



# 感覺統合O&A

## 專注力篇





# 感覺統合Q&A

## 專注力篇

2023年1月

**問題：**小朋友坐下大概2分鐘之後就會走來走去、在家做功課經常不能專心、吃飯時也不能坐定，該怎麼辦？

**答案：**小朋友的專注力是受到他自身感覺上的調節影響。當小朋友出現坐立不安的時候，代表他覺醒水平維持在很高或很低的時間：很高的話表示他很興奮；而低的話則表示他出現有睏意的情況。

家長可以利用本體感和前庭感去調節小朋友的覺醒度。如果小朋友很興奮或是有睏意的話，家長可以和他做一些本體感的活動，將他的覺醒度拉回去一個冷靜和專注的水平。



答案：如果小朋友只是感到有睏意，家長可以嘗試和他利用速度，即前庭感的活動將他的覺醒度帶回去一個冷靜、專注、能集中精神的水平。

當小朋友的覺醒水平是在「中間」的時候，他就能專心坐下來。家長要在小朋友坐下之前，建議與他做一些感覺統合的運動。

若小朋友是訴求前庭感的話（即是速度平衡度）那家長可以和他玩跳彈床、踩單車和轉轉橈等。

如果小朋友訴求本體感的話，那家長可以和他玩障礙賽、爬高爬低，做一些核心肌肉訓練，當家長滿足到小朋友本體感需求的時候，小朋友才能安坐。





至於究竟小朋友是否一定要安坐才能聽清楚家長的說話，其實並不一定。

有些小朋友雖然在動著，眼睛在到處張望，但其實他能清楚聽到家長說的一字一句，而當家長對小朋友提問的時候，小朋友亦能每字每句回答。所以家長需要認清楚，走來走去、東張西望是否真的聽不到書，也不一定，其實也聽到的。

