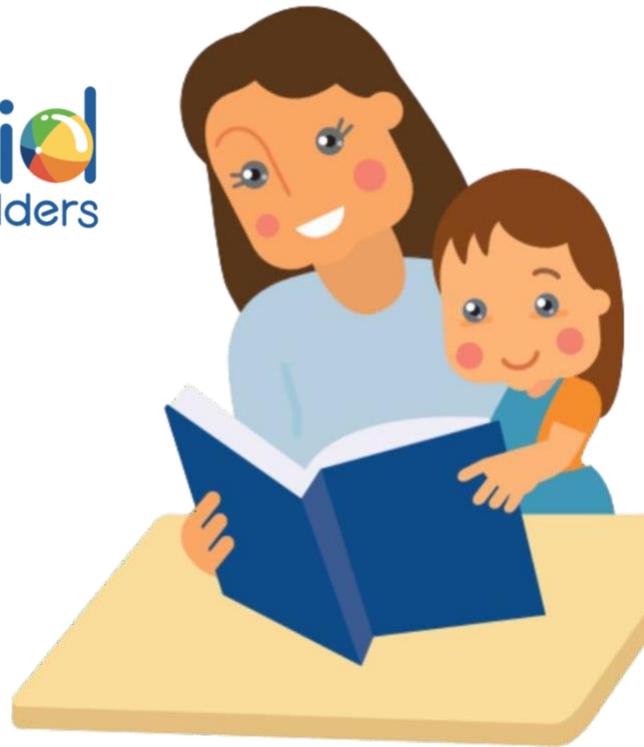




为您的孩子 做好上学准备

家长工具包





致读者：这本小册子虽名为「家长工具包」，实际上是为所有人设计的，包括监护人、祖父母、扩大家庭成员及服务提供者。这个工具包旨在提供资源，帮助孩子做好学习准备。



介绍

《为您的孩子做好上学准备》是基于早期发展指数（EDI）和Kid Builders的家长和家庭资源。EDI是一种由教师评估的指标，用于衡量幼儿园儿童在学校学习准备的五个领域的早期发展状况；而Kid Builders则提供支持儿童健康和发展的活动。这个家长工具包为EDI的每个领域提供了提示、信息以及Kid Builders的相关活动。



沟通能力与常识

02

您的孩子能清楚表达需求，并能参与富有想象力的游戏。



情绪成熟

04

您的孩子能专注聆听指令，并乐于帮助他人。



语言与认知发展

06

您的孩子能够阅读简单的单词并书写自己的名字。



身体健康与福祉

08

您的孩子能熟练握笔，并在整个上课日保持充沛的精力。



社交能力

10

您的孩子能够与他人融洽相处，并遵守规则和指示。



海滩球符号表明这是Kid Builders活动。

沟通能力与常识理解

这是什么？ 沟通是能够清晰地表达自己需求并理解他人（包括说话和聆听）的能力。常识理解则指对外部世界的好奇心和理解。

为什么它很重要？ 能够有效进行沟通——无论是作为聆听者还是说话者——并对周围世界充满好奇的孩子，将为在学校和未来生活中取得成功做好准备。

别只是说话——要花时间用心聆听

- 认真倾听您的孩子在说什么。
- 把握机会示范良好的聆听技巧。保持灵活，善于解读孩子的暗示。专心关注孩子，能鼓励他们更愿意与您交流。
- 聊聊天气、孩子在学校的见闻、一起计划一次旅行，或者分享您的日常——任何您和孩子感兴趣的话题都可以。

时为您您的孩子提供支持

- 享受一起在餐桌上的用餐时光，让您的孩子感受到「我们总会为彼此腾出时间」。共进晚餐还能增强家庭的归属感。
- 生活中有许多事情需要我们关注，但没有什么比您的孩子更重要。

询问您的孩子的日常生活状况

- 选择一个轻松的时刻与孩子聊聊他们的一天，并通过分享您自己的经历来为孩子树立榜样。
- 问一些开放式的问题，例如「今天在学校发生了什么？」及「你在外面玩了什么？」这类问题能促进更多的交流，比单纯的「是」或「否」问题更有效。
- 一起做一顿饭。能够更好地了解彼此的喜好。

