

育兒的簡單規則

孩子是通過觀察和模仿成人來學習的。

如果你每次上車都扣上安全帶，他們便會學到這些是安全措施。

如果你刷牙，他們也會刷。

如果你飯前先洗手，他們也會照做。

如果你吃有營養的食品，他們就會要吃那些食品。

如果你喜歡走路及運動，他們會覺得積極和活躍的生活是很有樂趣的。

如果你遵守交通規則，他們也學會要小心。

你是孩子內心世界的中心點，他們從觀察你所作所為便學到很多事物。

幫助孩子活躍地生活

給孩子一個完全沒有香煙煙霧的家

幫助孩子保持充足的睡眠

幫助孩子保持清潔

定期的身體檢查

確保孩子已接受防疫注射

照顧孩子的牙齒健康

幫助孩子保持健康的飲食

父母的行為對孩子的影響

如果你經常批評你的孩子，他們會以為自己一無是處，而且會去挑剔別人。

如果你稱讚和鼓勵你的孩子，他們會明白只要肯嘗試，便可以做成一件事。

如果你驚嚇你的孩子或使他們害怕你，他們會變膽小，害怕及擔心被別人傷害。

如果你讓孩子看到你生氣和打架，他們也學會打架。如果孩子看到你們爭吵，也應該讓他看到你們和解。

如果讓你的孩子知道你需要和愛他們，孩子便學會去愛別人。

不要質問及教訓孩子

（錯誤方式）

孩子：有人偷了我的新顏色筆。

父母：你肯定不是你自己遺失了顏色筆？

孩子：我沒有，我去洗手間時把它放在書桌上。

父母：你隨便把東西亂放，當然會丟掉啦！

孩子：……

父母：這也不是第一次你丟失了東西！我常常告訴你貴重物件要好好放好，你就是不聽話，記不住！

孩子：噢，算了……（不想講了）

結論：孩子以後遇到事情，哪怕是真正需要父母幫助的，可能也不願告訴父母了。

（正確方式）

孩子：有人偷了我的新顏色筆。

父母：是嗎？（看著孩子，認真聽）

孩子：我去洗手間時把它放在書桌上。有人便拿走了筆。

父母：哦？……

孩子：這已經是第三次有這樣的事情發生了。

父母：哼！

孩子：我知道了，從今以後，我離開房間時，把筆好好收藏。

父母：對了！

結論：不要過多指責孩子，會讓孩子願意將更多心事與你分享。

幫助他（她）自己找出原因，自己解決問題。

不要妄顧孩子的感受

（錯誤方式）

孩子：我的寵物小龜死了，今天早上它仍好好的。

父母：小寶貝，不要這樣傷心。

孩子：嗚嗚嗚……

父母：它只是一隻小龜。

孩子：嗚嗚嗚……

父母：快收聲，我最多買另外一隻給你。

孩子：我不想要另外一隻！（趴在地上哭得更傷心）

父母：你真是麻煩。

（正確方式）

孩子：我的寵物小龜死了，今天早上它仍好好的。

父母：太不幸了！

孩子：它是我的好朋友。

父母：失去了好朋友是很傷心的。

孩子：我教會它玩多種玩意。

父母：你們曾經分享不少樂趣呢。

孩子：我每天都喂它呢。

父母：你真是很關心它的。

.....

抱著孩子，認真體會、理解他（她）難受的心情，輕言撫慰。

孩子有困擾時，不要心不在焉。

（錯誤方式）

孩子：爸爸，今天有一同學打我，你聽我說，好不好？

爸爸：我聽到啦！你講好了。（正邊看電視邊講）

孩子：我還手打他，他又再打我，爸爸，究竟你聽到沒？

爸爸：我聽得很清楚！（繼續看電視）

孩子：不，你要沒有留心聽我說。

爸爸：我可以一邊看電視，一邊聽你說話。你接著講吧。

孩子：唉，算了.....

