

China Press 中国报

刊登于：2007 年 09 月 17 日（星期一）

齐探讨闹情绪因果

讲座：感觉自在，孩子不再哇哇叫

孩子自在 家长轻松

（吉隆坡 16 日讯）逾百人出席《感觉自在，孩子不再哇哇叫》亲子讲座会，齐齐探讨孩子爱闹情绪前因后果，轻松应付爱大吵大闹的孩子。

此讲座会由《中国报》、文轩教育机构及马华终身学习联办，昨晚 7 时在安邦路马华大厦三楼视听室举行。

主讲人袁智丽老师来自台湾，也是马来西亚文轩感统训练中心顾问老师，专长心理咨商、心理测验、学习障碍评估、生涯规划、感觉统合训练及听觉统合训练等。

当晚讲座内容包括情绪障碍如何影响孩子学习；感觉统合原理；感觉统合运动训练，如何改善孩子情绪障碍；及如何帮助受情绪困扰孩子等。

讲座会开始前，2 位来自台湾的感觉运动训练师，以本身曾处理小孩个案，为大家简单介绍感觉运动对面临情绪障碍儿童的帮助，给予大家基础概念。

情绪障碍难处理

袁智丽老师指出，根据台湾台北市教育大学特教中心求助个案比例，好动分心 39%，学习障碍 34.78%，情绪障碍 26%，情绪障碍比例虽较少但麻烦大且难处理。

她说，个人情绪起伏差距大，让旁人难以掌握，寻找有效方式纾缓情绪障碍者的不安。

她表示，每个人皆有情绪障碍，成人会选择性掩饰及自我逃避纾缓心中不安，孩童却会赤裸裸地把情绪表现出来。

她表示，种种生理违常现象令人遗憾，不是当事人不与他人配合，而是由于他触觉太敏感，神经抑制困难，又不知所措，只好强烈地自我防御，拒绝外在刺激。

情绪障碍者自我封闭

袁智丽：旁人难亲近

马来西亚文轩感统训练中心顾问袁智丽说，情绪障碍者即使没遭碰触，也会非常敏感，别人难以亲近他们。

她说，部分人会借故避免触觉碰触，以减低不舒服感及避免不自主产生的防御性反应，却常使自己和别人狼狈且难堪，这是情绪障碍者与他人初阶段接触时最常见。

她说，情绪障碍者不爱与人接触，喜欢封闭自我，久而久之变成自闭。

她指出，大家不应与情绪障碍者对抗，而应接受其人格特质，以平等、接纳态度来应对。

她也解释说，4至8岁是学习黄金时期，6岁是小孩学习关键期，此年龄小孩“脑突出”最旺盛，成人3倍，一切头脑机能也已发育成熟，才算真正开始学习。

她说，虽说学习要趁早，但家长别太强迫孩子，为孩子安排太多学习以致分身乏术而应给予孩子大量游戏、运动，适量学习，让孩子透过游戏玩出健康及聪明。

“统合感觉（听觉、视觉和触觉）是一切学习的基础。”

她续称，每个孩子天资不同，家长不能操之过急，必须给予孩子健康生活、规律作息、大量游戏/运动、适量学习。

公众问答环节

问：请问什么类型游戏，可让小孩尽量玩，以学习得更好？

答：我鼓励大家让孩子玩肢体动作较多的室外游戏。

问：让孩子接受减低触觉敏感游戏，父母该让他们知道什么？

答：父母可在游戏后，让孩子自己冷静从刚刚游戏中学习到什么，从中教导孩子不要冲动、学会察言观色，避免与他人起冲突等。

问：过度学习对孩子不好，若是孩子自行要求该遵循他们意愿吗？

答：父母应考虑孩子时间和本身财力，不要为了炫耀让孩子学习各种技能，如跳舞、钢琴或画画等。

父母应寻找孩子长处，适度培育孩子，让孩子发挥所长，注重功课之余，也得兼顾孩子品德。让孩子尽量玩是提升他们互动，让他们从游戏中学习。

问：4岁女儿每次去幼儿班前容易焦虑，常哭闹及一直问幼儿园安梯会不会接她，下课又很开心，我已帮她将原本的早上9点至下午5点半上课时间，调整至早上9点至中午12点，还是无法减轻她的焦虑。

