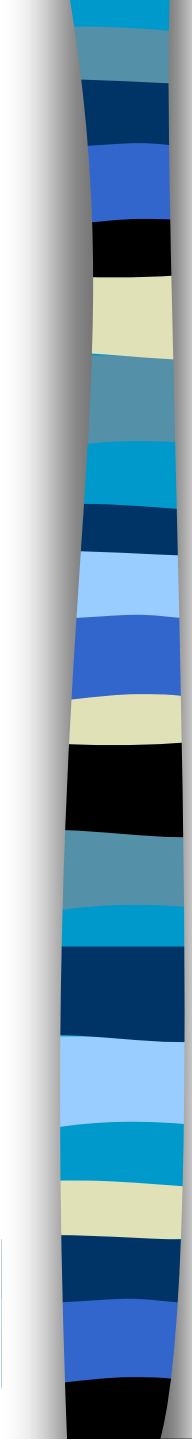


孩子注意力問題— 淺談感覺統合

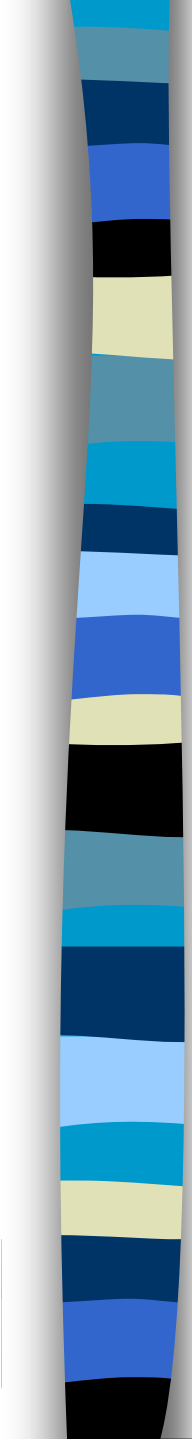


怡和醫院 復健科 職能治療師
朱翰均



負責課程

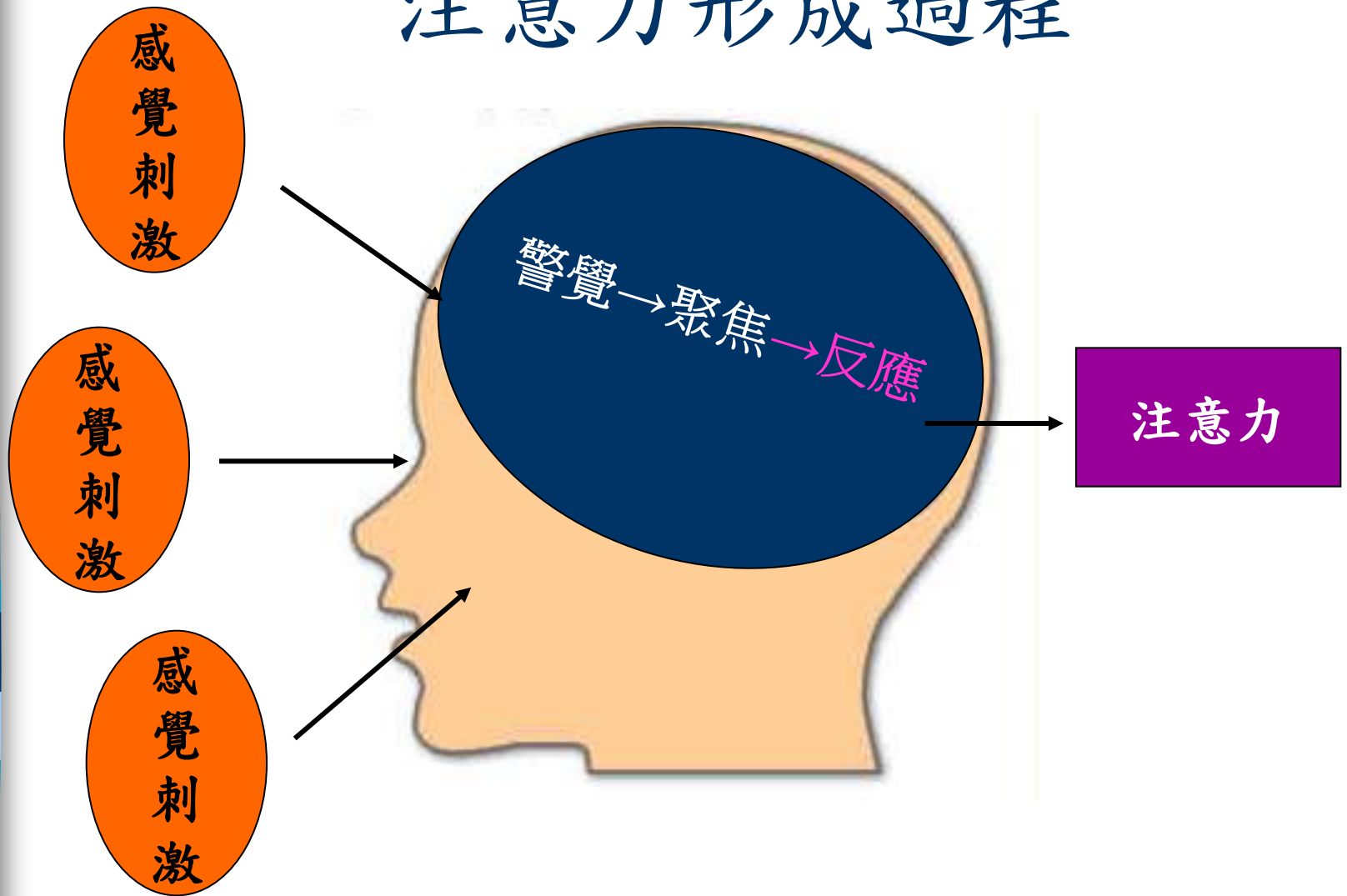
- 感覺統合課程
- 精細動作及書寫課程
- 閱讀課程
- 記憶強化課程

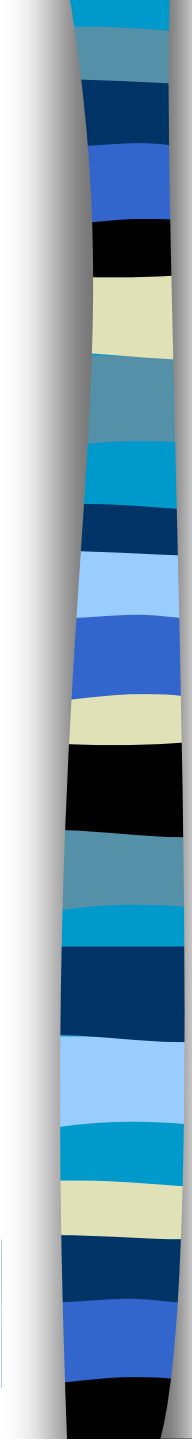


注意力是什麼？

對事情專注及投入的程度

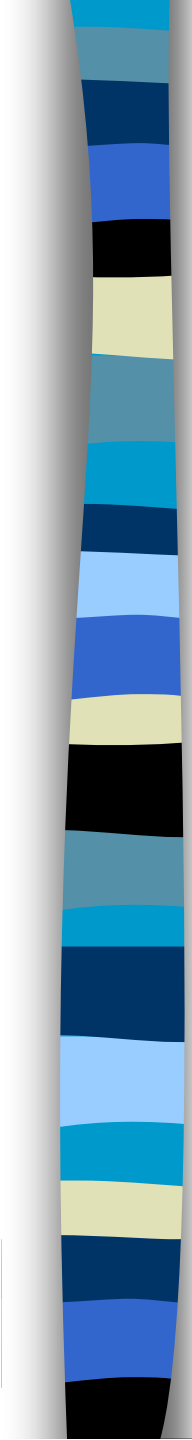
注意力形成過程





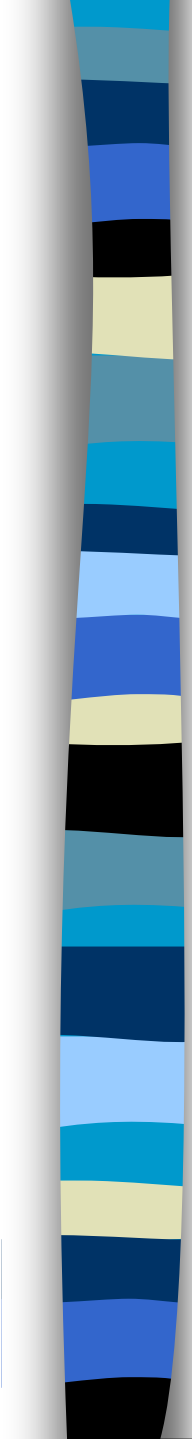
認識各類型注意力

ATTENTION!