（正確方式）

孩子：爸爸，我想跟你說同學打我。

爸爸：（轉身過來，仔細聆聽）

孩子：我還手打他，他又再打我，大力一點，他很凶的。

爸爸：（繼續仔細聆聽）

孩子：我想通了，我現在開始跟另一同學玩，他不會隨便打人的。

爸爸：這樣很好。

懲罰以外的教導方法

場景：在超市里，孩子亂翻東西，四處亂跑。

（錯誤方式）

媽媽：你死啦！回家後，看你爸爸怎麼收拾你！

媽媽：你像野獸一般的表現，今晚罰你不准看電視。

媽媽：我再見你跑來跑去，就給你一巴掌。

（正確方式）

媽媽：如果你能幫我取三個檸檬，就是很有用的孩子。

媽媽：我不喜歡你的行爲，你走來走去會騷擾其他人的。

媽媽：比利，不要跑！你有兩個選擇：你可以慢慢行，或者是你可以坐在手推車上。

（採取行動，必要時離開）

不要只是指責及羞辱孩子，給他們正確的指引。

（錯誤方式）

父母：誰飲牛奶後不放入冰櫃內？這麼討厭！

父母：真討厭！吃完蘋果，把心留在床上，像豬一樣！

父母：再見你在牆上畫圖畫，我就打你一頓！

父母：你從來不會想到幫我忙的。

（正確方式）

父母：孩子們，飲完牛奶，不放入冰櫃，會變壞的。

父母：蘋果心應該丟入垃圾桶內。

父母：牆不是用來塗畫的，用這些紙吧。

父母：如果你能幫我擺餐具，便會幫了我不少忙。

不要批評孩子的人格及品德，與其指正孩子的錯失，不如告訴他們你的感受。

（錯誤方式）

父母：不要這樣，你真是麻煩兼討厭。（爸爸在超市買東西交錢，孩子老扯袖口）

父母：你是否神經錯亂，常常不關好門的。

父母：你太沒禮貌了，常常打斷我的話題。

（正確方式）

父母：我這會正忙呢，不喜歡別人拉我的袖口。

父母：你不關好紗門，蒼蠅飛進來，我會很怕的。

父母：每次我說話時你都打斷，我覺得很不高興。孩子應付事務有困難時，給他們適當的關注，但不要每樣事情都替他們做。

（錯誤方式）

父母：讓我替你開吧（孩子打不開瓶蓋）。

父母：怎麼系這麼久，我來吧（孩子系鞋帶）。

父母：加分數十分容易，我幫你做吧。

（正確方式）

父母：這瓶蓋是很難打開的，但用這個匙羹撬一下，會有幫助的。

父母：系鞋帶是需要不少技巧的（儘量耐心等待）。

父母：加分數並不容易，最重要是先找出分母。

簡單對孩子說出指令，不要長篇大論。

（錯誤方式）

父母：我一次又一次叫你們換上睡衣，你們卻只顧玩耍。你們同意看電視後便換睡衣的，我完全看不到你們有換睡衣的意圖。

父母：看看你！你連午餐也忘了帶就出門。如果你的頭不是與你的身體連接著，你會連頭也忘了帶。

父母：未養狗之前，你曾經應承你會喂狗的。現在是這個星期內第三次提醒你，我實在很厭倦。我與你媽媽要輪流地做這工作，這實在太不公平了。

（正確方式）

父母：孩子們，換睡衣！

父母：你的午餐。

父母：比利，喂狗啦！

父母愛與溺愛

表達父母的愛與溺愛是不同的。孩子不會因你給與他們所需要的愛便被寵壞。

嬰兒在夜間哭是需要食物、愛護與安撫。迅速走到他身邊並不是姑息他。

孩子得不到想要的東西時，他們就發脾氣來消除氣惱。對他的要求讓步會寵壞他。給他機會把怒氣消除則不會。

孩子不會因父母樂意給他們值得享有的獎勵而被寵壞。

當孩子能夠逼使父母給與他們一些原不值得享有的獎賞時，他們便會寵壞。

寵壞了的孩子即使你給他們所想要的每一樣東西，他們也不會快樂的。

怎樣幫孩子養成良好行爲

你可以不用責打、呼喝、囉嗦或溺愛來幫孩子養成良好行爲。你首先要明白孩子在不同時期能做不同的的事。要求一個兩歲大的孩子遵行五歲孩子的行爲是不公道的。你也需要常常和孩子談話，和小心聆聽孩子對你講的話。

