

# 我能做些什么来支持孩子的成长发育？

下面列出了孩子成长发育的五个主要方面的活动。当您的孩子长大一点或在那项技能上有所提高时，试着增加每项活动的难度。



## 沟通

- 玩“我侦察” ( I Spy ) 的游戏。给出您在房间里看到的一个物体的线索，让您的孩子猜猜它是什么。
- 使用平行谈话。描述您的孩子在做什么、在看什么或感觉如何，如“你在扔球”。



## 大肌肉或粗大运动

- 带您的孩子去运动场。练习爬上滑梯并滑下来，或一起玩“跳房子”的游戏。
- 玩“西蒙说” ( Simon Says ) 的游戏。对您的孩子下达指令，如“西蒙说你踮起脚尖走路”或“西蒙说跳着穿过整个房间”。



## 小肌肉或精细运动

- 用铅笔或蜡笔画图形。让您孩子在您画的图形旁边画图形，而不是临摹。
- 教您的孩子如何使用儿童安全剪刀。带着他或她学习如何使剪刀的刀片上下运动。练习剪直线和图形。



## 问题解决

- 把不同大小和质地的物体放在一个摸彩袋里。让您的孩子在不看的情况下摸物体。让他或她猜猜每个物体是什么。
- 计划一个寻宝的游戏。画一张地图或向您的孩子提供如何找到房间里隐藏物体的线索。



## 个人与社交

- 玩装扮或假扮的游戏。孩子们可以使用玩具人、木偶或洋娃娃上演不同的场景。
- 让您的孩子在进餐时做帮手。他们可以练习将牛奶或果汁倒入杯中，或勺子将食物舀到自己的盘子里。



# 儿童发展的里程碑

[www.earlystagesdc.org](http://www.earlystagesdc.org)



## 什么是发展的里程碑？

随着孩子们的成长,他们发展出特定的能力,像上楼梯或辨认颜色。这些被称为发展的里程碑。一个活泼的孩子会更迅速地发展身体技能。一个害羞的孩子学习讲话可能会比较缓慢。这两种情况都是完全正常的。因此,不是询问您的孩子是否正常,而是您会发现:询问您的孩子是否已经达到了特定的发展里程碑,会对您更有帮助。

下页列出了根据几个不同年龄分组的、大多数孩子能达到的重要里程碑。通过了解孩子们通常在什么时候发展哪些能力,家长和看护者可以明白孩子何时做的好,何时可能需要更多的帮助。



## 我应该在什么时候致电早期阶段诊断中心 (Early Stages) ？

孩子越早接受服务,他们在长大后的需求就有可能越少,甚至消失。如果您担心孩子在走路、说话、玩耍、学习或行为举止方面有问题,相信您的直觉并与我们联系。所有送到早期阶段诊断中心 ( Early Stages ) 的孩子将接受一次成长发育检查。如果有必要,您的孩子将获得更深入的评估。

我们可以推荐一些服务,包括专门的指导、言语/语言治疗、物理治疗、职业治疗、心理辅导和行为的支服务。我们提供的服务都是免费的。

• 对于两 ( 2 ) 岁 8 个月到 5 岁 10 个月的儿童,请致电202-698-8037 联系早期阶段诊断中心 ( Early Stages ) 或访问我们的网站: [www.earlystagesdc.org](http://www.earlystagesdc.org) 。

• 对于两 ( 2 ) 岁 8 个月以下的儿童,请致电 ( 202 ) 727-3665 联系 Strong Start, 华府早期干预项目 ( DC Early Intervention Program ) 。



1125 New Jersey Avenue NW  
Washington, DC 20001  
phone: 202-698-8037  
fax: 202-654-6079







### 大多数 3 个月宝宝的发育里程碑:

- 俯卧时能抬起头部和胸部
- 俯卧时能用双臂支撑上身
- 会踢腿
- 能张开双手和握紧拳头
- 可以把手伸到嘴边
- 能抓住并摇动玩具
- 会跟着移动的物体看
- 密切地观察面部
- 能辨认熟悉的物体和人
- 开始一起使用双手和眼睛
- 开始呀呀学语并模仿一些声音
- 当他们听到父母声音时，会露出微笑
- 喜欢与他人玩耍
- 不玩耍时可能会哭<sup>1</sup>

