

如何讓躁動的孩子冷靜下來

臨床上常有家長反應，孩子總是沒有目的地動來動去，靜不下來；或是情緒亢奮，話一直說個不停；抑或是孩子常看起來很焦慮(anxious)等，這些可能都是孩子處於高警覺狀態(high arousal level)的表徵之一，常導致他們活動量過大，專注度變差，行為沒有組織(disorganized)以及學習效果不良。

以下所介紹的方法，是基於感覺統合理論，可以使孩子的神經系統放鬆，並減少對感覺刺激的過度反應。家長可視情形適當採用，協助孩子冷靜緩和下來，方能有適當的警覺狀態，來因應環境與活動的需求，做出適宜的反應，進而改善專注度，行為組織與學習效果。

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

讓孩子冷靜下來的方法 (Calming Techniques)

1. 讓孩子洗個溫水澡後，再開始需要專注力的活動
2. 給予深壓覺按摩 (Deep-pressure massage)；在孩子的背部給予和緩舒服的觸覺撫摸
3. 給予肢體關節承重或擠壓的機會(Joint compression)
4. 讓孩子的肢體伸展開來(Stretches)
5. 讓孩子舒服地蜷伏在睡袋、豆袋椅或大枕頭中
6. 用毛毯包覆在孩子身上(比較小的孩子可用襁褓式包覆)，可再配合緩慢前後的搖晃
7. 給予孩子身體穩定的壓力(firm pressure)，與貼近肌膚的碰觸 (skin-to-skin contact)
8. 給予孩子緩慢的搖晃 (slow rocking or swaying) --如利用搖搖椅(rocking chair)，或臥在大人的膝蓋或手臂上，給予有節律的擺動
9. 讓孩子穿著萊卡或彈性人造纖維(Lycra/spandex/Neoprene)的衣物
10. 讓孩子穿著重量背心或頸圈
11. 利用薰衣草，香草，香蕉或其它可使孩子感到舒緩放鬆的氣味
12. 給予孩子吸允類的遊戲或活動
13. 讓孩子待在家中隱蔽的小空間，或安靜的角落
14. 給予孩子帶有阻力，可以揉捏使之變形的操作類玩具(Fidget toys)
15. 教導孩子肌肉放鬆技巧，如先暫停呼吸，然後吐氣，再試著放鬆
16. 家長可播放簡單旋律的背景音樂，或節奏固定的輕音樂給孩子聽
17. 給予孩子大熊式的擁抱 (讓孩子背對家長)
18. 讓孩子擁抱玩偶或泰迪熊，讓他們學習自我擁抱(self-hugs)
19. 減少噪音與光線的干擾 (關掉電視機，收音機與燈光)
20. 較大的孩子，則可利用行為與認知策略，如請他眼睛閉上或原地不動30秒

貼心小叮嚀：以上方法可供家長參考，但要留意的是，可以冷靜一個孩子的方法，說不定反而會讓另一個孩子更加焦躁，所以還是要觀察您孩子的反應，適時調整喔～