

# 第四章: 例行活动

## 前言

婴儿和学步儿在多种背境中学习与发展。本章将讨论在**早期学习和照顾环境的例行活动**中,支持学习与发展的关键考虑因素和实践做法。

### 例行活动作为学习与发展的背景

例行活动为婴儿和学步儿的成长与学习奠定了重要的基础。例行活动是指一天当中在可预测时间内发生的可预测事件的顺序 (Gillespie & Petersen, 2012)。例行活动包括满足儿童基本需求的例行照顾活动,如换尿布、睡眠与喂食。此外,例行活动还包括一些重要的过渡,例如每日**照顾者**交接时的迎接与道别以及进入与结束例行照顾活动的过渡。例行活动提供了可预测的联系时刻,支持建立关系中的安全感。表面上,例行活动看似只是为了完成一天所需的任务。然而,例行活动提供了独特的机会让婴儿和学步儿学习与发展,包括建立关系、沟通技能、身体意识、身体技能,以及健康与安全概念。例行活动提供宝贵时刻,可对儿童的整体发展与学习产生有意义的影响。可预测且一致的日常时刻能为婴儿和学步儿带来安全感与舒适感 (La Paro & Gloeckler, 2016; Laurin et al., 2021)。例行活动可满足儿童的基本照顾需求,并帮助他们养成健康的生活习惯。例行活动还能帮助婴儿和学步儿预期一天的结构,例如到达、送托和活动之间的过渡。当婴儿和学步儿能预期每天将会发生什么事情时,他们便能专注于学习,过渡也会更加顺利。当**婴儿-学步儿照顾教育工作者** (照顾教育工作者)设计的例行活动具有良好的规划性和目的性时,他们就能对个别婴儿和学步儿的兴趣、优势与需求做出回应,从而创造丰富的学习体验。

---

**例行活动提供宝贵时刻,可对儿童的整体发展与学习产生有意义的影响。**

---

照顾教育工作者在提供可预测、一致且具回应性的日常例行活动中扮演重要角色,这些活动可为婴儿和学步儿提供安全感和舒适感 (La Paro & Gloeckler, 2016; Laurin et al., 2021)。当儿童的**主要照顾教育工作者**能持续细心回应儿童的提示时,儿童就会与他们的照顾教育工作者建立起安全的**依恋关系**。当婴儿和学步儿的主要照顾教育工作者与儿童一起做大部分的例行活动时,例如换尿布、喂食及午睡,是非常有益的。在早期学习和照顾环境中,由主要照顾教育工作者负责大部分的例行照顾活动,有助于建立儿童与照顾教育

工作者之间的信任关系。当儿童与照顾教育工作者建立安全的依恋关系时,就能为游戏、探索与学习提供安全的基础。

## 支持学习与发展的例行活动的关键考虑因素

例行活动为照顾教育工作者提供了支持早期发展和儿童跨领域学习的机会 (Degotardi et al., 2016; Konishi et al., 2018, Palmér et al., 2016)。透过例行活动中重复的一对一互动,照顾教育工作者能更深入了解儿童,例如儿童的感觉如何、他们的优势、兴趣、需求是什么,以及他们通常如何回应某些情况。然后,照顾教育工作者会根据婴儿和学步儿的感受和反应来调整互动。他们也可开始让儿童参与例行活动的准备过程并邀请他们帮忙。当儿童是例行活动准备过程的一份子时,他们可能会更热衷于参与。为了支持例行活动中的学习与发展,照顾教育工作者应考虑以下几点:

- **让例行活动与家庭偏好和价值观保持一致。**与家庭合作,能支持照顾教育工作者建立儿童熟悉的例行活动,并在家庭例行活动方式与早期学习与照顾环境的例行活动方式之间建立联系 (Lang et al., 2016)。例行活动应与家庭合作建立以反映家庭的文化实践、偏好以及儿童的个别化需求。当儿童已经熟悉例行活动的时候,他们能发展出安全的自我认同感与归属感,并与照顾教育工作者发展有意义的关系。
- **个别化的例行活动。**个别化的例行活动是支持婴儿和学步儿个人优势和需求以及家庭偏好与价值观的关键 (Gillespie & Petersen, 2012)。例行活动是要全神贯注的时刻,从而理解并重视每个儿童的独特性。婴儿和学步儿在进食、换尿布或如厕以及睡眠方面各有自己的节奏,需要在个别化的时间表中得到满足。了解这些例行活动在家庭是如何发生的,对于在早期学习和照顾环境中提供个别化照顾是非常重要的。举例来说,照顾教育工作者可以学习家庭在例行照顾活动中使用的单词或短语,以儿童熟悉的方式向他们提示例行活动即将开始。
- **创造具包容性的例行活动。**将**通用学习设计 (UDL)** 应用到例行活动中,能让例行活动对每个儿童而言更具包容性、可及性,学习内容更丰富。照顾教育工作者使用 UDL 框架来支持每个儿童充分参与互动。在例行活动中应用 UDL 的一种方法是保持例行活动的可预测性与一致性,因为可预测且一致的例行活动能帮助所有婴儿和学步儿认识自己的身体,理解身体所需的照顾。学会预期他们的照顾需求会得到满足能为儿童带来安全感。照顾教育工作者可透过为个别儿童与团体的需求进行规划,为所有儿童建立可预测且一致的例行活动。同样重要的是建立灵活的例行活动,为儿童提供明确的选择与多种表达方式,支持他们以最适合自己的方式参与例行活动 (CAST, 2024)。

- **在例行活动中具回应性。**随着婴儿和学步儿的发展与成长,他们的需求会发生变化,因此例行活动也常常会因日而异,随时间的推移而改变。例行活动的改变有时会对儿童造成挑战。在例行活动中,尤其是在改变时,具回应性有助于顺利的过渡 (Selman & Dilworth-Bart, 2024)。在当下展现回应性包括顺应婴儿和学步儿的提示,并根据他们的需求与偏好调整互动。在例行活动中展现回应性也创造了建立沟通的机会,既支持了婴儿和学步儿对日常生活的理解,也建立了他们对表达自身经历的能力。
- **在例行活动中将欢乐与游戏列为优先事项。**游戏支持学习与发展 (Pellegrini et al., 2007)。例行活动可以成为婴儿和学步儿一天中的欢乐时刻,例如在开始换尿布前玩躲猫猫游戏或唱歌来为户外的过渡做准备。例行活动提供了支持婴儿和学步儿以欢乐和游戏的方式发展各种技能的机会。当照顾教育工作者热情地支持儿童自行完成例行活动的一部分时,他们会帮助儿童建立自信心,享受乐趣,并觉得自己有能力应付挑战。



## 规划例行活动

使用反思性规划循环(观察与记录、研析与解读,以及制定与实施计划)来安排例行活动,可支持照顾教育工作者根据儿童的发展优势与不断变化的需求来量身打造例行活动。透过规划循环能让照顾教育工作者根据需要调整例行活动,并寻求改善例行活动的方法,使其符合个别儿童的发展、优势与需求。照顾教育工作者透过观察个别儿童及团体如何参与例行活动,观察并进行记录,并对自身实践进行反思,调整例行活动,使其能更具回应性。例如,照顾教育工作者可能会观察一个星期的午睡时间,记录睡床的摆放方式及儿童入睡的时间。透过反思记录,照顾教育工作者可能会决定重新安排睡床的位置,在午睡时间将浅眠的儿童与较爱说话的儿童分开。这样的改变可以同时满足浅眠的儿童与较爱说话的儿童的需求。透过对观察与记录进行反思,照顾教育工作者能识别出在例行活动中维持、延展和支持每个儿童体验的机会。

观察与反思有助于照顾教育工作者规划出最适合个别儿童及整个团体的例行活动。此外,观察与记录也能用来与家庭分享与反思,促进家庭参与。照顾教育工作者可以与家庭讨论他们对儿童的观察并询问家庭观察到了什么。例如,照顾教育工作者可能与家庭分享一个20个月大的儿童在早期学习和照顾环境中不太会说话。然后,他们可能

会邀请家庭分享他们在与儿童互动时观察到的情况。一位家庭成员可能会分享说,儿童通常是在与家人进行一对一的例行活动时较常开口说话。反思家庭的经验,照顾教育工作者可能会将重点放在一天中一对一互动的时刻,例如在换尿布或午睡前让儿童参与对话。

当照顾教育工作者观察儿童的行为时,反思也可能在当下发生。例如,照顾教育工作者可能会观察到,在过渡到户外活动时,儿童非常渴望参与活跃的游戏。照顾教育工作者在此时展现回应性,决定儿童都在门边等待外出时与他们一起举行跳舞派对。观察儿童在例行活动中如何互动也能帮助照顾教育工作者思考如何让例行活动更具回应性。举例来说,一名照顾教育工作者观察到一个28个月大的儿童在家人来接他时不愿意中断游戏,为了提供更多的过渡时间,照顾教育工作者回应的方式是在看到家长的车子停在窗外时,事先告知该儿童。

在团体照顾环境中,照顾教育工作者要平衡团体内个别婴儿和学步儿的需求。照顾教育工作者透过观察、记录与反思,规划出能回应团体中每个儿童的个别优势与需求的例行活动。规划能满足个别需求的例行活动,可提供一致性与可预测性,让儿童能够参与例行活动并获得丰富的学习体验。

