

小时候，在那个玩具不多年代，爸妈用两只手或一个怀抱，已能逗得孩子哈哈大笑；反之，在玩具多不胜数的今日，父母自己让出了陪孩子玩乐的角色，换了几分钟休息的悠闲。可是，亲爱的爸爸妈妈们，你们知道吗？再好的玩具，也比不上你们的陪伴。

陪孩子玩乐

在育儿的过程中，不少妈妈喊苦，抱怨既要做家务，还要肩负教养责任，甚至陪孩子玩乐。在轻重选择的前提下，好好地陪孩子玩，常常是忙碌的妈妈们最容易忽略的事。

爸爸妈妈们，你们知道吗？其实，在好玩的玩具，也比不上你的陪伴，因为你就是孩子最好玩的老师，也是孩子最好的玩具设计师。

只是，你每天愿意花半小时，陪孩子玩吗？

你知道吗？把孩子举高当小飞侠，可以刺激孩子的前庭感觉；和孩子玩卷春卷游戏，也有助于统合触觉、前庭觉；抬起孩子，让他们像手推车般地上爬行，也有一定的作用。

简单的游戏，不用花钱，只是要你花点时间和孩子一起完成，如此大好的资源，你又怎么不好好善用呢？

你的孩子“玩”的够吗？

你知道“玩”是孩子成长中重要生理营养吗？

什么年纪该玩什么游戏，从小掌握才不会让妈妈手忙脚乱。

开发脑袋

曾经，不少妈妈因为孩子好动分心，试着用许多不同的方式去解决，跑去寻求“文轩教育机构”陈树运院长的帮助，希望可以找到出路。多年来累积的个案，让陈树运看见孩子“孤独”及“缺失”的心，而这些都是父母的陪伴及玩乐可以弥补的，不过都市忙碌的生活形态，却让父母忽略了其中重要的意义。

“其实，只要根据婴儿各成长期的特点，藉由各种游戏，让宝宝适当活动大小肌肉，开动小脑筋，用最轻松的方式得到语言，文学、数学、常识的启蒙知识。”在她带孩子的过程中，其实她清楚知道孩子的成长是可以“轻松自在”的。

不少人常感叹，生儿容易，养儿难，但有多少个新手父母在带孩子的过程中没遇到挫折？陈树运告诉记者，“其实，很多时候是可以避免的，只是我们都忘了从根本做起，想一步登天。”

打好根基在前进

“都市化的结论，让许多孩子的发展变慢了，语言发展比从前慢了，好动分心的孩子问题也多，让好多父母头痛不已，他们总觉得自己的孩子怎么像牛一样。没停下来的一刻，新手父母更是不懂如何应对这样的问题，尤其在孩子哭闹时，最不知所措。”

从来，你不会看见武士们可以用一招半式闯天涯的，想要称霸江湖也要练个十套八套拳法或武功才能应对。养儿育女也一样，每个孩子都不同，父母们也要“周身刀”才行。不过，不管怎么练，基本功都不能忘，就如同你要开车，就一定要先解车子的操作才行，因为这样总比胡冲乱撞的好。

基于看见现代许多父母忽略了基本功，陈树云院长才编写了“育儿宝典”，希望父母可以根据孩子各个成长阶段的发展，做好应对的准备。万事起头难，根基到好后才能稳步向前，而父母就是孩子最佳的引导者。

3 感觉刺激有意义

一切的感觉刺激，对孩子而言都是有意义的，因为它的投入将刺激着人类发展早期最基础的三个感觉系统：触觉、本体觉、前庭觉。

1. 触觉系统：是最基本且影响力量最大的系统。它是全身皮肤下的感觉接收器，它提供我们有关环境的讯息，教小朋友避开或抵抗危险，同时，它主要对小朋友心里社会化的发展，非常重要。而手部动作方面，触觉和区辨觉的建立，可以促进小朋友的物体形状、大小、重量的认知，是往后认知发展重要的基础。
2. 前庭觉系统：前庭系统是大脑的归纳系统，它让我们知道自己正处于何地，感觉头部位置的改变，维持身体的姿势，和平衡及协调能力有关。从 0 岁开始，宝宝的动作及探索周遭的机会被剥夺的话，他的前庭系统就无法正常运作，孩子们会无法根据情况调节、区别、协调、组织平衡与动作的感觉。这样的失常会影响到孩子的专注力及记忆力，安全感、自信心、自理能力等发展也会变差。
3. 本体觉系统：本体觉主要是告诉我有关位置、力量和身体各部位的动作，有助于统合触觉与前庭觉的一种感觉讯息。它可以影响神经系统的兴奋状态，增加本体觉的输入，有助于情绪的正常化。另外，本体觉会影响个体视知觉及身体空间概念的发展，进而影响个体计划活动的的能力。同时，因为本体觉本身有抑制性的作用，我们可以利用一些有阻力本体觉活动，使活动量太高的小朋友安静下来。

动作牵动全身肌肉

你知道吗？婴幼儿期发展都是一步一脚印的，万万急不得，动作发展上理应按部就班如先翻身后坐，先爬后站都有一定的定律。“这些刺激的动作，像粗动作如跑、跳、攀、爬；精细动作如穿衣、绑鞋带等，都是孩子成长中需要的。”

“感觉动作其实牵动着孩子全身的肌肉，粗动作技巧，用以控制身体、脖子、手臂和腿，良好的粗动作控制（精细动作）的基础。换句话说：跑得好、跳得好、爬得好等等大肌肉发达，刺激到分布在全身上下的肌肉，如手指、手掌、脚趾头、舌头、嘴唇、嘴巴和下巴，当小肌肉被准确的使用，才能进行精细的动作。

