

在生活中促進遲緩兒感覺統合發展與遊戲訓練

蘆洲實和復健診所暨本會約聘職能治療師 林煜涵

中國自古便流傳著一句對嬰兒生長時序的俚語：「七坐、八爬、九長牙」，是老祖先們經由觀察所得到的經驗統計數據。事實如此，一個正常環境下成長的寶寶，正是按此時序生長茁壯。當自己的寶貝跳過了某個階段或著慢了一點，不同的家長卻有著不同的看法。老一輩的觀念常覺得是「大隻雞慢啼」；而有的家長卻過度緊張四處求救。到底什麼是「正常」？怎樣算是「遲緩」？應該讓大家有個清楚的認知。

什麼是發展遲緩？

隨著環境污染、基因突變、高齡產婦等，再加上隔代教養、過度保護、刺激不足以及新住民文化差異的總總問題，台灣發展遲緩兒童似乎有增加的趨勢。世界衛生組織 WHO 統計，0~6 歲兒童發展遲緩的發生率約為 7%；根據統計，台灣地區每年活產的新生兒中仍有約 2000 人有先天缺陷。如何篩檢、判斷自己的孩子是否有遲緩現象如今普遍受到重視。所謂發展遲緩指的是 6 歲以前的兒童在生長以及成長的過程中，因各種原因（包括腦神經或肌肉神經、生理疾病、心理社會環境、家庭環境、不明原因等等）導致動作協調、肢體張力、語言溝通、認知發展、情緒管理、心理社會、生活自理等方面有全面或部分的領域成熟速度延緩、順序異常的情形均可稱為「發展遲緩」。家中有遲緩兒童無須過度緊張，首先需要了解兒童落後的程度，可至醫療院所復健科、兒童心智科，針對兒童的認知、粗動作、精細動作、語言、心理社會等能力做整體評估，爾後透過醫療復健、特殊教育、家庭支持、社會福利等不同專業之整合介入，解決發展遲緩兒童各方面之發展落後或異常問題。常見的相關治療包括：物理、職能、語言、心理。

什麼是感覺統合？

「感覺統合」的相關治療與訓練應該是大家所熟悉且常聽到的。那什麼又是「感覺統合」呢？「感覺統合」是人體器官各部份感受到外界來的訊息，經由大腦功能的運作，透過整理、分析、組織、整合後有效地組合起來，由大腦指揮身體對外界的訊息作順應性反應，以提供學習反應及動作基礎。感覺統合其實是要針對兒童之發展與特殊需求所設計的活動，而非教孩子作某一特定的活動或學習某種運動技巧。設計活動時須注意到這是「有目的」的活動過程，強調孩子的主動參與性或依其需要適當的引導，在活動的過程中，仔細觀察孩子對這些活動刺激的適應性反應、神經系統反應，以隨時修正活動。治療需由接受過專業訓練之職能治療師執行，越早治療療效較佳。其實感覺統合理論只是職能治療師在解決孩子問題的一個參考架構，治療一個孩子的問題時，我們還需多方考量其它因素及其它參考架構。所以有些人不適當的誇大，認為只要做感覺統合就可以解決孩

子的所有問題，其實是相當錯誤的。

「感覺統合」的訓練包含非常的廣泛，包括常聽到的本體覺、前庭覺、觸覺、視覺、聽覺等感官相關活動。而這些活動與遊戲是相互應用且經由整體發展考量而設計的，多半依照發展性、功能性需求而設計而非技巧性的訓練某些特定運動，如跳繩、扯鈴、田徑。這些活動一定需要經過特殊工具或教具才能訓練嗎？其實不然，大家可以發現過去的孩子(即現在老一輩的人)能在田野中奔跑追逐、爬樹翻牆、在泥濘中抓蝌蚪、灌蟋蟀、在草地上翻滾、跳躍，所以過去鮮少聽過有什麼感覺統合失調的問題，而現在的孩子過度的保護，也少了乾淨無受污染的環境，相對身體能接受到的刺激真是少之又少，所以才會有越來越多因為「刺激過少」所產生後天的「發展遲緩」、「感覺統合障礙」、「發展性協調障礙」。

