧室。

**案例分析：**

张老师违背了多项睡眠保育工作要求，没有认真、严格履行睡眠保育中的基本职责。

1. 张老师在幼儿午睡期间看杂志，不能时刻关注全体幼儿。
2. 按规定，每15分钟要**巡视**一次。但是张老师只是扫视一下幼儿的睡眠情况，不能细致全面观察幼儿的午睡情况，比如幼儿在被窝里玩玩具、拆弄被褥等异常行为不易被观察到。

3.张老师没有及时关注到想上厕所的幼儿，被动的接受幼儿上厕所的要求，且幼儿上厕所时也没有安排其他老师跟随一旁照看，幼儿睡眠途中上厕所容易发生危险。

4.坤坤穿着单衣上厕所，张老师没提醒坤坤穿上外套再如厕，容易着凉。

5.张老师见阳阳和坤坤讲话时采用大声叫停的方法，影响了其他幼儿入睡；坤坤与阳阳第二次说话时，通过取消下午游戏的惩罚方式训斥阳阳不要讲话不妥当。

6.张老师在睡眠时间结束后立即要求幼儿起床，班中若有体弱儿等特殊儿应特殊照顾，最后一个起床。

7.张老师在幼儿起床穿衣期间让幼儿之间互相帮助，自己未去巡视指导幼儿穿衣；也未对进步的幼儿进行肯定鼓励；幼儿穿好后，未检查幼儿的穿衣情况。

8.幼儿起床后，张老师就直接离开了卧室，保教人员在午睡结束后应关门开窗，进行清洁整理卧室等一系列保育工作。

**探索 2头脑风暴：如何培养幼儿良好的睡眠习惯与独立睡眠能力**

幼儿睡眠时，保教老师的重要任务之一就是培养幼儿的良好睡眠习惯和独立睡眠能力。表 4-2 是某幼儿园的午睡常规和能力要求。请选取某年龄班的午睡要求，小组合作探讨如何培养这些常规。

培养方法：

1. 培养幼儿独自入睡的习惯

刚入园的幼儿由于离开家人陪伴，常会出现睡眠问题，这是因为他们首次来到一个陌生的环境，内心异常焦虑，需要一个适应过程。对于入睡困难的幼儿，保教老师应有耐心，遵循循序渐进的原则，慢慢培养他们独立入睡的习惯。保教老师可以坐在幼儿床边，轻拍幼儿，陪伴幼儿入睡，使他们对新环境产生安全感，也可以让幼儿将家中的小被子或毛绒玩具带到幼儿园陪其入睡。当幼儿适应环境后，可逐渐减少陪伴的次数，尝试拿掉陪伴幼儿的被子或玩具，让幼儿学会独立入睡

2.保持安静

要求幼儿养成在睡前、睡后能保持安静，不影响身边其他幼儿的习惯，

特别对于早醒的幼儿，要提醒其醒后保持安静。

3．归置衣物

提醒幼儿将脱下的衣服放在指定位置，摆放好小鞋子。对于小班幼儿，可以采取图案提示法，在床底相应位置画上标记，提示幼儿正确摆放鞋子，还可以采取请大哥哥大姐姐帮忙的方法来指导幼儿

4．教会幼儿理解、学说有关睡眠的词和句子

比如，在为年龄小于 1 岁半的幼儿穿脱衣服时，需要帮助他们理解保教老师说的话，而对于年龄大于 1 岁半的幼儿，则要引导他们跟着学说话。

5．关注幼儿正确的睡姿

保育员应坚持提醒幼儿右侧卧躺下，小班幼儿对左右方向识别得不是很清楚，保育员可以用示意图或是语言进行提醒。不能让幼儿俯卧、跪卧、蒙头睡，提醒幼儿侧卧或仰卧。

6．培养幼儿穿脱衣服、鞋袜的能力

小班幼儿年龄偏小，自理能力差，保育员可以指导幼儿边念儿歌边学习午睡常规。在学习正确睡姿方面，到了中班，可以在小班的基础上偏重指导幼儿学会协作和相互帮助，互相提醒、监督，逐步养成正确的脱放衣物习惯。大班幼儿自理能力增强，保育员可以请值日生协助指导和监管，并适时进行指导和整理，保证幼儿的常规基本达到统一标准。

**探索 3模拟指导幼儿穿脱衣服**

对于小年龄幼儿的午睡来说，最困难的莫过于穿脱衣服。保教老师既不能包办代替，不给幼儿学习和练习的机会，也不能任由幼儿自己探索。保教老师应该通过多种途径，采用多种办法指导幼儿学会穿脱衣服。请两人一组，查阅相关资料，模拟指导仿真娃娃穿脱衣服 ( 包括示范和采用形象生动的语言指导幼儿穿脱等 )，也可以一位同学扮演幼儿，另一位同学扮演保教老师进行模拟指导，随后在全班交流，并将学习感悟填写在表格中。