其实，婴幼儿粗动作的发展，可以让父母清楚明白什么年龄可以加入什么感觉刺激。

二个月：俯卧时可太高胸

三个月：伸手抓物

四个月：可扶坐，已能抓住物品

五个月：可自行翻身

六个月：可靠物坐着，能拿起物品
7个月：可靠物坐着，轻易翻身
八个月：可由父母扶着站立，且可靠腹部力量爬行
九个月：可扶物自行站立
十个月：可靠四肢力量爬行
十一个月：可牵着行走
十二个月：可自行扶物行走
十三个月：自己能行走
十五个月：能爬行上楼梯
一岁半：能自己爬上桌子，并笨拙的跑步
两岁：能独自双脚交替上楼，惟下楼时双脚置于同一阶梯上
三岁：能自然地摆动双手行走，会踩三轮车，并掌握方向，可单独站立数十秒
四岁：喜欢活蹦乱跳，能跳过障碍物，且走平衡木。
五六岁：能交换手脚下楼，并喜欢随音乐律动。

其中，有一个粗动作，是陈树坛院长特别强调的，那就是爬。现代不少父母怕孩子跌倒，很少让孩子自在地爬行，他用了森林里的动物作为例子，“狮子、豹、老虎专注力很够是不是？你有注意到吗，它们都是爬行动物。

“爬，在感觉动作里头很重要，因为这些生理反应会刺激到前庭系统接收讯息，然后将之传递到中枢系统的处理，如产生肌肉张力，让动作可以平顺且有效率地反应。

“爬行可以启发的是手部触觉，爬的多刺激够，孩子日后手部的精细动作就会运用得很好，例如写字、翻书、画图、剪贴等细部动作。现在很多孩子接不到球，反应没从前小朋友的灵敏，都是因为大小肌肉的刺激不够所致。

刺激不够容易失调

每个父母都希望自己的宝宝是个配合型的乖宝宝，但若小朋友感觉刺激不够的，其实容易让妈妈们叫苦连天，而他们很可能是感觉统合失调哦！

感觉统合失调的小朋友会怎么样？

1. 不喜欢被抱着或碰触，会扭动不安。
2. 拒绝理发、洗头或洗脸。
3. 不喜欢骑木马、荡秋千；害怕搭电扶梯。
4. 特别喜欢玩旋转的游戏而不会头晕。
5. 平衡感差，两腿无力易跌倒；上下楼梯需倚靠扶手。
6. 动作笨拙：常绊倒而受伤。
7. 左右边易混淆，数字、文字常颠倒。
8. 念书或抄写时常会漏字或跳行。
9. 不会分辨相似的图形或跳行。拼图、绘画差。
10. 特别好动，冲动控制差；无法排队、爱插队。
11. 注意力差，专注时间较短；易被环境吸引。

简单游戏胜贵玩具

这些简单的游戏，都是可以刺激宝宝的前听觉、本体觉及触觉，比许多昂贵的玩具都要好，在家和你的小朋友玩玩吧！

手推车

刺激范围：前庭觉 + 本体觉

操作：这个游戏可以在软垫上、创伤，或家里的地上做，先让小孩双手着地，父母用双手捉紧小孩脚踝可，将他们抬起以在软垫上、床上，或家里的地上做，先让小孩双手着地，父母用双手捉紧小孩脚踝，将他们抬起，请孩子把头稍微抬起来，按孩子可以行动的能力前后移动，速度不宜太快。

目的：运动小朋友的大小肌肉，提供前庭的刺激及孩子动作计划的能力。除此之外，其最原始的游戏其实也是孩子感觉刺激的来源，像 0-2 岁的小朋友其实仍不太会玩，父母亲可以善用摇篮、娃娃车等设备，以轻柔的摇晃来缓和孩子的情绪，使他舒适安定，加强其神经抑制功能。而年轻较大的小朋友可以利用秋千、转圈圈等设备，以较快的速度摇摆、旋转，使孩子兴奋、开心，提高他神经促进的作用。稍大的婴儿在能坐稳之后，还可以利用骑小木马、乘坐电动玩具或溜小滑梯予以训练。

小飞侠

刺激范围：前庭觉

操作：抱起孩子于空中，请孩子双手及双脚向上抬起并抬头，请孩子的双眼看向前方，父母开始和孩子玩飞行游戏。

目的：运动小朋友的大小肌肉，提供前庭的刺激及孩子动作计划的能力，也因为给予较属于前庭的刺激，所以要注意孩子是否有头晕的现象，如果孩子抱怨头晕不适，就尽快停止此活动。

卷春卷

刺激范围：触觉（包紧）+前庭觉+本体觉（旋转）

操作：在一软垫上，放上一大毛巾或被子，父母可以帮助小朋友滚动身体，让毛巾包住全身，然后按速度抽放，让孩子由身体的近端翻滚至另一端。

目的：毛巾包住宝宝全身，可以减少宝宝的惊吓反射，先建立孩子的安全感，旋转的动作的能力。父母操作卷春卷游戏时，记住不要在四五岁的小朋友面前做，以防他们模仿。

END

- 陈树运表示，一切的感觉刺激，对孩子而言都是有意义的。
- 东张西望和爬行都是孩子不可缺乏的过程，父母轻轻的摇晃与举起，常常可使孩子兴奋、开心，不过切忌孩子当下若感到恐惧或苦恼，建议停止游戏。
- 拍球也是一个很好的刺激运动，父母可别小看它的作用。
- 要孩子快乐自在地学习，父母的配合很重要，未满 3 岁的杨宇轩已学习自理生活，妈妈陈树运和爸爸杨丰霖说这一点都不难，只要陪伴就可做到。