你可以用以下的方法教導他們：

不要期望過高

贊許和理會他

不理會惹人惱怒的行爲

自己做好榜樣

爲孩子訂的良好行爲是他們易於做到的

經常重複規則

讓孩子承擔後果

用稱讚的方法來幫孩子養成良好行爲。

當你的孩子表現良好時，便立刻稱讚他。不要等到他們做錯事的時候便責罰他們。

不要期望過高

家長可以期望孩子在成長過程中，有不同的行爲表現。你可能試用各種不同的方法幫孩子在不同年齡中遵行合適的行爲。不過，多數孩子在三歲前，會因爲太年幼而不能遵行你所訂的行爲守則。

出生至一歲：嬰兒只能知道自己的感覺和需要，他們不會明白其他人的感覺和需要。爲嬰兒訂立行爲守則是沒有意義的，他們不會明白，也不會遵行。

一歲至兩歲：初學行的孩子開始有能力明白多些語言和指示，不過雖然他們可能明白你的說話，但他們仍未成長到能夠遵行你說話。這年歲的孩子喜歡講的話是：不！家長需要非常耐心地不斷的多次向孩子講解和示範同一些事件。

兩歲至三歲：這年歲的孩子在講話和明白別人說話兩方面都有很好的進展，他們仍然需要很多幫助才能做到你叫他做的事和遵行你的指引，他們仍會因爲太年幼，故未能在沒有幫助的情況下去和別的孩子分享、合作和公平地遊戲。

兩歲至兩歲半的孩子，常常會表現得要支配他人和很情緒化，同時很難合群。

三歲至五歲：入學前的孩子已年長到可以學習遵行簡單的規則，不過他們未必喜歡這樣做。

在這時期內，孩子的行為有很多轉變：他們會渡過很平靜和合作的期間，也會渡過很想破壞規則和反抗父母的階段。一般來說，孩子開始有能力去關心別人的感覺，他們要求公道。同時，要做自己認為“對”的事，他們需要你告知什麼是“對”。如果他們做了錯事，他們需要你告知錯在那裏，為什麼會錯。他們需要你幫助想出一個較好的方法，以便下次做“對”。除非你明確說出來，否則他們不會知道你對他們的期望。

孩子需要時間和多次練習才學會遵行良好的行為，無人可以第一次便做“對”。

贊許和理會

如果你一直等到你孩子做錯了事才理會他們，他們便學會做錯事來得到你理會。如果孩子做好父母期望他們做的事而得到理會，他們便學會去做好孩子，以得到你的理會與贊許。

不理會惹人惱怒的行為

孩子會做一些令你非常生氣的事，例如大聲哀叫或打斷你的工作等。如果他做這些而得到你的理會，他會不斷去做。面對惹人發怒的行為最好的處理方法就是不加理會，而且要次次都不加理會。

當你開始實行不理會這些惹人發怒的行為時，事情可能暫時會變得更糟。不要放棄，它會過去的。

當你不理會惹人發怒的行為的同時，又能夠留意和稱讚良好的行為，這便是幫且孩子的最好方法。

自己做好榜樣

兒童所學習的每一項事物大都是從旁觀察而來的，特別是父母所做的一切。這表示他們既能輕易學得你的好榜樣，也能輕易學得壞榜樣。

如果你要孩子有禮貌，就要必須讓他們聽到你說“請”和“謝謝你”。

如果你要孩子和善待人及與他人分享，就要必須讓他看見你幫助別人和與人分享。

經常重複規則

訂定規則及幫助孩子學習遵守，是幫助他們養成良好行爲的重要部分。當他們知道做事有限制和規則時，他們會感到安全。

當訂定規則時：

- 1、 確保孩子已成長到足以明白規則。
- 2、 解釋清楚並時常復述：
 - a 他們可以做些什麼
 - b 他們不可以做些什麼
 - c 爲什麼
- 3、 規則儘量少
- 4、 要一致
- 5、 讓孩子周圍的成年人知道你所訂的規則