表 4-3　指导幼儿穿脱衣服的方法及感悟

| **举例说明指导方法** | **学习感悟** |
| --- | --- |
| **1. 穿开襟衣服**  先分辨衣服的里外和前后，双手抓住衣领。将衣服朝里的一面对着前面，领口贴近腹部（衣服自然下垂），用双手抓住衣领向后甩，将衣服披在肩上，用手攥住内衣袖子，再将手伸入外衣袖内。然后，翻好衣领，将衣服的前襟对齐，可自下而上系扣子。最后，认真检查扣子是否一对一地扣好了，领子是否翻平整了。  **2. 穿套头衣服**  分清前后，前面朝下（领口低的是前面），先将头钻入领口，将衣服正面转到胸前，两手分别从衣服底边进入，从两侧的袖口出来。穿套头衣服的关键是找到正面、领子和袖子，保教老师应帮助幼儿在衣服的正面做记号，以便幼儿穿时方便辨认，并在这方面做重点检查。  **3. 脱开襟上衣**  脱开襟上衣时，应先将扣子解开或将拉链拉开，幼儿双手攥住衣襟向后拉，将衣服脱至肩下，然后从背后逐一拉掉两只袖子（较小的幼儿在解开扣子后，可由成人帮其脱下袖子）。  **4. 脱套头上衣**  幼儿双手提住衣领的两端，从头上向前拉，将手和头从衣服中褪出。  **5. 穿裤子**  先辨别裤子的前后，可在幼儿裤子前后绣上明显的记号，如花、字、小动物等；双手拉住裤腰两侧，将两腿同时伸进裤筒；站立后提裤子，将内衣塞在裤子里，并扣上扣子或拉上拉链。冬季应检查幼儿穿裤子的情况，防止幼儿在穿多条裤子时将腿伸进两条裤子之间，同时还应注意男孩有无将裤子前后  穿反的情况。  **6. 穿袜子**  先分辨袜子的不同部位，如袜尖、袜底、袜跟、袜筒；将袜跟朝下，双手抓住袜口，将脚伸进袜口，脚跟伸到袜跟处，将袜口拉至脚踝。幼儿常会将袜跟穿到脚面上，保教老师应及时指导和纠正，还应教会幼儿将袜筒包住衬裤的裤脚，为穿毛裤做准备。  **7. 穿鞋**  先分辨鞋的左右脚，并将它们放正，然后两脚分别穿上鞋，用手提鞋跟，最后系鞋扣或鞋带。在幼儿活动时，保教老师应该注意观察幼儿的鞋带和鞋扣，若发现有带子松开或鞋扣未扣好时，应及时帮助或提醒幼儿系好鞋带、扣好鞋扣。 |  |

**探索 4讨论：如何照顾好睡眠特殊儿**

幼儿睡眠时，哪些特殊儿需要特别照顾呢？照顾这些特殊儿可采取哪些方法？请根据身边的资料和以往的实习经验，小组合作填写表 4-5。

表4-5：睡眠特殊儿的保育方法

| **序号** | **睡眠**  **特殊儿** | **保育方法** |
| --- | --- | --- |
| 1 | 不能独立入睡的幼儿 | （1） 保教老师可扮演家长，轻拍幼儿入睡，使幼儿情绪放松，对新环境产生安全感；逐渐减少陪伴次数，培养幼儿独立入睡的能力。  （2） 对于依恋度较高的幼儿，可以让其带一张家长照片，让他获得心理安慰。  （3）对于分离焦虑严重的幼儿，保教老师要与家长协商，让幼儿午饭后回家睡觉，从半日入园逐渐过渡到全天入园。  （4）如幼儿精力旺盛，不必强求入睡，以免使其产生心理负担。 |
| 2 | 有午睡焦虑症的幼儿 | （1）保教老师可扮演家长，多关注和亲近易焦虑的幼儿。  （2）对于害怕丢失鞋袜的幼儿，可以采用游戏的办法帮他们给袜子找一个固定的位置。  （3）对于担心尿床的幼儿，一方面可有针对性地提醒幼儿上床前排尿，另一方面可告知幼儿，老师会帮忙检查，让他安心入睡；巡查时重点关注这类幼儿，如发现有排尿征兆及时提醒。  （4）对于担心发生恐怖事情的幼儿，保教老师要给予更多的情感关注，尽量不要把该幼儿的床位安排在角落或者光线过暗的地方，告知幼儿并使其相信老师一直在陪伴大家，增强他们的安全感。 |
| 3 | 患有“安慰物”症的幼儿 | （1）可以允许幼儿继续抱睡，待适应环境后，再采用鼓励和转移注意力的方法帮其戒掉对这些物品的依赖。  （2）对于在一定时间内情况有好转的幼儿，保教老师应和家长联系，同家长一起表扬鼓励，帮助幼儿巩固好习惯。 |
| 4 | 睡姿不正确的幼儿 | （1）保教老师要同幼儿和家长讲解正确睡姿对身体的益处和不正确睡姿对身体的影响。  （2）多鼓励和监督幼儿采用正确的睡姿。  （3）家园配合，指导幼儿采用正确的睡姿。 |

