

对孩子影响深远的训练活动

图解儿童 感觉统合训练

全彩图解实操版

李俊平 著



感统失调的孩子容易上课走神儿、好动多动、冲动急躁、紧张自闭……

改善孩子的感统协调能力，应进行科学的感统训练！

掌握感统训练的3大关键时期

预防期

矫正期

弥补期

助力孩子的身心成长，熟知7大感统系统，及时掌握孩子的能力发展情况



朝華出版社
BLOSSOM PRESS

图解儿童 感觉统合训练

全彩图解实操版

李俊平 著

图书在版编目 (CIP) 数据

图解儿童感觉统合训练 : 全彩图解实操版 / 李俊平
著. -- 北京 : 朝华出版社, 2018.5
ISBN 978-7-5054-4249-8

I. ①图… II. ①李… III. ①感觉统合失调—训练—
儿童教育—特殊教育—图解 IV. ①G768-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 073584 号

图解儿童感觉统合训练：全彩图解实操版

作 者 李俊平

选题策划  艺良教育 付春琳
责任编辑 赵 曼
特约编辑 刘秀丽
责任印制 张文东 陆竞赢
封面设计 艺良教育

出版发行 朝华出版社
社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037
订购电话 (010) 68413840 68996050
传 真 (010) 88415258 (发行部)
联系版权 j-yn@163.com
网 址 <http://zhcb.cipg.org.cn>
印 刷 北京墨阁印刷有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 219 千字
印 张 14
版 次 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷
装 别 平
书 号 ISBN 978-7-5054-4249-8
定 价 39.80 元

前言

感觉统合教育的创立者，美国著名心理学家珍·爱尔丝博士曾说过：“人类遗传基因中，都有感觉统合的基本功能，每个幼儿生下来都有此本能。但这种本能必须在孩童时期和环境的互动中，在大脑和身体不断顺应反应下，才能够高度和健全地发展。”

研究表明，0~6岁是儿童成长发育最为关键的时期。在这个时期，如果父母有目的、有意识地通过科学训练的方式给孩子创造丰富的感觉刺激，不仅可以提高孩子的感觉统合能力，还能提升孩子的协调能力，让孩子健康地成长。

感觉统合的确很重要！那么，什么是感觉统合呢？

感觉统合是大脑必须具备的功能，它是个体在某一环境中，由身体各部分感觉器官从环境中获取来自不同感觉通路的信息并将之输入大脑，大脑对收到的这些信息进行加工处理，然后给予相应恰当的反应，简称感统。

简单地说，当你看见书架上有一本书，这本书就作为一个信息被完整无误地传入大脑，通过大脑进行统合后，再指挥你用手将这本书拿起，这个过程就是感觉统合。

感觉统合伴随人的一生，其运作关系人的一切行为，如学习、人际交往、情绪控制、环境适应等。孩子从出生开始，已经学会用感觉来认识自己的身体及周围的环境。如果感觉统合失调，就如同

“营养不良”的大脑，无法获取各种信息的刺激，也就得不到营养的滋润，处理能力和速度就会变慢，甚至出现错误。

感觉统合失调有时表现得过于隐蔽，很多人常常把问题归咎于“天生性格不好”“太懒惰”“被惯坏了”“没有上进心”等原因，常因此而错过了最佳矫正时间。出现感觉统合失调的孩子，在专业人士的指导下，可以通过训练的方式进行矫正。

值得重视的是，感统训练涉及心理、大脑和躯体之间的相互联系，而不只是一种生理上的功能训练，由于训练内容活泼、轻松、有趣，常常被看作是“儿童的健身运动”。感统训练是用来矫正的，更是用来预防的，它的作用就是促进儿童感统能力的进步，可以说每一个孩子都需要。

本书从感觉统合的基本理论出发，简单介绍了感觉统合的含义及相关知识，还介绍了感统训练的方法、要点和活动，以及智力训练的内容等。通过图文并茂的方式，希望把难懂的理论知识讲得浅显易懂，便于读者阅读和掌握。

每个孩子都是上天赐予父母最珍贵的礼物，孩子能够健康成长是父母最大的心愿。希望本书能让读者了解感统训练在儿童发展过程中的作用，提升孩子的感统协调能力，让天下每一个孩子更健康地成长。

第 7 章

感觉统合训练：并非特殊儿童才需要

感觉统合是大脑必须具备的功能，它的作用伴随着人的一生。感统训练是通过游戏或运动的形式，在婴幼儿时期，对儿童健康成长精心设计的训练方式。感统训练可用来矫正，也可用来预防，它的作用是促进儿童的感统能力得到良好发展，可以说每一个孩子都需要进行感统训练。