## 实践范畴

有关支持例行活动的资讯，分为六个实践范畴。每个范畴进一步组织成具体的实践做法，并附带说明与范例。表二概述了本章节所涵盖的实践做法。

**表二。例行活动的实践范畴**

| 实践范畴                      | 实践做法  |
|---------------------------|---|
| 与家庭建立伙伴关系                 | 促进与家庭的伙伴关系<br><br>将儿童在家庭中使用的 <b>文化</b> 与语言融入例行活动中           |
| 建立可预测且一致的例行活动             | 建立并遵循简单的事件顺序  |
| 具回应性, 并根据观察和儿童需求的变化修改例行活动 | 在例行活动中的具回应性时刻<br><br>慢慢转换例行活动以支持儿童学习                        |
| 个别化的例行活动以满足每个儿童的需求        | 回应儿童发展中的能力、不断转变的兴趣和需求<br><br>通过例行活动支持有残疾或有发展迟缓的儿童           |
| 鼓励婴儿和学步儿积极参与例行活动          | 提供机会让儿童参与并投入例行活动<br><br>注意儿童何时可能已准备好练习新技能, 何时可能需要更多时间来尝试新技能 |

## 在例行活动中与婴儿和学步儿进行沟通

描述你正在做什么以及儿童正在经历什么

在例行活动中扩展儿童的思维与沟通

鼓励在例行活动中的来回对话

## 实践范畴

### 与家庭建立伙伴关系

家庭是支持儿童例行活动的重要伙伴，因为他们是最了解自己孩子的专家。从家庭那里了解儿童能帮助照顾教育工作者就例行活动做出明智的决定。家庭参与例行活动的方式为儿童提供了可预测性，从而支持他们的发展 (Spagnola & Fiese, 2007)。因此，保持早期学习和照顾环境中的例行活动与家庭中的例行活动之间的连续性非常重要。例行活动也提供了一个机会，将家庭的语言、实践与偏好融入儿童的日常体验中。将家庭的家庭语言与实践融入例行活动中，能支持婴儿和学步儿的**自我认同感**、被接纳感以及归属感。照顾教育工作者可能会请家庭协助他们学习家庭在家中常用的童谣、关键词或短语，以帮助儿童在适应新环境的同时，仍能感受到与家庭的连结。例如，一个家庭可能会分享他们的孩子会说“呐呐” (nana) 来表示想要香蕉 (banana)。这对于家庭语言与早期学习和照顾环境语言不一样的儿童来说尤其重要，这样照顾教育工作者才能理解儿童早期的语言。

---

**家庭是支持儿童例行活动的重要伙伴，因为他们是最了解自己孩子的专家。**

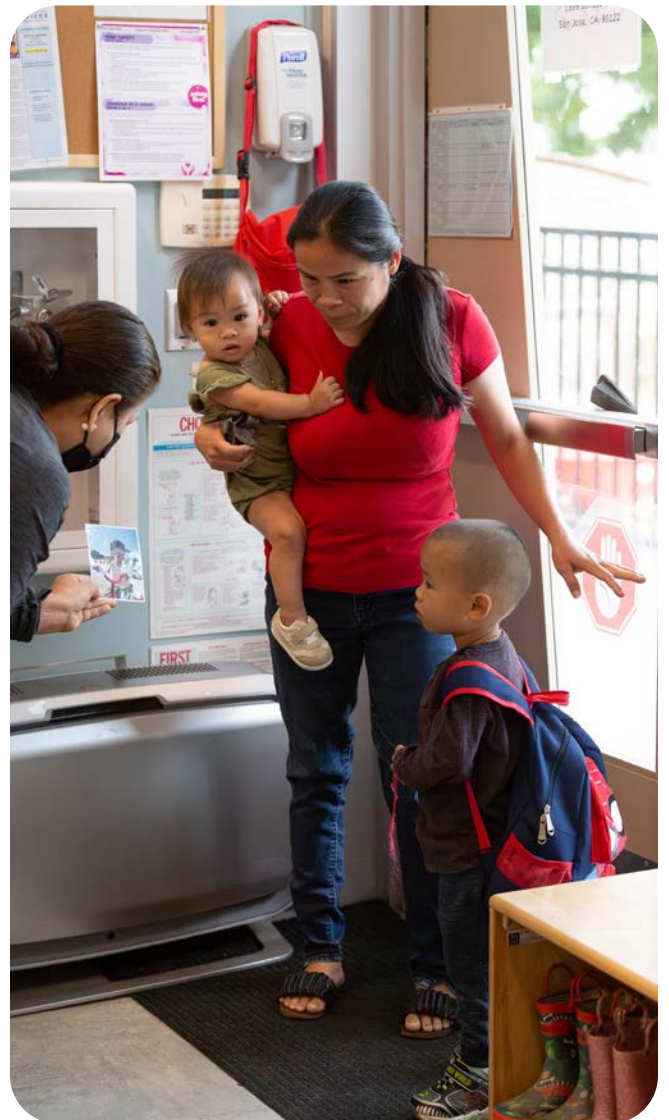
---

## 实践做法

### 促进与家庭的伙伴关系。

家庭与照顾教育工作者之间建立的积极关系,有助于婴儿和学步儿的发展与学习 (Lang et al., 2016)。建立并维持双向沟通,支持照顾教育工作者与家庭讨论家庭环境与早期学习和照顾环境中例行活动的变化。例如,照顾教育工作者必须了解早期学习和照顾环境以外发生的事件,包括重大的生活变化或家庭例行活动的变化,这些事件可能会影响儿童的行为。例如,家庭可能会分享家长失业或儿童从睡婴儿床过渡到其他睡眠方式的情况。也应鼓励家庭分享他们与孩子一起参与例行活动和实践的偏好。照顾教育工作者与家庭合作,以具回应性的方式调整例行活动。例如,照顾教育工作者通过以下方式与家庭共同创建例行活动:

- 在根据儿童萌发的技能与兴趣规划例行活动或时间表变更时,记录并与家庭分享观察。照顾教育工作者与家庭一起反思儿童如何适应变化并持续共同制定规划。例如,照顾教育工作者与家庭分享他们对儿童在早期学习和照顾环境中第一次午睡的观察,并讨论如何支持儿童在家和在早期学习和照顾环境中午睡的连续性。
- 与家庭合作寻找帮助婴儿和学步儿适应午睡例行活动的安抚方法。例如,在一个早期学习和照顾环境中,每个儿童的睡眠区上方会张贴一张家人抱着儿童的照片。在另一个环境中,照顾教育工作者准备了祖母唱孩子最喜欢的摇篮曲的录音,可以在孩子进入睡眠状态时播放。
- 与家庭就儿童的习惯进行对话,如他们的睡眠暗示、他们如何入睡、他们在哪里入睡,以及他们的自然睡眠周期(例如,他们通常在何时较为活跃或较为平静而准备入睡)。了解儿童的**自然睡眠和醒来周期**,能帮助照顾教育工作者规划并个别化安排午睡时间及其他活动。



- 邀请家庭参与早期学习和照顾环境中的照顾活动。观察家庭成员照顾儿童时的互动方式与细节能为照顾教育工作者提供参考,包括如何为孩子提供照顾以及如何与孩子沟通他们家庭提供照顾的方式。例如,在观察了祖父在接孩子时如何在换尿布例行活动中与孩子互动后,照顾教育工作者可能会用类似的方式与该儿童互动并说:“当外公帮你换尿布时,会唱那首有关鸭子的歌,还会像这样用手指在你肚子上走动。”
- 分享儿童在家庭与早期学习和照顾环境中的重要最新经验,以支持家庭和照顾教育工作者之间持续的伙伴关系。如果一个家庭正在考虑帮助儿童过渡到使用厕所,讨论在早期学习和照顾环境中以及在家中支持这一做法的方法,可以支持孩子在两个环境中的一致性。
- 与家庭沟通,了解他们希望从早期学习和照顾环境中获得哪些发展进展的资讯,以支持家庭决定是否希望得知儿童在早期学习和照顾环境中首次达成里程碑的资讯。例如,有些家庭可能会表示不希望得知儿童在早期学习和照顾环境中第一次走路或说单词等主要里程碑,但希望知道儿童学会了哪些其他单词的最新情况。
- 分享儿童在早期学习和照顾环境与家庭中的成就,以增进家庭与教育工作者之间的合作。一个家庭可能会分享儿童开始自己拿汤匙,或者照顾教育工作者可能会分享儿童**主动**将所有椅子搬到桌边准备吃点心。这种关于儿童技能发展的沟通能帮助家庭与照顾教育工作者了解他们如何能同时支持儿童的学习与发展。
- 与家庭建立沟通系统。对于家庭与照顾教育工作者之间的合作以提供个别化照顾而言,一个适用于每个人的沟通系统也同样重要。例如,使用类似“照顾记录表”的工具,让家庭与照顾教育工作者共同记录儿童上一次睡觉、换尿布、喝奶或进食的时间,让每个人都知道儿童下一次需要照顾的时间。

## 实践范例

## Amara 不太舍得跟阿姨说再见

Antwon 老师每天都会花时间记录他对每个孩子的观察,并且每周与同事 Cynthia 老师会面,讨论他们的观察结果,并为下一周做规划。Antwon 老师注意到,新来两岁大的 Amara,在阿姨送来的时候会哭泣,但爸爸送来的时候不会。Cynthia 老师询问 Amara 的爸爸与阿姨在送托时的例行活动。