讓孩子承擔後果

讓孩子承擔他們做事的後果。

孩子學會：父母說的“不吃晚飯，沒有餅乾”，是認真的。

當孩子行爲不好時

他們有時使我非常生氣

處理孩子的行爲是父母最困難的工作之一。

孩子行爲不好有很多原因：

因爲他們太年幼，不明白好和不好的行爲。

因爲他們感到疲倦、寂寞、沉悶乏味、過份緊張、有病、或受挫折。

因爲他們試圖找出他們可以做些什麼和不可以做些什麼。

因爲他們畢竟只是小孩子。

不論你怎樣用心教他們遵行良好行爲，所有孩子有時都會調皮搗蛋。

暫停小休

當孩子行爲不好時，父母很難保持冷靜和合情合理。

總有些時候，你會因爲太惱怒而很難清晰地想想應該做些什麼。

也總有些時候，你的孩子因爲太惱怒和煩亂不安而不能清晰地想想你對他們說了些什麼。

暫停小休是一個給予雙方短暫分隔的方法，這方法使每一個人都有機會冷靜下來。暫停小休就是讓小孩子單獨地靜坐一會，這方法對三歲或三歲以上的小孩最爲有效。

可以體罰孩子嗎？

無論你怎樣惱怒，都不應該體罰孩子。這是一個壞主意，而且絕不生效。

如果孩子害怕你會體罰他們，他們將會在你面前做你想要做的事，但當你不注意他們的時候，便會立刻做一些你不想他們做的事。間接養成孩子撒謊的習慣。

體罰孩子不會教導孩子有良好行爲，卻教會他們：

1. 當別人做一些你不喜歡的事時，可以理直氣壯地去打他們；
2. 大個兒打小個兒是可以的；
3. 害怕並且討厭曾經體罰他們的人；
4. 害怕成人。

體罰看來可能給你帶來一些平靜，但長遠來看，會給你帶來更多的麻煩。

孩子不肯進食問題

孩子不肯吃！他將食物來玩耍，或把食物拋在地上。每次吃飯好像打仗一樣。

爲什麼會發生這個事？

一至二歲的孩子比以前需要少些食物。

這年歲的孩子開始學習怎樣去認知不同的東西，他想知道把東西混在一起，倒翻了，或壓扁了會發生什麼事。食物對他來說，是最好玩的東西。

孩子學會在吃飯時搗蛋可以爭取到他人的很多注意力。

父母可以做些什麼？

保持鎮定。孩子不會捱餓的。當他饑餓時他自然會去吃。

即使他們會弄得很髒，也要鼓勵一至二歲孩子自己餵食。

讓你的孩子自己決定他是否吃夠了。

給他少量切成塊和吃起來容易的食物。

不要用食物當獎賞或懲。稱讚和關心有效得多。

如果孩子飯前餓了，給他麵包、餅乾、乳酪或水果。

孩子打鬥

孩子好像經常互相打架。

爲什麼會發生這個事？

分享、合作和輪候都不是容易學的，而且需要很多時間去學。

父母可以做些什麼？

當孩子爭吵但沒動手打人時，任由他們自己解決。

要是他們互相打架，把他們分開，說明：我不能讓你互相傷害。讓他們平靜下來。

當他們走回一起時，幫助他們找出解決問題的方法。

保持鎮定。重要的是教育孩子如何和別人和睦相處，如何避免傷害自己和別人。

孩子總說“不”

不論父母說什麼，孩子都說“不”。

爲什麼會發生這件事？

在一歲半至二歲半期間，你的孩子開始爲自己決定一些事情，這些事情都得用他的方法去做。說“不”通常是他覺得可以獨立的一個辦法。

父母可以做些什麼？

避免與你的孩子爭論。

儘量不要問一個需要回答“是”或“不是”的問題。

例如不要說：“你現在想去購物嗎？”，因為回答會是“不”。

嘗試說：“我們現在去購物，你喜歡穿毛衣還是外套？”

