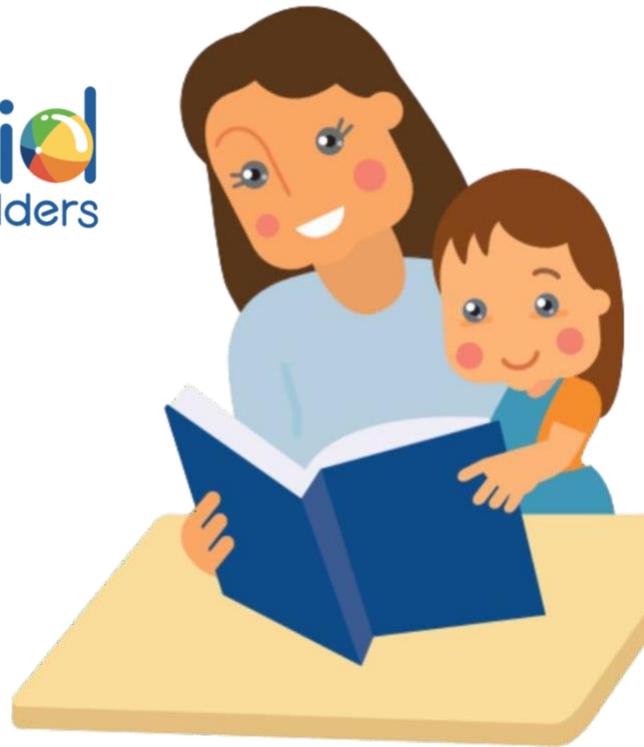




# 為您的孩子 做好上學準備

家長工具包



橙縣First 5獲得來自加州選民在1998年通過的(第10號提案)煙草稅的資金支持，以提升0至5歲兒童的健康和早期教育。



致讀者：這本小冊子雖名為「家長工具包」，實際上是為所有人設計的，包括監護人、祖父母、擴大家庭成員及服務提供者。這個工具包旨在提供資源，幫助孩子做好學習準備。



# 介紹

《為您的孩子做好上學準備》是基於早期發展指數 ( EDI ) 和Kid Builders的家長和家庭資源。EDI 是一種由教師評估的指標，用於衡量幼兒園兒童在學校學習準備的五個領域的早期發展狀況；而Kid Builders則提供支持兒童健康和發展的活動。這個家長工具包為EDI的每個領域提供了提示、資訊以及Kid Builders的相關活動。



## 溝通能力與常識

02

您的孩子能清楚表達需求，並能參與富有想像力的遊戲。



## 情緒成熟

04

您的孩子能專注聆聽指令，並樂於幫助他人。



## 語言與認知發展

06

您的孩子能夠閱讀簡單的單字並書寫自己的名字。



## 身體健康與福祉

08

您的孩子能熟練握筆，並在整個上課日保持充沛的精力。



## 社交能力

10

您的孩子能夠與他人融洽相處，並遵守規則和指示。



海灘球符號表明這是Kid Builders活動。

# 溝通能力與常識理解

**這是什麼？** 溝通是能夠清晰地表達自己需求並理解他人（包括說話和聆聽）的能力。常識理解則指對外部世界的好奇心和理解。

**為什麼它很重要？** 能夠有效進行溝通——無論是作為聆聽者還是說話者——並對周圍世界充滿好奇的孩子，將為在學校和未來生活中取得成功做好準備。

## 別只是說話—要花時間用心聆聽

- 認真傾聽您的孩子在說什麼。
- 把握機會示範良好的聆聽技巧。保持靈活，善於解讀孩子的暗示。專心關注孩子，能鼓勵他們更願意與您交流。
- 聊聊天氣、孩子在學校的見聞、一起計劃一次旅行，或者分享您的日常——任何您和孩子感興趣的話題都可以。

## 隨時為您的孩子提供支持

- 享受一起在餐桌上的用餐時光，讓您的孩子感受到「我們總會為彼此騰出時間」。共進晚餐還能增強家庭的歸屬感。
- 生活中有許多事情需要我們關注，但沒有什麼比您的孩子更重要。

## 詢問您的孩子的日常生活狀況

- 選擇一個輕鬆的時刻與孩子聊聊他們的一天，並通過分享您自己的經歷來為孩子樹立榜樣。
- 問一些開放式的問題，例如「今天在學校發生了什麼？」及「你在外面玩了什麼？」這類問題能促進更多的交流，比單純的「是」或「否」問題更有效。
- 一起做一頓飯。能夠更好地了解彼此的喜好。