Antwon 老师看着他的笔记,反思 Amara 的爸爸总会先和 Amara 在积木区玩几分钟,然后给她一个拥抱,告诉她午睡后爸爸会回来接她。而 Amara 的阿姨通常很匆忙,送 Amara 来的时候没有陪她玩。

Cynthia 老师建议和 Amara 的阿姨商量一下,他们可以一起制定一个既快捷又一致的送托时的例行活动。Antwon 老师规划在 Amara 阿姨星期二接 Amara 时与她谈谈,因为这天阿姨接 Amara 时不会那么匆忙。

在他们的谈话中,Amara 的阿姨坦言,她大多数天都是在上班途中送 Amara,没有时间像她儿子那样玩五或十分钟。Antwon 老师建议 Amara 的阿姨借阅《再见时间》这本书,回家读给 Amara 听。Antwon 老师告诉 Amara 的阿姨,这本书可能会帮助 Amara 知道将会发生什么,并建立一个道别习惯。

在接下来的一次接送时,Amara 的阿姨告诉 Amara:“记得《再见时间》中的拥抱和挥手。让我们试着像故事里的小女孩那样说再见。”Amara 哭着问:“再来一次?”阿姨说:“你好像有点难过。说再见真的很难。一个拥抱和一个吻,然后我们就挥手说再见。”

经过一个星期新的送托例行活动后,Amara 一进门就跑去拿《再见时间》。阿姨离开后,Amara 望着门口,然后和同伴一起去画画。

Antwon 老师想肯定这个家庭的合作以及 Amara 通过这次经历所学到的知识。他在周末发电子邮件给 Amara 的爸爸与阿姨:

“亲爱的 Chris 和 Adele:

感谢您们的合作,帮助 Amara 学习道别。我很感谢爸爸您在 Amara 放学时陪伴她。我也要感谢您,阿姨,和她一起分享《再见时光》这本书,并在道别时候肯定她的感受。在送托过渡期中,我观察到 Amara 发展了很多技能。她透过对爸爸与阿姨的信任,以及与照顾教育工作者之间建立的信任,向我们展示了她的社交情感技能。她透过阅读并记住书中内容,正在

进行前识字技能的学习。当她学会一种新的说再见的方式时，她的思维和记忆能力得到了锻炼。当她在早期学习和照顾环境中主动加入活动时，她展示了正在发展的自我调节能力。再次感谢您与我们合作，帮助 Amara 学习这项新技能。我们期待看到她继续学习与探索！”

## 反思问题

请你自己或与同事一起思考下列问题：

1. 对于 Antwon 老师与 Amara 的阿姨支持 Amara 在送托时调节情感的方式，你有什么看法？
2. 根据你的经验，Antwon 老师的做法还可以如何支持 Amara 在送托例行活动中获得安全感，并管理她的情感？
3. 考虑到你自己的实践，当规划送托例行活动时，你可能会向家庭成员提出哪些问题？

## 实践做法

### 将家庭文化实践融入例行活动中。

照顾教育工作者可与家庭持续进行讨论，寻找将儿童的文化（如家庭实践与家庭语言）融入例行活动的方法。维持家庭与早期学习和照顾环境之间文化与语言上的一致性，在儿童形成自我认同感与归属感的早期发展阶段尤为重要。例行活动每天都能提供机会，有意向地联系家庭文化实践如价值观、信念与家庭语言。以下是一些将儿童的文化与和家人一起使用的语言融入例行活动的一些建议：

- 与家庭沟通，整理出儿童家庭语言的单词与短语清单，以便在例行活动中使用。使用儿童家庭语言中的一些关键词能帮助儿童识别在照顾环境中使用的语言中的新词汇。例如，照顾教育工作者在为 14 个月大的 Julian 换尿布时，可能会使用西班牙语中的“*pañal*”（尿布）一词：“Julian，该换尿布了，你的 *pañal*。”透过使用他家庭语言中的单词，Julian 能理解例行活动的来临并支持他辨认中文里尿布这个单词。
- 与儿童家庭就他们在家中对孩子的做法进行对话。了解儿童家庭的实践方式与价值观，有助于建立家庭与早期学习和照顾环境之间的联系。这些对话有助于确定什么对家庭最重要。有些家庭可能有强烈的信念或实践，希望将其融入儿童的日常例行活动中。例如，有些家庭可能会重视照顾教育工作者喂食儿童，藉此培养**相互依赖**的关系。其他家庭可能会重视照顾教育工作者支持儿童尽早自主进食。家庭也可能有特定的饮食信念。了解家庭对于照顾实践的价

价值观,对于为儿童规划符合家庭实践的喂食计划非常重要。

- 提供到家庭环境中探访家庭与儿童。<sup>1</sup> 照顾教育工作者在家庭的环境中探访家庭,能让家庭选择在更舒适的环境中与教育工作者交谈。家庭可能会分享对他们来说重要的事情,照顾教育工作者可以观察家庭互动及儿童的活动空间。对儿童而言,在家庭环境中看到照顾教育工作者与家庭在一起,可能是一件很重要的事。照顾教育工作者可征得家庭
- 同意,拍摄一些照片在早期学习和照顾环境中与儿童分享。
- 利用从家庭谈话或家庭探访中对儿童家庭的了解,支持家庭与早期学习和照顾环境之间的联系。例如,照顾教育工作者可能会问一个34个月大的儿童:“你今天早上带小狗 Enzo 出去散步了吗?”或说:“我们今天早餐吃地瓜。妳奶奶用她菜园里的南瓜做特别的南瓜泥。”

---

<sup>1</sup> 在某些环境中,如启蒙计划(Head Start),家庭探访是必须安排的。在其他环境(如家庭、朋友和邻居照顾),照顾本身就在家庭环境内进行。若在某些环境中家庭探访并非惯例,照顾教育工作者可与家庭(及其计划,如适用)合作,共同规划家庭探访。

## 实践范例

## Camila 和 Mateo 的接回时间

10 个星期大的 Camila 和 22 个月大的 Mateo 是 Elsa 老师家庭托儿环境中的一对兄妹。他们的家人告诉 Elsa 老师, 选择她来照顾孩子, 是因为她在照顾儿童时使用西班牙语, 和他们在家中的语言相同。Mateo 自八个月大起就由 Elsa 老师照顾, Camila 则是刚开始几星期。Elsa 老师观察到, 自从妹妹开始来托儿照顾环境后, Mateo 在接回时出现了苦恼的情况, 哭泣, 有时还会丢玩具。

Elsa 老师知道妈妈 Carla 接 Mateo 和 Camila 时, 赶着回家准备晚餐, 因此她询问 Carla 是否有适合的时间讨论如何帮助 Mateo 适应接回的例行活动。该星期稍后在电话通话时, Elsa 老师分享了对儿童的一些观察与儿童正在发展的技能。她分享到 Mateo 很喜欢在户外活动时推玩具卡车, Camila 则会观看年纪较大的儿童玩耍。她也询问 Carla 在家中观察到孩子们的互动情况。Carla 分享在家里, Mateo 很喜欢帮忙照顾妹妹 Camila (他叫妹妹“Mimi”)。当 Carla 洗衣服时, Mateo 会帮忙拿洗衣篮里妹妹的衣服。妹妹哭时, Mateo 会说: “*Mamá, Mimi leche*” (妈妈, Mimi 牛奶)。Carla 也观察到, 最近家中有位年纪较大的堂兄来访时, 堂兄只想和妹妹玩, 没有和 Mateo 一起玩, Mateo 便哭了。Carla 与 Elsa 老师决定尝试一种新方法, 在 Carla 接孩子时一到达就先迎接 Mateo, 她与 Elsa 老师一起让 Mateo 参与接回的例行活动, 让他有机会帮忙。

在接下来的一次接回中, Carla 先向 Mateo 打招呼, 蹲下来与他平视, 说道: “*Mijo, ¿cómo te fue hoy?*” (宝贝, 今天过得怎么样?)。Carla 拥抱 Mateo 后, Elsa 老师把 Camila 交给她。Carla 继续与 Mateo 说话并问他: “*¿Me puedes ayudar con tus cosas?*” (你可以帮妈妈拿你的东西吗?)。Mateo 点头回应: “*Mateo ayuda*” (Mateo 帮忙)。Mateo 在收拾他们的物品时紧抓着妈妈的腿, 但情绪似乎比最近几次接送时没有那么痛苦。Elsa 老师与 Carla 决定几星期后再进行后续通话, 讨论这个接回的例行活动是否仍然有效, 并考虑是否需要进一步调整。

## 反思问题

请你自己或与同事一起思考下列问题:

1. 你对于 Elsa 老师如何运用观察来与 Camila 和 Mateo 的妈妈沟通, 有何想法?
2. 在此范例中, 家庭与照顾教育工作者都说西班牙语。若双方语言不同, 照顾教育工作者可以如何邀请家庭一起规划例行活动?
3. 考虑到你自己的实践, 若要在早期学习和照顾环境中支持 Mateo 和 Camila, 你还会向家庭询问哪些有关家庭例行活动的问题?