注意力的種類

- 警覺
- 持續性注意力
- 選擇性注意力
- 轉換性注意力
- 分散性注意力



■大範圍之注意力：

如坐在位置上、不離開教室

➤單次可持續時間：

3歲→15分鐘

6歲→30分鐘

9歲→45分鐘

12歲→60分鐘

■高階之專注力：

如抄寫功課、專注於上課內容

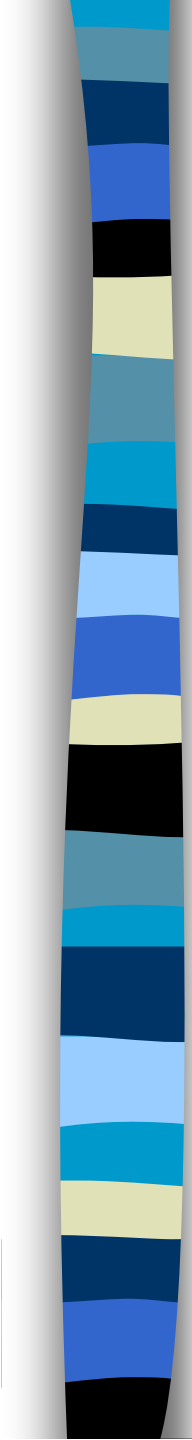
➤單次可持續時間：

3歲→6分鐘

6歲→8分鐘

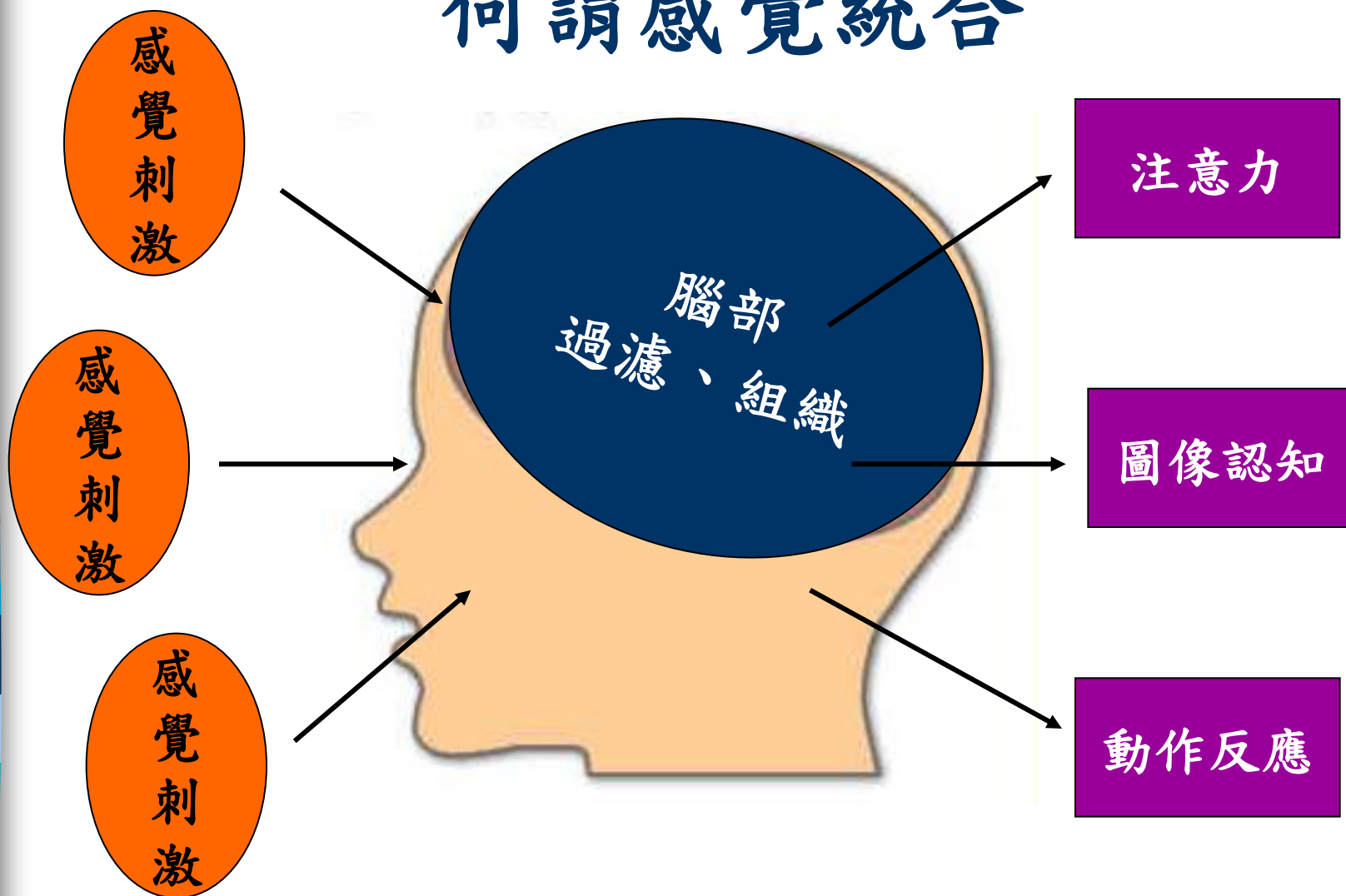
9歲→10分鐘

12歲→15分鐘



感覺統合對注意力的影響

何謂感覺統合



■ 警覺 → 聚焦 → 反應



大腦的食物



蛋豆

感覺系統簡介

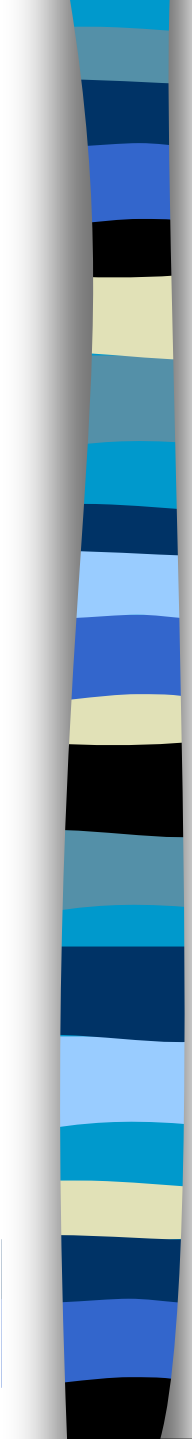
- 觸覺
- 前庭覺
- 本體覺
- 視覺
- 聽覺



觸覺

- 觸碰、壓力
- 震動
- 痛癢
