

0605 特殊教育

特殊生居家輔導策略建議

用觸覺刺激活動

幫助兒童穩定情緒

文／王淑真、張慧敏

驊驊對「穿著」很堅持，連冬天都喜歡穿著短褲，一些必須盛裝打扮的正式場合中，他也是一身短褲涼鞋，叫媽媽感到難堪與不解。

驊驊也討厭肥皂抹在身上的感覺，每次洗澡一定大呼小叫；除了肥皂，他也討厭會在頭上變出泡泡的洗髮精。至於牙膏變出的泡泡，也令驊驊討厭，至今仍然是用牙刷乾刷牙齒。

學校中，驊驊不參與會弄得髒兮兮的繪畫活動，對於到有些刺刺感覺的沙堆裡探險，他也強烈表達拒絕參與。廚房阿姨精心準備的飯菜與點心，驊驊不但依照心情決定進食的分量，舉凡需要咀嚼的蔬果他都是敬謝不敏，好說歹說下，才動作慢吞吞的咬幾口。

驊驊這些常常在居家生活上出現的小毛病，其實就是感覺統合理論中所描述的「觸覺調節失調」，也就是驊驊的中樞神經系統對於調節與解讀碰觸皮膚、毛髮的觸覺刺激，出現障礙。

簡單的說，觸覺刺激主要分成兩種，一種是皮膚表面接收到的輕壓或是輕觸，這類觸覺刺激在嬰幼兒的早期發展中占有重要角色，因為藉著敏感的觸覺，嬰幼兒可以輕而易舉的找到媽媽的乳頭，完成吸吮動作。如果對於這樣的輕觸過度解讀，則會影響孩子的日常生活作息；如堅持衣褲的質感，嚴重的厭奶，與人的親密互動發生障礙，嚴重時還會有容易哭鬧、情緒起伏過大、不專心等學習問題。

第二類的深度、重壓觸覺刺激是中樞神經系統，其作用包括：

(一) 分辨物體的物理特性，如形狀、大小或重量等感覺，如果缺乏該種感覺，容易在知覺動作上出現問題。

(二) 深度、重壓的刺激可以穩定嬰兒情緒，更可以協助嬰兒發展出與母親建立良好依附關係，是嬰兒發展人際關係的重要一步。

(三) 隨著年齡增長，良好的觸覺解讀能力可以成功的分別自己與外在的不

同，進而幫助孩子建立安全感及穩定的情緒。

觸覺刺激可以幫助孩子與外界環境互動，進而擁有良好的人際關係。然而嚴重的觸覺調節失調，會造成個體對觸覺刺激產生防禦現象，就是一般所謂的「觸覺防禦」。如同上述的驕驕，討厭別人給他洗頭，也有可能對某種材質的衣物感到厭惡，這些孩子容易有好動、易分心、情緒不穩的表現。另外，如果孩子無法有效、迅速的分辨與處理深度、重壓的觸覺刺激，也會有動作笨拙、反應慢、堅持度高、情緒不穩定、不容易專注等行為與學習問題。

以下針對觸覺系統失調的孩子，介紹在家即可完成的活動：

活動 1：飛天神毯環遊世界

預備動作：讓孩子臉朝上，躺在大浴巾或是大毛毯上。

動作開始：成人雙手抓著大浴巾或大毛毯的兩個角，沿著地板以孩子可以接受的速度滑行。

活動目標：提供孩子背部深度、重壓的觸覺刺激，可以改善好動、容易分心、情緒不穩的現象。至於滑行速度的快慢，則依孩子對於前庭刺激反應決定。如果可以的話，也可直接拉著孩子的雙腳，讓孩子的背部直接貼沿著地板，以適合的速度滑行。

活動 2：泡沫裡畫畫

預備動作：用爸爸刮鬍子的泡沫，在盤子上擠出一大坨。

動作開始：讓孩子用手掌抹上泡沫，自由創作。

活動目標：訓練孩子對於其他東西的接受度，可以先從一隻手指頭開始，再慢慢的增加；內容也可以由輕柔的泡沫開始，慢慢改變成較粗質的細沙（鹽巴）到大沙（粗鹽）皆可，前提是孩子慢慢接受該類的活動，不可以很快就改變材質內容。

活動 3：大海尋寶

預備動作：準備一個箱子，裡頭裝滿五穀雜糧（小米、黃豆、綠豆等）或是小球等東西，再放置孩子有興趣的玩具，讓孩子去尋找。

動作開始：先請孩子摸摸寶物，再將寶物放入箱子中，最後用手在箱中尋找出寶物。

活動目標：箱子內的東西，建議由柔質的東西開始，再慢慢改變成粗質的，日常生活中常見的東西都可以使用。尋找的寶物也可以由一樣到多樣，甚至放入其他玩具，要孩子尋找出你要的東西即可。

活動 4：大球壓身

預備動作：準備一顆大球（類似海灘球或是大龍球，但球上不要有刺）。請孩子先以趴姿（臉朝地面）趴在地板上，慢慢用球在孩子背部來回滾動。

動作開始：用大球在孩子的身上滾過，再慢慢加重一點壓力。一般的海灘球因球體本身重量過輕，可以在一開始即略施一點力量以進行活動。

活動目標：活動主要提供的是深度重壓的刺激，也有抑制神經興奮的效果，一樣可以在孩子睡前或上課前實施，使其可以穩定情緒，方便進行下一個學習活動。如果孩子表示抗拒，可調整壓力大小或是立刻停止該活動。

活動 5：擦乳液

預備動作：替孩子在他的四肢塗上乳液，如果孩子對該活動的反應良好，乳液可以塗在背上，進而可以增加至脖子、臉部。

動作開始：請孩子自己擦。如果當孩子對該活動不表示討厭，可以改由家長幫助孩子擦拭。

活動目標：該活動屬於全身的輕觸覺，如果孩子在活動過程中表現出逃避、生氣或拒絕，可以由上述深壓覺的活動開始。如果孩子可以接受擦乳液，乳液也可以慢慢改成顆粒狀的痲子粉或香粉；至於雙手則可以套上海綿、毛巾等來進行。

活動 6：自製大熱狗

預備動作：讓孩子躺在大被子的某一端。

動作開始：1 請孩子由毯子一端側翻到另外一端，如果孩子開始時的能力有困難，大人可以協助其動作起始。2 家長可以作勢要吃大熱狗，並在大被子上略

略施壓。3 最後，由家長將大被子拉高，使孩子滾回最初的位置；同樣的，可以讓孩子自行翻滾到原本的位置。

活動目標：被子的材質提供孩子觸覺的刺激，故活動之初，孩子如果較為敏感，可以選用較細緻的棉質大被子，慢慢的再改變成有微刺感的毛毯。在步驟 2 中家長作勢吃的動作，適當的提供孩子深壓覺。

所有活動在進行過程中都必須注意的是，家長或老師都要相當注意孩子的情緒反應，如果孩子強烈表達他的負向情緒，例如哭、生氣、抗拒，都建議先將該活動暫停，直到孩子表示願意配合才再度進行該活動。在觸覺活動中，治療師會建議先由深壓覺的活動開始，因為這樣的活動刺激較容易使孩子情緒趨向穩定、冷靜，再配合後續的輕觸覺活動。

最後，要提醒大家，觸覺解讀異常的孩子的確容易有情緒不穩定、不專心的表現，但是並非所有情緒不穩定、不專心的孩子，都是因為觸覺處理過程異常所引起的；所以，如果無法確定您孩子問題的起因，建議尋求職能治療師接受較詳細的評估。