



桃寶寶發展123

雙月刊

發行單位：桃園市政府
 發行人：桃園市政府社會局
 編輯：桃園市兒童發展通報轉介中心
 承辦單位：財團法人伊甸社會福利基金會
 電話/傳真：03-3330210 / 03-3359557
 地址：330桃園市桃園區四維街12號
 電子信箱：dep122@eden.org.tw

桃園兒童發展通報轉介中心



親子齊步走

本期目錄 親子齊步走…P1 好書推薦…… P4

孩子總有放不完的电嗎？運用感覺統合讓孩子有效放電

作者：職能治療師 潘宇賢(菇菇老師)

您曾經有過這樣的經驗嗎？

「不要跳沙發，這樣很危險，沙發會壞掉」

「不要在家跑來跑去，會吵到樓下鄰居」

「不要橫衝直撞，小心點」

「拜託你，可不可以不要再…」

從溫和且堅定的「聲控」變成鐵面無私的「觸控」、「我只數到3，你再…我就…」。

經過長時間社會化的我們，總能直覺且快速地判斷哪些事不能做，但孩子現在只不過是個孩子阿！家長與孩子之間的能力肯定是有落差的，若成熟的我們沒有換位思考，而是期待教孩子幾次就應該要懂事，「我不是跟你說過了…」、「就跟你說過了不要…你還…」，把問題焦點放在孩子的錯時，親子關係就會受到挑戰，而產生更多的摩擦，最後不只苦了孩子，更是累了自己，但這並不是我們的錯，也不是孩子的錯，只是過去沒人教我們怎麼做可以更好。

我們也不習慣去洞察孩子行為背後的動機，從孩子的視角出發，比起沙發壞掉、床會變形、吵到鄰居，甚至是撞到瘀青，這都不比滿足大腦發展上所需要的「感覺刺激」來得更重要，也正是因為這些刺激，讓孩子感到快樂且發展得更好，而孩子能夠健康快樂地長大，不正是我們想要的嗎？

所以孩子持續地蹦蹦跳跳並不是講不聽，更不是故意的，而是大腦要求孩子這麼做。大腦需要藉由這些動作去取得發展所需要的養分，如同我們一天要吃三餐，假設我們肚子餓，有人告訴我們「不是跟你說過了，不要吃飯」「就跟你說了不要吃飯你還吃」「你再吃飯我就…」，最後的結局會怎樣？

- 乖乖聽話，就地餓死
- 趁你沒發現的時候拼命狂吃
- 跟你拚了，照吃不誤

同理，若大腦沒有足夠的「感覺刺激」，就會處於飢餓且營養不良的狀態，孩子就會有以下反應：

- 大腦刺激不足，導致發展遲緩
- 因為在家不能動，所以去學校拼命動，被反應不專心影響學習
- 我就是要跳，不跳受不了，導致親子關係緊張

當我們能夠同理孩子、了解孩子行為背後的原因時，就能更容易聚焦在事情的本質，而不是孩子一而再再而三的「挑釁」，就不會很容易走心、失控，接著情緒暴走，再來我們也能少氣一點、長壽一點。

以下提供兩個解決孩子在家蹦蹦跳跳的方法：

1. 限制的同時，提供替代方案

想讓孩子靜下來，得先讓孩子動得夠，所以限制孩子蹦蹦跳跳沒有用，而是提供替代方案，例如：帶孩子去公園放電、在家跳跳床，滿足大腦所需要的刺激及運動量，讓孩子理解不是不能蹦蹦跳跳，而是可以在特定的時間、地點盡情地蹦蹦跳跳。

2. 孩子很容易錯誤歸因，建立錯的因果連結

某次上課在教孩子們單腳跳，印象很深刻的是，有位大班孩子舉手：「我媽媽說不能跳」，詢問後孩子接著說：「跳是不好的，跳了媽媽會不高興」，但孩子始終說不出媽媽不高興的原因，只知道會被打，最後和家長確認後，只是因為擔心吵到鄰居會被投訴，但孩子的認知卻是「跳是不好的，不可以跳，但為什麼不能跳，不知道！」，這也是為什麼孩子需要明確的知道被處罰的原因，並讓孩子自己說出為什麼被處罰，若多做了這個步驟，你會發現孩子學得很快。

◆ 那要如何「有效的放電」呢？

帶孩子去放電面臨到最大的挑戰就是時間不夠，上班就不容易了，下班還要趕著去接孩子，陪孩子吃飯、寫作業，弄完都不知道幾點了，還要陪孩子去放電？在時間與精力有限的情況下，就需要以精準有效的方式讓孩子可以動得開心，更不會嗨到無法收心。

