

兒童發展 8

上

三至四歲大兒童的發展



3-4歲

網上版本



觀看短片





經過了兩歲這個「小麻煩」的階段，孩子開始步入學前期（三歲至六歲），一個充滿着幻想的「玩樂時期」。他將會學習獨立地自理、控制自己和

回應別人的感受。孩子在各方面的發展正為日後上學作好預備。

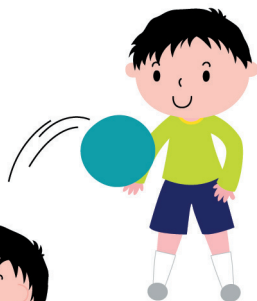
在未來的三年內，孩子的活動能力會變得更靈活和協調，可參與簡單的體育活動。他擁有靈活的手部活動，加上較佳的專注力，可以開始學習寫字。智力發展為他打開廣闊的知識世界之門，讓他探索和學習。由於孩子已掌握語言的基本技巧，他將能更充分地表達自己的要求、感受和想法。雖然他或會與你討價還價，但也會學習如何取悅你。他亦開始察覺到別人的感受和需要，接受別人的看法，從而學習與別人相處所需的技巧。

跟其他孩子一起遊戲和上幼稚園是重要的體驗，可培育他新的能力，並予以實習的機會，為下一個發展階段做好準備。家長可從孩子在幼稚園生活適應中觀察他的發展狀況，多跟老師談談孩子的表現，確保他在各方面都適應良好。

快四歲大的孩子可以有以下的能力：

活動

- 能自如地跑、跳和攀爬
- 會拋和接較大的球
- 會單腳站一會
- 能靈活地騎三輪車



手部運用

- 會像成人般執筆
- 會畫圓形和正方形
- 開始學習抄寫以直線和橫線構成的簡單文字（例如：1、十、口、L、T）
- 會畫有數個身體部位的人物（一般有頭部、四肢、眼睛和嘴巴）
- 會嘗試用剪刀剪紙



語言能力

- 能聽從成人的日常指示（例如：把衣物放到洗手間的籃子裏）
- 愛聽簡單的故事，可能會要求你重複地講他最喜歡的故事
- 常用的詞彙可達數百個之多
- 能正確使用代名詞（例如：你、我、他）

- 用簡單的句子表達自己的需要或感受
- 開始與成人交談
- 說話清楚，雖然有些字發音可能仍未準確，但陌生人也聽得懂
- 會一邊唱童謠，一邊做動作



認知發展

在這階段孩子會花很多時間嘗試理解身邊的事物，他會不停地向你發問。別期望自己全都懂得回答，只須告訴他：「媽媽也不知道。讓我們一起找答案吧！」這樣做不但有助增進他的知識、滿足他的好奇心，同時亦可教導他學習的方法。

孩子的抽象邏輯推理能力仍未完全發展，所以他只能理解一些簡單而具體的答案。因此你不需要長篇大論地向他解釋某些道理，倒不如對他說出你的看法，比如「因為這樣對你有益」，來得簡單。同樣，他通常只理解說話的字面含義，對開玩笑的說話也會當以為真，因而誤解別人的意思，或會因某些說話而感到不快。故此家長要小心回應孩子和選擇用詞。



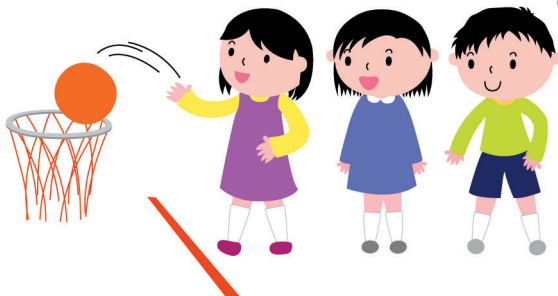
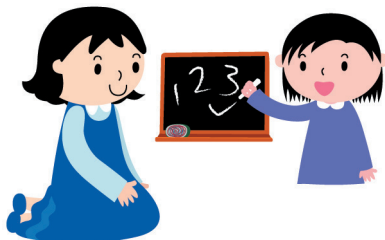
- 喜歡發問，如「為什麼？」和「誰？」等，有時也愛問：「怎樣？」

