

幼兒感覺統合與專注力

樂寧教室 職業治療師 劉學敏姑娘

大部分家長都會擔心小朋友上學時在課堂或做家課的時候「不專心」，影響學習。令老師和家長十分「頭痛」的是，小朋友在學習的時候東張西望，寫字和做家課的速度比蝸牛還慢，有時還在「三催四請」下才完成。大家經常把問題歸因於孩子專注力不足。可是，你可曾想過孩子的不專心有可能來自於「感覺統合失調」。

什麼是「感覺統合」？

「感覺統合」是指兒童大腦接收並整合由環境而來的感覺訊息，然後作出的適當反應。感覺統合理論強調三大感覺系統：前庭覺、本體覺及觸覺。前庭覺主要感受我們的移動，而前庭覺失調的小朋友，在學習時經常會動來動去。本體覺的接收器位於肌肉及關節當中，主要感覺肌肉及關節的動作，若本體覺出現問題，小朋友可能動作和反應緩慢，亦較「論盡」。觸覺方面，出現觸覺問題的小朋友會經常被日常生活的各種觸感，如鞋裡的沙子、衣服的領口標籤困擾，因感到不舒服而無法專注。以上所述孩子的狀況，有時會被懷疑患有專注力不足及過度活躍症 (ADHD)。其實，對部分兒童而言，專注問題是源於感統。若能進行感覺統合治療，可機會改善相關情況。

如何改善感覺統合的問題？

對於因感覺統合失調而影響專注力的小朋友，接受定期的專業訓練和有系統的家居訓練，可大大改善感覺統合失調的情況，令孩子專注表現提升。感覺統合訓練的黃金期為 2 至 6 歲。故此，家長可多關注幼兒在感統方面的需要，有疑問時可請註冊兒科職業治療師為他們進行感統評估，並適時進行治療。

然而，專注力不足及過度活躍症 (ADHD) 不一定都與感覺統合問題有關。我們可多嘗試了解每個專注力不足孩子的獨特性，及其背後的真正原因，讓我們以更有效和合適的方法幫助難以專心的孩子。



2-6 歲為感覺統合
訓練的黃金期

3 大感覺系統：
前庭覺、本體覺及觸覺

專注力不足及過度活躍
症 (ADHD) 不一定都與
感覺統合問題有關

聖雅各福群會
幼稚園社工服務先導計劃

Fan page 專頁





陳姑娘

前線分享

19/3/2020

把握三個「黃金機會」，培養孩子專注力

聖雅各福群會 駐幼稚園社工 陳綺雲姑娘

如果你發現孩子經常坐不定、無端離開座位，甚至經常沒有原因地撞向別人，從孩子的內在需要來說，孩子可能不是故意的，若從孩子的感統需要去看，他/她的大腦可能需要獲得刺激。若當刻爸媽只想孩子好好坐下，這樣可能會導致孩子煩躁不安，令孩子更加坐不定；若爸媽未能回應孩子的真正需要，孩子可能會顯得不耐煩，無法安靜下來。

如果爸媽能夠掌握方法，回應孩子內在需要，相信孩子的表現會有所進步。爸媽可把握孩子的三個「黃金機會」：

1. 靈活運用小任務，增加孩子走動的機會

當你發現孩子開始不專心，坐不定時，可能他們需要走動的機會來滿足大腦的需要。這時候，爸媽可以邀請孩子做不同的小任務，如幫忙取物件、打掃、傳球、簡單拉筋動作等，以「動」的方式回應孩子的內在需要。如果他們能完成任務時，可以給他們小貼紙以作鼓勵。

小貼士：當爸媽向孩子提出邀請時，盡量與孩子保持眼神接觸，提醒他們要用耳仔聆聽，爸媽要用堅定溫柔的語氣解釋小任務的要求。

2. 把握每天的親子時間

爸媽可每天安排約一小時與孩子互動。在感覺統合角度上，透過爸媽與孩子玩樂的過程，可幫助孩子重新建立感覺訊息的處理方式。親子時間可以是活動，可以是聊天，或引導孩子如何進行活動。父母給予孩子鼓勵、讚賞和指導，這都會為孩子帶來喜悅的感覺，同時也會得到良好的感覺統合的效果。

小貼士：爸媽可以嘗試與孩子玩積木遊戲，鼓勵孩子用說話邀請爸媽拿所需顏色的積木、想要什麼形狀的積木，或請孩子與爸媽一起疊砌理想的建築物；爸媽也可以幫孩子建造房子，問他想要多少房間、想房子有多大等。親子間的互動，有助發展孩子的精細動作。



聖雅各福群會
St. James' Settlement

We LOVE
We 共童愛

「共童愛」幼稚園社工服務計劃

先了解孩子內在的需要 · 提供合適小任務 ·

把握孩子每個機會 · 培養孩子專注力

聖雅各福群會

幼稚園社工服務先導計劃

Fanpage 專頁



聖雅各福群會 版權所有



3. 讓孩子盡情享受陽光

假若爸媽只安排孩子的靜態學習，孩子易承受過多的壓力，情緒會較易不穩定。而孩子在陽光下，大腦較容易接受新刺激，統合效果也會有幫助。在做足防疫措施下，爸媽可以考慮帶孩子到空曠的公園進行活動，讓孩子享受陽光，呼吸新鮮空氣，亦有助他們探索環境；爸媽可以鼓勵孩子看花、青草、小昆蟲、樹木等，這樣不但提升孩子的感覺統合，也有助培養他們的創造力！爸媽也不妨為孩子準備小遊戲，在遊戲中培養他們的專注力。

戶外遊戲小貼士：



1. 〈吹泡泡〉：可先邀請孩子計劃用什麼方法打得最多泡泡。當泡泡吹出後，邀請孩子去追打泡泡。這個遊戲，除了訓練孩子的專注力，也可增加動作協調的技巧。

2. 〈拍氣球〉：追氣球有助訓練孩子專注力，也有助前庭覺的刺激。爸媽可以鼓勵孩子追到氣球後拍高；如在戶外時，可同時鼓勵孩子用眼睛注意氣球被風吹的方向，增加孩子的注意力的鍛鍊。



鼓勵孩子多用「五感」
探索環境。五感：觸覺、聽覺、嗅覺、味覺和視覺。

幫助孩子集中精神，
逐步引導孩子
用眼睛觀察，
耳聽八方，感覺四周。

聖雅各福群會
幼稚園社工服務先導計劃

Fanpage 專頁



聖雅各福群會 版權所有