患者及照护者教育

3-5 岁儿童的发展

本文列出了 3-5 岁儿童可能学会的技能。

运动和身体发育

3-5 岁的儿童可能学会以下技能：

- 踩三轮车（三轮自行车）。
- 从 5 英尺（1.5 米）外接一个垒球大小的球。
- 上下楼梯时，用一只脚踩每级台阶。
- 向各个方向跳 8 到 12 英寸（20 到 30 厘米）。
- 单脚站立保持平衡长达 3 秒钟。
- 走过 4 英寸（10 厘米）的平衡木。
- 踢球。
- 单脚跳。
- 抓握蜡笔或记号笔。
- 开始更多地使用双手，如用剪刀剪纸。

社交情感和自助技能

3-5 岁的儿童可能：

- 对日常生活习惯的重大改变感到不安。
- 在游戏中轮流参与。
- 容易与父母分开。
- 更愿意与他人一起玩，而不是独自玩耍。
- 喜欢尝试新事物。
- 谈论喜欢的事物。
- 玩装扮游戏，如角色扮演。
- 想要取悦朋友。
- 喜欢唱歌、跳舞和表演。
- 学会如厕。
- 脱掉袜子和鞋子。

学习、思考和问题解决技能

3-5 岁的儿童可能：

- 遵循 2 到 3 个步骤的指令。
- 说出自己的名字、年龄和性别。
- 说出朋友的名字。
- 搭建积木塔，把基本的拼图块正确搭放在模板上。
- 一次翻一页书。
- 临摹基本图形。
- 能画出一个有 6 个身体部位的人。

- 开始理解时间。
- 能够保持专注且长时间集中注意力做事情。
- 回答基本问题。
- 将一些颜色与其名称相匹配，并说出它们的名称。

言语、语言和沟通技能

3-5 岁的儿童可能：

- 说话足够清楚，能让陌生人能听懂他们在说什么。
- 使用不同的时态。
- 用完整的句子讲述简单的故事。

如何帮助孩子发展

您的孩子在接受治疗期间可能没有太多精力。 但帮助孩子活动、交流和玩耍仍然很重要，这也是他们日常生活的一部分。

以下是一些可以帮助孩子的方法：

- 让孩子保持身体活跃。
- 当孩子表现出良好的行为时，通过表扬来鼓励他们的行动。
- 让孩子自行做出选择。
- 让孩子与其他孩子一起玩。
- 让孩子尽可能独立。
- 让孩子帮忙做一些简单的家务。

- 鼓励孩子在游戏中发挥想象力。
- 教孩子与他人玩耍时轮流参与。
- 指出并说出数字和字母表中的字母。
- 让孩子用蜡笔涂色和画画。

何时致电您孩子的医疗保健提供者

如果您的孩子出现以下情况，请致电孩子的医疗保健提供者：

- 不会踢、扔或接住附近的球。
- 容易或经常绊倒或摔跤。
- 跑步有困难。
- 不会原地跳跃。
- 涂鸦有困难。
- 对游戏或过家家活动不感兴趣。
- 不理其他孩子，或对家人以外的人没有反应。
- 不愿意穿衣服、睡觉或上厕所。
- 不会复述喜欢的故事。
- 不遵循包含 3 个部分的指令。
- 不懂“相同”和“不同”。
- 不会正确使用“我”和“你”。
- 说话不清楚。
- 失去曾经掌握的技能。

- 不喜欢环境的变化，如室内噪音或灯光的变化。
- 无法自如地在不同的地面上保持平衡。

联系方式

如果您对孩子的发展情况有疑问，请与医疗保健提供者联系。您也可以要求转介到 MSK 的物理、职业或语言治疗服务。

周一至周五上午 8 点至下午 6 点，您可以拨打 212-639-5384 联系 MSK 的物理和职业治疗部门。 周一至周五上午 9 点至下午 5 点，您可以拨打 212-639-5856 联系言语和听力康复部门。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Your Child's Development From 3 to 5 Years - Last updated on April 30, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利

Memorial Sloan Kettering Cancer Center