

養成兒童的好習慣！

李黃芝敏

所謂習慣，是日常生活的行為，經過不斷的重覆與練習，最後變成的定型。良好的習慣，使孩子將來不但能符合社會要求，也能適應社會而圓滿地生活，並且能保持健康快樂。

一般說來，孩子習慣的養成，最恰當的年齡是入學前的幼兒期。因為五、六歲的兒童，差不多已具備成人所有的各種情緒，這時期的兒童，由獨立遊戲、個性發展到願與別人玩耍，團體遊戲活動。這時期的可塑性向及模仿力最強，所以幼兒在這時期最需要成人指導，輔助他學習良好習慣。

好習慣的養成，不只是要求孩子「做這樣」，「做那樣」，例如飯前便後洗手，或是不說「粗話」，而大人都是隨手抓起東西就吃，或是隨口「三字經」，這樣能要求孩子有好習慣呢？孩子有良好習慣與禮貌，是靠父母、師長及環境薰陶而成的。

孩子的習慣，愈早養成愈好，也就是經過學習的次數愈多愈牢固，所以父母、師長應及早注意好習慣的養成，若有壞習慣應耐心趁早糾正，否則待其牢固後不容易破除。

談到孩子好習慣的養成，這其中牽涉範圍太廣，不是一、兩篇文字就能講完的，這裏僅選孩子起碼應有的一些生活習慣談談。

(一) 飲食習慣

孩子無論在托兒所、幼稚園或家庭中，都需要在成人耐心管教與注意飲食時的姿態、禮貌與衛生習慣。

①食前食後要洗手、漱口。洗手最好能用肥皂及水洗乾淨，因為兒童總是歡喜到處摸摸碰碰，總免不了有灰塵、泥沙甚至細菌沾染在手指上。漱口

是為了避免口中細菌吞入腹中致病，或食後食物渣遺留口中，發酵而容易造成齲齒。

②進食時應細嚼慢嚥，咀嚼或喝湯不應出聲。口中含有食物時不說話，說話也應細聲。

③有固定時間與地方自己進食，不可任意邊走邊吃，以免跌倒而有碗碟割傷的危險，也不可由大人追跑餵食。

④在飯桌上不可挑檢食物，應學習選用靠自己一方的食物。養成孩子不「偏食」的習慣，起初大人不可暗示孩子某種食物不好吃，以免養成「偏食」習慣。如已有此習慣，家人應常變換食物外形、口味，或將他不喜愛的食物與他喜愛的食物混在一起食用。

⑤進食時應坐正，食物渣及骨頭等不可隨意亂丟，食後督促其收拾乾淨自己所有的殘羹剩飯。

⑥養成不吃零食的習慣。成人應注意其正餐是否足夠，在兩餐之間可以有定時地給一次點心吃，但不任其要零錢購買冰枝、糖餅等。寧可使孩子受餓或哭鬧一兩次，以後他就會吃正餐了。

(二) 睡眠習慣

幼兒時期身體發育極快，除注意食物外，還要有充分的睡眠才能促進生長。在家中應養成睡眠習慣，在托兒所或幼稚園中應養成休息或午睡的習慣。

①養成早起早睡的習慣，不可因看電視或家中有特別事故而延遲睡眠時間。到時大人應督促孩子就寢。

②應養成刷牙清潔口腔、小便、洗手、洗臉腳後才睡的習慣。同時要更換衣服睡覺，絕不可穿着日間沾有灰塵及其他污染的衣服上床。

③養成獨自能在黑暗中睡眠的習慣。孩子如從小就獨自在沒有燈光的臥室中睡，是不會發生困難的。這一點在鄉間最難辦到，一則因為沒有小床設備，二則是大人愛用恐嚇的話教導孩子，例如「你不聽話虎姑婆會來捉的」。如不

可能單獨睡時，應養成孩子單獨在大床一邊而不在大人懷抱中，同時家人應盡量安慰，以除去恐怖的心理。

(三) 排洩習慣

排洩習慣應自嬰兒用尿布時期就開始，如果嬰兒缺乏良好照料，尿布經常是濕的，那麼孩子穿濕褲，就不在意了。尿床的原因並不簡單，因為心理不健康也會引起的，本篇只討論托兒所或幼稚園兒童應培養的幾種有關排洩習慣。

①養成每天上托兒所或幼稚園以前定時大便的習慣。這時的兒童已能自己小便，而大便却需要大人幫助清潔。

②養成保持衣服和廁所清潔，大小便後能將蓋子蓋好。

③養成大小便前後洗手的習慣。

④養成睡前和外出前小便的習慣。

⑤養成不隨地大小便的習慣。

(四) 穿着習慣

三歲以後的兒童，對穿脫衣物已感到興趣，尤其是扣鈕扣和穿鞋等。父母應注意孩子的能力及與

美國草根大使沙那西小姐親摩本省茶園(唐春生)