## 鼓勵您的孩子

- 孩子需要鼓勵來建立自信。有自信的孩子更願意嘗試新事物。
- 溝通需要信心，因此要尊重您的孩子的努力，不要嘲笑他們的錯誤。
- 想教孩子新事物時，示範是最有效的方法。無論是學習一項新運動、新歌、新語言，還是去一個新地方，生活中充滿了與孩子一起探索和學習的機會！



## 與您的孩子建立坦誠而開放的關係

- 鼓勵您的孩子提問並表達他們的恐懼，這能教會他們談論內心的困擾。
- 對於影響您的孩子心態和情感健康的問題，要坦誠相待。
- 如果您的孩子對某件事感興趣，讓他們知道您願意提供幫助、指導和答案。

## 關注您的孩子重視的事情

- 創作一個「關於你的故事」，使用您的孩子的名字作為主角，並盡可能多次在故事出現他們的名字。與孩子一起閱讀和重述這個故事，有助於他們學習詞彙、閱讀和寫作。 
- 在每天結束時，和您的孩子討論「今天我們做了什麼」。儘量詳細描述，並了解孩子每天喜歡做的幾件事。 
- 與您的孩子聊聊他們喜歡的書本、玩具和電影。同時，您的孩子也會想了解對您和他人來說重要的事情。這能幫助您的孩子學習如何社交、建立友誼，並與同齡人進行溝通。

## 從一開始就以身作則示範良好的溝通技巧

- 抱著您的寶寶時，回應他們的動作—如果他們咯咯笑，您也跟著咯咯笑；如果他微笑，您也微笑。改變聲音來配合不同的表情。
- 在寶寶身邊放置各種安全有趣的物品（如觸摸書、嬰兒鏡子、色彩繽紛的嬰兒床吊飾），並向寶寶描述他或她看到和觸摸到的東西。
- 玩「我們來對話」的遊戲：無論身在何處，嘗試猜測您的寶寶在說什麼，並假裝他們在分享好消息。給他們時間用聲音或表情回應，並繼續「對話」。 

## 培養想像力、好奇心和問題解決能力

- 當閱讀您的孩子喜歡的書時，故意更改故事中一些關鍵詞語。以有趣且明顯的方式進行，讓您的孩子發現這些變化，並提醒您原本的故事情節。
- 準備兩組匹配的容器，內裝不同的物品來發出聲音（例如，兩個裝乾米的容器和兩個裝水的容器）。讓您的孩子搖晃容器並嘗試配對相同的聲音。
- 玩「猜猜那個情緒」的遊戲：在讀書或看電視時，讓您的孩子猜測某個角色的情緒，並解釋角色為什麼會有這種情緒，以及他或她可能需要什麼。



海灘球符號表明這是Kid Builders活動。

**這是什麼？** 情緒成熟是指以健康、尊重且合適的方式表達正面和負面情緒的能力。它還包括具備同理心，能夠主動關懷、支持和安慰他人。

**為什麼它很重要？** 情緒健康、懂得理解他人並與人和睦相處的孩子，才能在學校和人生中做好準備，邁向成功。

## 鼓勵孩子在行動之前先進行反思

- 討論「高低起伏」：每天抽出時間與您的孩子談談他們的日子，讓他們分享開心的時刻與遇到的挑戰。同時，您也可以分享自己的高低起伏。🌍
- 鼓勵您的孩子在遇到問題時用語言來「表達自己」，比如說「我生氣了」。當發生爭執時，讓孩子有機會表達自己的情緒—無論是正面還是負面的感受—同時，並鼓勵您的孩子也聆聽其他人表達他們的情緒。🌍

## 幫助孩子管理恐懼和衝動

當孩子做了不合適的事情時，給予相應的後果。例如，如果孩子在桌子上塗顏色而不是在紙上，可以輕輕地把蠟筆拿走，直到他們準備好在紙上塗色。記得給孩子另一個機會，並立即稱讚他們的正確行為。

- 每天提供選擇，例如讓孩子選擇零食、衣服或玩具。這有助於增強孩子在做決定時的自信心。
- 避免強迫孩子做讓他們感到害怕的事情。不妨給您的孩子一些時間，讓他們循序漸進地參與這項活動。

