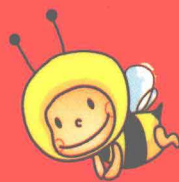


王萍 高宏伟 编著



家庭中的

感觉统合训练



清华大学出版社

家庭中的感觉统合训练

王 萍 高宏伟 编著

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

0~6岁是孩子感觉统合的主要发展时期,一旦出现问题,孩子就会出现注意力不集中、笨手笨脚,动作不协调,影响学习能力。本书借鉴很多学者的研究成果,向家长介绍了感觉统合的含义及相关知识,同时,提供家长利用身边的生活用具对孩子进行感统训练的有效方法。所选游戏具有实用性、可操作性,还适用于对孩子已出现的感统失调问题进行矫正。

本书不仅适用于家长阅读,也可供早教师、幼儿教师作为教学的参考。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

家庭中的感觉统合训练/王萍,高宏伟编著. —北京:清华大学出版社,2011.11

ISBN 978-7-302-26835-2

I. ①家… II. ①王… ②高… III. ①家庭教育:儿童教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第187030号

责任编辑:陈立静

装帧设计:山鹰工作室

责任校对:周剑云

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦A座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市金元印装有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:169×230 印 张:13.5 字 数:210千字

版 次:2011年11月第1版 印 次:2011年11月第1次印刷

印 数:1~4000

定 价:29.00元

产品编号:041104-01

前 言

婴幼儿时期是人生发育速度最快的时期，也是感觉发展的关键时期。研究表明，这一时期婴幼儿的大脑具有很大的可塑性。刚刚出生的宝宝与成人脑细胞一样多，约为 1400 亿个，只是宝宝的脑细胞之间的网络线路连接起来的数量稀少。如果父母能够在宝宝成长的关键时期尽早给予宝宝丰富的营养和大量的感觉刺激，训练宝宝的感觉统合，开发宝宝的大脑，那么，宝宝的神经细胞就会像花蕾萌发一般萌生出神经触突，并借助这些神经触突与其他神经细胞相互连接，形成纵横交错的神经网络通道，使信息传递迅速快捷，让宝宝更聪明、更健康。

人的感觉统合能力就像一个交通指挥者，有了它，各种感觉神经网络的通道才会保持顺畅，不出现堵塞，从而保证所有的学习和动作操作顺利进行。可以这样说，在达到正常人的各种有目的地协调行动方面，感觉统合能力的作用是不可或缺的。正因为人的大脑具有感觉统合的能力，所以才能协调身体对外界的刺激作出适应性反应。因此，成长中的宝宝不仅需要各种感觉学习，还需要家长关注其感觉统合的发展，并对其进行有效的感觉统合训练。

随着都市化生活的发展，宝宝的活动空间越来越狭小，加之家长的教养理念及方式等诸多因素的影响，很多宝宝出现了感觉统合问题，且有上升态势。宝宝的感觉统合出现了问题，不仅给宝宝自身的成长带来隐患，还让家长痛苦万分，一些家长为了“拯救”孩子，到处求医，浪费了很多的精力，承受着很大的经济负担。因此，训练宝宝的感觉综合能力应该引起有关人士及家长的高度重视。这既关系到家庭的和谐幸福，又关系到国民素质的提高。

宝宝的感觉统合发展可以分为三个时期：3 岁前是预防期、6 岁前是最佳矫正期、10 岁前是弥补期。家长如果能在宝宝出生后就对宝宝的感觉统合加以关注，知晓感觉知识，并在日常生活中，学会利用身边的生活用具及早地对宝宝进行感觉统合训练，就能预防宝宝感觉统合失调，宝宝也将受益终生。

编写本书的目的，是让家长初步了解感觉统合的基本常识，可以根据宝宝的年龄对宝宝进行感觉统合训练，预防宝宝感觉统合失调。书中介绍的感觉统合训

练方法，对已经出现了感觉统合失调的宝宝，同样可以起到矫正的作用。

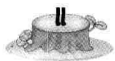
本书在编写过程中，参阅并借鉴了大量专业人士总结出的经验，对感觉统合及相关知识进行了概要性阐述，提供了前庭觉、本体觉、触觉、视觉、听觉、精细动作等方面的感觉统合训练游戏。

本书力求贴近家庭生活，突出通俗性、实用性，具有可读性和可操作性，适合广大家长、幼儿教师使用。

本书编写时曾参阅和借鉴了大量的国内外书刊、杂志，以及一些网络(如中国早教网、育儿网、摇篮网、宝宝树网等)发布的研究成果和最新资料。书中所有游戏插图均由闫力菁绘制。在此，对文章的作者表示衷心的感谢。

