



12 項簡單行動

協助孩子學業成功、
人生順利





12 項簡單行動

協助孩子學業成功、 人生順利

生命中的頭五年 — 從出生到五歲 — 是對孩子發展而言最重要的幾年。孩子的早期經驗能幫助他們做好準備，迎接學校和人生的挑戰。

親子關係會影響孩子成長的方式，比其他因素都重要。好消息是，您有可以促進兒童早期學習和發展的一切所需工具。請試試看以下 **12 件事** — 這些簡單行動能協助您孩子的發展。



1. 經常互動和參與

孩子想跟您交流。孩子與人互動愈多，就愈能健康成長。每個與孩子互動的機會都有助於他們成長。

用對話回應寶寶的微笑、咕咕聲和咿呀學語。

建立一套就寢前的例行活動，包括與孩子說話、讀書、唱歌和依偎在一起。

當您和孩子說話和玩耍時，把身體降低至孩子的高度。在工作與家庭間奔忙充滿挑戰，請儘量多抽出時間與孩子互動。



2. 將閱讀列為優先

閱讀可促進早期語言技能發展。請儘早開始與您的寶寶一起閱讀。

每天讀書給孩子聽。將閱讀變成每天的例行活動。

當您閱讀時，鼓勵寶寶用五官探索書本。讓他們觸摸和翻頁，甚至把書本放到他們嘴巴裡。

問孩子一些與故事和圖片有關的問題。

寫下孩子告訴您的故事，讓他們看看自己說的話變成文字的樣子。

查詢附近的圖書館或公園及娛樂休閒中心提供的免費圖書和活動，例如說故事時間。



3. 撫摸及抱孩子

所有兒童都需要身體上的關愛，才能擁有健康的情緒並準備好開始學習。

撫摸是寶寶學習的第一種語言。每天親親抱抱您的寶寶。

當您向孩子介紹新的情況或陌生人時，摟抱著他們。

幫您的寶寶按摩。用輕柔、反覆的動作按摩寶寶的身體。



4. 和孩子談話並聆聽他們說話

讓孩子積極參與你們的對話，聆聽並且問問題。

孩子從一出生就開始學習語言。與孩子溝通能促進早期語言、閱讀和思考技能的發展，孩子從您的口中聽到愈多話語愈好。

及早並經常對您的寶寶說話。寶寶喜歡歌唱的聲音和誇張的臉部表情。

對孩子敘述您的一天。談談您看到了什麼、做了什麼、聽到了什麼，或者有什麼感覺。談談您的孩子看到了什麼、做了什麼、聽到了什麼，或者有什麼感覺。

使用您家中最常用的語言。兒童在幼年時期能學習多種語言。



5. 鼓勵美術、 音樂和舞蹈活動

美術、音樂和舞蹈是孩子表達情感和展現個性的好方法。這些活動能創造新的經驗，介紹新的思維方法，幫助孩子學習。

在家中播放音樂。與孩子一起唱歌、拍手和跳舞。

協助孩子運用家中物品創作音樂，例如敲擊鍋子或塑膠容器、拍打湯匙，或來回磨擦棍子。

鼓勵孩子繪畫和發揮創意。您不需要琳瑯滿目的材料——只要一支筆和一些廢紙，就能創造無窮樂趣！



6. 遊戲

遊戲對孩子的發展至關緊要。當兒童遊戲時，他們能培養重要的身體、社交和思考等技能。

鼓勵您的寶寶透過觸摸、抓握、敲擊和製造聲響來探索玩具和其他物品。

做孩子的玩伴。讓孩子選擇要玩什麼，並帶領您一起玩。

將遊戲時間融入每日活動之中。



7. 讓您的孩子有安全感

當兒童得到可預期的關愛照顧時，他們會感覺安全。感覺安全的兒童能更能適切地應對壓力及探索周遭事務。

認識寶寶發出的信號。學著了解他們何時需要被抱著、談話、注視或安靜獨處。

要有回應。當您的寶寶沮喪或開心時，都要予以回應。

為吃飯、小睡、就寢和其他活動建立每日例行流程。

將物品安排妥當，讓您的孩子可在周遭環境中安全探索。



8. 協助孩子培養自信

自信對孩子的身心健康相當重要，能幫助他們迎接新的挑戰。

幫助您的寶寶發展各項技能。要注意到您的寶寶試圖學習一項技巧的時候（例如向一件玩具爬過去），並為他們的努力提供支持。

當孩子嘗試新事物時給予讚美，並鼓勵他們再次嘗試。

強調良好行為。以溫和態度糾正錯誤並訂立規矩。

幫助孩子了解自己。和孩子討論他們喜歡和不喜歡的事物。



9. 教導孩子認識感受

情緒健康有助於孩子面對人生過渡期及回應有壓力的情況。

當寶寶沮喪時，安撫他們。
嬰兒是不會被寵壞的。

和孩子談談感受。幫助孩子
使用話語來形容感受。

試著以身作則好好處理自己的
情緒。如果您對某件事
情感到沮喪，向孩子說明
原因。

設身處地去理解孩子的感
受。您的孩子會因為強烈的
感情而哭泣和發怒，這是正
常的。

當孩子冷靜下來時，和他們
討論以後該如何應對強烈的
感受。



10. 強調健康和安全

有許多方式能幫助您的孩子健康成長、保持安全。

為家裡做好兒童安全措施。
確保您有急救箱隨時可用。

使用適齡的兒童安全汽車
座椅。

按時接受疫苗注射。定期看
醫生和牙科醫生。

為孩子提供營養的餐點。鼓
勵孩子參與活躍身體的戶外
遊戲活動。



11. 選擇優質的托兒服務

尋找優質的托兒環境很重要，可幫助孩子發展和學習。

和孩子一起參觀托兒中心，觀察是否適合您的孩子。
參觀時，問自己：

環境是否乾淨、安全、健康？

老師是否會和孩子一起在地板上玩耍和對話？

是否有適合孩子年齡的玩具和教材？

學童和老師看起來是否相處融洽？老師是否歡迎您的參與？

老師是否了解兒童發展和早期教育？



12. 照顧自己

為人父母有時會感到招架不住和筋疲力盡。
如果您不照顧自己，就無法照顧孩子。

當您需要時，請隨時求助。
身為父母，可能會感覺很有
壓力。

如果您覺得身體或心理不舒
服，請去看醫生。

讓醫生知道您的情況。

與親友保持聯繫。不要害怕
與您信賴的人討論自己的
感受。

透過家長團體、教會和社
區組織找機會與他人建立
關係。



Help Me Grow

Alameda County

**All parents have questions.
Help Me Grow has answers.**

Help Me Grow (助我成長) 是為家中有 0-5 歲孩子的家庭提供的免費服務。我們針對孩子的發展、學習和行為等日常問題，為家長提供解答。請致電索取育兒資訊及要訣，並了解您附近有哪些早期兒童發展資源！



888-510-1211

MONDAY-FRIDAY

9AM-5PM

ALAMEDAKIDS.ORG

*本資訊取材自《孩子最需要的 10 件事》(10 Things Every Child Needs) DVD 由 Robert R. McCormick Tribune Foundation 製作。

阿拉米達縣 Help Me Grow 由 First 5 Alameda County 支持贊助。

First 5 為 0-5 歲兒童提供早期兒童服務，以及與此服務相關的專業發展和社區支援，讓他們能在學業和人生順利成功。

WWW.FIRST5ALAMEDA.ORG