

儿童心理保健 预见性指导

0-6岁



中国疾病预防控制中心妇幼保健中心制



新生儿期

养育要点

- ①母婴交流非常重要，父母尽可能亲自养育，多与新生儿接触，如说话、微笑、怀抱等。
- ②学会辨识新生儿哭声，及时安抚情绪并满足其需求。按需哺乳是对新生儿顺应喂养的重要方法。
- ③给新生儿抚触，让新生儿看人脸或鲜艳玩具、听悦耳铃声和音乐等，促进其感知觉的发展。
- ④新生儿喂奶1小时后可进行俯卧练习，每天可进行1~2次婴儿被动操。

推荐活动：



抚触/被动操



按需哺乳



亲子互动



1-3个月

养育要点

- ①注重亲子交流，在哺喂、护理过程中多与婴儿带有情感的说话、逗弄，对婴儿发声要用微笑、声音或点头应答。注意目光的交流。
- ②通过俯卧、竖抱练习、被动操等，锻炼婴儿头颈部的运动和控制能力。
- ③给婴儿听悦耳的音乐，玩带响声的玩具；用鲜艳的玩具吸引婴儿注视和目光跟踪；让他/她有机会触摸不同质地的物品。

推荐活动：

宝贝，
妈妈给你穿衣服~

亲子互动



玩玩具



俯卧



3-6个月

养育要点

- ①父母尽可能陪伴和养育婴儿，主动识别并及时有效的应答婴儿的生理和心理需求，逐渐与婴儿建立安全的亲子依恋关系。
- ②培养婴儿规律的进食、睡眠等生活习惯，多与婴儿玩照镜子、藏猫猫、寻找声音来源等亲子游戏。
- ③营造丰富的语言环境，多与婴儿说话、模仿婴儿发声以鼓励婴儿发音，达到“交流应答”的目的。
- ④鼓励婴儿自由翻身、适当练习扶坐；让婴儿多伸手抓握不同质地的玩具和物品，促进手眼协调能力发展。

推荐活动：



照镜子



练习扶坐





6-8个月

养育要点

- ①父母多陪伴和关注婴儿，在保证婴儿安全的情况下扩大其活动范围，鼓励与外界环境和人接触。
- ②经常叫婴儿名字，说家中物品名称，培养婴儿对语言的理解能力。引导婴儿发“ba ba”、“ma ma”等语音，提高其对发音的兴趣。
- ③帮助婴儿练习独坐和匍匐爬行，扶腋下蹦跳；练习伸手够远处玩具、双手传递玩具、撕纸等双手配合和手指抓捏动作，提高手眼协调能力。

推荐活动：



说家中物品名



练习匍匐爬、伸手够



多接触外界环境





8-12个月

养育要点

- ①帮助婴儿识别他人的不同表情；当婴儿出现生气、厌烦、不愉快等负性情绪时，转移其注意力；受到挫折时给予鼓励和支持。
- ②丰富婴儿语言环境，经常同婴儿讲话、看图画。让婴儿按指令做出动作和表情，如叫名字有应答，懂得挥手“再见”。
- ③帮助婴儿多练习手-膝爬行，学习扶着物品站立和行走；给婴儿提供杯子、积木、球等安全玩具玩耍，发展手眼协调和相对准确的操作能力。
- ④与婴儿玩模仿游戏，如边拍手边说“欢迎”，捏有响声的玩具、拍娃娃、拖动毯子取得玩具等；让婴儿有机会学习和模仿。



模仿“再见”



多与婴儿说话/看图画

宝贝爬的真快呀~

推荐活动：

手-膝爬





12-18个月

养育要点

- ①给予幼儿探索环境、表达愿望和情绪的机会。经常带幼儿玩亲子互动游戏，如相互滚球、爬行比赛等。
- ②多给幼儿讲故事、说儿歌，教幼儿指认书中图画和身体部位，引导幼儿将语言与实物联系起来，鼓励幼儿有意识的用语言表达。
- ③给幼儿提供安全的活动场所，通过练习自己行走、扔球、踢球、拉着玩具走等活动，提高控制平衡的能力。
- ④鼓励幼儿多做翻书页、盖瓶盖、用笔涂鸦、垒积木等游戏，提高认知及手眼协调能力。

推荐活动：



练习走路



涂鸦

亲子阅读





18-24个月

养育要点

- ①家长对待幼儿的养育态度和行为要一致。在保证安全的前提下，给幼儿自主做事情的机会，对幼儿每一次的努力都给予鼓励和赞扬，培养其独立性和自信心。
- ②与幼儿玩“给娃娃喂饭、拍睡觉”等装扮性游戏。学习更多词汇，说出身边物品名称、短语，鼓励用语言表达需求和简单对话；学习区分大小，匹配形状和颜色等。
- ③提高幼儿身体动作协调能力，学习扶着栏杆上下楼梯、踢皮球、踮着脚尖走和跑，握笔模仿画线，积木叠高等。
- ④培养幼儿生活自理能力，如用匙吃饭、用杯子喝水，学习脱袜子、脱鞋；固定大小便场所，练习有大小便时向家长示意。

