



培养儿童发展系列

认知发展篇

认知是指所有与儿童学习、思考及解决问题能力有关的心理活动。

培育孩子的认知发展，为什么这样重要？

- 当孩子不断接受认知方面的刺激时，同时也会获得许多新的知识和能力，像是增强记忆能力、了解周围环境等。
- 当孩子不断的思考家长的问题和考验时，有助于发展解决问题的能力。他可能会发挥许多想象力和创造力，并且想出家长都不知道的方式和答案。
- 由于孩子会不断的发挥想象力去思考，这有助于改善他的思考模式。
- 当孩子不断的靠自己解决问题，或是发展新能力时，他会感觉自己变得独立和成熟，可以应付家长给予更多的任务和责任。

如何培养孩子的认知发展？

- 三至四岁的孩子充满好奇心，热衷于探索和学习。除了爱与关怀、合理的限制与管教外，孩子也需要你的引导和鼓励，才可让他发展和实践新的能力。这个阶段的孩子会花很多时间尝试理解身边的事物，亦因为好奇心的驱使，孩子会不停地发问。孩子的抽象逻辑推理能力仍未完全发展，所以他们只能理解一些简单而具体的答案。家长亦不需期望自己全都懂得回答，只须告诉孩子一起找答案，这样做不但有助增进孩子的知识，同时亦可教导他们学习的方法。



- 对于四至六岁的孩子来说，培养理想的社交技巧及情绪发展是相当重要的。孩子需要测试自己的能力和所作的决定，藉此来提升自信和解决问题的能力。尝试给他提供不同的学习环境，体谅他在学习独立过程中的需要，向他表露你的爱、支持和鼓励。即使你觉得他在挑战你，或者违反你曾经与他设定的规则，也请保持冷静，并对他作出坚定的管教及明确的指导。

家长可以做的：

- 每天抽时间跟孩子单独谈话
- 跟孩子谈天时要耐心聆听他要说的话，对他点头、微笑，表示鼓励
- 回答他的发问和向他提问，促进他在学习及语言能力的发展
- 帮助他用语言来表达自己的情绪和需要
- 每天和孩子一起阅读，和他讨论故事人物的行为和感受，也告诉孩子哪些行为是你欣赏或不赞同的
- 教他新的词汇，并在他的说话中添加字词，丰富他的词汇和加长他所说的句子
- 利用日常生活中的事物教他抽象概念，如分辨大小、颜色和数目等
- 鼓励他独立照顾自己
- 让孩子做简单及能力所及的家务
- 让孩子作简单的选择
- 多让他跟别的孩子或成人玩耍
- 和孩子玩扮演游戏，让他作主导
- 鼓励孩子每天运动，以增强体魄，也可让他的精力得以宣泄



- 帶孩子到不同的环境，如公园、游乐场、动物园、图书馆、博物馆等，让他探索和学习

家长可以选择的玩具：

- 可以用来玩假装游戏的玩具，例如：迷你茶具、玩具屋、玩具车和车房、动物玩具、机械人、玩偶等
- 能让孩子发挥创意的家居用品或玩具，例如：积木和泥胶
- 颜色笔、颜料和其他美劳材料
- 拼图
- 有关唱游或简短故事的光盘
- 色彩缤纷和插图清楚的图书
- 桌面游戏，可加强训练孩子轮流和遵守规则，例如飞行棋（近六岁）
- 具教育意义的互动计算机软件(近六岁)

参考数据及更多阅读：

1. 卫生处家庭健康服务网页- 「儿童发展知多少 — 给学前儿童的家长」
https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/14821.html
2. 卫生处儿童体能智力测验服务网页- 「儿童成长及发展- 家长教室 [影片]」
https://www.dhcas.gov.hk/tc/parenting_channel.html



卫生署儿童体能智力测验服务
香港特别行政区政府

2021年7月版 © 版权所有