- 溫度
- 辨識系統



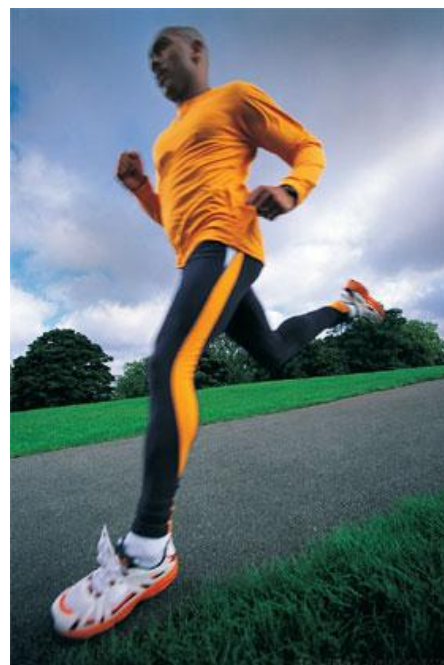


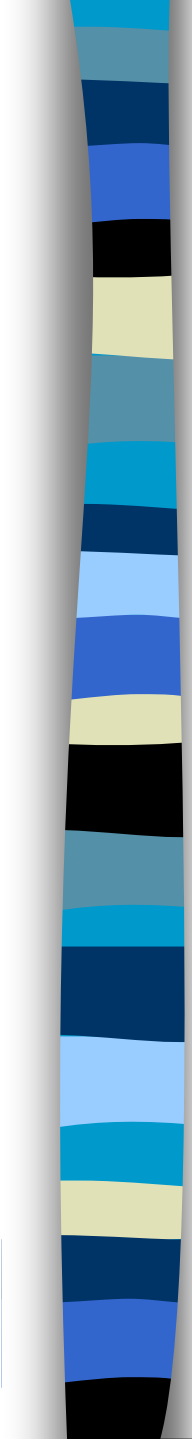
本體覺

- 查覺身體位置的姿勢感覺
- 力道、方向控制
- 調節情緒－穩定功能

前庭感覺

- 偵測頭部位置
- 負責感應速度、旋轉的一種感覺
- 調節情緒
- 連結其他感官



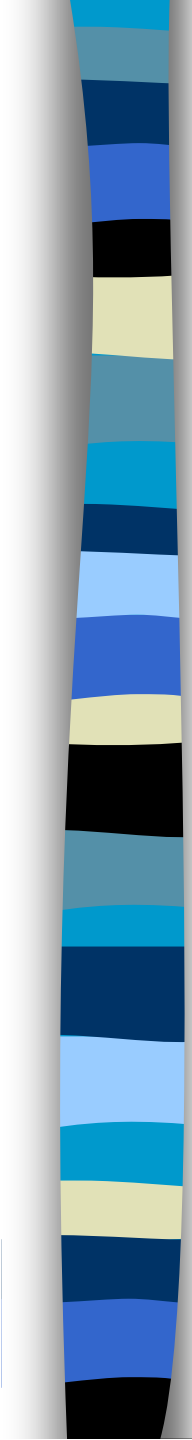


視覺

- 有看(看見、察覺物體的存在)-----

有到

(了解看到的東西是什麼、有沒有意義、大腦怎麼做解釋)

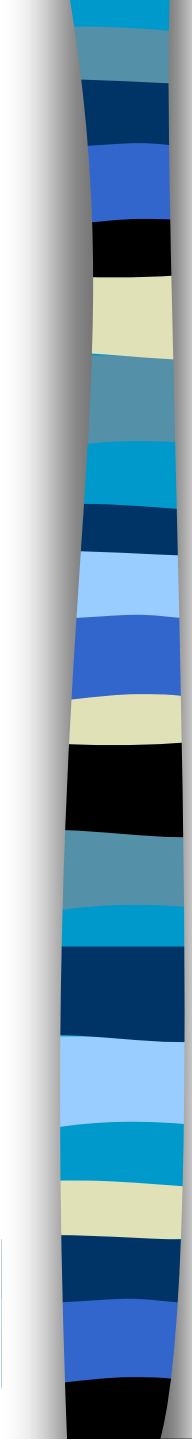


聽覺

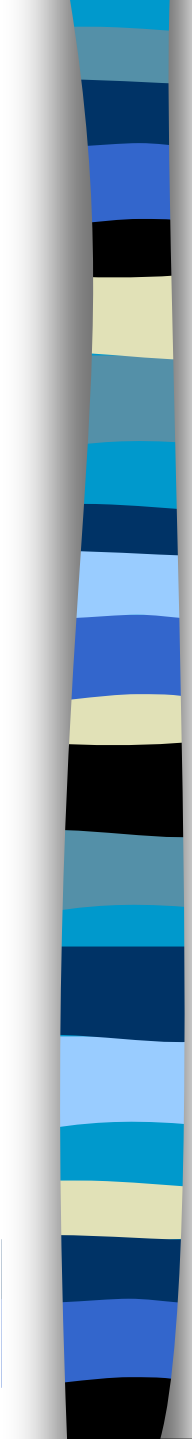
- 有聽(聽見、察覺聲音的出現)-----

有到

(了解聽到的聲音是什麼、有沒有意義、大腦怎麼做解釋)