## 鼓勵您的孩子對他人懷有同理心

- 當您的孩子受傷、生病或感到不開心時，請用同理心的方式來回應。例如，當孩子摔倒受傷時，應以關懷和安慰的態度回應他們的哭泣。這樣，您的孩子將學會以同樣的方式對待他人。

## 幫助您的孩子以適齡方式處理情緒

- 當您的孩子感到不安時，首先標明他或她的情緒，然後展示不同的應對方式。例如，您可以說：「你看起來很生氣。你想要一個擁抱嗎？還是想在安靜的地方看看書？」
- 示範給您的孩子看如何處理強烈的負面情緒，如憤怒、悲傷或沮喪。您的孩子會觀察並學習您的行為，因此，請記住以適當的方式處理情緒，為孩子樹立榜樣。



## 從生命的最初時刻起，就開始教導情感健康，並建立穩定的依附關係

- 通過告訴您的寶寶「我就在這裡」來敏感地回應他們的需求。當您聽到寶寶哭泣或看到他們不高興時，應迅速回應，讓他們知道您在關心他們的情況。 
- 播放各種不同類型的音樂，展示不同的「情緒」。抱著寶寶一起跳舞。

## 向您的孩子展示幫助他人和與人和諧相處的重要性

- 安排時間讓您的孩子與同齡的孩子一起玩耍。在他們學習與他人互動的過程中，可以嘗試讓每個孩子進行自己的遊戲，並鼓勵分享和輪流。
- 每週給您的孩子安排一些家務（例如，分類洗衣、收拾餐具、為植物澆水、收拾玩具）。做家務有助於提升您的孩子的自信心，並讓他們感受到自己在家庭中的重要性。別忘了讚揚他們的努力！

## 給您的孩子機會去關懷和照顧他人

- 給您的孩子一些毛絨玩具，讓他們學習照顧它們，（例如，給玩具洗澡、餵食和擁抱）。與您的孩子談論他們的行為，並鼓勵他們分享如何幫助和關心其他人。
- 為孩子的毛絨玩具創建一個「泰迪熊醫院」，模擬照顧玩具的情境，與您的孩子一起協助玩具「康復」。
- 玩「猜猜感覺」的遊戲：您表演一種情緒，讓您的孩子猜測您感覺如何。可以加入孩子的玩具或毛絨動物，為遊戲增添更多角色和情境。



海灘球符號表明這是Kid Builders活動。

**這是什麼？** 語言包括詞彙識別、閱讀和寫作。認知發展則包括記憶、解決問題和做決策。認知發展的例子有數數和認識形狀與數字。

**為什麼它很重要？** 喜歡聽故事和被閱讀，且認知發展符合年齡的孩子，通常已經為在學校和人生中的學習和成功做好了準備。

## 讀給您的孩子聽

- 將書本、故事和講故事融入孩子的日常生活，這能夠激發他們對讀寫的興趣，並幫助建立溝通技巧。
- 故事時間不僅限於睡前。一天中有許多機會可以鼓勵閱讀。例如在餐桌上閱讀麥片盒上的文字，或一起制定購物清單，這些都能夠培養孩子對閱讀的熱愛。

## 討論當下發生的事情

- 在交談過程中，我們描述周圍發生的事情，並幫助孩子為他們所見和體驗的事物命名。
- 每天與孩子進行對話至關重要。請記住，孩子通過觀察和模仿您來學習語言。

## 玩耍、玩耍、再玩耍！

- 童謠和歌曲對您和孩子都很有趣，並且有助於您的孩子理解和欣賞語言—如何運作和使用。孩子們通過歌曲、童謠、謎語和頌歌學習了許多新詞彙。
- 玩耍是孩子的重要工作—這是他們發展大腦和了解世界的方式。
- 當您的孩子與您一起玩耍時，他們透過感官探索世界，並學習事物的運作方式。

## 限制螢幕使用時間

- 幼兒通過實踐來學習。因此積極的玩耍比被動的活動，如使用智能手機或看電視，更有助於他們的發展。
- 控制電視和螢幕使用時間，並尋找讓全家一起參與的活動，例如桌遊、創意遊戲或去圖書館。