答：观察幼儿班能否为女儿带来正面学习环境，让她不再害怕，又或她在幼儿班有挫折感等。

你女儿已有学习恐惧症，必须问清孩子害怕上课原因，亲自了解孩子在幼儿班上课情况，上课前尽量给予安抚，减低其焦虑。

问：不足 3 岁的孩子出现触觉防御，如何应对？

答：3 岁以上幼儿可透过拥抱或按摩，刺激大脑感受，减低触觉敏感。

问：8 岁孩子触觉防御强，送至特殊学校上课，不同年龄孩子集中学习，无法学习与同龄孩子沟通的社交能力，正规学校拥有良好环境，孩子却跟不上学进度，该送孩子去哪？

答：8 岁尚处是学习黄金阶段，父母需考虑孩子是否已准备好上学校，特殊或正规学校有没有活动可满足孩子学习需求。

特殊学校的孩子要转至正规学校，需考虑他是否有能力跟上正规学校的学习进度和环境。

- 观众踊跃出席《感觉自在，孩子不再哇哇叫》讲座会，一同学习如何应对有情绪障碍的小孩。

触觉牵引神经系统

过敏引发情绪障碍

（吉隆坡 16 日讯）马来西亚文轩感统训练中心顾问袁智丽说，情绪来自触觉（肤觉），当触觉过于敏感就会引发情绪障碍。

她说，触觉牵引着遍布全身神经系统，涵盖范围非常广泛，不似聆听觉或视觉皆有特定范围局限，也深受身体能力影响。

“触觉是实在感觉，即时为感受者带来某种讯息。”她指出，一般人都拥有触觉敏感，视各人反应不一，情绪障碍者触觉感受和表现皆与他人相反。

她解释说，触觉敏感或触觉防御，分为 2 种即辨别性触觉太少及防御性触觉太泛滥。

“辨别性触觉就是日常生活学习方法，如家门锁匙，大家只需稍微触摸门匙就可辨别；防御性触觉是对某种触觉过度反应，以致神经压抑不了，形成消极表现。”

她指出，过度触觉反应会影响小孩脑神经系统压抑、调整触觉活动机能出现缺陷，需不断地动来减缓不舒服，无法专注学习，最终造成学习障碍。

以接纳态度应对

她说，拥有情绪障碍小孩极爱亲人的大量触觉如抚摸或按摩，也爱碰触亲人却无法把触觉刺激调整至适当程度，以让神经系统保持平衡，而表现笨拙。

“此种小孩不是不愿意与人合作，而是他们神经生理与他人不一样，无法自律维持和平状态，喜欢孤僻甚至自闭。”

她说，情绪障碍者即使没遭他人碰触，也会非常敏感，让人难亲近。

她指出，部分人会借故避免触觉碰触，以减低不舒服感及避免不自主产生防御性反应，却常使自己和别人狼狈且难堪，这是情绪障碍者与他人初阶段接触时最常见。

她说，情绪障碍者不爱与人接触，大家不应与情绪障碍者对抗，应以平等、接纳态度来应对。

情绪障碍的表现

1. 情绪不稳定
2. 脾气暴躁
3. 内向害羞
4. 容易生气
5. 怕黑
6. 偏食
7. 学习障碍（学校恐惧症）

情绪障碍主要分为 2 种情况

1. 触觉防御太泛滥
2. 辨识性触觉太小

情绪障碍影响学习理由

1. 触觉过度泛滥，过度敏感以致不能专注（尤其脸和嘴部），导致小孩不爱理发、洗脸、偏食等。
2. 脑神经系统压抑，调整触觉活动机能缺陷，以致对过多感觉讯息感到不舒服，如衣服质地或外界碰触。
3. 需不停的“动”来减少难受，无法专心上课，形成学习障碍。

透过感觉统合改善对策：

通过游戏刺激皮肤，减缓触觉敏感

1. 对全身皮肤做重挤重压
2. 用刷子刷全身
3. 用大龙球压全身
4. 幼儿可用按摩
5. 玩弄细纱，用水冲全身
6. 用球打击全身——躲避球
7. 用吸尘器吸皮肤

8. 光脚踩踏塑胶草皮
9. 小幼儿可大量拥抱，适度摆荡
10. 增加亲子亲密关系

- 袁智丽（左 2）——细心解答出席者的提问，教导大家如何更有效引导孩子学习。
- 父母带着孩子一同出席讲座会，及阅读书刊，增加彼此互动。