

# 能讓孩子 擁有人生 最佳起步 點的 12 個提議





出生到五歲是兒童成長和發展的關鍵時期。照顧者(父母)扮演著非常重要的角色，他們可確保孩子擁有最佳的人生起步點。

試試以下能協助孩子成長的12個提議，看看哪樣對您和孩子最有用。

協助孩子健康成長，親子一同樂在其中！



## 1. 鼓勵互動

嬰兒和小孩總是渴望和人交流。每次與孩子互動，就是促進孩子腦部發育和表示關懷的大好時機。孩子與人愈多互動，就愈能健康成長。

### 父母應該做些甚麼？

- 凝視並抱著寶寶輕輕搖擺
- 用輕柔緩慢的聲調對寶寶說話,唱歌，和回應孩子發出的語音。
- 與孩子一起玩耍和對話時，蹲下身體至孩子的高度。
- 迅速回應孩子的需要。寶寶哭時，要即時給予安慰。

## 2. 讀書給孩子聽

讀書表示熱愛書本，這也是與孩子消磨時光的最佳方法。讀書能提升孩子的語言、溝通、和專注力。

### 父母應該做些甚麼？

- 每天對著孩子讀書。
- 邊讀邊談。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，讓他們看到自己的說話被記錄下來。
- 用手指指著文字慢慢唸，這樣孩子便能把文字和語音聯繫起來。



## 3. 建立穩定的關係

穩定的關係既溫馨又可預測，它能給予孩子安全感，令他們信賴您。擁有穩定關係的小孩更能成功地學習和控制自己的行為。

### 父母應該做些甚麼？

- 與孩子互動時態度要關切平和。
- 協助孩子處理不熟悉的事物，例如看醫生。讓孩子坐在膝上，事先說明將會發生什麼事情。
- 讓孩子知道隨時有您在身邊，令感受到您的愛護。
- 營造可讓孩子探索的環境。為孩子設定界限，並給予指導和關懷。

## 4. 培養堅毅的自尊心

擁有自尊心是孩子挑戰世界的最佳利器，這樣能讓孩子感到成功。孩子有自信心，就能擁有健康的人際關係，可以勇敢面對各種挑戰。

### 父母應該做些甚麼？

- 每天都告訴孩子您有多愛他。
- 具體稱讚孩子：「謝謝你收拾好自己的毛絨玩具，你真是好幫手。」
- 強調良好行為。以溫和的態度糾正錯誤並訂立規矩。
- 發掘孩子的潛能。尊重孩子的獨特性。



## 5. 鼓勵進行遊戲

遊戲能激發孩子的想像力和創造力。透過遊戲，孩子能學習週圍事物、嘗試用新的技能，並改善溝通能力。

### 父母應該做些甚麼？

- 將遊戲時間融入每日活動之中。
- 玩捉迷藏。
- 成為孩子的玩伴。與孩子一起選擇和玩耍。
- 透過遊戲和玩耍了解孩子。



## 6. 協助情緒成長

情緒發展健全的孩子能表達和控制許多不同情緒。他們能適應環境變遷，自行調節情緒或應對外來的壓力。

### 父母應該做些甚麼？

- 協助孩子了解情緒反應：「我關掉電視機，所以你不高興。不高興沒關係，你想看書嗎？」
- 以身作則，給孩子示範有效控制自己情緒的方法。
- 聆聽並尊重孩子的感覺和恐懼。解釋什麼是真實，什麼是假裝。
- 鼓勵孩子自己解決問題。發生衝突時要從旁協助。



## 7. 進行交談

孩子一出生就開始學習語言。與孩子溝通，讓他們感受到您的愛。這樣還可以提升孩子的語言、溝通、和閱讀能力。

### 父母應該做些甚麼？

- 多和孩子交談，聆聽並提問。
- 使用家中常用語言。若可以，用不同方言和孩子說話。
- 以簡單的語句解釋正在發生的事情：「我在替你換睡衣。換好後，你就要上床睡覺。」
- 儘量用不同字詞，增加孩子的字彙。

## 8. 鼓勵參與美術、音樂和舞蹈

美術、音樂和舞蹈是孩子表達情感和發揮個性的好方法。這些活動能發揮創造新的經驗，激起新的思維方法，促進孩子的腦部發育。

### 父母應該做些甚麼？

- 在家中播放音樂。與孩子一起唱歌、拍手和跳舞。
- 鼓勵孩子繪畫和做勞作。
- 協助孩子運用家居物件創作音樂。
- 鼓勵孩子自己進行美術創作、跳舞和音樂活動。



## 9. 照顧自己

家長有時候會有很大壓力及感覺疲勞。如果您不好好照顧自己，照顧孩子亦會出現問題。

### 父母應該做些甚麼？

- 與朋友、家人或醫生談談。不要害怕說出自己的感受。
- 尋求為家長和照顧者提供的支援計劃。
- 要抽時間停下來休息。若應付不來，向朋友或家人求助。

## 10. 擁抱與關愛

所有兒童都需要擁抱和關愛。身體接觸能夠表達關愛，這樣可以幫助孩子的情緒健全地成長。

### 父母應該做些甚麼？

- 抱著寶寶餵食。
- 經常擁抱孩子。
- 讓孩子坐在膝蓋上一起玩耍和閱讀。
- 走路時牽著孩子的小手。



## 11. 培養健康及安全觀念

您可以做許多事情，幫助孩子健康成長、並避免受傷。  
以下有幾個例子：

### 父母應該做些甚麼？

- 保證兒童家居安全。使用合適的兒童安全汽車座椅。
- 定期約見兒科和牙科醫生。適時接受疫苗注射。
- 為孩子提供健康的營養飲食。
- 鼓勵戶外遊戲和運動。



## 12. 選擇優質的托兒服務

尋找優質的托兒環境很重要。優良的托兒環境能夠提供上述所有促進孩子成長和學習的方法。

### 父母應該做些甚麼？

- 積極選擇托兒服務。讓自己有充份的時間尋找合適的服務。
- 和孩子一起參觀托兒中心，觀察子女是否感到自在。
- 參觀托兒中心時，問自己：
  - 環境是否乾淨、安全？
  - 老師是否會和孩子一起在地板上玩耍？
  - 老師是否會和孩子個別說話？
  - 老師是否喜歡和孩子相處？
  - 中心是否歡迎您的參與？



Help Me Grow (協助成長專線) 會為有  
0-5 歲孩子的家庭提供免費服務。

會說多種語言的工作人員可以回答有關兒童發展的問題，並能夠協助您聯繫專為孩子和家庭提供的服務和支援。

 請致電  
Help Me Grow  
888.510.1211

\*本資訊取自「孩子最需要的 10 個提議」(“10 Things Every Child Needs”) DVD，由 Robert R. McCormick Tribune Foundation 製作。

請致電 HELP ME GROW  
**888-510-1211**  
WWW.FIRST5ALAMEDA.ORG