## 实践范畴

### 建立可预测且一致的例行活动

规划良好的例行活动为婴儿和学步儿的日常经验提供可预测性与一致性。当儿童可以预期到可预测且一致的例行活动时,就能学习了解一天的生活结构(Selman & Dilworth-Bart, 2024)。由同一位具回应性的主要照顾教育工作者一贯地与儿童一起完成例行照顾活动,支持儿童与照顾教育工作者之间建立安全的依恋关系。安全且可预测的依恋关系为学习与探索提供了一个安全的基础。



#### 与社交情感发展的联系

- 例行活动能提供安全感,支持婴儿和学步儿的社交情感发展。当儿童能预期每日将会发生的事情时,例如知道照顾教育工作者总是在同一张舒适的椅子上喂奶,或知道每天午睡开始时会听到同一首歌,便能更容易管理他们的情感与预期。
- 儿童学习如何照顾自己的过程中,例行活动支持他们**自主性**的发展。随着他们的成长与发展,儿童可能会尝试自己拿奶瓶或在用餐时自己拿碗与杯子到餐桌上。
- 在例行活动中融入家庭照顾实践,通过培养家庭与早期学习和照顾环境之间的一致性,支持人际关系与**自我认同感**。例如,在以英语为主的早期学习和照顾环境中,为了支持说英语以外的家庭语言的家庭,照顾教育工作者可以用孩子的家庭语言分享他们知道的词汇,或请家庭用家庭语言分享一些常见的食物词汇,在谈论儿童在家中也会吃的食物时使用。
- 例行活动提供儿童与同伴及照顾教育工作者进行社交互动的持续机会。例如,在点心时间发杯子时,照顾教育工作者会给一个儿童两个杯子并请他将其中一个杯子递给旁边的朋友。当他们绕着餐桌分发餐具时,每个儿童都有机会将杯子递给朋友,或从朋友手中接过杯子。

## 实践做法

### 建立并遵循简单的事件顺序。

将婴儿和学步儿的例行活动分解成简单的步骤，能帮助儿童学会预测例行活动并理解例行活动中的步骤。以下是建立可预测且一致的例行活动的一些具体范例与考量因素：

- 观察是否有特定的例行活动较具挑战性，或是某些儿童可能需要额外支持的例行活动。例如，若一个 26 个月大的儿童在过渡时经常感到沮丧，肯定他们的感受并使用视觉辅助工具来显示接下来会发生什么活动，可能会帮助儿童更容易处理过渡。
- 为儿童建立一致的提示。照顾教育工作者可能会在入睡或午睡例行活动开始时，播放柔和的音乐或调暗灯光。照顾教育工作者可能会在用餐时间准备洗手时，唱一首歌或念一首童谣。照顾教育工作者会反思哪些提示对他们所照顾的儿童最有效，并与家庭沟通在家中与早期学习和照顾环境都有效的提示。这些提示能帮助儿童了解接下来会发生什么。观察不同儿童对提示的反应是很有帮助的。反思这些观察可以让照顾教育工作者了解如何帮助不同的儿童适应提示及接下来会发生什么。有些儿童可能会对视觉提示做出反应，而有些儿童则会对口头提醒做出反应。
- 使用视觉提示来呈现一天的流程或特定的例行活动以支持儿童的理解。例如，照顾教育工作者与一群 18 至 36 个月大的儿童一起时，可能会制作一个可视化的时间表，显示所发生的主要例行活动，如接回、用餐、洗手、午睡与游戏。使用视觉提示可以帮助儿童追踪下一步要发生的事情或提示例行活动的变化，例如在室外活动需要穿雨靴的日子，可以用标志来提醒儿童。照顾教育工作者在照顾六个月大的婴儿时，可能会给孩子看一些提示例行活动的物件，如奶瓶提示喂奶，或睡袋提示午睡。
- 使用“首先...，然后...”的概念来描述例行活动中的过渡或步骤，帮助儿童预测例行活动。例如，照顾教育工作者可对 21 个月大的儿童说：“首先我们要洗手，然后我们吃点心。”
- 用儿童的家庭语言提示例行活动的部分内容，以支持儿童的理解。若儿童转换到一个新的早期学习和照顾环境，可能对例行活动和语言都不熟悉，这一点尤其重要。
- 使用反思规划来决定何时为个别儿童或一小组儿童增加例行活动的复杂性。当照顾教育工作者把灯光调暗时，儿童可能学会是时候该睡觉了。两岁和三岁的孩子知道这个提示的意思，他们会去拿睡垫或睡床。最后，照顾教育工作者会播放柔和的音乐或白噪音，提示儿童可以放松入睡。



## 与认知发展的联系

- 例行活动中的可预测性与重复性(例如每次吃完点心后总会到室外),能帮助儿童理解自己的世界并注意到顺序。
- 照顾教育工作者在例行活动中使用数学语言,可支持儿童对数字、大小与位置等概念的理解。例如,在用餐时间,照顾教育工作者可能会问一个 30 个月大的儿童想要几块鸡肉,或问一个四个月大的婴儿是否还想要牛奶。即使儿童还没有回应所需的语言能力,类似的问题可以支持他们发展**数感**。
- 学习并回想起例行活动中的步骤的机会,可支持儿童记忆力的发展,例如在准备外出玩耍时记得外套放在自己的储物柜里。
- 照顾教育工作者可以设计用餐时间,为两至三岁的儿童提供建立因果关系与**空间思维**概念的机会。例如,在家庭式用餐时,照顾教育工作者可邀请儿童自己倒饮料,或将不同类型的餐具进行分类,如“盛菜勺”与“餐用汤匙”。对于仍使用奶瓶的儿童,照顾教育工作者可能会使用“满的”、“空的”单词,并让儿童有机会学习自己拿奶瓶。



## 实践范畴

## 具回应性,并根据观察和儿童需求的变化修改例行活动

例行活动为儿童与照顾教育工作者提供一天的结构。拥有可预测的例行活动与可预测的时间表,有助于儿童了解他们的世界并应对挑战,但照顾教育工作者也会根据儿童不断变化的需求、当下的反应或情境的变化来调整与改变例行活动 (Costa et al., 2023)。可预测的例行活动与时间表因儿童的年龄与环境而异。例如,三个月大的婴儿的作息表可能包括每次小睡后换尿布,若家人在半小时内来接,则延后喂食时间;而照顾一组24至36个月大儿童的照顾教育工作者,可能有点心、用餐、午睡与过渡等主要例行活

动,每天都会按照规划好的相同顺序进行。调整例行活动可能意味着某个例行活动发生的时间与平常不同,引入新的**材料**或活动或甚至对例行活动做持久的改变。透过在既定的例行活动中引入变化,儿童在学习和探索对他们来说新的事物时会有熟悉的安全感。在例行活动之前给予儿童有关改变的资讯,能帮助他们预期改变并做好准备。透过观察儿童对日常例行活动的理解并记录例行活动中如何发生变化,照顾教育工作者可以规划例行活动的转变,同时考量儿童的个别需求。



## 与学习方式的联系

- 例行活动为跨发展领域的学习提供了稳定的结构。当儿童开始参与例行活动时,他们会遇到坚持去克服挑战的机会,例如在用餐时反复尝试使用夹子自行夹取食物,或在学习使用厕所时尝试自己拉上裤子。
- 将例行活动拆解成不同的步骤,尤其是透过视觉提示或重复的语言来审视这些步骤时,儿童可以学习在他们的**工作记忆**中保存资讯,例如**示范**如何在用餐后将餐具分类放入盆中或是自己穿鞋。
- 例行活动中充满了让儿童练习等待的时刻。重要的是,透过确认儿童的愿望和需求来支持儿童对等待的意识。例如,照顾教育工作者可能会告诉儿童,在更换尿布时,他们需要等待几秒钟,因为照顾教育工作者要去拿湿纸巾,或在家庭式用餐时告诉儿童他们需要等待食物递到他们面前。在照顾教育工作者的支持下,婴儿和学步儿学会管理自己的行为与冲动,因为他们会意识到只要照顾教育工作者能够帮助他们的时候,自己的需求和愿望就会得到满足。

## 实践做法

### 在例行活动中的具回应性时刻。

当照顾教育工作者观察到儿童的行为和情感转变时，例行活动也应能灵活回应孩子当下的需求。例行活动提供了一对一回应性互动的机会，可支持建立安全感。例如，注意儿童的动作与发声并以与儿童同步的方式回应他们。以下是平衡一致性与回应性时的具体范例与考虑因素：

- 在例行活动中留意婴儿和学步儿当下的肢体语言、表情与发声，以建立联系和关系。例如，一个14个月大的幼儿在早上送来的时候可能会哭泣表达苦恼的情绪，然后会得到拥抱或坐在教育工作者腿上得到安慰。另一个幼儿可能会在苦恼时变得安静不动，然后会因为照顾教育工作者坐在旁边一起看他们的家庭相簿而得到安慰。照顾教育工作者透过确认和回应儿童当下的需求，为每个儿童提供参与例行活动所需的支持。
- 与儿童沟通，让他们知道照顾教育工作者理解并重视他们的兴趣、优势与需求。有时，儿童可能会有当下无法立即被满足的需求，或儿童可能会要求照顾