由于作者水平有限，在写作过程中，难免会有失偏颇，存在疏漏，敬请读者批评指正。

作者



目 录

第一篇 感觉统合训练知多少	1	前庭觉失调对孩子成长的影响	21
什么是感觉统合	3	前庭觉家庭训练游戏	21
什么是感觉统合失调	3	游戏 1	21
感觉统合失调对孩子的		游戏 2	22
成长有哪些影响	3	游戏 3	24
感觉统合失调的原因有哪些	4	游戏 4	25
感觉统合失调的初步判断	4	游戏 5	26
感觉统合失调的预防	5	游戏 6	27
什么是感觉统合训练	6	游戏 7	28
感觉统合训练常用的器械有哪些 ...	6	游戏 8	29
感觉统合训练的目标是什么	14	游戏 9	30
感觉统合训练对孩子的成长		游戏 10	31
有哪些作用	14	游戏 11	32
感觉统合训练应遵循哪些原则	15	游戏 12	33
家庭中的感觉统合训练有什么		游戏 13	34
特点	15	游戏 14	35
游戏 15		游戏 15	36
第二篇 家庭中宝宝的		游戏 16	37
前庭觉训练	17	游戏 17	38
前庭觉小常识	18	游戏 18	39
什么是前庭觉	18	游戏 19	40
前庭觉有哪些功能	20	游戏 20	41
前庭觉失调有哪些表现	20	游戏 21	42
前庭觉失调的原因有哪些	20	游戏 22	43
		游戏 23	44

游戏 24	45	游戏 13	69
游戏 25	46	游戏 14	70
游戏 26	47	游戏 15	71
游戏 27	48	游戏 16	72
游戏 28	49	游戏 17	73
游戏 29	50	游戏 18	74
游戏 30	51	游戏 19	75
第三篇 家庭中宝宝的本体觉		游戏 20	76
训练	53	游戏 21	77
本体觉小常识	54	游戏 22	78
什么是本体觉	54	游戏 23	79
本体觉有哪些功能	55	游戏 24	80
本体觉失调有哪些表现	55	游戏 25	81
本体觉失调的原因有哪些	55	游戏 26	82
本体觉失调对孩子成长的影响	56	游戏 27	83
家庭中的本体觉训练游戏	56	游戏 28	84
游戏 1	56	游戏 29	85
游戏 2	58	游戏 30	86
游戏 3	59	第四篇 家庭中宝宝的触觉	
游戏 4	60	训练	87
游戏 5	61	触觉小常识	88
游戏 6	62	什么是触觉	88
游戏 7	63	触觉有哪些功能	89
游戏 8	64	孩子触觉发育的年龄特点	90
游戏 9	65	触觉失调的表现有哪些	90
游戏 10	66	孩子触觉失调的原因有哪些	91
游戏 11	67	触觉失调对孩子成长的影响	92
游戏 12	68	触觉家庭训练游戏	92



游戏 1	92
游戏 2	95
游戏 3	96
游戏 4	97
游戏 5	98
游戏 6	99
游戏 7	100
游戏 8	101
游戏 9	102
游戏 10	103
游戏 11	104
游戏 12	105
游戏 13	106
游戏 14	107
游戏 15	108
游戏 16	109
游戏 17	110
游戏 18	111
游戏 19	112
游戏 20	113
游戏 21	114
游戏 22	115
游戏 23	116
游戏 24	117
游戏 25	118
游戏 26	119
游戏 27	120
游戏 28	121

游戏 29	122
游戏 30	123

第五篇 家庭中宝宝的

视听统合训练

视听知觉小常识	126
什么是视知觉	126
视知觉有哪些功能	127
孩子视觉发展的年龄特点	128
孩子视觉发育状况家庭小测试 ...	128
视知觉统合失调的表现有哪些 ...	129
视知觉失调产生的原因有哪些 ...	129
什么是听知觉	130
听知觉有哪些功能	132
孩子听觉发展的年龄特点	132
孩子听知觉发育状况家庭 小测试	133
听知觉统合失调表现	134
听知觉失调有哪些原因	134
视听知觉失调对孩子成长的 影响	134
视听知觉家庭训练小游戏	135
游戏 1	135
游戏 2	137
游戏 3	138
游戏 4	139
游戏 5	140
游戏 6	141
游戏 7	142



