



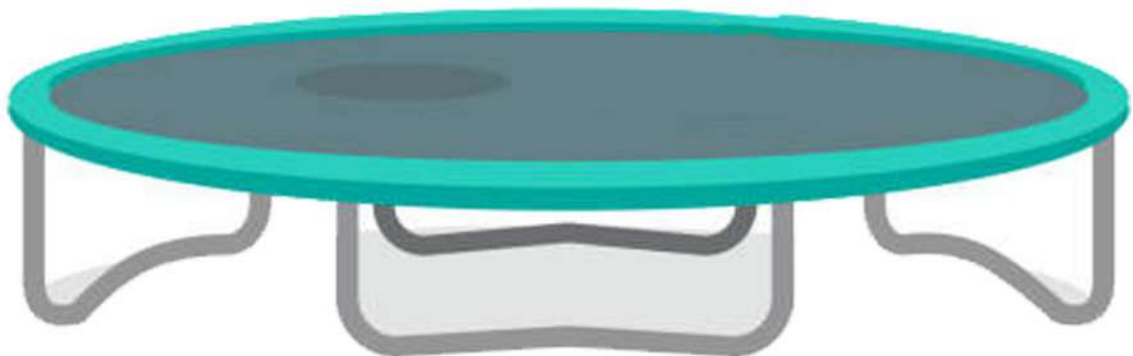
牽蝶康兒中心  
HIN DIP HONG YEE CENTRE  
扶康會  
Fu Hong Society



牽蝶中心  
Hin Dip Centre  
扶康會  
Fu Hong Society

# 感覺統合O&A

## 本體感篇(下篇)





# 感覺統合Q&A

## 本體感篇(下篇)

2022年8月

**問題：**小朋友很喜歡在坐下時或睡前踢腳，該如何改善？

**答案：**這代表小朋友腳的關節想接收本體感。小朋友在特定時段才做這個行為，可能是因為他感到無聊才踢腳。像我們無聊時，也會不由自主地做某些動作去接收本體感，例如「翹手」、「踮腳」、將手指放在枱面上敲，故不單止是小朋友，其實你和我也會做。本體感能令人在有睡意時或處於興奮狀態時，可以回落至一個平靜、專注的狀態，所以是大腦令你不由自主去做一些本體感動作，令自己能清醒一些，所以當小朋友在這時候踢腳，即表示他開始感到悶或有睡意，那家長在小朋友需要坐下之前，和他做一些本體感的訓練，10至15分鐘後才讓他坐下。若小朋友是睡前

想收到腳的本體感輸入，家長可嘗試用一些稍重的布、或在棉被裡面放一些稍重的沙或鐵粒，放在小朋友腳上的位置。但家長需要小心觀察，因為有可能影響他們的血液循環。當他收到重量的輸入時，也是本體感的輸入，那他便可能安定一點去睡覺。

HAPPY

