

小遊戲也有大功用—談感覺統合居家遊戲建議

內容下載：

有些孩子，看起來頭腦也不笨，外觀也很健康，但總是顯得笨手笨腳，有時情緒反應大，在學業或人際關係上表現也有些困難，常被家長師長認為不認真；但或許我們都誤會他們了，他們不是不認真，而是可能有感覺統合障礙的問題。



感覺統合理論是由美國一名職能治療師珍·愛爾絲博士所提出的。在我們周遭的生活環境中，充滿了各種感官刺激，在我們的感官受器接收到這些訊息再傳到大腦以後，我們的大腦必須要去處理、過濾、整合這些大量的資訊，才能做出適切的反應，若此過程中出現了問題，稱之為感覺統合失調。

舉個生活中最常見的例子，光是我們走在路上這個非常稀鬆平常的動作，視覺及本體覺訊息經過整合後，讓我們知道身體和障礙物的距離，地心引力的訊息經過前庭系統處理以後，讓我們能做出平衡的反應，若感覺統合出現了問題，行走的過程中可能會到處碰撞或跌得鼻青臉腫。

所謂的感覺刺激，除了我們熟悉的聽、視、嗅、味覺以外，還有三大感覺系統：觸覺、前庭覺、本體覺，是感覺統合治療的關鍵，對於有這些感覺統合障礙的孩子，家長們可以運用一些感覺統合遊戲來改善他們的障礙情形。下面就以三大感覺系統來分別介紹感覺統合障礙，以及和居家相關的感覺統合遊戲。

觸覺

當孩子對於觸覺刺激的處理有困難時，他們可能會有觸覺防禦或是會去尋求觸覺刺激，例如一直用肢體去碰觸別人或其他特殊材質的東西。若孩子的觸覺區辨能力有障礙時，他們閉眼時無法用手摸來辨別物品的特性，手部操作協調差，甚至操作時都要一直用眼睛來看。下列





是和觸覺刺激較有相關的活動：

- 神秘箱：可以將日常生活常見的東西放入紙袋、紙箱中，讓孩子用手觸摸來辨別，也可放入不同材質的布料、菜瓜布等，讓孩子找出相同的布料。
- 沙箱：可利用沙坑裡的沙、貓沙、園藝用的細沙石，加上孩子自己的玩具來
- 沙畫、指印畫：利用手指與沙子以及印泥、紙面的摩擦所產生的觸覺，來提供孩子所需的觸覺刺激，還可變換成其他材料，例如：水彩加上漿糊。
- 球池：可讓孩子在裡頭假裝玩水、打球池仗、尋寶。
- 觸覺治療球、沐浴刷、各式海綿、公園裡的按摩步道等生活常見的東西也可以提供觸覺刺激。

前庭覺

前庭覺輸入的形式以地心引力、加速度為主，同時它與身體姿勢維持、平衡以及眼球動作、孩子的情緒有緊密的關係。和前庭覺相關的活動有：

- 滑板：讓孩子的腹部趴在滑板上，讓他們自己用雙手推進，雙腳呈微彎抬起的姿勢。
- 彈跳床：健身器材中的彈跳床也可提供前庭刺激，配合著音樂彈跳更能增加樂趣。
- 跳紙箱、米袋：利用不要的廢紙箱、米袋等，讓孩子站在裡面跳著前進，同時也可增進孩子的動作計畫能力。
- 公園遊樂器材：鞦韆、溜滑梯、旋轉地球、搖搖馬
- 治療球：可以讓孩子坐在上面，或肚子趴在球上由家長扶著他的腰部後上下左右晃動，另外孩子也可肚子趴在球上，往前傾斜俯衝後自己用手撐地，當孩子趴在治療球上時也可試著丟球、丟沙包到箱子裡。
- 跳跳球、跳跳馬：市面上也有販售一些充氣的小馬、有把手的治療球，都可讓孩子坐在上面邊跳邊前進。

本體覺

本體覺來自於我們的肌肉、肌腱、關節等等，讓我們瞭解自己的肢體是伸直還是彎曲，高

舉還是平放的位置，不需要用視覺也能知道，而本體覺的輸入型式以「重壓」的感覺為主，同時本體覺的輸入也可降低焦慮、提升孩子的安定感，使過多的活動量降低。



- 拉魔毯（拉重物）：準備一條薄的毯子或布，讓孩子坐在裡頭，手抓著布後面兩個角把自己包起來，再由另一個孩子抓著布前面兩個角，拖拉著裡頭的孩子，再互換角色，或是把重物包在布裡，假扮聖誕老人載著禮物。
- 橡皮伸展帶：收集固定貨物或是健身用的橡皮繩，可以玩拉扯伸展的體操或玩拔河遊戲。
- 榨果汁、幫忙家事：在家裡可讓孩子幫忙用手動擠壓式的榨果汁器來榨果汁，還可以有成品的回饋，而在家裡幫忙搬桌椅、重物，敲釘子等也有相同的效果。
- 人體手推車：適用於年齡較大的孩子，讓他們雙手伸直撐在地上後，手抓著他們的雙腳抬起離地，並且雙腳及身體成一直線平行於地面，像推車一般前進（孩子的手同時要配合移動前進），同時背上可以放上布娃娃等增加樂趣。
- 黏土：孩子玩黏土時，可利用黏土壓製模型或是做餅乾、果凍的模型讓孩子壓製出各種樣式，並加上桿麵棍或是讓孩子徒手把黏土壓平。
- 嚼口香糖等有嚼勁的食物，提供口腔的本體覺刺激。

一般我們聽到的注意力缺損過動症、自閉症、發展遲緩，也會有合併感覺統合障礙的可能，但有大部分感覺統合失調的孩子，他們外表可能和一般的孩子沒什麼不同，所以他們的問題容易被忽略，且感覺統合的異常對於孩子日後的發展、人際關係、甚至是學習困難都有著緊密的關係。在臺灣，感覺統合的評估與治療必須由領有職能治療師合格證書的職能治療師執行，因為每個感覺統合障礙的孩子需要的「感覺餐」都是獨特的，所以若擔心身邊孩子有這樣的困擾，建議到醫療院所接受職能治療的評估，來瞭解是否有感覺統合障礙以及找出最適合的感覺統合活動，讓小小的遊戲，也有促進感覺統合的大功用。