## 將日常生活轉化為學習機會

- 烹飪是一個提供計量和計數練習的好機會。
- 去超市購物能促進孩子的語言發展、溝通能力和決策技巧。
- 讓孩子參與日常活動會使學習變得更加有趣！
- 玩「今天的數字」遊戲：選擇一個今天的數字，例如二。在當天的活動中，尋找成對的物品，看看您的孩子能找到多少對應項，或自己創造一些對應項。在用餐時，幫助您的孩子把食物分成兩組，並數一數。通過在紙上或書本中展示這個數字，幫助孩子認識數字的樣子。🌍

## 從孩子出生的第一天起，就為他們開啟對學習的熱愛

- 和孩子一起在家中四處走動，停下來觀察周圍的事物。告訴孩子您看到的物品名稱，這有助於他們擴展詞彙。
- 玩「分類遊戲」：選擇一組物品，例如「你認識的人的名字」或「動物」。給孩子舉例，並幫助他們找出符合該分類的其他物品。🌍
- 使用貼紙和家中或戶外找到的物品創作藝術品。與您的孩子一起整理和數數這些物品（如珠子、葉子、貝殼），並在創作過程中完成這項活動。



海灘球符號表明這是Kid Builders活動。

# 身體健康與福祉

**這是什麼？** 身體健康與福祉包括學校準備的身體狀況（例如，不餓著肚子上學）、身體的自主性（例如，協調的動作），以及粗大運動技能（例如，接球和投球的能力）和精細運動技能（例如，握住蠟筆和鉛筆的能力）。

**為什麼它很重要？** 健康且快樂的孩子已經為在學校和人生中的學習與成功做好了準備。

## 獲得充足睡眠、均衡飲食並保持活躍的孩子會：

### 在學校表現更加出色

- 積極的生活方式能幫助孩子提升注意力、記憶力、創造力和解決問題的能力。

### 保持健康的體重

- 每日運動有助於心臟健康，促進肌肉生長，並幫助強化骨骼。

### 建立健康的自尊心

- 積極的生活方式有助於孩子感覺更好，減少焦慮和抑鬱，並提高他們應對壓力的能力。

### 和其他人一起玩耍

- 積極的生活方式為孩子提供了社交、建立友誼和培養自律的良好機會。

## 從孩子出生的第一天起，就鼓勵他們保持健康

- 給孩子一些物品讓他們握住並敲打，享受製造噪音的樂趣。同時，與他們交談並唱歌，幫助他們練習手眼協調。

- 玩「讓我們動起來」遊戲：將家庭運動融入每日生活！把您的寶寶放在揹帶或嬰兒車中，隨著他們長大，他們也會希望參與其中。每天的運動不必複雜，只要讓您的寶寶參與其中即可！ 



## 唱歌和玩遊戲是促進健康的有趣方法

- 玩「動起來真有趣」遊戲。安排一些你和孩子可以一起進行的有趣活動來讓身體活動起來，比如散步、隨音樂跳舞或玩捉迷藏。每天嘗試一起做一項這樣的活動！
- 唱歌、唱歌、再唱歌！—特別是那些結合音樂和動作的歌曲，例如「Hokey Pokey」。

## 健康和福祉還包括均衡的飲食、根據天氣適當穿著，以及正確的洗手和衛生習慣

- 計劃每週的餐單，讓孩子選擇一餐來參與準備。早餐尤其容易製作，並被認為是一天中最重要的一餐。
- 在超市玩「我看到什麼」遊戲。讓孩子把他或她看到的物品放進購物車，並通過讀出物品的首字母來給予提示。
- 給孩子一塊抹布和一碗少量肥皂水，讓他們清洗塑料玩具。

## 健康的活動可以很簡單

- 一起在社區附近短暫散步，這是進行「我看到什麼」和「我聽到了什麼」遊戲的好機會。
- 在當地的公園裡，可以玩捉人遊戲、捉迷藏，或創造自己的遊戲。
- 使用枕頭、椅子、鍋子、平底鍋、量杯和水等物品來設置一個室內障礙賽—什麼都可以用！活動內容可以包括沿著粉筆線走、跳過盒子和爬過隧道。