感覺統合失調症狀以及影響

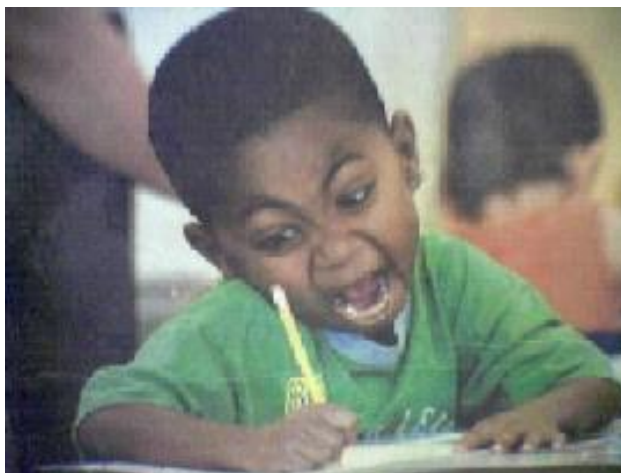


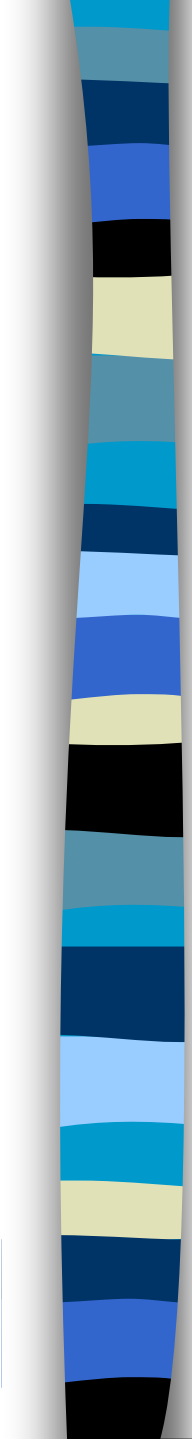
感覺統合失調症狀以及影響

- 感覺過度反應、反應不足、區辨困難
- 無法以理學檢查，如：X光、血液、尿液的檢驗，而找出病灶
- 主要以小朋友的**外在表現**，經由家長、老師、治療師的觀察而判斷

觸覺敏感

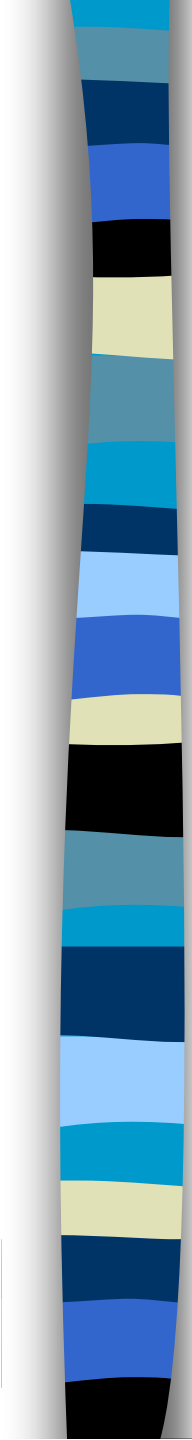
- 避免與人接觸
- 強烈討厭清潔工作
- 不願意嘗試精細或者粗大動作
- 不喜歡衣服上的標籤





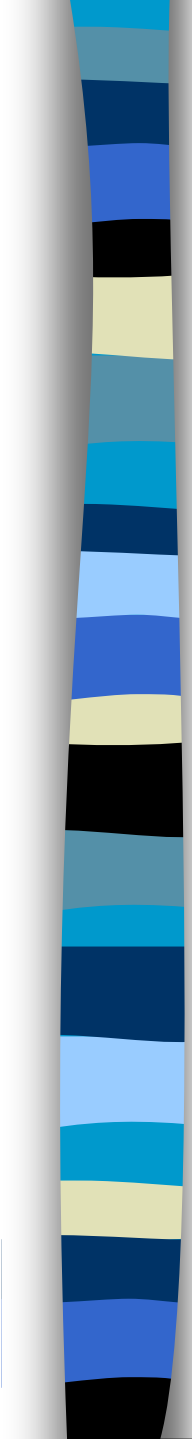
觸覺不敏感

- 東摸摸西摸摸
- 見人就抱
- 對疼痛反應不大，不知道自己受傷
- 精細動作需要花更多的時間/精神



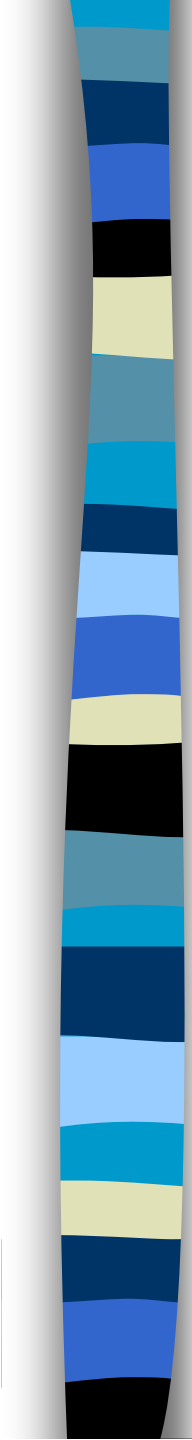
觸覺-區辨困難

- 握住與使用工具困難，不會握筆或使用剪刀
- 不能理解一個東西的物理特性，如形狀、質感、大小
- 無法靠觸覺分辨出某個熟悉的物體，如無法在口袋中找到想要的東西



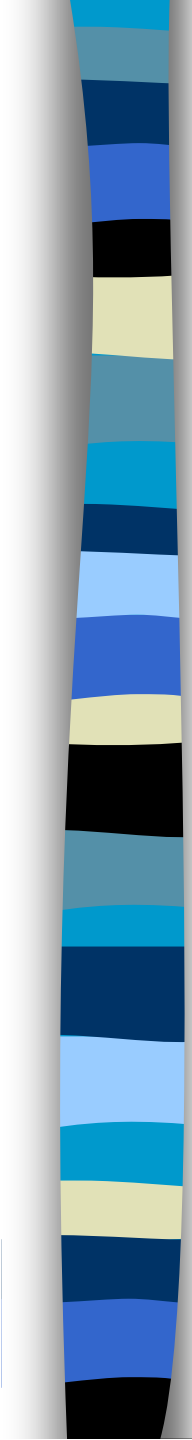
本體感覺問題

- 走樓梯時顯得笨拙
- 不自覺地從椅子上滑下來
- 寫字時過度用力或過輕、常喊手酸。
- 總是看著自己做什麼
- 常常聽到在學校推/拉同學的消息



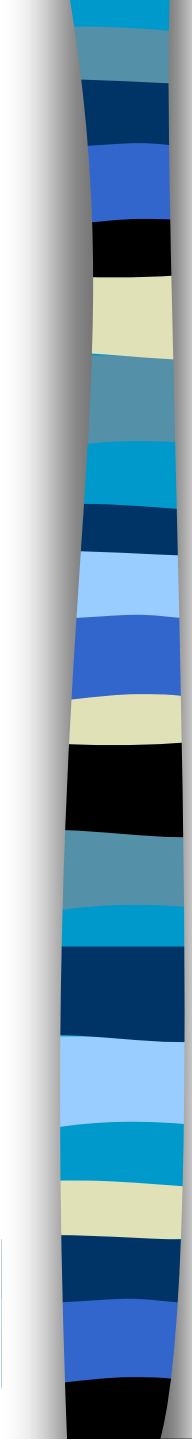
前庭覺過度敏感

- 對普通的動作會有激烈的情緒反應
- 不喜歡運動，如跑步、騎腳踏車、跳舞
- 容易暈車、暈船，甚至排斥坐電梯
- 拒絕玩溜滑梯或滑行的活動
- 拒絕改變頭部位置，如彎下頭洗頭髮