教育工作者无法提供的事物。即使照顾教育工作者无法立刻帮助他们，若照顾教育工作者透过语言或非语言表达他们认同儿童的需求时，儿童也会在当下感到受肯定。例如，一个35个月大的儿童可能会在午餐开始时要求到外面去。对儿童的回应可以是：“我知道你现在想到外面去。我们现在要留在室内吃午餐，但午餐后，我们可以在午睡前去外面玩一会。你到外面时想要做些什么？”当儿童了解到照顾教育工作者正在关注他们的需求，即使他们必须稍为等待一下，他们就有机会建立管理自己的行为 and 冲动的技能（也称为**抑制控制基础**）。



## 研究应用于实践 如何将游戏融入到例行活动中？

婴儿和学步儿的游戏活动提供了丰富的机会来支持他们的学习与发育 (Zosh et al., 2017)。游戏时刻发生在例行活动中, 如换尿布前后的躲猫猫游戏或洗手时唱歌。然而, 照顾教育工作者为儿童在例行活动之间安排一些时间段, 让儿童进行各种自主发起和自我引导的游戏, 是非常重要的。当婴儿和学步儿有充足的时间在不同的环境中 (如室内与室外) 使用各种材料进行游戏时, 他们便能茁壮成长。有关游戏如何支持婴儿和学步儿学习与发育的更多资讯, 请参阅本资源中的其他章节。



## 实践做法

### 慢慢转换例行活动以支持儿童学习。

有些时候必须调整或改变既定的例行活动。例行活动的改变有许多原因。例如,当儿童开始进食固体食物时,他的喂食例行活动可能会改变;两岁的儿童可能会从穿尿布过渡到学习如何使用厕所。在中心式照顾环境中,当儿童升到较大的年龄组时,可能会有新的例行活动。无论儿童正在经历哪一种过渡,慢慢地在既有的例行活动中引入变化都能支持更轻松的过渡。在照顾教育工作者的支持下,儿童会发展出更大的灵活性,以适应熟悉模式的变化。以下是转换例行活动时可以考虑的一些策略:

- 认识各领域的发展变化,为例行活动和发展的转变提供资讯。例如,在从使用尿布过渡到使用厕所的过程中,照顾教育工作者可能会先支持儿童运用动作技能将衣服拉下和拉上时学习因果关系:先学习自己脱下与拉起衣物,然后才介绍如何使用厕所。与家庭合作,了解他们如何在家中帮助儿童学习使用厕所,可能学到一些方法,让儿童在早期学习与照顾环境中获得更一致的体验。举例来说,一个30个月大儿童的家庭可能会在一天中预留一些上厕所的时间。同样地,在学习与照顾环境中,照顾教育工作者也能持续提供使用厕所的机会。
- 观察并反思现有的例行活动,可支持照顾教育工作者决定何时转换例行活动,并决定在过渡到新的例行活动之前,是否需要介绍新的例行活动中的任何技能。例如,在中心式环境中的照顾教育工作者,可能会在团体环境中与一个23个月大儿童练习洗手,因为该儿童即将转换到通常由儿童自己洗手的教室。此外,在照顾教育工作者陪同下参观新的教室让儿童能在熟悉的照顾教育工作者的安抚下,尝试新的材料和环境。
- 当例行活动必须突然转变时尽可能维持其可预测性,有助于让儿童感到安全与安心。举例来说,如果儿童因为天气原因有几天无法外出,尽可能保持大部分原本日程安排,将有助于儿童感到安全并维持可预测性。
- 与家庭沟通例行活动的转变并在可能的情况下协调过渡。在支持儿童转变例行活动时,考虑家庭环境的变化也很重要。例如,对于家中有新兄弟姐妹或最近搬到新家的儿童,延迟过渡可能会有所帮助。

## 学习故事：“献给 Ashan - 来自他的家庭托儿照顾者”

学习故事是照顾教育工作者观察、记录，然后与儿童及其家庭分享反思的一种方式。学习故事包括观察记录，通常也包括照顾教育工作者或家庭成员看到儿童在早期学习与照顾环境或家中所做事情的图片。在学习故事中，成人会加入他们对儿童的能力和倾向的诠释，例如儿童如何适应例行活动的转变。以下的学习故事说明了六个月大的 Ashan 如何在照顾教育工作者的支持下过渡到食用固体食物的过程。

亲爱的 Ashan：

今天是我们第一次开始一起探索固体食物。我看见你越来越积极地参与喝奶的过程，会伸手拿奶瓶、自己握着，喝完后再把奶瓶递给我。我一直在和你妈妈讨论，你什么时候可以开始吃固体食物。她说你在家人吃饭的时候都专注地看着他们，而且她已经开始让你吃一点点软的马铃薯和煮熟的扁豆了。我们认为这些食物也适合你在这里开始进食，所以你妈妈带了一些过来，让你可以在我这里试吃。我们决定在你午睡醒后、年纪较大的孩子放学回来时给你吃，因为他们都很期待看看你第一次吃固体食物的反应。

喜欢帮你拿奶瓶的 Amani 问他可不可以帮你喂食物。由于我们观察到你会拿起很多东西放入口中，所以我们决定在你的托盘上放几小块软的马铃薯，让你可以自己拿起。我们也把一些扁豆放进小碗里并准备了两把汤匙，让你可以自己握着一把。Amani 洗完手后，我们也帮你洗手，然后让你坐到桌边的小椅子上。Amani 帮你戴上围兜，并告诉你妈妈在 Erma 家做了一些马铃薯和扁豆给你吃。你一坐下就开始伸手去拿马铃薯。你用一根手指触摸它们，然后用整个拳头抓起一块送到嘴边。当你吃到一点时，你发出“嗯”的声音，微笑着拍拍桌子。你把另一块送到嘴边，但掉了。你再试一次，更多的马铃薯进了你的嘴巴。Amani 很想喂你吃扁豆，所以他把载有扁豆的小汤匙递给你。你很兴奋，用手拍了拍汤匙。扁豆洒了出来，Amani 笑着再喂你一口。他给你看汤匙上的扁豆，然后你张开嘴巴，把扁豆吃掉了！没多久，你开始伸手去拿 Amani 喂你的汤匙，我给你递一把汤匙，让你自己拿着。你把汤匙沾了一点扁豆，在 Amani 喂你吃的空档，也把汤匙送进自己的嘴巴里。

你所有的朋友都为你感到兴奋，Jalliyah 跑去拿相机，好拍一些照片给你的家人看。

Ashan，你在我家第一次吃固体食物的方式，就像你参与其他的新活动一样。你很好奇、感兴趣，并且渴望自己动手做。就像你在几个月大时便开始自己拿奶瓶一样，你也马上拿起自己的汤匙。你对探索世界充满好奇心，即使遇到困难也会坚持到底，这让你发展了很多技

能,像是自己拿起汤匙和奶瓶、拿起东西放进口中,以及用笑容和声音来表达你的喜悦。你对周围的人非常感兴趣,也非常投入,因此你和我们小组的每个孩子都建立了特别的关系,他们都对你的每个新发展感到兴奋。

我们很高兴你与我们在一起。

你的照顾教育工作者,

Erma

### 实践范畴

## 个别化的例行活动以满足每个儿童的需求

在婴儿和学步儿的团体照顾中进行个别化的例行活动,有助于满足个人和团体的偏好、优势与需求。个别化的例行活动支持婴儿和学步儿的学习与发展。个别化的目标是在建立可预测且一致的例行活动的同时,回应每个儿童的兴趣、优势与需求 (Gillespie & Petersen, 2012)。个别化是一个持续的过程,取决于照顾教育工作者对儿童的观察、与家庭的沟通以及对儿童发展的理解。

---

**在婴儿和学步儿的团体照顾中进行个别化的例行活动,有助于满足个人和团体的偏好、优势与需求。**

---

## 实践做法

### 回应儿童发展中的能力、不断转变的兴趣和需求。

在最初的三年里，儿童的需求与能力变化迅速，随着他们需求和能力的变化，照顾他们的例行活动也会发生变化。例如，儿童可能会表现出一些迹象，显示他们已经准备好自己做一些原本需要协助的例行活动。规划调整例行活动，可能包括给予儿童更多时间来学习例行活动的步骤。规划调整也可能包括与家庭沟通，讨论如何改变例行活动的某些方面，让儿童练习自己做更多的事情，如果这也是家庭的共同目标。以下是一些支持儿童发展能力以及转变中的兴趣与需求的考虑因素：