鼓励您的孩子

- 孩子需要鼓励来建立自信。有自信的孩子更愿意尝试新事物。
- 沟通需要信心，因此要尊重您的孩子的努力，不要嘲笑他们的错误。
- 想教孩子新事物时，示范是最有效的方法。无论是学习一项新运动、新歌、新语言，还是去一个新地方，生活中充满了与孩子一起探索和学习的机会！



与您的孩子建立坦诚而开放的关系

- 鼓励您的孩子提问并表达他们的恐惧，这能教会他们谈论内心的困扰。
- 对于影响您的孩子心态和情感健康的问题，要坦诚相待。
- 如果您的孩子对某件事感兴趣，让他们知道您愿意提供帮助、指导和答案。

关注您的孩子重视的事情

- 创作一个「关于你的故事」，使用您的孩子的名字作为主角，并尽可能多次在故事中出现他们的名字。与孩子一起阅读和重述这个故事，有助于他们学习词汇、阅读和写作。🌍
- 在每天结束时，和您的孩子讨论「今天我们做了什么」。尽量详细描述，并了解孩子每天喜欢做的几件事。🌍
- 与您的孩子聊聊他们喜欢的书本、玩具和电影。同时，您的孩子也会想了解对您和他人来说重要的事情。这能帮助您的孩子学习如何社交、建立友谊，并与同龄人进行沟通。

从一开始就以身作则示范良好的沟通技巧

- 抱着您的宝宝时，回应他的动作——如果他咯咯笑，您也跟着咯咯笑；如果他微笑，您也微笑。改变声音来配合不同的表情。
- 在宝宝身边放置各种安全有趣的物品（如触摸书、婴儿镜子、色彩缤纷的婴儿床吊饰），并向宝宝描述他或她看到和触摸到的东西。
- 玩「我们来对话」的游戏：无论身在何处，尝试猜测您的宝宝在说什么，并假装他们在分享好消息。给他们时间用声音或表情回应，并继续「对话」🌍

培养想象力、好奇心和问题解决能力

- 当阅读您的孩子喜欢的书时，故意更改故事中一些关键词语。以有趣且明显的方式进行，让您的孩子发现这些变化，并提醒您原本的故事情节。
- 准备两组匹配的容器，内装不同的物品来发出声音（例如，两个装干米的容器和两个装水的容器）。让您的孩子摇晃容器并尝试配对相同的声音。
- 玩「猜猜那个情绪」的游戏：在读书或看电视时，让您的孩子猜测某个角色的情绪，并解释角色为什么会有这种情绪，以及他或她可能需要什么。



海滩球符号表明这是Kid Builders活动。

这是什么？ 情绪成熟是指以健康、尊重且合适的方式表达正面和负面情绪的能力。它还包括具备同理心，能够主动关怀、支持和安慰他人。

为什么它很重要？ 情绪健康、懂得理解他人并与人和睦相处的孩子，才能在学校和人生中做好准备，迈向成功。

鼓励孩子在行动之前先进行反思

- 讨论「高低起伏」：每天抽出时间与您的孩子谈谈他们的日子，让他们分享开心的时刻与遇到的挑战。同时，您也可以分享自己的高低起伏。🌍
- 鼓励您的孩子在遇到问题时用语言来「表达自己」，比如说「我生气了」这样的句子。当发生争执时，让孩子有机会表达自己的情绪—无论是正面还是负面的感受—同时，并鼓励您的孩子也聆听其他人表达他们的情绪。🌍

帮助孩子管理恐惧和冲动

当孩子做了不合适的事情时，给予相应的后果。例如，如果孩子在桌子上涂颜色而不是在纸上，可以轻轻地把蜡笔拿走，直到他们准备好在纸上涂色。记得给孩子另一个机会，并立即称赞他们的正确行为。

- 每天提供选择，例如让孩子选择零食、衣服或玩具。这有助于增强孩子在做决定时的自信心。
- 避免强迫孩子做让他们感到害怕的事情。不妨给您的孩子一些时间，让他们循序渐进地参与这项活动。

鼓励您的孩子对他人怀有同理心

- 当您的孩子受伤、生病或感到不开心时，请用同理心的方式来回应。例如，当孩子摔倒受伤时，应以关怀和安慰的态度回应他们的哭泣。这样，您的孩子将学会以同样的方式对待他人。