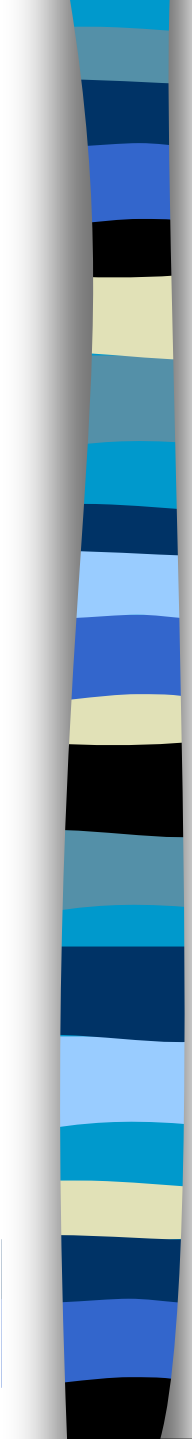
前庭覺過度不敏感

- 不自覺搖晃身體、搖頭晃腦、坐立不安
- 不斷跑來跑去、轉圈圈、倒立、在床上跳、喜歡從高處跳下
- 平衡能力差



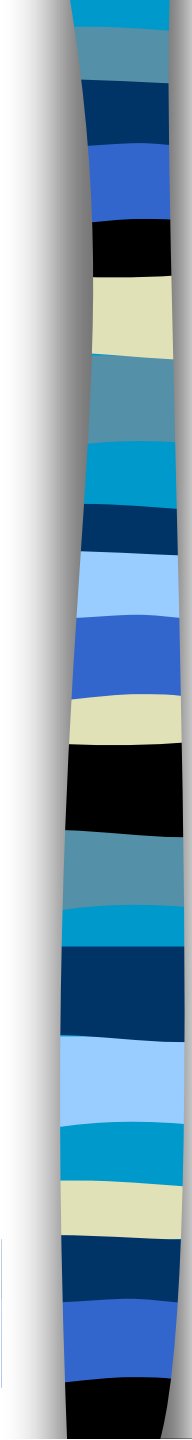
視知覺異常

- 閱讀時常漏字或跳行
- 數學計算時將69看成96、對立體空間概念理解有困難。
- 寫字與繪畫技巧很差

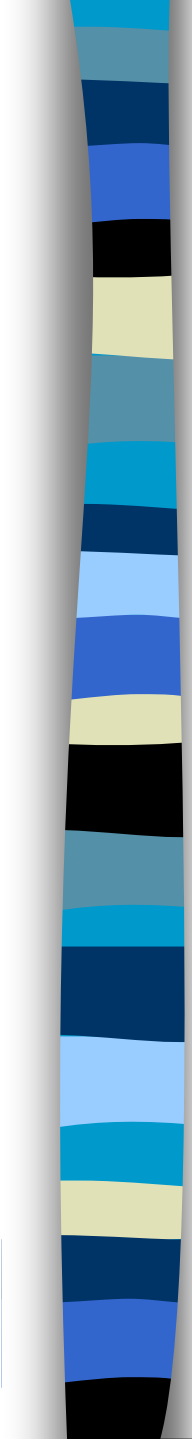


聽覺問題

- 無法過濾不相關的聲音刺激
- 對不常聽到聲音會有過於強烈的反應
- 常沒有明顯聲音就把耳朵蓋住
- 跟同齡的孩子比起來比較不會說話
- 分不清楚簡單的聲音（汪汪、喵喵、呱呱）
- 無法注意、了解或記憶所聽到或所讀到的事，常會誤解別人的要求