當孩子聽話和合作時，稱讚他。

如果解決方法無效，應該怎麼辦？

要有耐心。你的孩子正在學習獨立和自己思考。即使看來是很難處理，但這是一件好事。

孩子發脾氣

如果我的孩子生氣，或者事情不如他意時，他便發脾氣。

爲什麼會發生這件事？

發脾氣是解除憤怒的辦法，一般從兩歲開始。如果孩子得不到他想要的，或讓他做一些不想做的事時，他便會生氣和感到受挫。如果孩子被催促或感到疲倦時，更容易發脾氣。

父母可以做些什麼？

保持鎮定。不要讓孩子傷害自己或別人。在一邊靜候他平靜下來。

不要讓步或和他道理，當孩子發脾氣時，盡可能不要理會他。

如果你的孩子在公共場所發脾氣，把他帶到安靜的地方並等他平靜下來。

孩子的感受

孩子的思維和身體一起成長。

一個成長的身體需要：

良好的食物

休息

運動

安全的生活場所

一個成長的思維需要：

安全，有安穩感覺和被愛

與他人相處

見識和學習新事物

當他們的思維成長時：

孩子學會思考和理解

孩子開始與別人相處，喜歡和信任別人

孩子發展感情。他們學習欣賞自己，愛護和關懷別人

孩子在情緒方面也會成長，他們需要感受到：

安全。他們需要知道沒有任何人和事物可以傷害他們。

安穩感覺。他們需要知道當他們需要照顧或關懷時，他們可以得到。

被愛。他們需要你說出並表達對他們的愛護及他們的重要性。

當兒童覺得安全，有安全感和被愛時，他們會變得快樂、獨立和有愛心。

出生至六個月 —— 安全，安穩感覺， 和被愛

嬰兒需要：

愛

食物

溫暖

安靜

清潔

生活有規律

熟識的人

父母可以做到：

緊抱他們

對他們溫柔

當饑餓時給予食物

當嬰兒哭喊時安慰他

說話和唱歌

用笑容回報你嬰兒的笑容

用大笑回報你嬰兒的大笑

讓嬰兒經常靠近你

攜帶嬰兒在你身邊

把嬰兒放在他可以看見你的地方

出生至六個月 —— 思想，學習，玩耍

嬰兒在不斷學習

運用他們的雙手。拍東西，伸手拿東西，緊握東西，把東西放入他們的口裏。

運用他們的眼睛。向上看，旁邊看，看臉部。

運用他們的耳朵。聽人聲，音樂，響聲。

踢腿，翻滾。

認識和喜歡看護他們的人。

相信當他們需要東西和哭喊時，有人會幫助他。

父母可以幫助：

多撫摸嬰兒，給他做適當按摩。

把你嬰兒的手放在物件上揉擦，使他對地毯，毛巾，絲絨等有不同的感覺。

多講話，唱歌，咕咕叫，發出各種聲音給他聽。

笑笑，伸出你的舌頭，鼓鼓腮，讓你的嬰兒慢慢跟著做。

帶嬰兒散步。

與你的嬰兒一起在床上或地板上翻滾。

舉起玩具讓你的嬰兒拍打，伸手拿和抓緊。

出生至六個月 —— 既有趣又可以幫助學習的玩具

懸吊的旋轉環，圖書，音樂，搖鈴，軟玩具。

把玩具掛起來讓嬰兒拍打，捉摸，抓住和腳踢

六個月至一歲—— 安全，安穩感覺， 和被愛

嬰兒需要：

愛

食物

溫暖

清潔

住所

熟識的人

生活有規律

說話，玩耍，唱歌和緊抱

父母可以幫助：

親吻，擁抱，偎依，笑和說話。你的嬰兒在學習如何表達愛，要對他以愛回報。

儘量以他的角度看事情。當嬰兒抓著你哭鬧時是因為愛你和害怕失去你。不要強迫他友善或勇敢。尊重 他的感受。

有耐心。你的嬰兒覺得有趣的事對你來說不一定覺得有趣。

注意家居安全避免嬰兒發生意外，這樣他們才可以安全地探索新事物。

六個月至一歲—— 思想，學習，玩耍

嬰兒正在學習：

翻滾，緩慢移動和爬行

坐，站，探索

哼唱和輕聲低唱