居家感覺統合訓練技巧

除了醫療院所的專業感覺統合訓練之外，一些簡單的遊戲與活動也能運用於生活中，你會發現原來所謂的「感覺統合」是這麼貼近我們的生活、是這簡單而又常見的活動，在此簡單介紹一些可以促進感覺統合發展的小活動：

1.觸覺相關活動

- 摸摸箱：手伸入箱子內找尋玩具或不同觸感、材質的物品(箱內裝各式豆子、米粒、種子等；或不同觸感的生活用品，如鉛筆、橡皮擦、尺)
- 黏土：利用不同軟硬、乾濕的黏土柔搓成各種形狀
- 滾滾樂：在舖上不同材質地墊、地毯、毛巾、毛毯的地板上翻滾
- 腳底按摩：在地上舖上不同材質地墊、地毯、毛巾、毛毯赤腳走路
- 手指畫：用手指沾水彩、顏料、醬糊、砂、米做按押、塗抹構成畫

2.前庭覺相關活動

- 溜滑梯：坐著、趴著、躺著、蹲著，用不同速度俯衝下來
- 盪鞦韆：坐著、站著、蹲著，用快速、慢速不同速度搖晃
- 翹翹板：做前面、後面、中間，用不同的力道玩
- 跳躍：單腳跳、袋鼠跳(穿布袋)、單雙腳互換跳(跳房子)
- 跳跳床：在上面用力間斷、輕輕連續、邊跳邊旋轉等不同跳法
- 跑步、競走：快速前衝、慢速跑、螃蟹走路(開合走)、折返跑、旋轉後跑

3.本體覺相關活動

- 攀爬：爬梯子、繩網、欄杆、單槓，可單純上下或加上翻躍動作
- 小牛犁田！孩子在地上呈狗爬式(雙手撐地)，將小孩的雙腳抬起，令其以雙手走路

- 溜冰：用紙、書木塊、塑膠板、壓克力板當溜冰鞋讓孩子溜冰鞋單腳或雙腳向前滑動
- 地板活動：匍匐前進、蹲下學鴨子走路、坐著手扶後方以雙腳屈曲前進、躺在地上以雙腳踢地向前滑行
- 大力士：雙手推重箱、手提水桶、報厚重書前進
- 過山洞：鑽過桌椅、呼拉圈、地墊等障礙物

4. 視覺相關活動

- 大家來找碴：找 2 個相似的照片或圖案讓孩子找出不同的差異點
- 配對遊戲：利用生活、形狀圖卡、注音、數字字卡、撲克牌讓孩子找出相同的或相關的來做配對
- 尋寶大作戰：在一堆廣告紙、照片、圖片中收尋指定的物品(如找出所有的車子)
- 小貓追燈：利用手電筒在昏暗的牆上隨機打光讓孩子的首去觸摸光點

5. 聽覺相關活動

- 聽聽看：利用相同容器裝入不同的物品，如彈珠、沙子、米粒、鑰匙、塑膠片，讓孩子搖動容器聽聲辨物
- 聽記憶：用連續 3-5 個物品名、數字、人名或順序性動作(如先拍頭、拉耳朵捏鼻子、揉眼睛)，要孩子聽完 30 秒後復頌一次

結語

如上所見，感覺活動的遊戲是不是非常的容易與簡單?其實設計活動的原則首先要透過專業人員了解自己孩子落後及遲緩的地方，再以發展性或功能性去分析孩子的需求，尋找日常生活中，家裡、學校、公園、圖書館、餐廳等隨手可得的教具或材料，加上一點創意，相信我們的孩子無時無刻都能藉著玩遊戲來做訓練，希望各位家長也能多用點心，讓您的孩子也能從生活中學習，除了能幫助他們成長之外亦能有效的增進親子之間的關係，就讓我們一起來成為會時時處處設計活動的小小發明家。