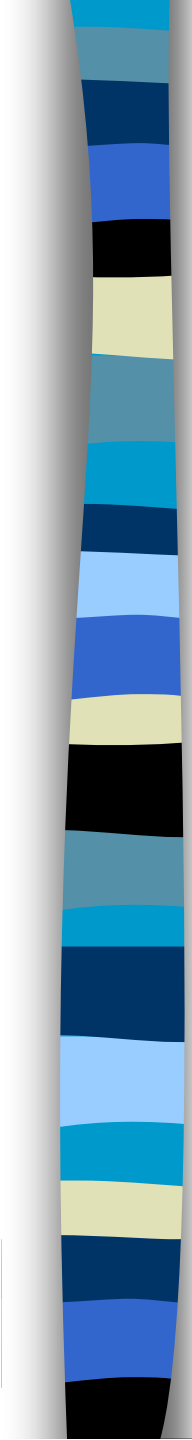


感覺統合失調還有哪些影響



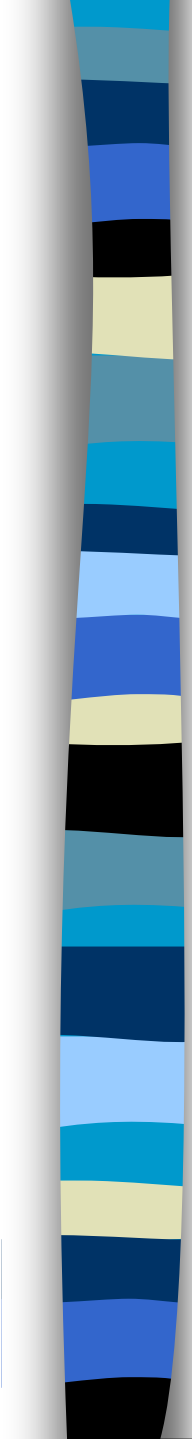
動作計畫能力不佳

- 動作不協調或笨拙
- 大動作控制技巧差
- 小肌肉動作協調不佳



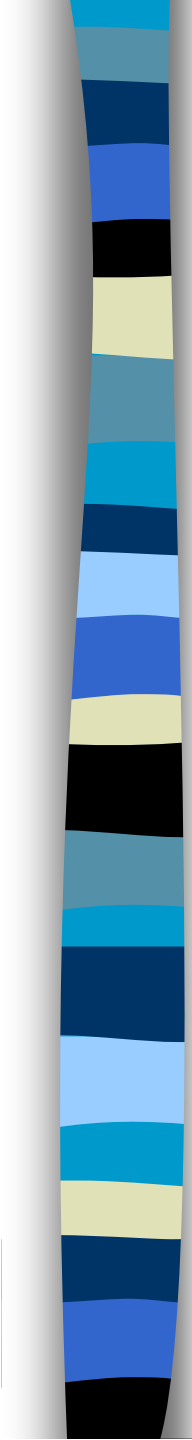
兩側協調與跨中線障礙

- 雙手雙腳無法協調動作，不會跳繩或翻筋斗
- 沒辦法一隻手壓著紙，另一隻手寫字
- 學習樂器速度很慢
- 閱讀一行字時會在中間做停頓



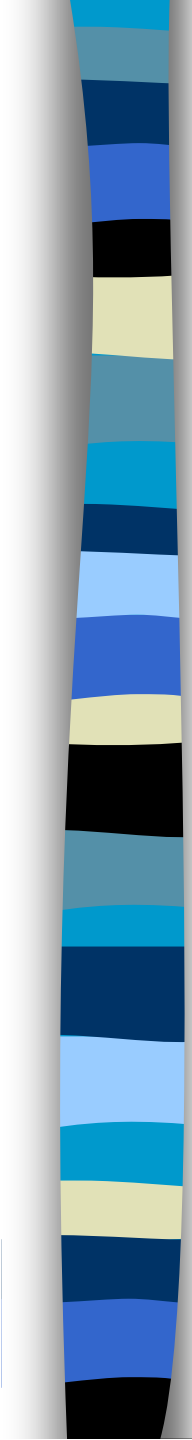
慣用手

- 慣用手會於3-4歲出現
- 3歲後仍未確立或後天更改過，容易出現空間概念混淆、組織及邏輯概念不清等情形
- 不建議更改慣用手



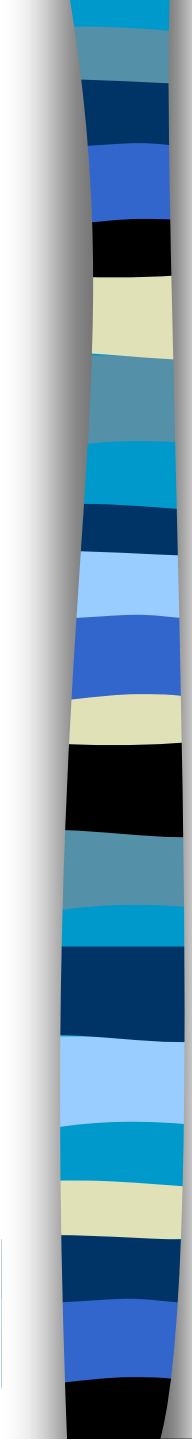
情緒

- 對刺激敏感度不當
- 成就感－挫折忍受度
- 別人對自己的看法
 - － 感覺統合發展遲緩→動作不當或笨拙→無法遵守常規或完成工作→受處罰或被排擠



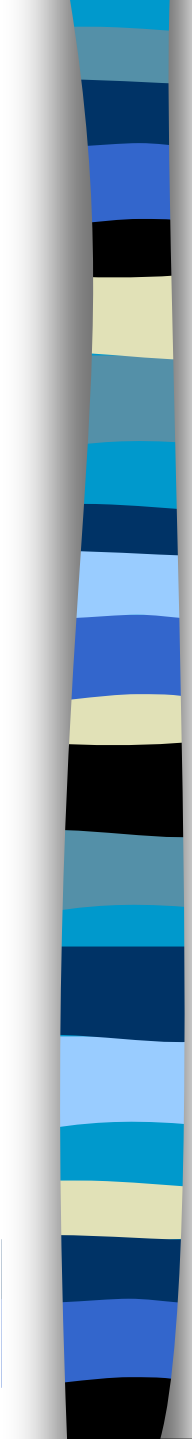
凸槌的孩子

- 逃避正常的刺激
- 追求過份的刺激
- 身體無法協調
- 行為組織能力差
- 自信心與自我肯定



最終目標

- 學業表現
- 專心
- 與父母與手足間之合作度
- 粗大、精細動作與動作計畫
- 生活自理的技巧
- 自信心與自我肯定
- 語言溝通能力(表達及接收)



我們能做些什麼？

- 了解孩子的感覺圖像
- 注意孩子的行為
- 質疑每件事情

生活小例子-1

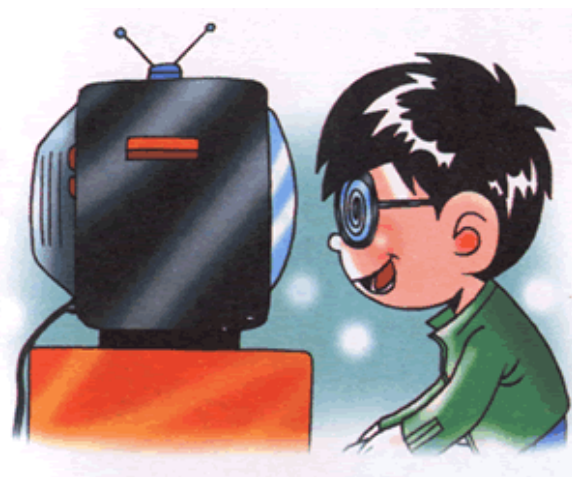
- 『小翊住在阿姨家不管用什麼方式都不願意洗澡，但到假日時，看到下雨天卻又吵著要阿姨帶他出去淋雨．．．』

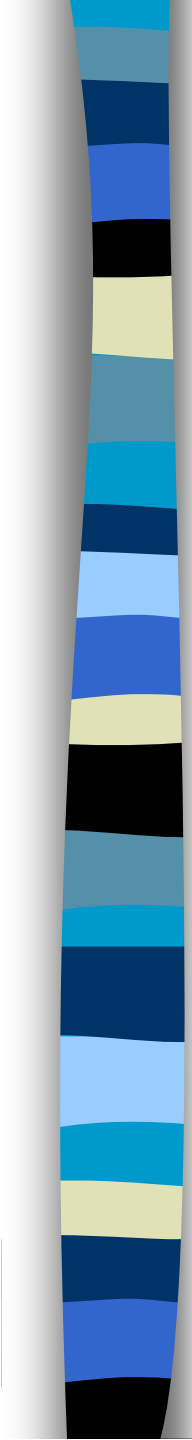
生活小例子-2

- 『小明上課總像毛毛蟲一樣動來動去，東倒西歪的，提醒他坐好，但沒多久又開始不安分地扭動．．．寫字寫沒多久就趴在桌上，總是一付不專心的樣子．．．』

生活小例子-3

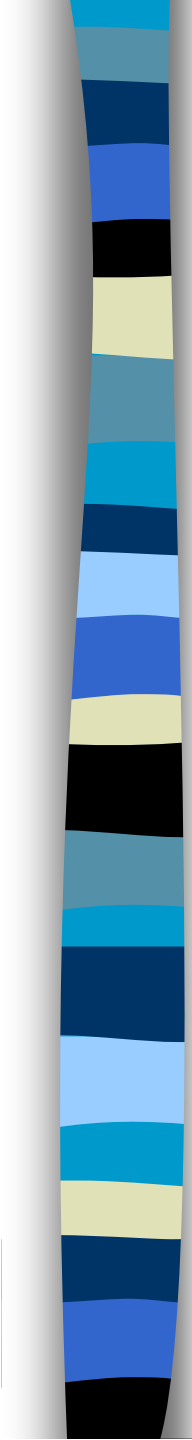
- 『我的小孩看電視時明明可以好好坐著並專心好幾個小時，但是寫功課他卻很不專心，沒多久就開始講話、動來動去的．．．』





