

0-6 歲兒童身心發展面面觀

成大醫院精神部/兒童發展聯合評估中心臨床心理師 羅紀萱

我的孩子已經快兩歲了怎麼都還不會叫爸爸、媽媽，對開口說話很抗拒，這樣是遲緩嗎？我的孩子動不動就生氣，生起氣來大家都要聽他的，而且活動量大，跑個不停，玩玩具都玩不久，會是過動兒嗎？…

這些問題是許多前來評估的家長心中的疑問，其實孩子從出生到會坐、爬、走到跑，慢慢開始叫人、呀呀學語到需求表達、互動溝通，每個階段的發展都有其先後順序，在陪伴孩子成長的過程中，家長若能掌握到不同階段的發展重點就能減少心中的不安焦慮，並且能及早給予孩子適當的引導與協助。

孩子的發展大致可分為六大領域，每個領域互相影響，且不同階段皆有不同的發展重點(附表一為各階段發展指標參考)。家長往往能察覺到孩子的語言、動作或認知能力的發展較同齡的其他孩子落後，但孩子的人際社交與情緒發展則常被忽略，而導致孩子的發展失衡。因此在觀察孩子發展情況時一定要記得注意這六大發展領域，讓孩子在每個領域的能力皆是齊頭並進。六大發展領域如下：

1. 粗大動作：大肢體動作發展，如翻身、坐、爬、走、跑、走樓梯、單腳站…
2. 精細動作：小肢體動作發展，如敲打東西、以拇指和食指尖拿東西、堆疊積木、握筆塗鴉…
3. 語言理解與表達：了解他人語言或非語言的表達意義，並且能正確以語言或非語言的方式回應。如了解一般動作意義(如掰掰、親親、抱抱)、一歲叫爸爸媽媽、二歲可以使用單字…
4. 認知學習：認知概念的理解與學習。如會分辨形狀、顏色、大小，能理解空間(上下、裡外、前後)及數量概念…
5. 社會情緒：能有適齡的人際互動興趣與社交技巧，了解情緒及適當的表達。如能與他人一起玩、分享，會安慰關心別人，情緒不佳時可被父母安撫…
6. 生活自理：自我照顧能力。如自己拿奶瓶、喝水、用湯匙吃飯、穿脫衣服與鞋子、會表示要上廁所或控制大小便…

當孩子在上述不同發展領域中有一個或多個領域明顯落後同齡孩子就可能為發展遲緩，建議可至醫院小兒科、兒童心智科或復健科接受相關評估與諮詢。同時在陪伴孩子成長的過程中，家長們也要培養自己的體力、耐力，給予孩子足夠的時間進行親子互動，適時建立規範，接受孩子遇挫時會有的負面情緒並引導其面對挫折感，從中建立親密感、同理心與安全感；也別忘記給予孩子適當的認知及語言互動的刺激，培養其探索環境及操作物體的能力，對孩子有合理的期待，與孩子一起學習、一起成長。

附表一

	粗大動作	精細動作	語言理解與表達	認知學習	社會情緒	生活自理
六個月	完全會翻身	敲打玩具 伸手去抓物體	出現母音ㄚ、 一、ㄨ	反覆碰觸會 動或有聲的 物品	自己拿餅乾 吃	
一歲	單獨走幾步	以拇指和食 指尖拿東西	開始叫爸爸媽 媽，模仿聲音	用手勢動作 表達需求	會做一些手 勢(如掰掰)	
一歲半	扶著可單腳 站、走可樓梯	堆疊2塊積木	會說除了爸爸 媽媽外至少2 個字	嘗試不同方 法解決問題	提醒下會打 招呼、分享 東西	午睡不尿 床，表示尿 布濕了或大 便了
二歲	穩定跑步 雙腳跳躍	堆疊4塊積木	會講至少10個 單字	可認得電視 上常見之物	幫忙做簡單 家事	會表示要上 廁所，穿簡 單衣物
二歲半	雙腳向前跳	畫橫線或垂 直線	會問問句(如 這是什麼)	可數到3，可 說出圖片動 作內容	會保護幼小 孩子	白天可控制 大小便
三歲	會騎三輪車，單 腳站，一腳一階 上下樓	仿畫圓形，用 小剪刀(不一 定剪得好)	能使用「我們」 「你們」 「他們」	了解位置、數 量、大小等概 念	會找藉口逃 避責罰	自行大小便 解開一個 (或以上)的 鈕釦
三歲半	可單腳站立約 4秒	仿畫十字，會 開、蓋小罐子	了解昨天、今 天	了解性別	做錯事會道 歉，有一個 要好的同伴	自己倒水 晚上不尿床
四歲	會以腳趾接腳 跟前進	仿畫X形	可解釋簡單圖 畫	了解形狀	與同儕比 賽，會自己 過斑馬線	自己洗臉、 刷牙(不一 定做得好)
四歲半	單腳站立10 秒，單腳跳3 次以上	仿畫簡單圖 形，用剪刀剪 直線	完整唱一首兒 歌	能依指示正 確拿取物品 (5個以內)	稱讚或批評 其他同儕	自己上廁所
五歲	騎三輪車繞過 障礙物	會寫自己的 名字，會扣及 解釦子	會使用「一個」 能數到10	懂得「多點、 少一點」	會用語言同 情或安慰同 伴	晚上睡醒會 自己上廁所
五歲半	主動且有技巧 地攀爬、滑、 溜、搖擺	會寫1~5的數 字	可說出物體的 用途	區分「最近/ 最遠、整個/ 一半」	遊戲中會遵 守規則及公 平	自己換睡衣 拉上或解開 拉鍊
六歲	會以腳趾接腳 跟後退	能畫人(至少 有6個可辨別 部位)	很流暢的表達	認識一些注 音符號及國 字	和同伴分享 秘密	自己梳頭 髮、繫鞋帶