

几种训练孩子专注力的感觉统合游戏

周芳洁

(江西省九江第一中学 江西 九江 332000)

心理学把感觉定义为人脑对直接作用于感觉器官的客观事物个别属性的反映,包括视觉、听觉、嗅觉、味觉、皮肤感觉、平衡觉、运动觉、内脏觉、痛觉。感觉统合中的感觉指视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉、前庭觉(平衡觉)、本体觉和内脏觉;统合指能够把不同物类整理分析解释归纳,分门别类。感觉统合是指个体通过这些感觉从周围环境获得各种讯息,把这些讯息传入大脑并由来处理,去掉不需要的留下需要的,把留下的讯息整理分析后让大脑告诉身体肌肉并产生反应。简称“感统”。

到底什么是感觉统合呢?我们以一个挤地铁的实例来解释下。当我们在拥挤的地铁站排队候车时,考虑要不要上这趟地铁还是等下趟?首先是用眼睛的视觉看到车厢里的空间有多大;其次是用身体的本体觉知道整个身体的四肢位置,从而控制身体是否需要挤上去;再次通过听觉听到地铁即将关门的声音,此时运用前庭觉来控制自己上车的速度,太慢会挤不上去太快会挤倒他人。所有判断空间、速度、是否上车的整个过程就是一个简单的感觉统合能力。

除了大家所熟知的视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉和内脏觉外,简单举个例子介绍下前庭觉和本体觉。前庭觉也称平衡觉,例如体操运动员走平衡木,除了小脑掌握运动技巧外,还需预感即将落地的空间距离和时间,虽然自己的头在360度旋转但其视觉可以停留在自己既定目标的方位而不需随着头部移动来回旋转。

本体觉就是自己肌肉关节伸缩的感觉,靠自己的身体而非视觉伸手拿到自己需要的物品,如果本体觉不好则需要运用视觉去寻找。有些孩子低头走路也许是本体觉没有发展好进而用视觉看着脚走路,以防摔跤。

为什么说感觉统合游戏对于孩子的专注力训练有作用呢?我们知道很多孩子在上学时会被老师说好动坐不住,东张西望,上课不听讲,老师讲话没听见无任何反应,有些孩子即使想专心听讲也会因为自己控制力不够而不由自主的走神或者讲话等等,这些上课不专注的表现,跟孩子的感觉统合能力失调有关。当孩子走进教室那一刻起,孩子的感觉统合能力就已经开始发挥作用了,它会整理分析留下需要的讯息排除不要的,同时知道得到的讯息是什么,并且知道对不需要讯息的反应。上课的铃响声是听觉在传递讯息,看见老师走进教室是视觉在传递讯息,不用眼睛迅速找准自己座位并端正坐下是本体觉和前庭觉的作用,上课中有空调冷气摩擦皮肤的触觉感应,或因肚子饥饿产生的内脏觉等等。这些感觉的处理传递给大脑,只留下跟老师上课有关的讯息

加以整理利用学习,才叫专注。当孩子能对所在环境中不同物种的刺激恰到好处处理时,自然而然就专注了。

游戏对于孩子来说是最易接受的一种学习方式,提高孩子的学习成绩需要孩子上课专心听讲,首先就得通过游戏锻炼孩子的听觉能力。第一个游戏为“故事接龙”,以某一个人或物拟个故事开头,然后以此让学生发挥想象把故事讲下去,后一个学生除要听到前一个学生所说的内容还需记住该学生所讲的内容以免重复,才能把故事接龙下去,这里又训练了孩子的听觉记忆。第二个游戏为“敲敲乐”,这种游戏在家里就可随时进行,家长把家里大大小小材质各不相同的锅碗瓢盆拿出来进行敲打,让孩子听着敲打每个锅碗瓢盆声音的不同并按顺序记忆下来。这样孩子的听觉得到了刺激,他们可以在同一空间听到各种声音做出不同的反应,就可以根据老师说话的声调做出上课正确与否的动作,从而得到老师的表扬,进而增加学习的自信心。第三个游戏为“大家来找茬”,家长可以把孩子所熟悉的生活物品摆放在一起拍一张图片,再在此物品数量位置不变的情况下做简单的移动,重新拍张图片,随后把拍好的两张图片放置在一起,让孩子去寻找两张图片中的不同点,这样训练了孩子的视觉记忆和交替性专注力以及选择性专注力。第四个游戏为“藏弹珠”,该游戏是训练孩子专心看得能力。用三个相同的纸杯反扣在桌子上,并在其中一个杯子里放颗弹珠,让孩子看到哪个反扣纸杯中放有该弹珠,并以孩子能够接受的速度转动这三个纸杯,停下后让孩子指出放弹珠的那个杯子。第五个游戏为“吸管叠叠乐”,这个游戏训练孩子的本体觉、触觉和视觉。手抓一把长短粗细完全相同的透明塑料管直立在桌上,然后一松手让其自由散落在桌面,让孩子用手一根根移除桌上的吸管,并且每移开一根吸管时不得碰触其他吸管。孩子在小心翼翼移动吸管的过程就运用了触觉,同时用本体觉控制了手指的稳定性以免碰触其他吸管,在如此多透明的塑料管中把他们区分开来需要的是视觉专注力。第六个游戏为“滚毛毯”,该游戏就是最简单训练孩子本体觉的游戏。在地上铺一个大毯子,孩子自己在毯子上翻滚把自己包裹起来,此刻孩子的视觉能力已无法帮助他从毯子里出来,而是本体觉让自己从毯子里面出来。

训练孩子感觉统合能力是一个长期循序渐进的过程,也是培养孩子专注力的重要方式之一,这里有充满乐趣的亲子游戏,有让孩子获得成就感的快乐时光,无论是大人与孩子都可以从中得到收获,从游戏当中寓教于乐是锻炼孩子能力的最好教育方法。