游戏 8	143	发展宝宝精细动作的意义	168
游戏 9	144	宝宝精细动作发育不良的原因 ...	169
游戏 10	145	宝宝精细动作发展的特点和	
游戏 11	146	规律	169
游戏 12	147	宝宝精细动作发育不良对孩子	
游戏 13	148	成长的影响	170
游戏 14	149	精细动作训练应注意哪些问题 ...	170
游戏 15	150	不同阶段宝宝精细动作的	
听知觉家庭训练游戏	151	训练要点有哪些	171
游戏 1	151	家庭中的精细动作训练游戏	172
游戏 2	152	游戏 1	172
游戏 3	153	游戏 2	173
游戏 4	154	游戏 3	174
游戏 5	155	游戏 4	175
游戏 6	156	游戏 5	176
游戏 7	157	游戏 6	177
游戏 8	158	游戏 7	178
游戏 9	159	游戏 8	179
游戏 10	160	游戏 9	180
游戏 11	161	游戏 10	181
游戏 12	162	游戏 11	182
游戏 13	163	游戏 12	183
游戏 14	164	游戏 13	184
游戏 15	165	游戏 14	185
第六篇 家庭中宝宝的精细		游戏 15	186
动作训练	167	游戏 16	187
精细动作小常识	168	游戏 17	188
什么是精细动作	168	游戏 18	189

目录



游戏 19	190	游戏 26	197
游戏 20	191	游戏 27	198
游戏 21	192	游戏 28	199
游戏 22	193	游戏 29	200
游戏 23	194	游戏 30	201
游戏 24	195	参考文献	206
游戏 25	196		



第一篇

感觉统合训练知多少

都市化的生活让很多家长对孩子的个别行为表现感到了困惑,如有些孩子经过各种检查,大脑发育没有任何缺陷,做智力测试属正常或优秀智商,但他们在现实生活中却表现出多动、任性、注意力不集中、行为冲动、讲话不流畅、胆小等问题,当家长带孩子到医院去检查时,发现孩子的问题并不是因为某种疾病引起,而是因为孩子大脑的整合功能发育不良所致,这种现象医学上称为感觉统合功能失调。感觉统合功能失调不仅影响到孩子的身体健康,还影响到孩子的心理健康,甚至会影响到孩子未来学习能力的发展……家长应该高度关注。

目前,很多家长对感觉统合相关问题了解不多,因此,常常不去关注孩子的感觉统合问题,当孩子长大后出现了问题才想着四处求医,结果错过了感觉统合训练与治疗的关键时期;还有的家长认为只有感觉统合严重失调的孩子才有必要进行感觉统合训练。其实不然,大量科学研究表明,在孩子生长发育的过程中,几乎所有的孩子都存在一定程度的感觉统合失调,只是表现得轻重程度不同而已。因此,家长应该从孩子生命降临的那一天起就重视在日常生活中对孩子进行感觉统合训练。

孩子的感觉统合发展有其自身的规律。6岁之前是感觉统合发展的重要时期,也是感觉统合失调的最佳预防期,6~10岁为感觉统合失调的最佳治疗期。如果家长发现孩子在6岁之前与同龄孩子的感觉发展水平有较大偏离,就需要到相关机构或医院进行咨询。一旦孩子真正出现了感觉统合失调,其未来的学习及发展就会受到极大的影响。因此,家长关心孩子的不仅仅是孩子的潜力开发、身体健康和营养供给,更应该仔细关心孩子的感觉统合发展,留意孩子的感觉统合发展的水平。

在孩子成长的黄金期,父母作为孩子的第一任教师,要担负起科学养育孩子的责任,学会在家庭日常生活中,利用游戏对孩子进行感觉统合训练。通过各种训练,预防孩子感觉统合失调,促进孩子感觉统合的健康发展,为孩子健康快乐地成长奠定良好的基础,真正成为孩子成长过程中有效的陪伴者。只有这样,才能不让感觉统合失调困扰孩子,影响孩子的学习和生活,成为孩子一生的遗憾。“不让孩子输在起跑线上”的愿望才有可能实现。



* 什么是感觉统合

感觉统合是指个体在日常生活中，将来自不同感觉通路的信息，如视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉以及平衡觉、本体觉等，通过大脑中枢神经的前庭觉进行过滤和辨识，然后把重要的信息传递给大脑，通过大脑对信息进行加工处理、协调整合之后，形成知觉，再指挥身体作出正确的反应，这个过程是吸收有效信息和作出适应性反应的过程，即感觉统合，简称“感统”。

