

## 0327 特殊教育

### 六項前庭刺激活動

#### 增強孩子的感覺統合

文／張慧敏

任何人第一眼看到小寶都會覺得他是一個非常可愛的小孩，但小寶的爸媽、老師及同學可不是這麼覺得。他們無法明確的說出小寶到底哪裡不對勁，但煩人的小事情總不斷的發生。

例如，同學輕拍小寶的肩膀想問他要不要一起玩積木，小寶用非常生氣的口氣叫同學不要碰他；當老師帶領大家一同溜滑梯時，小寶卻說什麼也不願意上滑梯，原因是他不願意離開地面；打球時，小寶好像永遠無法控制球的方向及丟球的力道，不是丟歪了就是太用力把同學弄傷了，同學都不想跟他玩。這個問題不但讓小寶難過，也使其父母相當困擾。

巡迴老師認為，小寶可能在感覺統合上出了些問題，因此，建議家長帶小寶到醫療院所進行評估。但是，到底什麼是感覺統合呢？

所謂「感覺統合」，簡單來說，是中樞神經系統（尤其指大腦），將各種感覺的輸入進行整理、組織，提供個體正確的訊息，根據該訊息，個體會產生一個合宜的反應。

舉例來說，兩歲的弟弟看到哥哥丟了球過來，剛開始他莫名其妙的看著球，隨後聽到哥哥說：「接住，然後丟給我！」於是他將球撿了起來，把球往前「放」出去，經過幾次與哥哥的互動，他可以流暢的將球接住，並且把球丟出去。中樞神經系統提供的訊息並不是第一次就完全正確，個體會依照環境及他人的反應不斷的修正，使其反應儘可能合宜。這些經驗的累積，使得中樞神經系統發展得越來越好，孩子的反應、各方面的學習表現也會越來越佳。

人體的感覺有相當多種，包含了觸覺、嗅覺、味覺、聽覺、視覺、本體覺、前庭覺等。這次我們以大家比較不熟悉的「前庭覺」進行介紹。

前庭系統是感覺系統之一，負責掌管平衡感，主要的功能為偵測地心引力。前庭活動可分為動態的前庭活動，例如旋轉咖啡杯，以及靜態的前庭活動，例如有高度的活動。

前庭覺對個體功能以及與學習能力的關係如下：

1.前庭系統引導嬰兒向抗地心引力的方向發展，抑制影響生長的反射，因此，嬰兒才逐漸學會坐、爬、站、走等。

2.前庭系統接收有關地心引力的牽引，以及身體在空間中加速度或減速度的變化的訊息，再加上其他系統的配合，才能正確的解釋出肢體的動作及在空間中的相對關係。

3.前庭系統可以穩定個體的情緒，甚至可以激發一種愉快心情的功用，其功用為帶給個體安全感或興奮的情緒。

雖然多數的人聽到前庭覺都感到相當陌生，並且認為前庭覺的訓練必須藉由專業的工具才能訓練，但並非完全如此，以下就針對在家也可以方便進行的活動進行介紹。

#### 活動一：小飛機

●預備動作：孩子趴在地板上，雙手伸直高舉過頭，雙腿微張大致與肩同寬。

●動作開始：請孩子雙手、雙腳向上抬起，並且儘可能的伸直；最理想的情況為個案的胸部及大腿處都可離開地面；執行活動時，請孩子的雙眼看向前方。

●活動目標：該活動必須抵抗地心引力才可以完成，屬於較為靜態的前庭活動，且因為孩子在執行活動時必須集中注意力，並且全身用力，故可以在孩子須用注意力的學習之前或是情緒焦躁不安時執行，才可使個案較易集中注意力，並且使其情緒安定。該活動在治療室時，也可以使孩子趴在滑板上，由三十度的斜坡往下滑，但此種方式所提供的前庭刺激較強，故須考慮孩子是否可以接受。

#### 活動二：走平衡木

●預備動作：找一個不貼地的橫木，橫木的寬度則隨著孩子的能力進行改變。但並非真的要去找一塊木頭練習，公園中圍在花圃周邊的紅磚也可使用。

●動作開始：橫木的寬度剛開始訓練可找大於兩腳合併的寬度，再慢慢縮小至一腳的寬度；至於橫木的高度，可以由離地五公分開始慢慢往上升。孩子剛開始進行該活動如果相當害怕，可以在孩子旁邊牽其手進行該活動。

●活動目標：該活動提供的前庭覺較屬於靜態的前庭覺，在執行活動過程中，孩子也須集中其注意力才可完成。進階可以讓孩子在平衡木上玩來回傳送物

品、丟接球、投擲沙包的活動，可加強其平衡感。

#### 活動三：滾雞蛋

●預備動作：孩子躺在地上，兩手抱膝身體屈起，儘可能使身體成球狀。

●動作開始：可以讓孩子選擇前後或是左右搖動。

●活動目標：該活動可以提供孩子足夠且適量的前庭刺激，較屬於動態的前庭活動，但在執行前，必須先觀察孩子是否有足夠的力量將自己維持在一個合適的姿勢。

#### 活動四：搖搖椅

●預備動作：這裡的搖搖椅所指的就是一般老人家會坐的搖搖椅，孩子可以用各種坐姿坐在上面，由家長在椅後協助其搖動。

●動作開始：剛開始搖動不要太劇烈，頻率也不要太頻繁；坐姿則可隨孩子自行選擇其最安心的姿勢。

●活動目標：可以使孩子情緒較為穩定，使緊繃的肌肉在搖中逐漸放鬆，可以在孩子睡前進行，有助於孩子入睡。

#### 活動五：盪秋千

●預備動作：找任何一種形式的秋千，治療室中的懸掉系統亦可，但要注意其周邊的安全性。

●動作開始：讓孩子自行選擇一個最安全的姿勢進行該活動，一般孩子會從坐姿開始。

●活動目標：該活動所提供的是動態的前庭活動，搖晃時可以由一般的前後搖晃開始，並且由家長協助完成；漸漸的可以改變搖晃方向、執行活動的姿勢（最後可以鼓勵孩子採站姿），並且鼓勵孩子利用自己的力量進行搖晃；在自行玩的過程中，也可訓練孩子身體的協調度及力道的控制。

#### 活動六：翻筋斗

●預備動作：頭往前傾，家長協助其腳向上蹬，並往前翻滾。

●動作開始：剛開始，可以在軟墊上執行該活動。

●活動目標：漸漸的可以在站姿下執行；使用一根木棍，雙手置於身體兩旁緊抓木棍，頭往下，腳往上蹬，往前翻，在活動過程中提醒孩子雙手不要放開。慢慢可以提高木棍的高度，孩子必須先往上跳躍，使其肚子緊貼木棍後再進行翻的動作，該程度則考驗孩子的動作計畫能力。站姿執行時，所具有的危險度較高，故安全也須特別注意。

上述的六個活動為適合在家執行的前庭活動，但動態的前庭活動一般伴隨著速度，故在孩子執行時，安全是家長或治療師必須注意的。古人所強調的「中庸之道」在感覺統合中也是適用的，每個孩子對刺激的需求量並不一致；當孩子過度害怕時，家長可以先從靜態的前庭活動給予，再逐漸鼓勵孩子參與速度慢的動態前庭活動；但如果孩子對前庭刺激的量過大，未必是好事情，須協助個案參與其他的活動，慢慢降低其對前庭刺激的需求，唯有如此，孩子才可以適量參與其他活動，有利孩子的各項發展。