



去公園玩

發展感覺統合



一家大小齊到公園，實在是件樂事。

各位爸媽還記得小時候那些開心時刻嗎？下課後與家人、好友結伴到公園，會是其中一個深刻畫面嗎？小時候電子產品沒那樣盛行，快樂是很容易的事——盪盪鞦韆，煩惱便一掃而空；跑跑跳跳，所有不快也就拋諸腦後。回看今天，你的孩子有多久沒到公園呼吸自由的空氣？

感覺統合

感覺統合，其中一個很大的範疇是前庭感覺失調，包括過弱或過於敏感。前庭神經系統不理想的話，會引發不少問題，例如平衡感較弱，影響坐姿，進而有機會影響視力。另外，也有機會令孩子坐立不安，難以專注課堂。近年不少學校、興趣班大打訓練孩子感覺統合的旗號，望透過不同活動訓練小朋友的本體覺、前庭覺和觸覺，成功吸引爸媽為孩子報名。這些訓練主要是刺激孩子的感官，以至大腦能產生正常分泌，從而建立成熟的感覺統合神經系統。

從中觀察

香港教育大學幼兒發展中心有一後花園及戶外遊戲場，包括大沙池、大草地、水池、種植場等。陳博士指，在充滿大自然氣氛的戶外環境，自然的玩樂有助小朋友身心發展，爸媽可經常帶孩子去公園玩，在玩樂中觀察孩子的表現，例如會否出現怕上落樓梯、不喜歡玩大肌肉運動、搖的東西等徵狀？這些反應可能是因情緒，也有可能是怕高、前庭感覺較弱、重心不穩，怕雙腳離地之感覺等原因。同時若太常跑跳，完全不能節制休息，不願停下來，有可能是前庭感覺過敏，要不停刺激才舒服。但這些都只是部分可能，若有相類情況，也有機會只是孩子較為好動愛玩，家長毋須擔心。若然情況嚴重，建議直接向專業人士尋求意見和協助。

日常運用

要有系統地訓練感統，恆常課程當然有其好處，但並非每個孩子都需要刻意訓練。所謂感覺統合，不過是在生活中學習運用、感受不同感官，而公園亦是個好場地運用感統。在公園，有足夠的空間讓孩子跑來跑去，攀上攀下。除了透過遊樂設施放電和滿足感官、接觸大自然的花草樹木、與人在玩樂時溝通等，這都正是很好的場地，讓孩子在輕鬆環境中觀察、吸收、進步。

好奇寶寶

隨着孩子年紀漸長，他們會對身邊事物越來越好奇：為甚麼夏天的時候樹葉是綠色，現在變了顏色甚至落下了？為甚麼小鳥被嚇會飛走？明明在家唯我獨尊，為甚麼在公園玩鞦韆要排隊？這個跟那個同為滑梯，為甚麼一個直一個曲？迷宮一定要由頭行到尾，找到出路嗎？若爸媽可定期抽空與孩子一起到公園探索新世界，滿足一下他們的好奇心，相信他們定感幸福。

特別兩覺

提到感官，我們一般只認識視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺。感覺統合除了五感官外，還包括以下兩個重要但平常較少接觸的：

1. 前庭覺：平衡的感覺，讓小朋友知道身體有否失去平衡。
2. 本體覺：知道自己身體如何移動，如何控制力度。



鞦韆

鞦韆搖晃的特質能讓孩子玩時感受到力度和速度，這種搖晃可提供有規律的前庭刺激，活化大腦網狀神經系統，令小朋友感到興奮、精神。有規律的刺激能使神經更敏感並自行調節，從而令小朋友感到安定和放鬆。



平衡木

當小朋友懂得走路時，在家長輔助下，他們已經可以開始玩平衡木、搖搖馬。前後搖能幫助孩子手腳協調，容易取得平衡，同時他們會感到享受，可起安撫情緒之效。



滑梯

常見滑梯由不同組合組成，例如樓梯、扶手等，在其上活動，有助促進平衡、手眼協調、前庭發展。如孩子表現害怕，家長可以找一些矮的滑梯扶着他滑下來，讓他們有安全感放膽玩。



迷宮

有些公園有迷宮，爸媽可與孩子玩捉迷藏，既可探索尋找出路，同時可促進親子關係，締造回憶。而當他們成功找到出路時，也可帶來成功感。☑