

兒童發展 7

兩至三歲大兒童的發展



2-3歲

網上版本



觀看短片





過了兩歲，孩子的生長和體能發展速度會相對地減慢下來。不過，他的智力、語言、社交技巧和情緒發展卻突飛猛進。隨着孩子各方面能力的提升，他對自己及環境的操控能力亦增加，與此同時你和其他人對他的期望亦會不斷提高；這種衝擊對你和孩子的情緒控制，的確是一項挑戰。家長只要明白和接受孩子這些轉變，採取正面積極的親職方法，多給他關注、鼓勵和讚賞，以貫徹的態度處理孩子的行為，你和孩子便能在未來幾年從容地應付這些轉變。孩子亦將會感到有自信及與眾不同，從而有助建立正面的自我形象並適應日後的社會。

快三歲大的孩子可以有以下各方面的能力：

活動

- 可跑得快。
- 會踢球。
- 能雙腳離地跳起和攀爬。



- 能自行上落樓梯。
- 會踏三輪車。



手部運用

- 會執筆畫直線和橫線。
- 會用積木類的玩具建簡單的模型。
- 會穿珠子。
- 能逐頁翻開書本。
- 會替玩具上發條。



語言能力



- 懂得跟從簡短的指示，例如：「把車子放進玩具箱」。
- 會辨別差不多所有常見物品及其圖片的名稱。
- 會明白動詞和形容詞，例如：「打開」、「熱」等。
- 懂回答簡單的「是否」、「什麼」、「哪兒」等提問。
- 會說簡單的句子，例如「哥哥-食-糖」。

- 開始使用代名詞，例如「我」、「你」等。
- 在提問下懂得說出自己的姓名和年齡。
- 愛問「這是什麼？」。



認知發展

現在，孩子的學習過程更富思考性。當他對語言掌握得更好時，某些概念亦開始在他的腦袋中形成。他可以運用基本概念及在腦海中物件和動作的影像來解決問題，而不需只靠實物操作來找出問題的答案。他的記憶力和注意力亦有進步，因此能較集中精神玩靜態遊戲。由於已漸漸理解物件之間的關係，他會玩配對遊戲和簡單的拼圖。此外，他亦掌握因果關係，所以明白某些玩具（如上發條玩具）的操作。然而，兩至三歲的孩子始終未能應用邏輯推理。這個階段的孩子思想仍然比較直接和單純，所以他對笑話可能不甚明白。他會以為你說的話都是真的，所以你說話時用詞要非常小心。

- 會配對物品與圖片。
- 能辨認某幾種顏色。
- 開始對數字有概念，會明白「一個」、「兩個」的意思。
- 能完成三至四塊的拼圖。
- 扮演遊戲已變得較為複雜（如扮醫生或老師）。





社交和情緒發展



- 仍以自我為中心。
- 會模仿成人和玩伴的行為，甚至他們的特殊習慣。
- 喜愛熟稔的玩伴。
- 開始懂得等候和輪流玩耍

（如輪候盪鞦韆），也會與人分享物品。

- 不如意時亦會發脾氣和有反叛行為。

自理能力

- 白天不會尿濕褲子。
- 能自己吃東西，而且技巧已較為熟練。
- 會穿上和脫掉簡單的衣物（例如：穿上短褲、脫下開胸上衣等）。





促進寶寶的發展

兩至三歲的孩子**精力充沛**，活潑好動，因此往往喜歡跑跑跳跳和攀爬，而且總是不肯慢慢地走路或乖乖地坐下。假如你有一個活躍的孩子，請重新調整你的要求，別把孩子關在諸多規範的環境。讓他到公園、遊樂場等空曠地方跑跑跳跳，去宣洩他的精力，當然你要陪伴左右，以策安全。多陪伴孩子，表現對他的愛和關懷。定下**簡單的規則**要孩子遵守，而且執行的時候要**堅定及貫徹**。對孩子的良好行為，應該予以**稱讚或其他正面回應**，以示鼓勵。記住要**以身作則，做個好榜樣**，而且要善用機會引導他。上託兒所或幼稚園可讓孩子跟其他小孩及成人相處，促進他的社交技巧，亦讓他學習家庭以外的規則。

你可以做的：

- ✓ 讓孩子每天最少有三小時不同的體能活動分布在不同時段，如到公園玩耍，探索四周環境。
- ✓ 避免讓孩子久坐。坐手推車、高餐椅的時間，每次不多於1小時。
- ✓ 從日常生活入手，教孩子分辨大小、顏色及數目。
- ✓ 鼓勵孩子並與他一起用家居物品玩扮演遊戲。
- ✓ 鼓勵孩子嘗試照顧自己，例如：穿上短褲、脫下開胸上衣、自己用匙羹進食等。
- ✓ 讓孩子與其他小孩和成人玩耍。



- ✓ 每天都與孩子一起看圖書，鼓勵他說出物件的名稱、引導他把句子增長和回答簡單的問題。
- ✓ 選擇以活動為主的彩色圖畫書或故事書，以吸引孩子的注意。
- ✓ 孩子使用電子屏幕媒體每天須少於一小時，應選擇合適的遊戲和節目內容，並跟他講解。



你可以選擇的玩具：

- ✓ 玩具屋、茶具、玩具車及車房等。
- ✓ 啟發孩子創意的玩具，如積木、泥膠等。
- ✓ 塗色物料如各種形式的顏色筆和圖畫簿。
- ✓ 彩色的圖畫或故事書。
- ✓ 簡單的拼圖或配對玩具。
- ✓ 玩具樂器，如玩具鋼琴、玩具鼓等。





你的孩子是獨一無二的，有自己的發展速度。以上資料只作為孩子在發展上轉變的參考。即使孩子在某方面的發展進度與上文不同，只是表示他可能在這些方面需要多點關注，家長亦不必過分擔心。

如有以下情況，應請教醫護人員：

孩子快三歲了，可是卻：

- 經常跌倒，或未能自行上樓梯。
- 未能執筆畫直線和橫線。
- 未能用餐具吃東西，如匙羹、叉或筷子。
- 不明白簡單的指示，例如「入房把大衣拿出來」。
- 不會用兩至三個詞的短句來溝通，例如：「餅-跌-咗」。
- 對其他小孩不感興趣。
- 不懂玩扮演遊戲（如角色扮演）。
- 在多數情況下均極難與照顧者分離。

如果你對孩子的發展有任何疑問，請向母嬰健康院、家庭／兒科醫生或有關醫護人員查詢。