感觉统合的理论首先是由美国加利福尼亚大学临床心理学家爱尔丝博士等学者根据神经生理学理论，于1972年提出的一套完整、综合的理论和实践相结合的教育理念。

* 什么是感觉统合失调

感觉统合失调是指外部的感觉刺激信息无法在孩子的大脑神经网络中进行有效的组合，孩子的大脑对身体各器官失去了控制和组合的能力，而使机体不能和谐运作的现象。如看到了笔，想把它拿到自己的手里，但却不能自如地控制自己的手来完成拿笔的动作。

* 感觉统合失调对孩子的成长有哪些影响

科学研究证明：感觉统合失调会导致大脑无法合理安排身体的动作，包括注意力、自我控制能力、协调能力等，这在不同程度上削弱了孩子的认知能力与适应能力，使其无法完成更高级、更复杂的认知活动。久而久之形成了各种障碍，推迟了孩子的社会化进程，最终严重影响孩子的健康成长。感觉统合失调对孩子成长的影响主要有以下几个方面。

- (1) 影响孩子的智力发育及学习能力的提高。
- (2) 易产生人际关系敏感或社交退缩等方面的问题。



- (3) 出现性格上的障碍。
- (4) 推迟孩子的社会化进程。
- (5) 严重影响孩子心理素质状况。

婴幼儿时期是人的大脑发育最快的时期，感觉统合发展的关键期在 6 岁以前。家长和教师应及早发现孩子的这些行为问题并及时对其进行感觉统合训练及心理干预，为促进孩子的健康成长提供感觉统合方面的保障。

感觉统合失调的原因有哪些

感觉统合失调产生的原因主要有以下几个方面。

- (1) 胎位不正产生的固有平衡失常。
- (2) 因剖腹产导致孩子在出生过程中没有经过正常产道的挤压，从而失去了第一次触觉学习的机会。
- (3) 天生的中枢神经系统不健全，如轻度大脑功能失常。
- (4) 保护过度或活动空间太小，缺少各种运动的机会，如爬行不足等。
- (5) 过早使用代步车，造成前庭觉和本体觉没有很好地得到训练。
- (6) 父母忙碌，对儿童缺少足够的触摸、爱抚和情感交流，造成儿童大脑感觉刺激不足。
- (7) 过多考虑安全因素，限制孩子的活动范围。
- (8) 家长不注重孩子的感觉统合能力的训练。
- (9) 缺少同伴互动环境，造成语言发育迟缓。

感觉统合失调的初步判断

感觉统合失调会逐渐在孩子的成长过程中表现出来，但因其症状比较隐蔽，一般不易被察觉。所以，家长要细心观察孩子的日常行为表现，一旦发现孩子有感觉统合失调的行为特征时，应及早向专家进行咨询，及时提供给孩子适当的感统刺激活动，改善孩子的感觉统合失调问题。孩子是否感觉统合失调可以根据以





下表现做出初步的判断。

- (1) 活动量大，不能持久静坐，注意力不集中。
- (2) 体态笨拙、动作协调性欠佳，平衡能力较差，易摔跤。
- (3) 讨厌被触摸，对一些触觉信息刺激有厌恶感。
- (4) 做事或写作业磨蹭。
- (5) 黏人，好哭闹。
- (6) 常常对事物视而不见、听而不闻。
- (7) 喜旋转。
- (8) 容易与别人发生冲突，攻击性强。
- (9) 吮手指、咬指甲、咬人。
- (10) 适应新环境有困难、处理事情缺乏计划而显得杂乱无章。



感觉统合失调的预防

感觉统合失调是可以预防的。无论什么疾病，再好的治疗也不如预防。家长如果能在孕前、孕程中注意情绪、饮食及科学的孕育，就能从源头上解决孩子的感觉统合失调问题。孩子出生后，如果家长能够科学地使用一些游戏的方法，对孩子进行有效的感觉统合训练，一般来说，感觉统合失调也可以得到预防。

(1) 孕前要注意营养供给，避免药物及有毒化学物质的吸入，降低压力和焦虑，保持平稳的情绪，以保证受精卵的质量。

(2) 孕程中，准妈妈同样要注意上述问题，并注意做一些适当的运动，以保证胎儿在母亲体内的被动运动。

(3) 生产后，多给孩子提供活动的机会。随着社会的进步与发展，当代生活已变成了现代化、都市化的生活方式，拥挤的楼群和狭小的活动空间让孩子们失去了交流和活动的机会。因此，家长要尽量为孩子拓展活动空间，要给孩子提供活动的机会。重视孩子感觉统合发展关键期中的感觉统合训练。这样，不仅能够预防孩子感觉统合失调的发生，还能够促进孩子智力和社会适应能力的发展，预防各种行为和情绪问题。