- 明白「量」的基本概念（例如大小、高矮、長短等）
- 會說出幾種顏色
- 可以背誦一到十，也可以正確地數三至四件物件
- 開始對自己的日常活動有簡單的時間概念，比如哥哥放學回家不久，就是要到遊樂場玩耍的時間



社交和情緒發展

- 愛玩假想遊戲和角色扮演遊戲
- 會和其他小孩合作玩遊戲
- 開始意識到自己的性別（如玩「扮家庭」時，男孩會模仿父親或兄弟，女孩則模仿母親或姊妹）
- 較喜歡同性的玩伴
- 會控制自己的行為，遵守規則（例如：輪流、分享玩具）
- 能察覺別人的感受，也可能會嘗試安撫玩伴



- 不會分辨幻想與現實（例如：可能會把不熟悉的影像當作可怕的怪物）

自理能力

- 通常在晚上都不會尿濕褲子
- 能熟練地用匙羹吃東西
- 可以自行脫掉簡單的衣物，也會解開衣鈕，但仍要他人幫忙把衣服穿好
- 會自己穿上不用綁鞋帶的鞋子
- 會自己洗手



促進孩子的發展

這個年齡的孩子充滿好奇，熱衷於探索和學習。除了愛與關懷、合理的限制與管教外，孩子也需要你的引導和鼓勵，才可讓他發展和實踐新的能力。嘗試給他提供多樣化的環境和探索的機會，例如：帶他到公園、動物園、博物館和圖書館等。

你可以做的：

- ✓ 每天抽時間跟孩子單獨談話
- ✓ 跟孩子談天時要耐心聆聽他要說的話，對他點頭、微笑，表示鼓勵
- ✓ 回答他的發問和向他提問，促進他在學習及語言能力的發展
- ✓ 幫助他用語言來表達自己的情緒和需要



- ✓ 每天和孩子一起閱讀，和他討論故事人物的行為和感受，也告訴孩子哪些行為是你欣賞或不贊同的
 - ✓ 教他新的詞彙，並在他的說話中添加字詞，豐富他的詞彙和加長他所說的句子
 - ✓ 利用日常生活中的事物教他抽象概念，如分辨大小、顏色和數目等
 - ✓ 鼓勵他獨立照顧自己
 - ✓ 讓孩子做簡單及能力所及的家務
 - ✓ 讓孩子作簡單的選擇
 - ✓ 多讓他跟別的孩子或成人玩耍
 - ✓ 和孩子玩扮演遊戲，讓他作主導
 - ✓ 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
 - ✓ 鼓勵孩子每天最少有三小時不同的運動，包括最少一小時中至強度的身體活動，如玩滑梯、盪鞦韆、跑步和踢球，以增強體魄*
 - ✓ 避免讓孩子久坐。坐手推車的時間，每次不多於一小時
- *https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/physical_guide_tc.pdf (reference)



你可以選擇的玩具：

- ✓ 迷你茶具、玩具屋、玩具車和車房、玩具動物等
- ✓ 能發揮創意的玩具，例如：積木和泥膠等
- ✓ 顏色筆、顏料和其他美勞材料
- ✓ 簡單的拼圖（如六至八塊的大塊拼圖）
- ✓ 有關唱遊或簡短故事的光碟或錄影帶
- ✓ 色彩繽紛和插圖大而清楚的圖書



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：
孩子快四歲了，可是卻：**

- 👤 運用簡單餐具時（如匙羹或叉）顯得笨拙
- 👤 難於明白成人的日常指示
- 👤 不會說句子
- 👤 發音不清楚，別人難以聽懂
- 👤 有過多或持續的攻擊性行為
- 👤 當你（或者照料他的人）離開時會纏着不放，而且哭個不停
- 👤 沒興趣與他人一起遊戲，對其他小孩沒興趣，愛獨自玩耍
- 👤 視力或聽覺不佳
- 👤 在學校有學習或行為問題

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。