嘻嘻笑，大聲笑

含糊不清地說話

伸手拿取和握緊東西

搖動，拍和用手指插

推，拉，拋出

父母可以幫助：

多給他機會到處移動和探索

和你的嬰兒玩遊戲

期望他想重覆又重覆玩同一遊戲

給他看許多東西：人，地方和物件，其他嬰兒，給他自己照鏡子

給他聽許多聲音

和他說話和聆聽他對你說的話

唱歌，哼哼，唱童謠

放唱片或收聽廣播

讓你的嬰兒模仿聲音

六個月至一歲——既有趣又可以幫助學習的玩具

軟方塊

軟球

毛動物玩具

可拖或拉的汽車

可敲響或咕咕響的玩具

可滾動及追逐的球

可推倒的積木

一歲至二歲—— 安全，安穩感覺， 和被愛

幼兒需要：

愛

耐心——很大的耐心

熟識的人

當他們嘗試自己去做事時，需要鼓勵和稱讚

可玩耍和探索的安全地方

學說話時有人和他講和聽他說

父母可以幫助：

嘗試瞭解你的一至二歲幼兒。

幼兒透過做來學習。在這過程中沒有“好”與“壞”之分。即使你已經告訴他們不要這樣做，但他們仍保持重覆做同樣的事。他們這樣做並不是要令你生氣。要耐心和公平對待他們，這種情況會慢慢變得較好。

嘗試把事情變成趣味性。

例如：“我們一起把玩具收拾起來好嗎？”比“把玩具收拾起來！”好得多。

給他容易的選擇。

例如：“你先吃青豆還是胡蘿蔔？”是很容易的選擇，因為這樣誰也不會損失。

和幼兒說話。

聆聽他的說話，幫助他們用字。幫助他們明白字的意思。

一歲至二歲—— 思想，學習，玩耍

幼兒在不斷學習：

體力技能

步行，跑路

提東西

拿住蠟筆

翻書頁

捏泥膠

倒水

如何說話

說出自己的名字

明白字詞和簡單的指示

說出熟識的東西和身體部位的名稱

講短句子

說出熟識的人名

開始爲自己做事情

穿衣服

吃飯

做簡單的決定

發洩憤怒和氣惱

大聲呼喊

發脾氣

說“不”

父母可以幫助：

讓幼兒在安全地玩耍和探索。

和幼兒說話

一邊做一邊講出你所做的事

說出物件，玩具和身體部位的名稱

閱讀給幼兒聽

抱著他們閱讀

指出圖畫書上的東西

讓他們指點，說名稱，提出問題

幫助幼兒學習新事物

做個好聽眾

不要打斷他做的事和說話

旁觀，稱讚，鼓勵

要耐心及堅決

讓幼兒知道你說的話是認真的。即使他們生氣可不停地要求，你也不要讓步。

幫助你的幼兒和其他人相處。

讓幼兒有機會和別人一起玩耍——父母，成人和其他孩子。在這個年歲裏，他也許喜歡在另一個孩子旁邊玩，但並不一定是和該孩子一起玩。不要強迫你的幼兒與別的孩子分享。這個年歲的孩子是經常為玩具吵架的。

一歲至二歲——既有趣又可以幫助學習的玩具

可以騎坐的物件

可以推或拉的物件

爬的地方

可以拋和接的物件

套杯或盒子

套圈

可將積木分類的盒子

粘土

淺水池

可盛載和倒出東西的盒子

鏟子和桶子

粗蠟筆

玩具電話

玩具工具

廚房用品玩具

洋娃娃和毛動物

可敲，搖和製造音樂的物件

圖畫書

二歲至三歲—— 安全，安穩感覺， 和被愛

幼兒需要：

愛

鼓勵，稱讚，關注

受驚時得到安慰

鎮定，耐心和堅決，特別是在發脾氣時

適合他們年齡的規則

給予他們自己嘗試做事的機會，如他們有需要時幫助他們

回答他們無止境的問題

有機會幫助成人做事

父母可以幫助：

嘗試明白你的幼兒的感受。這個年歲的孩子可能有很多恐懼。不要生氣或取笑他們。不要說：“感到害怕是傻孩子的表現。”對他說：“它不會傷害你，但我知你害怕。”