# 3 个月



### 大多数 7 个月宝宝的发育里程碑:

- 能翻身打滚
- 能坐起来
- 会伸手拿物体
- 会将物体从一只手换到另一只手
- 被抱起时能用双腿支撑体重
- 会辨认颜色
- 能看见远处的物体
- 能用声音来表达感情
- 会对自己的名字有反应
- 呀呀学语
- 通过声调理解情绪
- 用双手和嘴去探索物体
- 挣扎着去拿够不着的物体
- 喜欢玩藏猫猫
- 对镜子感兴趣<sup>1</sup>

# 7 个月



### 大多数 1 岁宝宝的发育里程碑:

- 会爬行
- 能自己站立
- 扶着家具能走路
- 可以在没有帮助的情况下走几步
- 用手指抓东西
- 会说“爸爸”和“妈妈”
- 尝试模仿说话
- 对“不”和简单的要求有反应
- 会使用简单的手势，如摇头以表示“不”和挥手再见
- 会摸索探究物体
- 开始使用物体（从杯中饮水、梳头发）
- 很容易地找到隐藏的物体<sup>1</sup>

# 1 岁



### 大多数 两 (2) 岁宝宝的发育里程碑:

- 能独自走路
- 会跳跃
- 能一边步行一边拖着他/她们身后的玩具
- 能一边步行一边携带玩具
- 开始跑步
- 能踢球
- 在家具上爬上爬下
- 能扶着支撑物步行上下楼梯
- 能用蜡笔涂鸦
- 能搭建5层或5层以上的塔
- 能识别熟人的姓名以及物体和身体部位的名称
- 能同时使用两个单词
- 能遵循简单的说明（一步或两步）
- 开始按形状和颜色对物体进行排序
- 开始玩假扮他人的游戏
- 模仿他人的举止
- 想为自己做事情<sup>1</sup>

# 2 岁



### 大多数 3 岁宝宝的发育里程碑:

- 可以为自己做一些事情（比如穿衣服和吃饭）
- 可以尽情发挥想象力并与其他孩子玩耍
- 能用两三句话讲述故事
- 一半以上的时间可以被理解
- 可以说出一个朋友的名字
- 知道他们是否是男孩还是女孩
- 能用6至8块的立方体搭建一座塔
- 能将球抛过头顶
- 能骑三轮车
- 能换脚、步行上楼梯
- 能用一只脚保持身体的平衡，长达1秒
- 能复制一个圆
- 能画一个有两个身体部位的人（头和另一部分）
- 能在白天接受上厕所的培训<sup>2</sup>

# 3 岁



### 大多数 4 岁宝宝的发育里程碑:

- 能与其他孩子一起玩耍
- 能够遵循家庭规则
- 能和喜欢的玩具一起玩
- 会听故事
- 会玩幻想性的游戏
- 知道名和姓
- 根据记忆唱歌或背诵一首诗歌
- 如果受凉、劳累或饥饿，知道做什么
- 可以被理解
- 能说出4种颜色的名称
- 会玩棋盘游戏或打扑克牌
- 能画一个有3个身体部位的人
- 能用一只脚单跳
- 能用一只脚保持身体的平衡，长达2秒
- 能搭建一座8层塔
- 能复制一个十字架
- 可以自己吃东西
- 会刷牙
- 可以自己穿衣服

# 4 岁



### 大多数 5 岁宝宝的发育里程碑:

- 更有可能同意规则
- 喜欢唱歌、跳舞和表演
- 能够区分幻想与现实
- 能回忆故事的一部分
- 能说出超过5个单词的句子
- 知道他们自己的姓名和家庭地址
- 可以数10个或更多的物体
- 能正确地说出至少4种颜色的名称
- 能用一只脚站立10秒或更长的时间
- 能单足跳、荡秋千和攀爬
- 能复制一个三角形和其它几何图形
- 能用印刷体书写字母表中的一些字母
- 会使用叉子和勺子
- 在没有帮助的情况下，自己会穿衣服和脱衣服<sup>2</sup>

# 5 岁