帮助您的孩子以适龄方式处理情绪

- 当您的孩子感到不安时，首先标明他或她的情绪，然后展示不同的应对方式。例如，您可以说：「你看起来很生气。你想要一个拥抱吗？还是想在安静的地方看看书？」
- 示范给您的孩子看如何处理强烈的负面情绪，如愤怒、悲伤或沮丧。您的孩子会观察并学习您的行为，因此，请记住以适当的方式处理情绪，为孩子树立榜样。



从生命的最初时刻起，就开始教导情感健康，并建立稳定的依附关系

- 通过告诉您的宝宝「我就在这里」来敏感地回应他们的需求。当您听到宝宝哭泣或看到他们不高兴时，应迅速回应，让他们知道您在关心他们的情况。 
- 播放各种不同类型的音乐，展示不同的「情绪」。抱着宝宝一起跳舞。

向您的孩子展示帮助他人和与人和谐相处的重要性

- 安排时间让您的孩子与同龄的孩子一起玩耍。在他们学习与他人互动的过程中，可以尝试让每个孩子进行自己的游戏，并鼓励分享和轮流。
- 每周给您的孩子安排一些家务（例如，分类洗衣、收拾餐具、为植物浇水、整理玩具）。做家务有助于提升您的孩子的自信心，并让他们感受到自己在家庭中的重要性。别忘了赞扬他们的努力！

给您的孩子机会去关怀和照顾他人

- 给您的孩子一些毛绒玩具，让他们学习照顾它们。（例如，给玩具洗澡、喂食和拥抱）。与您的孩子谈论他们的行为，并鼓励他们分享如何帮助和关心其他人。
- 为孩子的毛绒玩具创建一个「泰迪熊医院」，模拟照顾玩具的情境，与您的孩子一起协助玩具「康复」。
- 玩「猜猜感觉」的游戏：您表演一种情绪，让您的孩子猜测您感觉如何。可以加入孩子的玩具或毛绒动物，为游戏增添更多角色和情境。



海滩球符号表明这是Kid Builders活动。

语言与认知发展

这是什么？ 语言包括词汇识别、阅读和写作。认知发展则包括记忆、解决问题和做决策。认知发展的例子有数数和认识形状与数字。

为什么它很重要？ 喜欢听故事和被阅读，且认知发展符合年龄的孩子，通常已经为在学校和人生中的学习和成功做好了准备。

书给您的孩子听

- 将书本、故事和讲故事融入孩子的日常生活，这能够激发他们对读写的兴趣，并帮助建立沟通技巧。
- 故事时间不仅限于睡前。一天中有许多机会可以鼓励阅读，例如在餐桌上阅读麦片盒上的文字，或一起制定购物清单，这些都能够培养孩子对阅读的热爱。

讨论当下发生的事情

- 在交谈过程中，我们描述周围发生的事情，并帮助孩子为他们所见和体验的事物命名。
- 每天与孩子进行对话至关重要。请记住，孩子通过观察和模仿您来学习语言。

玩耍、玩耍、再玩耍！

- 童谣和歌曲对您和孩子都很有趣，并且有助于您的孩子理解和欣赏语言—如何运作和使用。孩子们通过歌曲、童谣、谜语和颂歌学习了许多新词汇。
- 玩耍是孩子的重要工作—这是他们发展大脑和了解世界的方式。
- 当您的孩子与您一起玩耍时，他们通过感官探索世界，并学习事物的运作方式。

限制屏幕时间

- 幼儿通过实践来学习。因此积极的玩耍比被动的活动，如使用智能手机或看电视，更有助于他们的发展。
- 控制电视和屏幕时间，并寻找让全家一起参与的活动，例如桌游、创意游戏或去图书馆。



将日常生活转化为学习机会

- 烹饪是一个提供计量和计数练习的好机会。
- 去超市购物能促进孩子的语言发展、沟通能力和决策技巧。
- 让孩子参与日常活动会使学习变得更加有趣！
- 玩「今天的数字」游戏：选择一个今天的数字，例如二。在当天的活动中，寻找成对的物品，看看您的孩子能找到多少对应项，或自己创造一些对应项。在用餐时，帮助您的孩子把食物分成两组，并数一数。通过在纸上或书本中展示这个数字，帮助孩子认识数字的样子。🌍