當他們夠大時教導他們：

讓他們學習你所教做的事，如用便盆和穿衣服。其他孩子做些什麼——或他們什麼時候做——通常都不重要。

二歲至三歲—— 思想，學習，玩耍

幼兒在不斷學習：

許多新字和新思想

假裝，發明，記憶和計畫

假裝椅子是火車

記著午飯前正做的事情，飯後接著去玩

計畫下一次做些什麼

獨立和做自己的事

穿，脫衣服

吃東西

上廁所

做簡單的選擇

能做到的體力活動

從梯級跳下來

跳躍

用一條腿站立

上落梯級

拋，轉動及彈球

推小童三輪車

雙手能做的事

砌積木

畫線條或塗寫

用安全剪刀剪紙

拼簡單砌圖

父母可以幫助：

當孩子學習新事物時，鼓勵和稱讚他

當他需要幫助時幫助他

當他和你說話時，靜心聆聽。

讓你的孩子聽字句

說話，唱歌，閱讀，講故事

講述你看見室外的一切事物

當你工作時，一邊做一邊說你所用的工具。

和你的孩子玩耍

玩追逐和捉的遊戲

帶他到公園，遊樂聲散步

畫圖畫

給予你的孩子在身旁玩的地方

他需要看見你，你也要時刻留意他

幫助你的孩子和別人相處

不要期望他在這期間可以和別人分享，公平玩耍或合作

確保沒有人傷害

幫助你的孩子開始學習輪候玩耍，交換玩具，要東西時先禮貌問

二歲至三歲——既有趣又可以幫助學習的玩具

童車

三輪車

搖馬

小推車

砂子及桶，鏟子，盒子等

淺水池

吹泡泡

安靜遊戲所用的玩具

砌圖

積木和大珠子

套疊和堆砌用的玩具

小汽車

動物和人像玩具

用來裝放不同東西及攜帶在身邊的盒子和紙袋

藝術和手工

蠟筆

泥膠和手指畫

膠水

粉筆

模仿遊戲所用的玩具

用作裝扮的舊衣服

小工具

玩具餐具

娃娃

毛動物

圖畫書

字句書

三歲至五歲—— 安全，安穩感覺， 和被愛

兒童需要：

成人的愛和贊同

鼓勵和稱讚

冷靜，公平和一致的對待

合理的規則

安慰及幫助解除他們的恐懼和擔憂

對問題作忠實的回答

有獨立和做一些決定的機會

安全的玩耍地方

和其他成人，小孩一起玩

父母可以幫助：

給他們許多鼓勵，稱讚和贊同。當孩子和你談話時，細心聆聽。

儘量不要訂定太多規則

清楚解釋所有的規則

遵守訂好的規則

尊重孩子的感受

不要嘲笑孩子的恐懼和擔憂

如果你對孩子好，他們學會對別人好

多給孩子選擇和自己做事的機會

幫助孩子學習什麼是對的。

這個年齡的孩子不知道事實與謊言的區別，也不明白擅拿東西就是偷竊。孩子想做正確的事，但時常不知道什麼是正確的。告訴和解釋給他們知道什麼是正確的，和為什麼正確。

三歲至五歲—— 思想，學習，玩耍

兒童在不斷學習：

如何用語言

解釋他們的意思

得到他們想要的東西

回答問題

編故事和遊戲

數數目

重覆歌謠，詩歌，歌曲和音樂

認識別人的感受和要求公平

開始討價還價，“如果我做這些，你會做那些嗎？”

