

居家可進行的感覺統合活動

新店慈濟醫院兒童復健中心 張惠婷職能治療師

什麼是感覺統合?

感覺統合是一個正常的大腦所具備的功能，孩子各種學習能力的發展，是經由感覺統合的過程逐步達到的；大腦會對各種感覺刺激進行吸收，再把這些刺激整理、組織起來，得到一個正確的訊息，同時，大腦針對這個訊息做出一個適當的反應，這樣的過程就是感覺統合的功能。

感覺統合功能異常

感覺統合功能異常的孩子，雖然有健全的肌肉和神經組織，但是大腦卻無法好好的運用它們。這類孩子可能有許多徵狀，在嬰兒時期可能比同齡孩子較慢學會翻身、爬、坐、站；大一點的時候，可能出現不會自己繫鞋帶、騎腳踏車；一般的動作都顯得較笨拙，容易跌倒；美勞活動作起來較吃力，如：著色、拼圖、剪貼等活動；有的孩子不能忍受突如其來的碰觸；光線或吵雜的聲音會使他不安或分心，所以常常顯得特別好動…。

家長或老師如果發現孩子有上述的現象，最好即刻帶孩子給這方面的醫師及職能治療師診斷並做詳細的檢查，以確定問題，如有需要，可儘早接受適當的治療或訓練。

居家可進行的感覺統合活動

- ◆ **連續側翻滾**：讓孩子在墊子或大床上連續側翻滾運沙包或娃娃；可以在地上鋪設枕頭或捲起的毯子作為障礙物，以增加難度。
- ◆ **抱球翻滾**：孩子躺在墊子上，雙手抱著一顆球，高舉過頭，然後側翻滾，球不可以鬆掉。
- ◆ **治療球**：讓孩子趴在球上，身體伸直，拉著孩子的手，讓孩子前後、左右或繞圈滾動大球。目標是不論球如何滾動，孩子都能把頭、手及腳抬高並維持平衡至少三分鐘。
- ◆ **彈跳床**：在彈簧床上上上下下的跳躍，能提供強烈的前庭刺激，跳躍對關節和肌肉會產生強大的壓力，也能提供本體覺輸入。
- ◆ **讓孩子推、拉、搬運重物**：在籃子裡裝重物讓孩子提，在枕頭套裡裝一些填充動物布偶或衣物，讓孩子用推或是拉的方式，把枕頭套拖上樓梯。或是請孩子幫忙搬動家具。
- ◆ **比摔角**：讓兩個小朋友的兩隻手掌互推，設法讓對方跌倒而自己能夠不倒。
- ◆ **小牛耕田**：讓孩子雙手撐地，家長自後方將孩子的腳抬起，鼓勵孩子用手撐

地往前進。

- ◆ **小狗鑽洞**：利用家中的小桌椅當作山洞，讓孩子鑽過去，來回運沙包，提醒孩子身體不要撞到山洞。
- ◆ **學動物走路**：鼓勵孩子用不同的方式走路，如：跪著走、用屁股走路，學螃蟹走路…等。
- ◆ **在球池洗泡泡澡**：用大紙箱裝保麗龍球代替球池，讓孩子假裝洗泡泡澡，洗好離開後，再用毛巾擦乾身體每一個部位。對觸覺刺激非常敏感的孩子，可以從洗澡開始，在水盆中拿毛巾擦著玩。
- ◆ **玩麵糰、黏土、沙子**：讓孩子用手去攪拌、感覺，也可以在這些材料上面畫畫和寫字。
- ◆ **猜猜看**：將幾件常見或常用的物品，如：湯匙、鑰匙、筆，橡皮擦、小球、夾子、錢幣、安全別針等物品放入一個箱子中，要孩子伸手去摸，並猜出手中摸到的物品是什麼？如果無法直接猜出，可以用圖片讓孩子指認。
- ◆ **牛奶罐接球**：可以丟球給孩子接，或是讓孩子自己丟接，或是兩手各拿一個罐子自己丟接。
- ◆ **拍氣球**：可以促進眼球追視和手眼協調。一開始可以先將氣球綁著繩子拍，之後可以讓孩子自己用手連續拍氣球。

結語

對於一般的孩子，了解感覺統合概念的父母親，可以提供孩子最好的生長環境，幫助孩子的潛能充分發揮，並不需要給孩子安排特殊的訓練或治療，反而要注意，不要讓「玩」變成一種很乏味的練習或功課。但是對於感覺統合功能有障礙的孩子，他的大腦可能無法整合在自然環境中所得到的刺激，所以他們就需要尋求專業職能治療師及其他相關醫療人員的協助，根據評估結果再進行適當的治療。