

感覺統合活動 幫助孩子專心

臨床上，常常聽到家長抱怨孩子的專注力不佳。因為專注力不足不但會影響孩子的學習狀況，寫家庭作業也往往要比別人多花一倍的時間才能完成。如果在一旁不斷督促孩子：「專心點！」不但成效不大，孩子也可能對於課業產生反感。因此，建議家長可以在孩子寫功課之前，進行幾項簡單的感覺統合活

動，來幫助孩子集中專注力。

有些孩子是屬於寫功課會動來動去、靜不下來，那麼表示他的感覺需求可能沒有被滿足。每個人的感覺需求量是不同的，就像有人的食量比較大，需要吃比較多，才有力氣應付接下來的工作。這些孩子就是屬於感覺需求量大，需要比其他孩子更多的感覺刺激，才有辦法穩定下來做靜態的事情。如果您的孩

子屬於這種類型，建議可以先到公園做一些活動，來滿足他的感覺需求，但每個孩子的感覺需求不同。



▲圖 2(照片提供／楊雯淇)



▲圖 1(照片提供／楊雯淇)

例如有的孩子喜歡速度感，可以讓他盪鞦韆、跑步等。所以家長平常可以觀察孩子偏好哪種感覺需求，再給予不同的活動。接下來，再幫助孩子穩定情緒。

例如：藉由給孩子一個很深的擁抱，或是用雙手從孩子的背上方往背下方，來給予「重壓覺」（圖 1 與圖 2），以幫助孩子穩定下來；也可以和孩子聽著節奏和緩的音樂，讓孩子隨著音樂打拍子或是隨著音樂和孩子輪流唱歌，讓孩子漸漸穩定下來並提高專心度。

除了以上的課前活動，也可以觀察您的孩子在什麼樣的環境下較可以維持專注力？有的孩子必須在單純的環境才可以專心，因此必須將書桌附近的刺激儘量減少。但也有些孩子喜歡在刺激豐富下的環境下學習，例如邊聽音樂、邊做功課。

每個孩子注意力不足的原因都不同，最重要的是找出成因，再對症下藥，才是幫助孩子專心的最佳方法。

擷取自 自由電子報 2012/2/2

更多詳細內容請參考：

<http://www.libertytimes.com.tw/2012/new/feb/2/today-health4.htm>