根據感覺統合理論，運動大致可分為兩種：

1. 讓人變得「興奮」的運動（強烈的前庭覺刺激）
2. 讓人變得「冷靜」的運動（本體覺刺激）

註：規律且慢速的前庭刺激會使人變得冷靜，如：嬰兒搖籃、嬰兒抱在懷中搖

◆ 什麼情況下會有前庭刺激的輸入？

只要我們的頭部有移動，不管是局部或是全身的動作，都會產生強度不等的前庭刺激，例如：轉頭、搖頭、翻滾、跑步、跳躍、旋轉。

所以玩溜滑梯、蹺蹺板、搖搖馬、盪鞦韆、旋轉咖啡杯、自由落體、雲霄飛車，都會讓我們變得越來越興奮。

◆ 什麼情況下會有本體覺的刺激輸入？

只要做出讓肌肉收縮及關節擠壓等需要出力氣的動作時，就會有強度不等的本體感覺刺激。例如：蹲走、四肢趴著走路、爬欄杆、在水裡走路、搬重物都會讓我們越來越平靜。

當我們發現孩子的狀態已經有點興奮時，可以讓孩子做出力氣的運動，避免過度興奮，反之，若孩子是昏昏欲睡的狀態，則做一些蹦蹦跳跳的運動來醒腦，避免大腦關機。也有家長反應：「我明明就帶孩子去放電了，結果電沒放完，反而越來越嗨，甚至到晚上也還睡不著覺。」因為光把運動做對還不夠，關鍵在於還得做對順序、做對時間。

1. 交替做興奮的運動及冷靜的運動，來回幾輪

讓孩子做完興奮的運動，再做冷靜的運動，兩者交替做來相互抑制，並重複幾輪後，就可以調整孩子的警醒程度，進入適合學習的狀態。例如：雙腳跳過去(興奮)，匍匐前進回來(冷靜)。轉圈圈過去(興奮)，蹲走回來(冷靜)。

2. 隨著時間點調整運動類型的比例

白天可以提高興奮運動的比例，再搭配一些冷靜的運動。反之，晚上則降低興奮運動的比例、多做一些冷靜的運動，孩子才不會興奮到難以入睡。

透過了解孩子行為背後的動機及需要，給予適當的感覺刺激，有效的放電、有笑的孩子、有自在的父母。若在實際執行上，有任何問題，歡迎臉書私訊「菇菇兒童職能治療師」粉絲專頁。

好書推薦

- ◎書名：圖解孩子的失控小劇場
- ◎作者：安 - 克萊兒·克蘭迪恩
- ◎出版社：地平線文化
- ◎書籍內容：

這本書的骨架與核心，是「正向教養」的步驟。本書向讀者提出一份平靜和緩的邀請。它邀請讀者一起合作，也邀請讀者成為「有創意的父母」。這樣的邀請，正如我們要對一段關係許下承諾，而這段關係中，交織著不少心聲。

成人要調整自己的教育態度，若自己要能堅定又和藹可親，就得完整帶著自己的豐富人性，走上這條共同學習的路。當我們這麼做的時候，目標並不在於家庭關係會變得融洽和諧，完全沒有紛爭，而是要重視這段關係的運作是否令人滿意。對於父母和孩子來說，雙方能有機會一起進步，讓自己變得完美，這多棒啊！

這項挑戰會迫使我們遠離自己的習慣。我們會因此振奮，也會因而不安。為了有能力迎接這項挑戰，而這項挑戰也是我們陪伴當今孩童成長必須面對的，安 - 克萊兒和琳達以她們的幽默、見識、和聰明才智，建議我們運用這些有助於發展創造力的機會，轉化自己面對孩子哭鬧的氣惱，也改變自己為人父母的難處。



- ◎書名：怎麼說，孩子會聽 vs. 如何聽，孩子願意說：
協助親子改善溝通、創造良好互動的六堂課
- ◎作者：安戴爾·法伯，依蓮·馬茲麗許
- ◎出版社：高寶
- ◎書籍內容：

你與孩子之間，是否天天都在上演各種令人頭痛的狀況劇？

總是得大聲叫嚷或一再催促，孩子才苦著臉聽話照做，卻也不知是真聽還是假聽；每每想跟孩子好好談心，卻總是不知該如何拉近距離，也找不到他喜歡的話題；有著這些困擾的父母親們，一定也曾發生過跟孩子還沒講幾句話，就引發了一連串讓人措手不及的情緒反應的狀況，久而久之，親子關係彷彿落入了難以解凍的處境，而一些情緒性的表達方式，更只是使得彼此關係加速惡化，感情越來越疏遠。

本書為暢銷全球的親子溝通工具書；只要掌握書中的六種溝通技巧，包含認同孩子的感受、用心聽孩子說話、合宜的鼓勵與讚美，以及讓孩子跟你合作等等，本書將幫助你學習與孩子快樂相處的對話訣竅，並運用簡單明瞭的範例及練習題，帶領所有父母逐步改變。

