

# 为幼儿及其家庭的成长健康和复原力提供支持

适合 3-4 岁儿童家庭的工具包



## 创造回忆

和孩子一起创造回忆的方法有很多种。我们先来看看下面的一些建议。

- **制定特殊的日程**，比如每天睡前和孩子一起读书。
- 让孩子帮您**准备饭菜**，然后全家一同享用。
- **让家务变得有趣**。让孩子将干净的袜子成双成对地整理好、比赛看谁收拾的玩具最多，或者打开音乐，边跳舞边除尘。
- **制作工艺品**。一起为好朋友的生日制作一张贺卡。让孩子用马克笔在纯色 T 恤上自由创作，或者一起编故事或画画。尽情发挥你们的创意！
- **扮演游戏**。让孩子扮演成探索新行星的宇航员、驾驶公交车的司机，或者为小动物们看病的小兽医。
- **一起玩经典游戏**。右侧列出了一些家喻户晓并且备受喜爱的游戏项目。

## 经典游戏推荐

通过趣味游戏教会孩子们生活技能。

### 捉迷藏

这款游戏可以教孩子们如何解决问题：藏在哪儿最不容易被找到？

### 红绿灯

这款游戏可以教孩子们要有耐心。要赢得游戏，孩子们必须听从指令、保持耐心，并学会控制自己的身体。

### 西蒙说

这款游戏可以教孩子们学会倾听。在游戏中，孩子们需要仔细听词语“西蒙说”，学会专注于所发出的指令。

### 抢椅子

在玩抢椅子的游戏时，孩子们可以学会团队合作和处理沮丧情绪的技能。







## 跟踪孩子的成长过程

孩子的成长是终身学习和健康发展奠定了基础。以下资源有助于您跟踪孩子的成长过程。

### **MILESTONE TRACKER** 应用程序

这款免费的应用程序由美国疾病控制与预防中心 (CDC) 创建,旨在帮助您跟踪孩子从 2 个月到 5 岁的成长里程碑。

### **成长里程碑:3-4 岁**

美国儿科学会提供了一个家长和监护人应该关注的里程碑列表。

如果您对孩子的成长有任何疑问,请咨询您孩子的医生。

## 关于创造回忆的更多建议

欢迎访问以下网站,探索更多与孩子建立联系的方法。

- [美国疾病控制与预防中心:关于儿童成长的积极育儿技巧](#)
- [美国儿科学会:与学龄前儿童一起玩的 10 项免费无屏幕活动](#)
- [游戏的魔力:如何利用游戏激发并助力儿童早期发展 \(Nemours KidsHealth\)](#)
- [由 Early Childhood Technical Assistance Center 编写的“家庭实践指南”](#)