从孩子出生的第一天起，就为他们开启对学习的热爱

- 和孩子一起在家中四处走动，停下来观察周围的事物。告诉孩子你看到的物品名称，这有助于他们扩展词汇量。
- 玩「分类游戏」：选择一组物品，例如「你认识的人的名字」或「动物」。给孩子举例，并帮助他们找出符合该分类的其他物品。🌍
- 使用贴纸和家中或户外找到的物品创作艺术品。与您的孩子一起整理和数数这些物品（如珠子、叶子、贝壳），并在创作过程中完成这项活动。



海滩球符号表明这是Kid Builders活动。

身体健康与福祉

这是什么？ 身体健康和福祉包括为上学做好身体准备（例如，不饿着肚子上学）、身体的自主性（例如，协调的动作），以及粗大运动技能（例如，接球和投球的能力）和精细运动技能（例如，握住蜡笔和铅笔的能力）。

为什么它很重要？ 健康且快乐的孩子已经为在学校和人生中的学习与成功做好了准备。

获得充足睡眠、均衡饮食并保持活跃的孩子会：

在学校表现更加出色

- 积极的生活方式能帮助孩子提升注意力、记忆力、创造力和解决问题的能力。

建立健康的自尊心

- 积极的生活方式有助于孩子感觉更好，减少焦虑和抑郁，并提高他们应对压力的能力。

保持健康的体重

- 每日运动有助于心脏健康，促进肌肉生长，并帮助强化骨骼。

和其他人一起玩耍

- 积极的生活方式为孩子提供了社交、建立友谊和培养自律的良好机会。

从孩子出生的第一天起，就鼓励他们保持健康

- 给孩子一些物品让他们握住并敲打，享受制造噪音的乐趣。同时，与他们交谈并唱歌，帮助他们练习手眼协调。

- 玩「让我们动起来」游戏：将家庭运动融入每日生活！把您的宝宝放在背带或婴儿车中，随着他们长大，他们也会希望参与其中。每天的运动不必复杂，只要让您的宝宝参与其中即可！🎨



唱歌和玩游戏是促进健康的有趣方法

- 玩「动起来真有趣」游戏。安排一些您和孩子可以一起进行的有趣活动来让身体活动起来，比如散步、随音乐跳舞或玩捉迷藏。每天尝试一起做一项这样的活动！
- 唱歌、唱歌、再唱歌！—特别是那些结合音乐和动作的歌曲，例如「Hokey Pokey」。

健康和福祉还包括均衡的饮食、根据天气适当穿着，以及正确的洗手和卫生习惯

- 计划每周的餐单，让孩子选择一餐来参与准备。早餐尤其容易制作，并被认为是一天中最重要的一餐。
- 在超市玩「我看到什么」游戏。让孩子把他或她看到的物品放进购物车，并通过读出物品的首字母来给予提示。
- 给孩子一块抹布和一碗少量肥皂水，让他们清洗塑料玩具。

健康的活动可以很简单

- 一起在社区附近短暂散步，这是进行「我看到什么」和「我听到了什么」游戏的好机会。
- 在当地的公园里，可以玩捉人游戏、捉迷藏，或创造自己的游戏。
- 使用枕头、椅子、锅子、平底锅、量杯和水等物品来设置一个室内障碍赛—什么都可以用！活动内容可以包括沿着粉笔线走、跳过盒子和爬过隧道。



海滩球符号表明这是Kid Builders活动

社交能力

这是什么？ 社交能力是指能与他人合作、融洽相处并建立友谊的能力。它还包括能够承担责任、表现出尊重、解决问题以及适应日常生活规律的能力。拥有社交能力的孩子通常具备良好的工作习惯，并且对探索新事物，如书本、玩具和游戏，充满热情。