愛別人，也重視別人給回自己的愛。

爲自己做很多事情

洗臉

穿鞋

倒水喝

爬進車裏

記著每一天的事情和盼望著明天

跑得快些

爬得更高

平衡，跳躍，攜帶和砌拼東西

運用他們的想像力

創造想像中的朋友

編故事

父母可以幫助：

和你的孩子談話

聽他們講些什麼

回答問題

運用新字句

告訴他們更多的事情

解釋事情怎樣運作

閱讀給你的孩子聽

給予很多機會玩不同的遊戲

活動遊戲

安靜遊戲

看書

鉛筆畫，顏色畫，著色畫

髒亂的遊戲

音樂和響聲

戶外遊戲

儘量開闊你孩子的世界

帶孩子往公園，購物，遊樂場，散步，海灘，圖書館等

讓孩子幫助你

做簡單的家務

在雜貨店買東西

幫助你的孩子和其他人相處

儘量給你的孩子多些機會去和別的孩子玩

教導他輪候玩耍、分享，交朋友

孩子生氣和爭吵時，幫助他們解決問題

三歲至五歲—— 既有趣又可以幫助學習的玩具

活動遊戲所用的玩具

三輪車

球棒，球，跳繩

安靜遊戲所用的玩具

積木

組合性玩具

砌圖

簡單遊戲

有磁性的數位和字母

小車，卡車和人像

藝術和手工

粘土

手指畫

水彩

安全剪刀

膠水

蠟筆

黑板和粉筆

圖書

音樂玩具

模仿和扮成成人遊戲所用的東西

放大鏡（做偵探）

披肩（做英雄）

洋娃娃

裝扮用的衣服

用手套做的木偶

簡單的急救措施

骨折

- 1、 不要嘗試自己去把斷骨接好或移動它到不同的位置。
- 2、 保持受傷部位固定。
- 3、 安慰孩子，為他保溫，找人幫助。
- 4、 不要給孩子吃或喝任何東西。

夾板

如果送孩子到醫院需要頗長時間，夾板可以幫助固定斷骨。

很多東西都可以做夾板——木條、木板、折疊的報紙、傘。

用毛巾、衣服、毯子墊在皮膚和夾板間。

用領帶、繩子、圍巾、手帕、皮帶等把夾板綁好（但不要太緊）。

注意：如果你認為頸部或後背受傷，不要移動孩子。爲了不讓頭部移動，用卷起的毛巾圍在頸部的周圍，儘快求助。

頭部碰撞後出現腫塊

- 1、用冷毛巾或冰袋減輕腫痛。
- 2、該天晚間每兩小時喚醒孩子，看他有沒有知覺。
- 3、如果孩子失去知覺，不管是數秒還是數分鐘，立即送他去醫院。

如果你發現以下危險的現象，即使是數天以後，也要帶你的孩子去醫院。

1. 不平常的瞌睡
2. 嘔吐
3. 手臂和腿部不穩定

4. 口齒不清
5. 頭痛厲害
6. 抽筋
7. 耳鼻出血或有液體流出
8. 一隻眼的瞳孔比另一隻大
9. 雙眼的眼珠不是同時轉動

噎（嬰兒）

- 1、 將嬰兒臉朝下放在你手臂上，用手托住他的頭和頸。
- 2、 用另一隻手掌用力擊打兩肩骨之間的部份五次。
- 3、 或以上動作不起作用，將嬰兒的臉向上放在手臂上，用手托住頭部。

將托住嬰兒頭的手臂放在大腿上，使嬰兒的頭不高過他的胸部；

在嬰兒的兩個乳頭之間假想一條直線；

將兩指放在胸骨上，位置在假想直線部位稍下一些；

用力急按那些部位五次。

- 4、 如有必要，連續擊打背部及按胸部直到噎住的東西吐出來。

噎（孩子）

如果孩子可以呼吸，出聲或咳嗽，在旁給予幫助。不要嘗試把東西拉出來，讓孩子嘗試自己咳出來。如果孩子臉孔變青，不能呼吸，說不出話或哭不出聲，必須立即採取行動：

1、 做腹部推壓

站在孩子身後。

把你的手臂轉著孩子的腰部。

用另外一隻手去找孩子的肚臍。把拇指放手中心抱成拳，放在肚臍上及胸骨軟點這下的地方。

用另外一隻手抱住拳頭。

向上按壓，動作要快及用力。

2、 重覆做腹部推壓直到塞住東西吐了出來（每次用力按後要放鬆，致使每一個腹部推壓都是分開的）。

孩子會將任何的東西放入嘴裏。留意口腔裏有沒有橡皮氣球、玻璃彈、玩具膠塊、香腸、果仁、爆玉米、生紅蘿蔔、生芹菜、蘋果皮、葡萄等。

人工呼吸

1、 將面頰靠近孩子的鼻和口，留意觀察三至五秒種，看他的胸部有沒有起伏。

2、 如果沒有呼吸，把孩子的頭向後仰，以便打開他的空氣通道，再次檢查他有沒有呼吸。

3、 用一隻手捏緊孩子的鼻子。

4、 把你的口緊密蓋住孩子的口，密封空氣通道。

5、 輕輕吹氣入孩子的口。

6、 移開你的口，讓孩子呼出空氣。

7、 查看孩子胸部有沒有起伏。

- 8、 每三秒鐘吹入一口氣，記著每次吹氣後，移開你的口。
- 9、 繼續這樣做，直至孩子恢復呼吸。