簡易感覺統合遊戲

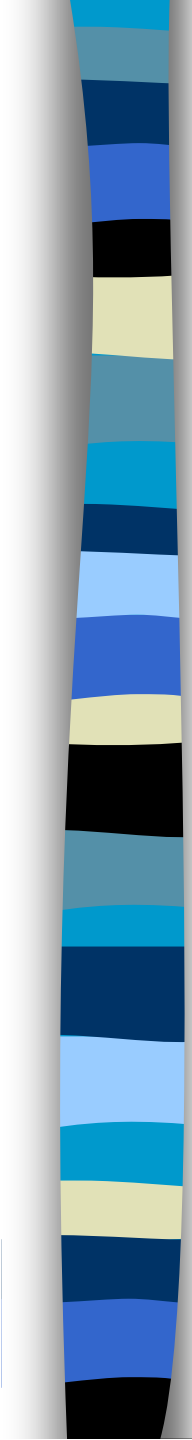
玩出注意力



遊戲前的準備

- 請帶著愉悅的心情
- 請讓孩子放手去做
- 降低你的身體高度
- 多鼓勵「好棒!再一次!」「好厲害!加油!」

多給孩子自己動手做與重複練習
的機會!!



必須終止活動的徵兆

- 執意要逃離
- 哭泣、憤怒、極度不悅
- 心跳頻率劇烈改變、劇烈流汗、皮膚顏色改變
- 反胃、嘔吐
- 過度換氣，呼吸太長、太快、太深
- 漫無目的地亂晃
- 瘋狂大笑

觸覺遊戲

- **包春捲遊戲**：可以利用毛毯或者棉被包覆在整個孩童身上，提供孩子處理觸覺刺激的機會。



觸覺遊戲

- 鼓勵孩子玩水，用些洗澡玩具例如水槍、小船、杯子。鼓勵孩子用手感受不同材質的物品，幫助他分辨其中的不同，並且幫助他具體形容出來。



觸覺遊戲

- **百寶袋**：拿一個不透明的袋子，裡面放數樣孩子常接觸到的物品，要求將手伸到袋子裡，不能用眼睛看，只能用手觸摸並拿出指定的物品



本體覺遊戲

- 神射手：丟擲東西能提供大量的關節刺激，可以透過把積木或者小球丟進籃框，海灘上的石頭丟進海裡面。



本體覺遊戲

- **大力士**：跟孩子手掌對手掌，互相推，看誰的力氣比較大。力氣大的還可以建議他做伏地挺身；至於比較小的孩子則可以握住他的腳，讓他用兩隻手在房間裡走來走去。



本體覺遊戲

- 小幫手：到超市購物
時可以請孩子幫忙推推車
，請孩子幫忙拿、搬東西
書包或水壺可以自己揹



前庭覺遊戲

- 搖晃與加速度：搖椅、搖馬、溜滑梯



前庭覺遊戲

- 抗地心引力與平衡能力：
蹺蹺板、繩梯、攀爬架、
吊橋、平衡木



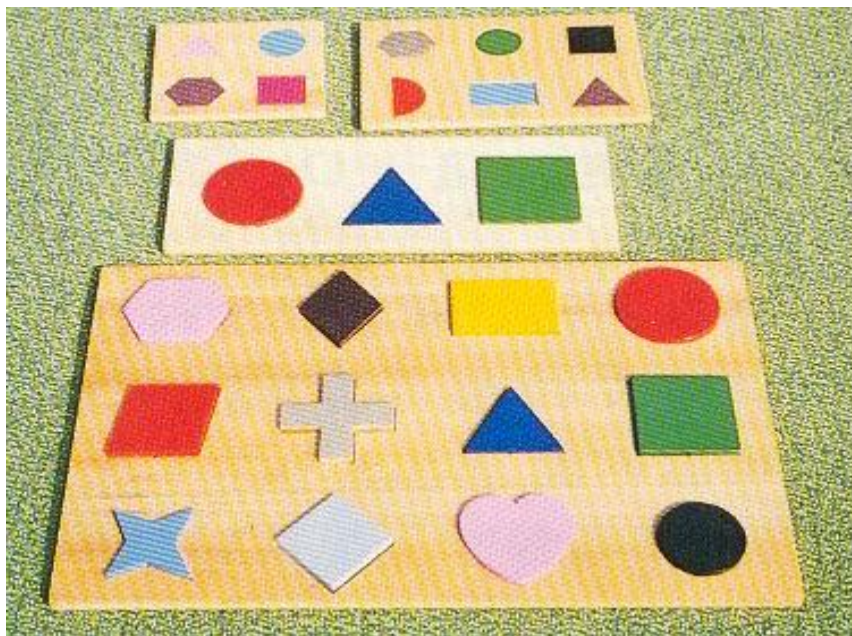
前庭覺遊戲

- 旋轉：鞦韆、辦公室的旋轉椅、抓著孩子的手腳讓他轉圈



視覺遊戲

- **形狀在哪裡**：可以利用形狀圖卡，讓小朋友找出相同形狀/指定形狀的圖卡。其中形狀圖卡也可以用動物、水果作更換。



視覺遊戲

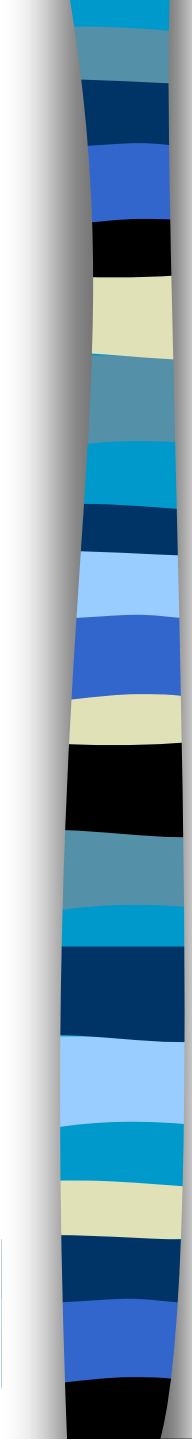
- 拼圖、積木拼裝：
拼圖可練習小朋友的視覺完型概念。
積木的仿作則可以練習小朋友的視覺比對能力。



視覺遊戲

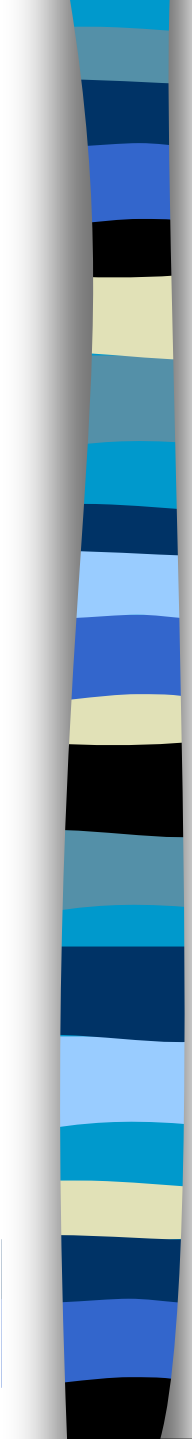
- **拍氣球**：初期可由大人拿在手上給小朋友拍，之後可改為由小朋友自己打上天空後拍。可提升眼球追蹤以及視動作整合。