海灘球符號表明這是Kid Builders活動

# 社交能力

**這是什麼？** 社交能力是指能與他人合作、融洽相處並建立友誼的能力。它還包括能夠承擔責任、表現出尊重、解決問題以及適應日常生活規律的能力。擁有社交能力的孩子通常具備良好的工作習慣，並且對探索新事物，如書本、玩具和遊戲，充滿熱情。

**為什麼它很重要？** 能夠與他人融洽相處並適應新環境的孩子，是為在學校和生活中學習和取得成功做好準備的孩子。

## 教導您的孩子在公共場所中的合適行為

- 帶您的孩子去各種場所（如超市、醫生診所）。在去這些地方前，事先向他們明確說明應遵守的規則（例如，不准跑、保持室內音量，並且要記得說請和謝謝）。
- 為長時間的外出提前做好計劃。例如，帶上小玩具或塗色活動到餐廳、醫生診所或任何孩子需要等待很長時間的地方。
- 與您的孩子及他人交流時要保持禮貌，因為孩子會模仿他們聽到的語言。

## 鼓勵您的孩子控制自己的行為

- 當您的孩子與玩伴發生問題時，盡量不要馬上給出解決方案。給孩子們機會自行想出解決方法，但在必要時在旁邊進行指導。
- **B**保持規則的一致性—制定一個時間表和家庭規則，並每次都以相同的方式執行。

## 幫助您的孩子學習對成人權威的適當尊重

- 與您的孩子建立一種基於信任和尊重的堅實關係。信守承諾，讓您的孩子感受到他們可以依賴您。
- 與您的孩子談談如何尊重家庭成員和其他人，並通過對周圍的人表現出尊重來為他們做出榜樣。

## 教導您的孩子如何合作並遵守規則

- 與您的孩子談論分享和輪流，然後安排一個活動，讓您和您的孩子可以輪流進行。
- 幫助您的孩子學習分享。從您可以一起吃的零食開始。給您的孩子一些，自己也拿一些。問問您的孩子是否願意給您一個他們的零食。持續詢問，直到他們願意給您一個，並對他們的分享表示感謝！
- 為您的孩子安排與他們的朋友的遊戲約會。安排一些簡單、短暫且合作性的（而非競爭性的）遊戲和活動。



## 從一開始，就鼓勵寶寶培養良好的社交技能

- 和您的寶寶一起躺在地板上、講話、讀書或唱歌。
- 提供您的寶寶與其他寶寶互動的機會。例如，參加社區的寶寶遊戲小組，以促進年幼孩子的社交發展和親子互動。
- 玩「藏匿、發現和擁抱」遊戲：這就像在小範圍內玩捉迷藏，但找到「藏匿者」後，給予擁抱作為獎勵。

## 想像力是一種有效的方式來教導社交技能

- 進行「角色扮演」遊戲。當您和孩子一起讀書時，想辦法扮演書中的某個情節，一起為這些有趣的表演歡笑吧！
- 玩「新的結局」遊戲：選擇一個您的孩子熟悉的故事，讀到一半時停下來，讓孩子說說故事的結局。然後，再問問他們能否想出一個不同的結局。



## 鼓勵您的孩子與其他孩子一起互動和合作

- 提供多種機會，讓您的孩子能與朋友們一起玩耍和合作。
- 給孩子們設定一個共同的目標。例如，他們可以一起烤餅乾，先輪流倒入和量取配料，然後再攪拌麵糊。



海灘球符號表明這是Kid Builders活動。

# 早期階段的重要性

在生命的前五年，孩子的大腦發展迅速。研究顯示，在這些年裡，您的孩子在社交、情感、身體和智力等方面都在快速成長。為您的孩子提供一個充滿愛與關懷、分享、善良和創造力的良好起點，有助於他們在未來的學習和生活中獲得成功和幸福。

這本手冊中的建議基於兩個重要的事實。

**1** 您的孩子會不斷觀察並模仿您。您是他們的第一位也是最好的老師。

**2** 您的孩子透過玩耍來學習，所以請享受與孩子一起遊戲的時光，相信您的孩子會從您的行動中獲得啟發。

記住這兩點並每天應用手冊中的一些建議，您就是在幫助您的孩子做好上學的準備。





本工具包改編自「理解早期成長工具包」，由「理解早期成長」的 Malton (馬爾頓) 服務提供商網絡和Peel (皮爾) 區學校委員會共同開發。橙縣First 5與UCLA健康兒童、家庭與社區中心合作 (經麥克馬斯特大學授權) 在橙縣推行早期發展指數 (EDI)。

如果您想了解更多適合與您的孩子一起進行的活動，Kid Builders根據不同年齡段提供活動建議，包括嬰兒、一歲、兩歲、三歲以及四至五歲的孩子。您可以造訪First 5 OC的網站 [first5oc.org/kid-builders](http://first5oc.org/kid-builders) 查閱相關內容。





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