* 什么是感觉统合训练 *

感觉统合训练简称“感统训练”，其本质是以游戏的形式来丰富孩子的感觉刺激，针对孩子感觉统合发展的水平而精心设计的感觉统合活动项目，孩子在与特定的环境相互作用时，做出适应性反应，以促进大脑功能的完善，预防或纠正感觉统合失调现象，从而刺激其感觉统合能力的发展。

感觉统合训练不只适用于感觉统合失调的孩子，正常的孩子通过感觉统合训练也能起到预防感觉统合失调的作用。感觉统合训练可以提高儿童的大脑组织协调能力、基本活动能力，以及学习和社会交往能力，弥补目前都市化城市里的孩子缺少运动这一不足，有利于培养儿童良好的情绪、兴趣、意志、气质等。可以说“感统训练等同于儿童健身运动”。

一般来说，专业的感统训练要求专业教师在测查和了解孩子感觉统合发展水平的基础上，利用感觉统合训练器械或自制感统训练器械，设计相应的游戏式训练课程，让孩子快乐地参与。一般的孩子经过 2~4 个周期(20 节课/周期)的训练，就可以取得明显效果。

* 感觉统合训练常用的器械有哪些 *

1. 前庭平衡觉训练

前庭平衡觉训练活动包括摇晃和旋转的活动，例如，玩吊桶、荡秋千、晃平衡板，滚圆筒、玩大陀螺、转大笼球等；滑板活动，例如，冲滑板、爬滑板、滑板推球、滑板转圈等；还有跳跳床、走平衡木、踩脚踏车等。

常用器械有圆筒、平衡脚踏车、按摩大龙球、滑梯、平衡木、晃动独木桥、各种滑车。

2. 本体觉训练

本体觉训练活动包括关节按压、推小车、拿重物、攀岩、抛接球、跳床、跳



球、拉单杠、翻跟斗、倒立摇晃、压大笼球、双人转大笼球等。

常用器械有跳床、平衡台、晃动独木桥、S形垂直平衡木、滑板、圆形平衡板、独脚椅、羊角球、跳袋等。

3. 触觉训练

触觉训练活动包括大笼球(或触觉球)压滚游戏、球池游戏、钻被子游戏、抓痒游戏、刷身游戏、寻宝游戏、吹风游戏、玩橡皮泥游戏等。

常用器械有按摩球，海洋球池、平衡触觉板。

4. 听动统合训练

听动统合训练活动包括寻找声源、配对声音、听觉统合训练等。

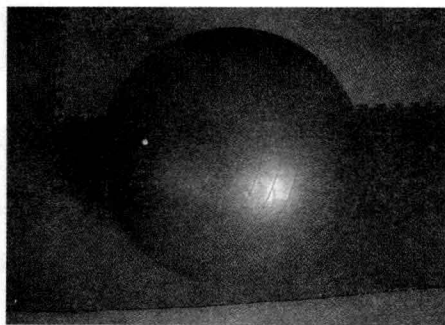
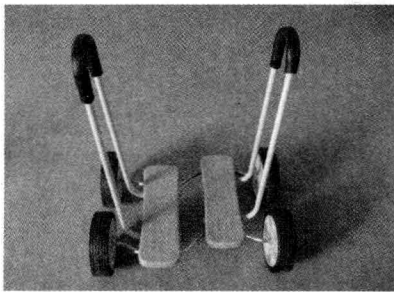
5. 视动统合训练

视动统合训练活动包括钻小洞、吹肥皂、玩大陀螺、暗室内追光游戏、躲猫猫等。

下面介绍几种常见的活动项目。

平衡脚踏车：训练孩子关节、加强肌肉讯号输入能力，促进全身肌肉的发展，促进自我动作的控制力和协调性，提高注意力，培养自信心。

大笼球：训练触觉、前庭觉，增强身体平衡性，有利于情绪掌控。



按摩大笼球：球面有特殊设计的软质颗粒，可提供丰富的触觉刺激，稳定情绪。

大滑梯：训练平衡能力、注意力、身体协调性、刺激前庭，可使孩子头部、