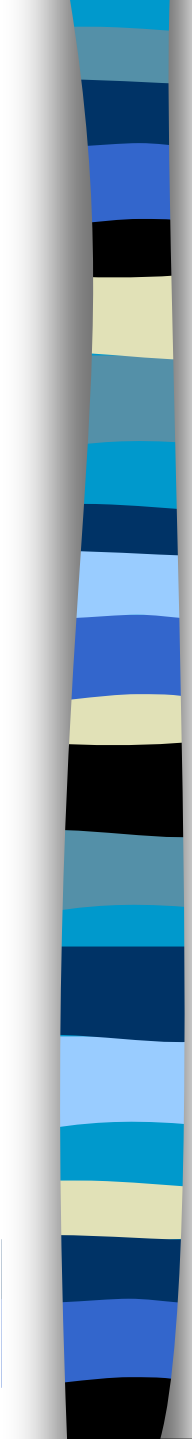
聽覺遊戲

- 聽故事：讓孩子坐在面向牆壁的角落，一起閱讀簡短的故事，將周遭環境盡可能的淨空，要求孩子專心的聽故事內容。



聽覺遊戲

- 停看聽：一家大小出門遊玩的時候，除了看見眼前的風景外，偶爾停下腳步傾聽大自然，並且向孩子敘述這些聲音的來源以及特性。



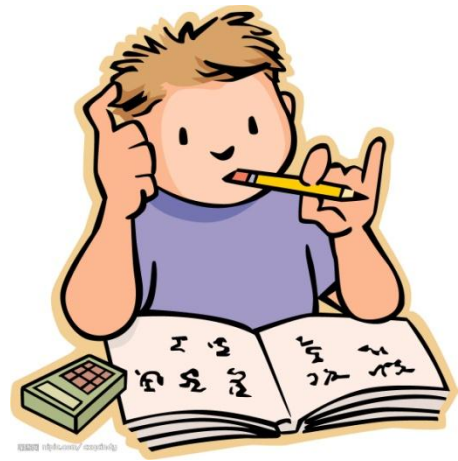
其他協助孩子的方式

1.適當的運動



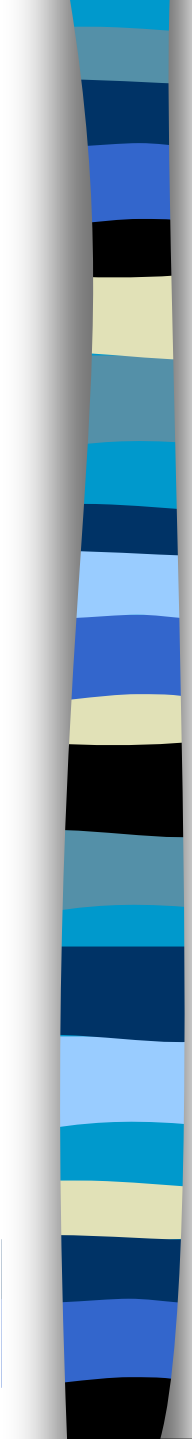
- 提昇體耐力
- 促進粗大動作發展、感覺統合
- 適當的運動→血液循環更好，供氧量充足→腦袋更清楚

2.環境準備



舉例：作活動時

- **人**：閒雜人等請迴避；盡量讓孩子有獨立作業的習慣。
- **事**：心無旁鶩
- **時**：避免吃飯前、後
- **地/空間**：視覺淨空、燈光充足、聽覺放鬆
- **物**：文具用品隨手可得



3.建立良好習慣

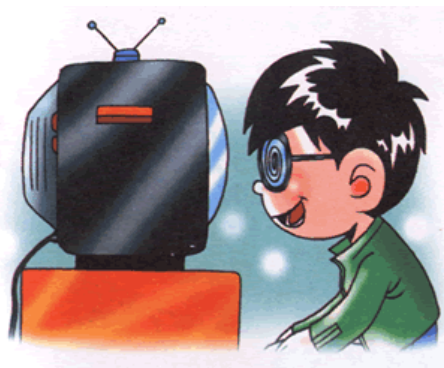
- 專心習慣：一次只做一件事
- 有始有終習慣：必須完成活動致一段落
- 負責任習慣：盡可能自己完成
- 作息規律習慣：以身作則、全家總動員

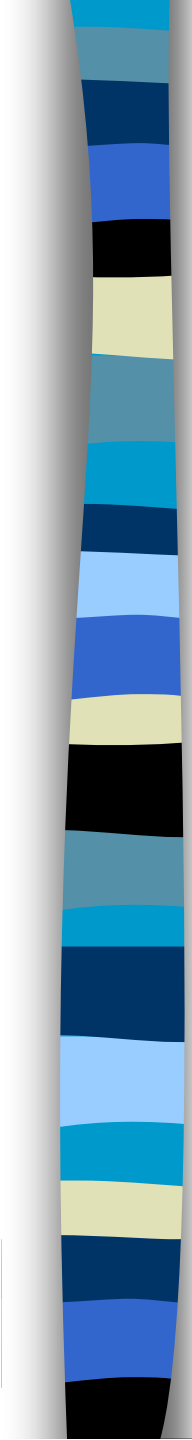
建立習慣好幫手-增強作用

- 促使不良行為逐漸減少，良好的行為能逐漸養成。
- 正增強物→增將正向行為，例如：走平衡木，走過了立即給予拍手或口語讚美。
- 負增強物→減少不良行為：例如：一直說話，將手中的糖果或讚美收回。

4. 節制使用三“電”

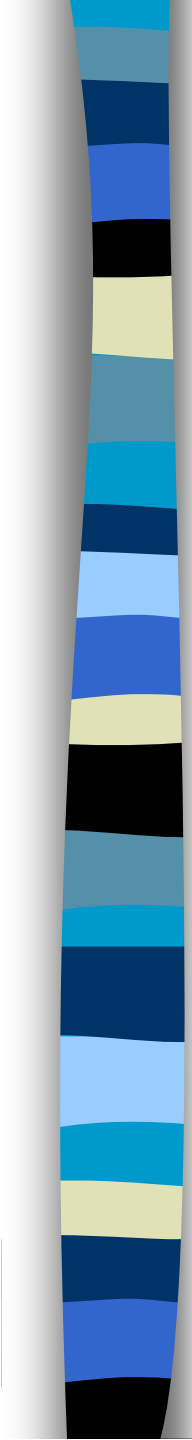
- 電腦、電視、電玩
- 習慣了重口味食物，就不愛吃白飯





5. 遠離「不專心」的食物

- 氧化食品：各種油炸食品（炸雞、薯條、洋芋片等）。
- 精製加工食品：飲料、奶昔、冰淇淋、點心、零食、糖果等。
- 含咖啡因飲料：如可樂、咖啡、紅茶。



謝謝各位的聆聽~

~討論時間~