为什么它很重要？ 能够与他人融洽相处并适应新环境的孩子，是为在学校和生活中学习和取得成功做好准备的孩子。

教导您的孩子在公共场所中的合适行为

- 带您的孩子去各种场所（如超市、医生诊所）。在去这些地方前，事先向他们明确说明应遵守的规则（例如，不准跑、保持室内音量，并且要记得说请和谢谢）。
- 为长时间的外出提前做好计划。例如，带上小玩具或涂色活动到餐厅、医生诊所或任何孩子需要等待很久的地方。
- 与您的孩子及他人交流时要保持礼貌，因为孩子会模仿他们听到的语言。

鼓励您的孩子控制自己的行为

- 当您的孩子与玩伴发生问题时，尽量不要马上给出解决方案。给孩子们机会自行想出解决方法，但在必要时保持在旁边进行指导。
- 保持规则的一致性—制定一个时间表和家庭规则，并每次都以相同的方式执行。

帮助您的孩子学习对成人权威的适当尊重

- 与您的孩子建立一种基于信任和尊重的坚实关系。信守承诺，让您的孩子感受到他们可以依赖您。
- 与您的孩子谈谈如何尊重家庭成员和其他人，并通过对周围的人表现出尊重来为他们做出榜样。

教导您的孩子如何合作并遵守规则

- 与您的孩子谈论分享和轮流，然后安排一个活动，让您和您的孩子可以轮流进行。
- 帮助您的孩子学习分享。从您可以一起吃的零食开始。给您的孩子一些，自己也拿一些。问问您的孩子是否愿意给您一个他们的零食。持续询问，直到他们愿意给您一个，并对他们的分享表示感谢！
- 为您的孩子安排与他们的朋友的游戏约会。安排一些简单、短暂且合作性的（而非竞争性的）游戏和活动。



从一开始，就鼓励宝宝培养良好的社交技能

- 和您的宝宝一起躺在地板上、讲话、读书或唱歌。
- 提供您的宝宝与其他宝宝互动的机会。例如，参加社区的宝宝游戏小组，以促进年幼孩子的社交发展和亲子互动。
- 玩「藏匿、发现和拥抱」游戏：这就像在小范围内玩捉迷藏，但找到「藏匿者」后，给予拥抱作为奖励。

想象力是一种有效的方式来教导社交技能

- 进行「角色扮演」游戏。当您和孩子一起读书时，想办法扮演书中的某个情节，一起为这些有趣的表演欢笑吧！
- 玩「新的结局」游戏：选择一个您的孩子熟悉的故事，读到一半时停下来，让孩子说说故事的结局。然后，再问问他们能否想出一个不同的结局。



鼓励您的孩子与其他孩子一起互动和合作

- 提供多种机会，让您的孩子能与朋友们一起玩耍和合作。
- 给孩子们设定一个共同的目标。例如，他们可以一起烤饼干，先轮流倒入和量取配料，然后再搅拌面糊。



海滩球符号表明这是Kid Builders活动。

早期阶段的重要性

在生命的前五年，孩子的大脑发展迅速。研究显示，在这些年里，您的孩子在社交、情感、身体和智力等方面都在快速成长。为您的孩子提供一个充满爱与关怀、分享、善良和创造力的良好起点，有助于他们在未来的学习和生活中获得成功和幸福。

这本手册中的建议基于两个重要的事实。

1 您的孩子会不断观察并模仿您。您是他们的第一位也是最好的老师。

2 您的孩子透过玩耍来学习，所以请享受与孩子一起游戏的时光，相信您的孩子会从您的行动中获得启发。

记住这两点并每天应用手册中的一些建议，您就是在帮助您的孩子做好上学的准备。





本工具包改编自「理解早期成长工具包」，由「理解早期成长」的 Malton (马尔顿) 服务提供商网络和Peel (皮尔) 区学校委员会共同开发。橙县First 5与UCLA健康儿童、家庭与社区中心合作 (经麦克马斯特大学授权) 在橙县推行早期发展指数 (EDI)。

如果您想了解更多适合与孩子一起进行的活动，Kid Builders根据不同年龄段提供活动建议，包括婴儿、一岁、两岁、三岁以及四至五岁的孩子。您可以造访First 5 OC的官方网站 first5oc.org/kid-builders

查找相关内容。





1505 East 17th Street, Suite 230, Santa Ana, CA 92705
(714) 834-5310
First5OC@cfcoc.ocgov.com