

感統遊戲輕鬆玩

義大醫療財團法人義大醫院復健科 蔡宛婷職能治療師

「感覺統合」這個熟悉卻又陌生的名字，究竟代表什麼意義呢？簡單來說，當身體接收外界各種刺激所產生的各種感覺（例如：視覺、聽覺、觸覺、本體覺、前庭覺）後，這些感覺會在大腦組織處理，最後表現出與刺激相對應的行為，這樣的一個過程，稱為感覺統合。白話一點，感覺統合能力就像電腦的中央處理器，外界的刺激就像鍵盤或滑鼠輸入各種指令碼，表現出的行為就如同螢幕所呈現的畫面；一旦中央處理器有任何狀況，你馬上就發現電腦用起來「卡卡的」。感覺統合一旦出現問題，並非馬上就可以被發現，但就是覺得孩子做某些事情「卡卡的」。要確定孩子究竟有沒有感覺統合相關的問題，網路上有些簡單的篩檢量表可供家長們在家參考，但真的要確定，還是建議找專業的職能治療師來評估。

不管孩子們有沒有感覺統合的問題，底下列出幾個在家中常見的物件，只要稍加變化，便可以讓家長們在家中與寶貝們一起輕鬆玩感統遊戲！

物件一：棉被

遊戲 1：壽司捲

將棉被鋪平，讓孩子平躺在上面，可以加一些小玩偶、枕頭或積木等孩子喜歡的物件當作配料，擺好後就開始捲起來；可以家長們幫孩子捲，也可以孩子自己把自己捲起來。捲好後，可以假裝要吃掉壽司，用手假裝刀子，或是直接用手一塊一塊抓來吃，給孩子們搔癢的感覺。

※ 家長可以跟孩子角色互換，換自己被孩子捲起來喔！

注意事項：頭一定要伸出來。

遊戲 2：盪鞦韆

爸媽可以一人拉棉被的一端，讓孩子躺在裡面，兩人合力的搖晃。可以

讓孩子自己決定要搖快還是要搖慢；當孩子年紀較大，家長也可以試著將孩子拋高。

※ 可以換孩子與家長一起拉棉被，裡面放上枕頭或是大玩偶，讓孩子練習動作。

注意事項：確定周遭環境的安全，別讓孩子撞到東西；當孩子被搖晃時，約10下要先停下來看看孩子的狀況是否穩定，萬一不舒服或太嗨時，就要停下來休息。

遊戲3：拉雪橇

讓孩子坐在大毛巾或薄棉被上，兩手抓在毛巾的兩側，家長抓住前端的兩角，待孩子準備好後，家長就可以當馴鹿拉著孩子到處送禮物。

※ 可以在毛巾裝上重物，讓孩子拉著毛巾去分送禮物。

物件二：臉盆

遊戲1：撈金魚

在臉盆裡裝水，將各種玩具或物件（彈珠、樂高積木、毛巾）放進去，讓孩子用手、大湯匙或小紗網撈出指定物件來。

※ 可以留下當天的洗米水，讓孩子在混濁的水中，靠觸覺找到物件。

注意事項：地面濕滑要小心滑倒，建議在浴室等有排水設備的地方玩。

遊戲2：泡澡好好玩

家長若有習慣讓孩子泡澡，可以讓孩子帶小毛巾、各種杯子、水瓢或是玩具一起洗，除了讓孩子自己練習擦洗自己的身體外，可以指定孩子在水裡找出某一種玩具，或練習舀水把容器裝滿。

※ 可以準備各種材質的洗澡用具，如紗布巾、沐浴球/巾等。

注意事項：水位高度在胸部以下；與孩子約定遊戲時間，時間到了便要出來，比較不容易感冒。

遊戲3：小小模特兒

可以讓孩子將臉盆頂在頭上走路，就像模特兒練習走路一樣，跟家長比

賽，看誰可以頂比較久。

※ 臉盆也可以換成書或鍋子等稍微有重量的東西。

注意事項：不要太晚的時候玩，以免東西掉下來的聲音打擾到鄰居。

物件三：球（大小不拘，只要不會讓孩子受傷即可）

遊戲 1：過山洞

可以利用桌子或椅子的下面，家長與孩子坐在對面，玩滾球遊戲；也可以將毛巾或棉被蓋住桌子或椅子，讓球滾過去或讓孩子爬過去；孩子再大一點，可以讓孩子用腳把球踢過去，或是擺 2～3 張椅子，讓孩子滾球或踢球過彎彎曲曲的山洞。

遊戲 2：你丟我接

當孩子行動力不錯，家長便可以在家中跟孩子玩丟接球的遊戲，一開始距離近一點、力道小一點，待孩子可以接得不錯後，再拉開距離，甚至可以改變丟球的方向，增加難度。

※ 可以改用毛巾或臉盆接球，也可以媽媽與孩子各抓毛巾的一端，將球拋給爸爸接住，變化不同的玩法。

※ 當丟接的動作對孩子來說是容易的，就可以改用拍球的方式來玩。

注意事項：在家中較空曠的地方玩，比較不會破壞家中的物品。

遊戲三：擊球高手

可以小枕頭、巧拼墊等軟性的物件，讓孩子練習擊球，剛開始可以先使用氣球來讓孩子練習，待孩子熟練後，再使用皮球、海灘球等彈力較佳的球。

※ 當孩子能力越好，可以到戶外使用球棍或球拍來擊球；可以利用像是打棒球、網球／羽球或是高爾夫球／槌球的方式玩球，增添遊戲的趣味與難度。

注意事項：最好在戶外玩這類型的遊戲，比較不會破壞家中物品。

上述的遊戲是讓家長知道，其實不需要花大錢買玩具，只要善用家裡的物件，每天撥出15～20分鐘好好的陪孩子玩遊戲，這便是最佳的親子互動遊戲。治療師並未寫出各種遊戲背後的效果，是因為玩遊戲本身最重要的就「樂在其中」，家長們不用有任何的壓力，也不用強迫孩子做什麼動作，只要親子皆能好好的享受遊戲當下的樂趣即可！