

# 如何讓孩子玩得有效率、有活力

與躁動的孩子不同，臨床上也有家長反應，孩子動作總是慢吞吞，反應慢半拍；平時的情緒常顯得低迷，看起來沒有精神，話也不多，常像是沒睡飽的樣子等，這些情形可能都是孩子處於低警醒狀態 (low arousal level) 的表徵之一，容易導致他們的活動量不足，專注度變差，行為顯得沒有組織 (disorganized)，也會造成學習效果不良等問題。

那麼該如何改善孩子的低警醒狀態與沒有組織的行為呢？以感覺統合理論而言，以下的方法，可供家長參考～

REFERENCE BOOK: *BUILDING BRIDGES THROUGH SENSORY INTEGRATION, 2ND EDITION* (E. YACK, S. SUTTON, P. AQUILLA, 2002)

## 讓孩子更有活力的技巧 (Alerting Techniques)

比較警醒的經驗，可以幫助那些對於感覺刺激反應不足 (under-reactive)，被動或嗜睡的孩子，變得較為專注 (focused and attentive)。

1. 讓空間充滿明亮的光線與清爽、涼快的空氣
2. 給予孩子快速的擺動、搖動 (Fast swinging)
3. 給予孩子快速、無法預期的動作 (讓孩子在大球上，膝上或彈簧墊上跳躍)
4. 讓孩子喝點冰水或碳酸飲料
5. 讓孩子適度地玩水 (Cold water play)
6. 讓孩子多進行跑動遊戲 (Running) – 如捉迷藏，紅綠燈，一二三木頭人等
7. 可讓孩子坐在球形椅 (ball chair)，水墊 (water mat) 或空氣枕上 (air pillow)
8. 使用噴物罐噴涼涼水霧 (misting cool water) 在孩子臉上
9. 播放音量大聲，節奏較快的音樂；或製造孩子預料之外的聲響 (如製造噪音)
10. 給予孩子具有聲光效果的因果關係類玩具 (Cause and effect toys)
11. 給予孩子具有強烈氣味的玩具、食物或物品 (如香水，薄荷等)
12. 讓孩子在充滿視覺刺激的房間中活動 (visually stimulating room)

## 讓孩子玩得更有效率的技巧 (Organizing Techniques)

富有結構性、組織性的經驗，可以幫助那些警醒度不佳的孩子 (反應低下 (under-active) 或過高 (over-active))，變得較為專注 (focused and attentive)。

1. 讓孩子吸吮奶嘴狀或較硬的糖果；讓孩子使用捲曲的吸管喝水
2. 給予孩子震動 (Vibration) 類型的刺激 – 如使用會震動的枕頭，裝有電池會震動的筆 (vibrating wiggle pen) 或玩具按摩器 (toy massager)
3. 讓孩子進行需要出力或較費力的活動 (富有本體覺刺激 (Proprioception)) – 特別是懸吊 (hanging)，推 (push)，拉 (pull) 或舉起重物等動作
4. 讓孩子多進行咀嚼 (chewing)，吹氣 (blowing) 等動作
5. 鼓勵孩子游泳
6. 在孩子的活動中加入節奏要素

**貼心小叮嚀：**以上方法可供家長參考，但要注意的是，在進行活動時，家長應該密切觀察孩子的反應。若孩子因感覺防禦而出現不良反應時，就應該暫停使用，以避免孩子被過度刺激 (over stimulation) 喔～