**探索 5识别与应对幼儿睡眠中的安全隐患**

在静悄悄的幼儿卧室中，往往存在着许多安全隐患。如果保教老师的安全意识不强、观察不细致，很可能会导致许多意外事故的发生。请利用身边的资料和自身的实习经验，小组合作归纳幼儿睡眠中可能存在的安全隐患，并完成表 4-6 的填写。

表 4-6　幼儿睡眠中的安全隐患及其预防方法

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **幼儿睡眠中的安全隐患** | **可能导致的不良后果** | **预防方法** |
| 卧室环境  （1）玻璃窗的窗钩没有搭好  （2）窗台上放着物品 | （1）玻璃窗钩没搭好，风吹过时会使玻璃窗破碎，割伤幼儿。  （2）窗台杂物被风吹倒可能会割伤或砸伤幼儿。 | 睡前认真检查卧室环境的安全，窗台不能放杂物，开关窗时应搭好窗钩。 |
| 室内光线太暗 | 因光线太暗，保教人员无法看清幼儿的脸，导致不能及时观察、判断睡眠中的异常情况，造成不同程度的伤害 | 在为幼儿营造良好的睡眠环境时，需注意卧室内光线要柔和，使用的窗帘材质不宜太厚、颜色  不宜太深。 |
| 床铺上有遗漏的发卡、别针、小玩具等不安全物品 | 幼儿易被扎伤、影响幼儿睡眠、早晨异物入体 | 幼儿入睡前要检查其床铺，以防床铺中有别针、发夹、小玩具等不安全物品。 |
| 保教老师职责缺失  （1）保教老师没有全程在卧室照看幼儿午睡  （2）没有及时纠正不良睡姿  （3）保教老师睡前没有做好午检 | （1）保教老师离开卧室，幼儿有异常情况无法及时处理 。  （2）对幼儿不正确的睡姿（如蒙头睡）没有及时提醒并调整，很可能导致幼儿窒息 。  （3）保教老师睡前没有做好午检，如幼儿睡前口中含饭、手中有不安全的物品等，可能给幼儿带来  异物入体等意想不到的伤害 | （1）确保幼儿口中不含食物，提醒女生将发卡等头饰放于固定的容器中。  （2）班中不离人，做到每15分钟巡视一次，观察幼儿的脸色和呼吸状况，发现异常及时通知保健老师。  （3）保教老师所处的岗位管理位置必须面对幼儿，以利观察；不能聚在一起谈话、做私事。 |

**探索 6 模拟表演：与家长进行睡眠保育沟通**

要使幼儿养成良好睡眠习惯和独立睡眠能力就必须依靠家园合作，尤其是睡眠异常儿。幼儿睡眠异常表现的产生往往有家庭的原因，因此，保教老师需要与家长沟通，了解幼儿在家的睡眠表现，分析睡眠异常形成的原因，共同商讨解决办法。请运用身边的资料和自身的实习经验，小组合作设计沟通内容，表演沟通情节，随后在全班展示，并写下沟通感悟。

开放题

**探索 7探一探幼儿睡眠时的教育资源**

在幼儿睡眠的过程中，蕴含着许多教育元素。你能找到多少个？它们能对幼儿产生哪些作用？

教育资源1：帮助幼儿理解、学说有关睡眠、穿脱衣服词、句的**语言能力培养**

教育资源2：按序穿脱衣服、按要求叠放整齐以及正确的睡姿 、安静入睡等良好**睡眠习惯培养**。

教育资源3：进入卧室保持安静，轻手轻脚、轻言细语，且在睡眠后保持安静，不影响其他幼儿的心中有他人的**品德培养**。

教育资源4：幼儿自主穿脱衣服、整理床铺的**生活自理能力培养**

教育元素5：当发现同伴有穿脱衣服等困难时主动帮助，自己有困难时主动寻求帮助，当发现有同伴尿床、或者有同伴自理能力特别弱时不嘲笑、有同理心等的**社会能力培养**。

教育元素6：教师照顾、指导幼儿午睡时的言行举止，**潜移默化地对幼儿产生影响。**

**探索 8找一找睡眠保育的美**

在幼儿睡眠保育中，蕴含着许多审美教育元素。你能找到几个？请具体写明。

审美元素1：卧室所有物品清洁、摆放整齐，幼儿进出卧室安静有序的**秩序美**

审美元素2：幼儿园播放的入睡音乐、起床音乐**优美动听**

审美元素3：保教老师指导幼儿穿脱衣服的动作轻柔娴熟，幼儿自己穿脱衣服以及同伴相互帮忙穿脱衣服的动作舒展娴熟，进出卧室轻手轻脚的**举止美**

审美元素4：保教老师整理床铺、卧室以及在指导幼儿整理床铺的动作优雅娴熟的**操作美**

审美元素5：耐心轻柔安抚幼儿入睡，及时温柔纠正幼儿不良睡姿，仔细检查幼儿穿衣情况，耐心指导幼儿自我服务的**爱心美**