

# 您的孩子 4 岁时

孩子姓名 \_\_\_\_\_

孩子年龄 \_\_\_\_\_

今天日期 \_\_\_\_\_

里程碑很重要!孩子的玩耍、学习、言谈、行为和运动是了解宝宝发育的重要线索。请勾选出您的孩子在 4 岁时已经达到的发育里程碑。每次儿童体检时带上这个里程碑参照表,与医生讨论孩子达到的发育里程碑和下一阶段的里程碑。

## 大多数儿童在这个年龄都会做的事情:

### 社交/情感里程碑

- 扮演游戏中的其他角色(老师、超级英雄、狗)
- 如果周围没有小朋友,就要求去找人玩,比如“我可以和亚历克斯玩吗?”
- 安慰受伤或伤心的人,比如拥抱哭泣的朋友
- 躲避危险,比如在游乐场时,不从高处跳下
- 喜欢当“帮手”
- 根据具体场所(教会、图书馆、游乐场)做出相应行为

### 语言/沟通里程碑

- 说有四个或更多词的句子
- 说出一些歌曲、故事或童谣中的词
- 谈论至少一件自己这一天发生的事情,如“我踢了足球”
- 回答简单的问题,如“外套是用来做什么的?”或“蜡笔是用来做什么的?”

### 认知里程碑

#### (学习、思考、解决问题)

- 说出物品的几种颜色
- 讲述一个熟悉的故事接下来的情节
- 画一个有三个或更多身体部位的人

### 运动/身体发育里程碑

- 大部分时间都能接住大球
- 在成人看护下自己吃东西或倒水
- 解开几个扣子
- 用手指和拇指夹住蜡笔或铅笔(不是握拳)

## 需要告知医生的其他重要事项.....

- 您和您的孩子会一起做哪些事情?
- 您的孩子喜欢做哪些事情?
- 您是否因为孩子的某些表现而担心?
- 您的孩子有没有忘记曾经掌握的技能?
- 您的孩子是否需要特殊的医疗护理,或者是早产儿?

**您最了解您的孩子。**不要拖延。如果您的孩子没有达到一个或多个里程碑,忘记以前掌握的技能,或者您有其他的担忧,请尽早采取措施。与孩子的医生交流,告知自己的担忧,并询问有关发育筛查的问题。如果您或医生仍然担心:

1. 申请转诊到能更深入评估孩子的专科医生;
2. 打电话给当地公立小学进行免费评估,了解孩子是否能获得帮助。

想了解更多帮助孩子的信息,请访问 [cdc.gov/concerned](https://www.cdc.gov/concerned)。

**不要拖延。  
尽早采取措施  
确实能起到重要作用!**



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

# 帮助您的孩子学习和成长

作为孩子的第一位老师,您可以帮助孩子学习和大脑发育。以安全的方式尝试这些简单的技巧和活动。如果您对如何帮助孩子的成长有疑问或更多想法,请与孩子的医生和老师交流。

- 帮助孩子对新地方和认识新朋友做好准备。比如,可以讲故事或玩角色扮演(假装游戏)来帮助孩子适应。
- 与孩子一起阅读。问孩子故事中发生了什么,接下来可能会发生什么。
- 帮助孩子了解颜色、形状和大小。比如,问问孩子白天看到的東西的颜色、形状和大小。
- 鼓励孩子用“自己的话”来提出要求和解决问题,但要告诉孩子怎么做。孩子可能不知道要用哪些词。比如,帮助孩子问:“我能玩一下么?”,而不是从别人那里抢东西。
- 帮助孩子了解他人的感受和积极的应对方式。比如,当孩子看到一个小孩很伤心时,可以说“他看起来很伤心。让我们给他一只泰迪熊。”
- 使用鼓励的话语,并关注您希望看到的行为(“正确的行为”)。比如,可以说“你很友好地分享了玩具!”少关注您不想看到的行为。
- 以简单的方式告诉孩子,为什么不能做您不希望他/她做的事情(“错误行为”)。让孩子选择他/她可以做的事情。比如,“你不能在床上跳。你想去外面玩,还是放点音乐跳舞?”
- 让您的孩子与其他孩子一起玩,比如在公园或图书馆。了解当地的游戏小组和学前教育项目。与他人玩耍有助于孩子学习分享和友谊的价值。
- 尽可能与孩子一起吃饭。让孩子看到您喜欢吃健康的食物,如水果、蔬菜和全谷物,并喝牛奶或水。
- 建立轻松、宁静的睡前习惯。睡前 1 至 2 小时内不要看屏幕(电视、电话、平板电脑等),不要在孩子的卧室里放任何屏幕设备。这个年龄段的儿童每天需要 10 至 13 小时的睡眠(包括午睡)。规律的作息让入睡更容易!
- 给孩子提供鼓励想象力的玩具或东西,如装扮衣服、假装做饭的锅碗瓢盆,或用来搭建的积木。加入孩子的假装游戏,比如吃孩子做的“食物”。
- 花时间回答孩子的“为什么”。如果您不知道答案,就说“我不知道”,或帮助孩子在书中或互联网上或从其他成年人那里找到答案。

要查看更多技巧和活动,请下载 **CDC 里程碑跟踪器 (Milestone Tracker)** 应用程序。

本里程碑参照表不能替代标准化的、经验证的发育筛查工具。这些发育里程碑包括了大多数儿童(75% 或以上)在各个年龄段所能做到的事情。业内专家根据现有资料和专家共识选择了这些里程碑。

[www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Download CDC's  
free Milestone  
Tracker app



了解迹象。尽早采取措施。