推荐活动：



玩装扮性游戏



练习踮脚尖走



练习自己吃饭



24-30个月

养育要点

- ①鼓励自己做力所能及的事，提高克服困难意识和能力。鼓励幼儿帮助家长做一些简单的家务活动，如收拾玩具、扫地、帮忙拿东西等，从而促进其自信心的发展，激发参与热情。
- ②当幼儿企图做危险的活动时，应当及时制止；出现无理哭闹等不适宜的行为时，可采用不予理睬或转移注意力等方法，让幼儿懂得日常行为的对与错，逐步养成良好的行为习惯。
- ③教幼儿说出自己的姓名、性别、身体部位以及一些短句和歌谣。学习执行指令，用较准确的语言表达需求；培养幼儿理解“里外”、“上下”、“前后”等空间概念。
- ④学习独自上下楼梯、单腿站，提高身体协调及大运动能力；通过搭积木、串珠子等游戏，提高精细动作能力。

推荐活动：



收拾玩具



自己上下楼梯

哥哥自己玩的真好



搭积木





30-36个月

养育要点

- ①提供与小朋友玩耍的机会，鼓励幼儿发展同伴关系，学习轮流、等待、合作、互助与分享，培养爱心、同情心和自我控制能力。
- ②通过与小朋友玩“开火车”、“骑竹竿”、“过家家”等游戏，保护和培养幼儿的兴趣和想象力。
- ③经常给幼儿讲故事，鼓励幼儿复述简单故事，教幼儿说歌谣、唱儿歌、讲述图画，不断地丰富词汇，提高语言表达能力。
- ④练习双脚交替上楼梯、走脚印、跳远等，提高身体协调能力。通过画水平线、画圆形、扣扣子、穿鞋子等，提高精细动作能力。
- ⑤逐步培养规律的生活习惯，学习自己洗手、进食、穿衣、大小便等生活技能。帮助幼儿学会适应新环境，提高克服困难的能力，做好入园准备。

推荐活动：



唱儿歌



自己洗手



参与同伴玩耍



3-4岁

养育要点

- ①帮助儿童适应集体环境，逐渐建立良好伙伴关系。关注分离焦虑情绪，引导适当的表达，妥善处理和缓解消极情绪。
- ②采用丰富的词句与儿童对话、看图讲故事，耐心听其说话及复述故事，鼓励儿童发现、提出问题并认真回答。交流时注意与儿童眼睛平视。
- ③在保证安全的情况下，鼓励儿童练习走直线、走和跑交替、攀登、骑三轮车等，学习折纸、剪纸、画画、玩橡皮泥、使用筷子等。
- ④通过有主题的角色扮演团体游戏，鼓励儿童自由联想、保持其好奇心。培养儿童注意力及对事物的观察力，引导和培养兴趣爱好。
- ⑤帮助儿童学会遵守生活、游戏和学习的规则，鼓励儿童独立完成进食、穿衣、入厕大小便等力所能及的事情。
- ⑥允许儿童在成长中犯错，让其学会从错误中汲取教训。以正确方法纠正不良行为，避免打、骂等简单粗暴的管教方式。

推荐活动：



骑三轮车



适应集体环境

亲子交流





4-5岁

养育要点

- ①培养儿童的独立意识和生活自理能力,学习整理和保管自己的玩具和图书。帮助儿童正确认识男女孩性别差异,并对自己性别接纳和认同。
- ②引导儿童用语言表达自己的感受和要求,逐渐学会控制情绪和行为。鼓励儿童多接触社会,遵守各种规则,强化其乐于助人的意识。
- ③玩猜谜语等简单的抽象思维游戏,学习按形状、大小、颜色、性质、用途等将物品进行归类,帮助儿童认识事物的规律和内在联系。
- ④学习儿歌、讲故事、表演节目;练习扔球、接球等;练习复杂图形剪纸、摆拼图、搭积木等。

推荐活动:



物品分类



性别认同





5-6岁

养育要点

- ①鼓励儿童仔细观察周围事物及其相互关系，促进注意力的发展。多与儿童交流幼儿园及周围发生的事情，积极回答儿童提出的问题。
- ②给儿童设立适当的行为规范，引导儿童遵守社会与家庭生活规则和要求，对儿童的各种努力和进步及时给予肯定和鼓励，促进儿童的自尊和自信的发展。
- ③儿童在游戏活动中遇到困难时，帮助其描述和表达感受，为克服困难做出努力时及时表扬，培养其坚持和忍耐的品质。
- ④逐渐学会了解他人的感受和需求，懂得与人相处所需的宽容、谦让、共享与合作，同情、抚慰、关心和帮助他人。
- ⑤练习跳绳、单脚跳、拍皮球等；经常画图画、做手工、玩创造性游戏。学会整理书包、文具及图书等物品，做好入学前的准备。

推荐活动：



遵守规则



跳绳

画图画/遵守规则