- 观察与记录儿童的技能发展，并规划能帮助他们提升技能的改变。例如，当儿童听到“该洗手了！”时，会主动走向洗手槽，这表明他们已经准备好开始自己进行一些洗手步骤，或者当他们使用脚踏凳练习运动技能时，他们可能会自己伸手拿肥皂。
- 将用品安全地放在儿童拿得到的地方，并帮助他们学习使用新工具，以支持其主动性。照顾教育工作者会观察并记录儿童已经可以做的事情，并反思和规划如何帮助他们。在个别化例行活动的过程中，照顾教育工作者可能会观察到某个儿童可能需要更多的身体支持，而另一个儿童可能需要一些视觉提示。
- 当儿童可能已准备好在例行活动中拥有更多**自主性**时，与家庭进行协调。例如，照顾教育工作者可能会与家庭一起讨论，当儿童开始学习使用厕所时，哪种衣服可能会让他们更容易自己拉下来，或者当儿童从流质饮食转为较多固体食物时，应该提供哪些食物。
- 在例行活动之间的过渡时期，为那些可能会从活跃的活动中获益的儿童安排动作活动。例如，一些两岁和三岁的儿童可能在进屋或准备午睡时，可以透过跳舞等活动释放能量是很有帮助的。而四个月大的婴儿可能需要额外的拥抱，让他们进入小睡状态。若能支持儿童意识到自己的感受并给予他们表达这些感受的机会，儿童就能学会调节自己的情感和行为。
- 根据儿童睡眠习惯的改变调整例行活动。当儿童从一天多次小睡过渡为一天一次小睡时，观察他们在日间的适应状况是很重要的。有些儿童在原本小睡的时间里，可能仍需要安静的时间来放松，例如 18 个月大的儿童可能会做安静的活动，像是听成人讲故事，而六个月大的婴儿可能希望被摇晃并听别人唱歌。
- 观察儿童如何学习新的技能。让儿童尝试新技能的机会可以培养他们对例行活动的参与和毅力。照顾教育工作者反思观察与记录以确定不同儿童在学习新技能时可能需要的各种支持。例如，当一个 36 个月大的儿童学习在到户外前先穿上外套，他们可能会在鼓励下继续尝试。在儿童学习自己穿衣服时，安排充足的过渡时间十分重要，这样他们就有足够的时间多次尝试。



## 研究应用于实践 例行活动与经历过创伤的儿童

例行活动对曾经历过**创伤**的儿童而言可能具有挑战性。透过例行活动培养并支持儿童,可以帮助建立可预测性与安全感。对婴儿和学步儿来说,创伤事件可能包括虐待与忽视、家庭暴力,或与父母分离 (Bartlett & Smith, 2019; Fraser et al., 2019)。在早期学习与照顾环境中采取创伤知情的观点,可以帮助缓解早期创伤带来的一些影响 (Bartlett & Smith, 2019)。创伤知情照顾包括支持儿童、家庭与照顾教育工作者建立稳固、积极、具回应性的关系和安全感的策略 (Infant Early Childhood Mental Health Consultation Network, 2025; Nicholson et al., 2023)。例如,一些策略包括识别创伤,并通过调整儿童的环境及照顾教育工作者与儿童互动的方式做出回应,以支持儿童从创伤中恢复过来。

请参阅本资源中的〈规划以支持婴儿-学步儿学习与发展〉与〈人际关系与互动〉,以了解更多有关创伤知情实践的讨论。

## 实践做法

### 通过例行活动支持有残疾或有发展迟缓的儿童。

支持所有儿童投入和参与例行活动非常重要。额外的支持可能会帮助有残疾、发展迟缓或有其他个别化需求的儿童,使他们能够以自己的方式充分参与并投入例行活动。以下是通过例行活动支持各种能力儿童的一些考虑因素:

- 与家庭分享儿童在实现目标方面的进展,并与家庭合作,征求他们的意见,共同讨论可以支持儿童充分参与和投入例行活动的策略。例行活动提供了许多与家庭合作设定并实现目标的机会。例如,照顾教育工作者与家庭都可以采取类似的策略,来支持儿童学习自己穿上外套。
- 预留时间与家庭讨论发展上的问题或重大事件(如有需要),避免匆忙的谈话影响到达或离开的例行活动。家庭也可能会更愿意在私密的环境中进行这些对话。咨询资源与早期干预专家并与家庭分享资讯,以寻找通过例行活动支持儿童的方式也可能会有所帮助。(如需更多资讯,请参阅 *Inclusion Works!*, 2025。)
- 使用额外的支持或调整,以促进儿童充分参与及投入例行活动。对例行活动进行调整以确保儿童参与和投入例行活动。若家庭有个别化的家庭服务计划,这些额外的支持或调整也可与该计划配合。有小肌肉运动障碍的儿童可能会使用适应性的餐具握把来参与用餐时间。重要的是,要鼓励儿童**坚持**与主动使用这些工具来参与他喜爱的例行活动。

## 实践范例

## Nolan 坚持完成用餐过程

Ana 老师是中心式托儿所学步儿班的照顾教育工作者。她观察到 22 个月大患有运动障碍的 Nolan, 在用餐时开始使用适应性餐具 (有固定带的餐具) 进食。Nolan 使用的适应性餐具具有粗大的环状手柄, 让他可以更容易地握住餐具, 能够将食物舀起送入口中。Ana 老师与 Nolan 的家庭及职业治疗师密切合作, 为 Nolan 引入新的适应性工具。

Ana 老师注意到, 和其他孩子一样, Nolan 在使用他的适应性汤匙舀湿滑的食物时会遇到困难。在一次家庭式用餐时间中, Nolan 尝试着用他的适应性餐具去拿桃子。当装着桃子的碟子掉到地上时, 他表现很沮丧。Ana 老师与共同照顾教育工作者讨论如何帮助 Nolan 处理用餐时的沮丧情绪。他们讨论了确认他当下感受的方法。他们想出一个计划来肯定他的感受, 方法是先识别他的挫折感以及他对什么感到沮丧, 然后再为他提供帮助或选择, 例如, 让他选择较容易拿起的食物。

Ana 老师也询问 Nolan 的家人是否可以联络他的职业治疗师, 讨论他们可以如何促进用餐时间, 让 Nolan 可以继续练习使用他的适应性餐具。职业治疗师建议他们考虑提供给 Nolan 的食物质地, 并且使用碗来盛某些食物, 而使用碟子来盛其他食物。

在下一餐时, Ana 老师将碟子换成了碗。她观察 Nolan 在操作着碗, 经过几次尝试之后, 他终于能够用汤匙舀起食物。他们肯定了 Nolan 的成就: “哇, Nolan! 你做到了!” Nolan 抬头看着她们, 微笑着说: “好好吃!”

## 反思问题

请你自己或与同事一起思考下列问题:

1. 在 Nolan 不断努力学习使用适应性餐具的过程中, 有哪些地方让你印象深刻?
2. Ana 老师可以用哪些其他方法可以支持 Nolan 应付挫折的能力?
3. 回想到你自己的实践, 当一个孩子有残疾时, 你如何与其家庭联系以了解更多有关如何支持他们孩子的资讯?

## 实践范畴

### 鼓励婴儿和学步儿积极参与例行活动

儿童喜欢被纳入其中!与其将例行活动视为发生在儿童身上的事情,不如思考例行活动如何成为儿童共同完成的活动。鼓励儿童积极参与例行活动,让他们对自己发展中的能力与成就感到有自信 (Laurin et al., 2021)。透过观察与反思儿童的技能与兴趣,照顾教育工作者规划让儿童参与既有意义又符合儿童的发展水平的例行活动的机会。随着儿童技能、能力与知识的成长,照顾教育工作者会规划新的方式,继续支持儿童的成长。



## 实践做法

### 提供机会让儿童参与并投入例行活动。

婴儿和学步儿以许多方式参与并投入例行活动,并建立起自主性。当婴儿和学步儿有机会积极参与并投入例行活动时,他们会发展各种技能。例如他们会发展小肌肉与**大肌肉运动技能**、学会积极主动、体验**因果关系**、透过**模仿**学习以及更容易与人合作。以下是一些鼓励儿童参与并投入例行活动的建议:

- 观察儿童在例行活动中的好奇心及兴趣,并反思问自己:“我该如何根据儿童的兴趣与能力来吸引他们?”你可能会注意到五个月大的婴儿在换尿布时试图拍打自己的脚,于是尝试吸引他的参与,说:“你在抓自己的脚!让我们试试看把脚穿过尿布”。同时引导他把双腿穿过尿布。
- 提供**鹰架式引导支持 (scaffolding)** 让儿童可以独立完成例行活动的一部分。这可能看起来像是示范或展示如何完成例行活动中的某个步骤,以鼓励儿童模仿这些动作。儿童可能会模仿照顾教育工作者,尝试在用餐时以相同的方式使用餐具进食。儿童也可能在用餐后拿起玩具扫帚帮忙扫地,因为他们观察到照顾教育工作者在用餐后会把地板上的食物扫干净。一个让儿童容易获得东西的环境会鼓励儿童在准备好时主动使用这些物品。
- 透过提问来让儿童有参与的机会,例如问他们是否要先喝奶,或是否要先涂防晒乳,或问他们是否愿意帮忙擦拭午餐桌或自己盛装食物。在换尿布的例行活动中,当问到下一个步骤是什么时,12个月大的儿童可能会指着湿纸巾来回应。
- 提出简单的要求有助于儿童参与。例如:“该涂防晒乳了。可以让我看看你的左手臂吗?这是你的左手臂!把它伸出来,像这样。”或是“爸爸今天带了更多的尿布过来。你可以把它们放进你身后的篮子里吗?”使用空间语言来帮助儿童参与例行活动,有助于他们理解自己的身体如何移动以及物体在空间中的位置。



## 与感知与运动发展的联系

- 例行活动提供儿童探索不同质地、声音和景象的机会,例如在洗手时感受肥皂与水或在用餐时尝试不同的食物。
- 许多例行活动都支持学习各种动作技能,例如握住奶瓶、脱衣服与穿衣服。照顾教育工作者可规划在儿童刚开始学习某项技能时安排额外的时间,并等到儿童提出要求或看起来像已经不再尝试的迹象时再提供帮助,以支持儿童练习大小肌肉运动技能。例如,六个月大的婴儿可能会尝试自己拿起奶瓶喝奶。
- 例行活动可为儿童提供一致且安全的时间,让他们练习新的感知与运动技能。举例来说,在例行活动之间安排有一段固定的时间,让八个月大的儿童在户外玩耍,可以让他们探索不同触感(如草地)、聆听声音(如鸟叫声或弹跳球的声音)。户外游戏也可以鼓励两岁大的儿童练习新动作技能,例如从一个地方移动到另一个地方、攀爬、跳跃或溜行等。



## 实践做法

**注意儿童何时可能已准备好练习新技能,何时可能需要更多时间来尝试新技能。**

儿童以自己的速度发展,因此按照他们自己的时间表在例行活动中练习新技能是非常重要的。以下是一些建议,用于识别儿童何时可能已准备好学习新技能,或何时可能需要更多时间来尝试新技能:

- 记录儿童在学习新技能方面的进展并反思如何扩展他们的能力,以帮助确定儿童是否准备就绪。例如,儿童将双手放在流水下搓洗需要很多协调能力。一开始,儿童可能需要协助,直到他们可以自己做到为止。照顾教育工作者可以鼓励儿童做例行活动中他们有能力做的其他部分,例如拿取擦手纸或将水关掉。透过记录与反思儿童的进展,照顾教育工作者可以想出一些方法来帮助儿童巩固他们的技能。照顾教育工作者也可以判断儿童可能需要多少协助。
- 注意并适应**个体差异**。准备好学习新技能的儿童可能会坚持自己的想法,例如伸手去拿东西或坚持不懈地自己尝试。相反,如果他们需要更多时间,他们可能会在例行活动中表现出苦恼。照顾教育工作者可透过观察儿童的主动性或苦恼程度,识别例行活动中额外的步骤,帮助儿童达成他们的目标。
- 鼓励儿童努力学习新技能。例如,照顾教育工作者可能会邀请 28 个月大的儿童在家庭式用餐时帮忙把餐巾递给他同伴,或可能会邀请一岁大的儿童在用餐时自己拿汤匙或杯子。
- 保持耐心,因为婴儿和学步儿需要时间练习新技能。练习新技能提供让他们坚持去克服挑战的机会,也让他们学会管理自己的行为 and 冲动的机会,这样他们才能在活动中与他人合作。

## 实践范例

## Jacob 准备好上厕所

Hadid 老师正在她的家庭托儿所里为儿童准备午睡时间。在午睡前,有些儿童会上厕所,有些则会换尿布。Hadid 老师观察到 28 个月大的 Jacob 对上厕所感到兴趣。因为他会注意年纪较大的孩子在做什么,他也开始在尿布弄脏时告诉她。Hadid 老师向 Jacob 的家人提及这些新行为,并询问 Jacob 是否也会告诉家人他准备好换干净尿布的时间。Jacob 的家人表示他在家也有这样做。Hadid 老师还告诉他们, Jacob 可能已经准备好开始尝试学习使用马桶了。Jacob 的家人同意提供机会让 Jacob 学习这项新技能。Hadid 老师与 Jacob 的家人讨论了如何鼓励 Jacob 对厕所这个新的的好奇心,他们一起规划了继续鼓励 Jacob 的好奇心,开始介绍在厕所小便的方法。

第二天, Hadid 老师问 Jacob: “你今天想不想试试坐在马桶上?”

Jacob 跑到马桶前。Hadid 老师说: “首先,你要把裤子脱下来。” Jacob 把裤子全部拉下来。

她接着说: “现在我要把你的尿布拿下来。” 然后她帮他坐到马桶上。她提醒他: “确保你的尿尿是尿进马桶里。”

当 Jacob 尿尿时, Hadid 老师说: “你听到那个声音了吗?你尿在马桶里!”

“哇!” Jacob 回答。“我做到了!”

Hadid 老师帮 Jacob 换上干净的尿布。然后问: “你想自己拉起裤子吗?” Jacob 把裤子拉到一半, 然后说: “帮忙。” Hadid 老师帮他帮把裤子拉上来, 然后他们一起去洗手。

## 反思问题

请你自己或与同事一起思考下列问题:

1. 想想你自己的做法, 你可能会寻找哪些迹象来证明孩子已经准备好使用厕所了?
2. 在与孩子沟通之前, 你可以如何开始与家庭讨论孩子学习使用厕所的问题?
3. Hadid 老师是如何利用如厕时间让 Jacob 练习技能, 有什么让你印象深刻的地方?

## 实践范畴

## 在例行活动中与婴儿和学步儿进行沟通

例行活动提供每天与儿童沟通的机会并支持他们的语言学习 (Tamis-LeMonda & Masek, 2023)。在例行照顾活动过程中与婴儿和学步儿沟通也有助于他们参与例行活动。指出例行活动中的关键事物也能支持婴儿和学步儿注意到一致的动作, 并将之与话语联系起来。照顾教育工作者在例行活动中与儿童互动时应观察并反思自己的语言和语气, 以及儿童对所使用的语言与语气的反应。照顾教育工作者可能会问自己: “我跟孩子说话时, 孩子是否平静并专心聆听?” 或 “孩子是否看着我, 并试图以咿咿呀呀的声音回应我?” 这些资讯能帮助照顾教育工作者调整与儿童互动的方式, 以促进儿童参与例行活动。



## 与语言发展的联系

- 在例行活动中使用一致的语言来命名周围的事物并谈论自己的行为, 有助于促进词汇的发展。
- 对于家庭语言与早期学习和照顾环境中使用的语言不同的儿童, 照顾教育工作者可以学习儿童家庭语言中的一些单词以支持儿童在学习新语言时理解例行活动。
- 在例行活动中加入手指游戏、歌曲和押韵童谣, 可支持早期**阅读与识字**的发展。故事、歌曲和押韵童谣也是将儿童的家庭语言带入照顾环境中的机会。
- 例行照顾活动, 例如喂奶、用餐时间、更换尿布与洗手, 都可用作为一对一来回对话的机会。为了鼓励来回对话, 照顾教育工作者要回应儿童的声音、说话与手势。
- 在例行照顾活动中进行来回沟通有助于儿童在运用萌发的沟通技巧的同时练习轮流沟通。例如, 当照顾教育工作者为一个七个月大的婴儿准备奶瓶时, 他们可能会说: “I have your milk!” (我有你的牛奶!) 他们会将奶瓶放在婴儿面前。婴儿咿咿呀呀地叫着 “Babababa” (吧吧吧吧), 然后照顾教育工作者说: “Yes, I have your ba ba ba bottle. Are you ready for some milk?” (对呀, 我有你的吧吧吧奶瓶。你准备好喝奶了吗?) 婴儿咿咿呀呀地回答。照顾教育工作者随后回答: “You are ready! Okay! Here you go.” (你准备好了! 好的! 来, 给你。)

## 实践做法

## 描述你正在做什么以及儿童正在经历什么。

谈论当下发生的具体事情与经验可以支持语言学习与参与。在例行照顾活动中，照顾教育工会一步一步地解释正在发生的事情，听起来可能有点像运动赛事中的解说员。一次提供一个步骤是很重要的，因为一次提供过多资讯可能会让儿童不知所措且难以跟上。例如，当照顾教育工作者逐步描述出门前涂抹防晒乳的过程时，儿童就有机会学习复杂的语言，例如：“现在我要把防晒乳涂在你的手臂上。”当有防晒乳涂在手臂上后，照顾教育工作者就可以开始描述下一个步骤。以下是描述例行活动中的事件时可使用的语言的一些建议：

- 解释即将发生或正在发生的事情而不是刚刚已经发生了的事情。这可让儿童学会预测事件，并逐渐预测接下来会发生什么事情。使用可预测的语言也可以支持对过渡的理解，并在较具挑战性的例行活动(如午睡时间)中提供情感上的安全感。
- 如果儿童的家庭语言与照顾环境中所使用的语言不同时，使用儿童家庭语言中的几个关键词，同时用照顾教育工作者的语言描述经历以支持理解与学习。例如，照顾教育工作者可能对六个月大的婴儿说：“你好像还想要牛奶，*leche* (牛奶)？”然后，照顾教育工作者举起奶瓶表示奶瓶已空，再说：“没有牛奶了，没有 *leche* 了。我得再去拿一些。”将儿童的家庭语言融入例行照顾活动中，可支持儿童自我认同的发展与建立自信心。
- 以歌曲或描述儿童正在进行的活动示意过渡时间。儿童甚至可能在学会歌词之前就投入旋律中。或者，他们可能会在适当的时候唱出关键字或重复歌曲中的某句歌词。例如，照顾教育工作者可能会唱洗手歌来帮助儿童了解洗手要洗多久，或是在全班一起清理时唱清理歌。当儿童在学习旋律时，他们正在运用工作记忆。同样地，押韵童谣可以帮助儿童了解单字是如何由不同的声音组成的。
- 在当下使用描述性语言，并经常重复词汇以支持词汇发展。例如，在用餐时说：“你要蓝色的杯子吗？这是你的杯子。你看，你的杯子是蓝色的。”或“那是我的大叉子。你有你的小叉子。”
- 在例行活动中藉由分享婴儿和学步儿的成就来展现回应性。一个 32 个月大的儿童可能在换尿布前拉下了自己的裤子；或者一个五个月大的婴儿可能第一次自己把奶瓶举起来。当照顾教育工作者为儿童欢呼时（“你把你的奶瓶举起来了！”），儿童可能会为自己的成就感到开心与骄傲。在肯定与庆祝一项新的技能时，重要的是使用描述性的语言而不是称赞的说话。这样可以让儿童感受到自己被看见。例如，说：“我注意到你今天自己把衣服拿出来了！”而不是“做得好！”

- 在过渡期间提供简单明确的语句来支持儿童做好准备。例如,当儿童从游戏过渡到换尿布,如果儿童没有选择权,照顾教育者可以说:“是时候换尿布了。”这样的语句。如果需要选择,照

顾教育工作者可能会问,例如:“你想自己走去厕所,还是要我抱你过去?”或“你想自己从储物柜子里拿尿布,还是要我帮你拿?”



## 实践范例

### Zuri 的换尿布时间

Luisa 老师是一家托儿中心婴儿室的照顾教育工作者。她观察到 10 个月大的 Zuri 在换尿布时非常专注。Luisa 老师利用他们每天都会进行数次的例行活动,作为进行有意义互动的机会。当 she 将 Zuri 放到换尿布台上之后,Luisa 老师拿出干净的尿布并用英文问:“你可以帮我拿这片干净的尿布吗?” Zuri 抓起尿布,并唧唧呀呀地回应。Luisa 老师告诉她:“谢谢你。我现在要把你的紧身裤脱下来,然后我就可以把湿尿布脱掉了。妳可以帮我吗?” Zuri 为 Luisa 老师抬起双腿。“抬高、抬高、抬高!” Luisa 老师边说边抬起 Zuri 的腿,把湿尿布拿下来,Zuri 重复说“嗯嗯”。Luisa 老师问:“你还记得接下来要做什么吗?”她停顿了一下,然后说:“换上干尿布的时间!” Zuri 看了看她手上的尿布,然后看向 Luisa 老师。Luisa 老师温柔地接过尿布,并帮 Zuri 穿上。“好了,Zuri,穿上裤子,然后你就大功告成了!” Luisa 老师拉起 Zuri 的裤子,然后重复说一次:“完成了!”她看着 Zuri,等待她的回应,Zuri 微笑着,发出唧唧呀呀的声音。

## 反思问题

请你自己或与同事一起思考下列问题:

1. 在 Luisa 老师与 Zuri 的对话中,有哪些地方让你印象深刻?
2. 当你想到 Luisa 老师如何与 Zuri 开始对话时,你可以如何与你所照顾的儿童展开类似的对话?
3. 想想你自己的做法,你还可以如何运用换尿布的机会来支持 Zuri 的发展?

## 实践做法

### 在例行活动中扩展儿童的思维与沟通。

例行活动占据了一天中的许多时间,因此充满了丰富互动的机会。观察儿童在例行活动中对哪些部分感兴趣并透过谈论他们感兴趣的事物来回应。以下是一些能延伸儿童兴趣与扩展其思考的范例:

- 观察儿童在例行活动中注意的事物,并提供机会让他们发挥自己的技能和兴趣,从而扩展他们的学习。例如,一个36个月大的儿童可能对使用小水壶自己倒水表现出兴趣。照顾教育工作者可以在游戏时给孩子机会培养这项技能,例如在水桌中放置小水壶。照顾教育工作者也可以在点心时间提供最初只装有少量水的小水壶,并提供小抹布让儿童练习自己擦掉洒出的水。在适合发展的支持下,儿童会学会使用水壶。
- 进行温馨的互惠互动并讲述你正在做的事情,以支持婴儿和学步儿语言学习的发展。例如,在用餐的例行活动中,儿童可能会学习更多、空的、柔软、快、慢或甜等词汇。在与儿童的持续对话中使用这些和其他类似的词汇是很有效的,例如:“你还想要更多吗?”或“喝完了。你的杯子是空的。”
- 在例行活动中示范并引导儿童,支持他们发展大小肌肉运动技能。儿童在学习搓洗与冲洗双手、练习拿汤匙或用杯子喝水时,会练习**小肌肉运动技能**。
- 在洗手例行活动中学习开关或冷热等概念以支持对因果关系的理解。例如,照顾教育工作者可能会观察18个月大的儿童理解了什么,并支持他们的学习,方法是用类似“你能想到还有什么东西是冷的吗?”这样的问题来延展谈话,或是用“你感觉到水有多冷吗?当我转动这个旋钮,水就会变暖了。”
- 考虑如何在日常例行活动中引入数学概念。在换尿布时,照顾教育工作者可能会示范数数(“你有两只脚。我们来数数看:一、二!”)或者谈论重量:(“这片尿布很重。”)。在准备用餐时,照顾教育工作者对两岁的儿童说:“今天我们的桌上会有四个孩子。你可以帮我把椅子搬过来吗?我们一起数数看。”或“你是第一个洗手的!”了解每个儿童的兴趣并与这些兴趣建立连结,在例行活动中引入数学概念。

## 实践做法

### 鼓励在例行活动中的来回对话。

即使还不会说话,儿童就已经透过咿呀学语、做手势、咕咕声或微笑等方式参与对话,对照顾教育工作者的说话作出回应。与婴儿和学步儿的对话是一种来回的互动。照顾教育工作者会在例行活动中鼓励婴儿和学步儿进行多次的轮流对话,从而促进他们的语言、沟通与社交参与。这可能看起来像是照顾教育工作者说了一些话,等待一个反应,然后再回应儿童。也可能像是重复儿童发出的声音,进行来回的模仿。例行照顾活动中的语言使用支持关系的建立。例行照顾活动是照顾教育工作者与儿童一对一或与一小组儿童在一起的时间,这就创造了对话的机会。以下是例行活动中对话的一些范例:

- 与婴儿进行类似对话的沟通。例如,观察六个月大婴儿的行为,并对面部表情、发声和手势作出回应或问儿童有关他们的要求和需要的问题。例如,照顾教育工作者可以在帮四个月大的婴儿拍嗝后,停一下再问他们是否还饿或是问18个月大的幼儿是否还要吃点心或喝水。儿童可能会用声音、动作或手势来回答你的问题。儿童打嗝后可能会伸手去拿奶瓶或比出“更多”的手语,如果他们学会当他们比出“更多”的时候,他们会得到更多点心。
- 当儿童需要做出选择时透过提问来支持他们发展中的主动性,以及管理行为与冲动的能力。例如,20个月大的幼儿可能会选择是否要再吃一块起司,或在户外玩耍时选择是在沙箱中玩还是荡秋千。提供选择可以帮助儿童表达自己的喜好。当儿童有所选择时能帮助他们感到有掌控感,从而更好地管理自己的行为与冲动。
- 在用餐时向儿童提出**开放式问题**。用餐时的对话内容可以是关于食物本身,也可以是两岁儿童感兴趣的话题。例如,一组快三岁的儿童可能会在午餐时讨论他们最喜欢的动物。

---

**例行照顾活动中的语言使用支持关系的建立。**

---

## 结语

本章强调例行活动不仅对于满足婴儿和学步儿的基本需求非常重要,同时也为照顾教育工作者提供每天持续的机会以支持婴儿和学步儿互动、学习、游戏与成长。例行照顾活动,如换尿布、喂食与睡眠等为照顾教育工作者提供了每天全心投入并专注于当下,与婴儿和学步儿面对面互动的机会。特别是在生命最初的几个月里,例行照顾活动提供了建立联系的机会为照顾教育工作者与婴儿之间建立一段关爱的关系奠定了基础。在照顾教育工作者的支持下,婴儿和学步儿能在例行活动中学到很多东西。例如,婴儿和学步儿能学习新词汇、理解因果关系和数量等概念、练习动作技能、学习调节情感与行为,以及面对挑战和挫折时仍能坚持下去。本章中的实践范例强调了与婴儿和学步儿共处的典型一天中可能发生的事情。这些实践范例以一个照顾教育工作者和一个儿童为焦点,说明了例行活动中发生的各种学习情况。关键的实践做法展示了例行活动如何在创造重要的学习机会的同时,又能充满乐趣且引人入胜。

简单、可预测且一致的例行活动,能让婴儿和学步儿更容易学习在例行活动中和一整天的预期。因此,在**儿童的家庭**例行活动与早期学习和照顾环境中的例行活动之间建立相似性是至关重要的。例行活动为照顾教育工作者提供了观察与了解他们所照顾的婴儿和学步儿的机会。本章所介绍的实践做法强调规划循环的重要性,包括观察、记录、反思,以及规划与实施。当照顾教育工作者花时间注意到儿童在传达什么讯息、他们的感受如何,或儿童在发展哪些新技能时,照顾教育工作者可以规划儿童例行活动中有意义的改变,或改变照顾教育工作者在特定例行活动中的互动方式。本章还强调了与家庭建立联系的重要性,并从家庭中了解他们在家的例行活动,以帮助在早期学习和照顾环境中为儿童规划个别化的例行活动。从而,这有助于在早期学习和照顾环境与家庭环境之间建立连续性。

### 反思问题

以下是一些问题,可帮助身为照顾教育工作者的你反思与婴儿和学步儿之间的互动:

- 在你的早期学习和照顾环境中,你如何与家庭就例行活动进行联系?
- 你如何让婴儿和学步儿成为例行活动中的积极参与者?
- 让例行活动充满乐趣与游戏性,以哪些方式支持学习与发展?