正确认识感觉统合训练 / 2

什么是感觉统合训练 / 2

感觉统合训练的原则 / 5

感觉统合训练的主要分类 / 9

感觉统合训练常用器材及训练方法 / 14

第 2 章

熟知人体七大感觉：掌握儿童身体动向

瑞士著名儿童心理学家让·皮亚杰曾说过：“智慧的根源来自婴幼儿期的感觉和运动发展。”孩子生下来就不断地通过人体的感觉系统来学习和积累生活经验。在这一阶段，如果能对他们进行有效的感统训练，建立完善的大脑神经通道，将有助于他们的健康成长。

触觉 / 26

什么是触觉 / 26

触觉的功能 / 29

影响触觉发展的因素 / 30

触觉失调的表现 / 31

触觉对儿童发展的影响 / 33

前庭觉 / 34

- 什么是前庭觉 / 34
- 前庭觉的功能 / 36
- 前庭觉失调的表现 / 37
- 前庭觉对儿童发展的影响 / 39

本体觉 / 41

- 什么是本体觉 / 41
- 本体觉的功能 / 44
- 本体觉失调的表现 / 45
- 本体觉对儿童发展的影响 / 47

听觉 / 48

- 什么是听觉 / 48
- 听觉的功能 / 51
- 听觉失调的表现及测试方法 / 52
- 听觉对儿童发展的影响 / 55

视觉 / 56

- 什么是视觉 / 56
- 视觉的功能 / 59
- 视觉失调的表现 / 60
- 视觉对儿童发展的影响 / 61

嗅觉、味觉 / 62

- 什么是嗅觉、味觉 / 62
- 嗅觉、味觉的功能 / 65
- 嗅觉、味觉失调的表现 / 66
- 嗅觉、味觉对儿童发展的影响 / 68

第3章

感觉统合功能评估：了解儿童状况

在制订感统训练计划前，需要对儿童进行准确的综合评估。如何对儿童的感觉统合发展情况做出一个准确的描述呢？这是进行感统训练前必须要考虑的因素。

感觉统合能力发展测评 / 70

通过儿童行为测试感觉统合功能 / 77

用教具测试感觉统合功能 / 81

儿童感觉统合日常测评 / 89

前庭觉发展情况日常测评 /89

触觉发展情况日常测评 /90

本体觉发展情况日常测评 /91

智力发展测评 /93

推理能力发展测评 /95

第4章

五大感觉统合训练：让儿童更健康

感觉统合训练涉及心理、大脑和躯体之间的相互关系，而不只是一种生理上的功能训练。要使孩子在训练过程中能够增强自信心和提高自我控制能力，掌握科学的训练方法、寓教于乐是非常重要的。

触觉训练 / 97

触觉训练的要点 /97

婴儿时期触觉训练的方法 /98

触觉发展高峰期的重点训练项目 /102

触觉训练注意事项 /107

常见的触觉训练活动 /107

前庭觉训练 /111

前庭觉训练要点及目标 /111

前庭觉训练的方法 /112

前庭觉训练注意事项 /114

常见的前庭觉训练活动 /115

本体觉训练 /119

本体觉训练的内容及要点 /119

本体觉训练的方法 /120

本体觉训练注意事项 /121

常见的本体觉训练活动 /122

视知觉训练 /125

视知觉发展的一般规律与关键期 /125

视知觉训练的方法 /126

视知觉训练注意事项 /129

常见的视知觉训练活动 /130

听知觉训练 /133

听知觉训练的要点 /133

听知觉训练的方法 /134

听知觉训练注意事项 /135

常见的听知觉训练活动 /136

第5章

感统训练与智力培养：为儿童成长助力

感觉统合训练的过程是与智力开发共同进行的。儿童的智力包括注意力、记忆力、语言能力、想象力、思维力、观察力等。通过对这些能力进行针对性的感统训练，有助于提高儿童的整体素质。

儿童智力培养与感统训练 /140

注意力训练 /140

注意力训练活动 /144

记忆力训练 /146

记忆力训练活动 /148

语言能力训练 /150

语言能力训练活动 /151

观察力训练 /153

观察力训练活动 /156

- 运动能力训练 /157
- 运动能力训练活动 /163
- 想象力与创造力训练 /166
- 想象力与创造力训练活动 /169
- 理解力与思考力训练 /172
- 理解力与思考力训练活动 /174
- 特殊儿童的感觉统合训练 /176**
- 多动症儿童 /176
- 多动症儿童的感觉统合训练活动 /179
- 自闭症儿童 /181
- 自闭症儿童的感觉统合训练活动 /184
- 智力低下儿童 /186
- 智力低下儿童的感觉统合训练活动 /188
- 学习障碍儿童 /189
- 脑瘫儿童 /191

第6章

家庭中的感觉统合训练：在摇篮中成长

感觉统合并不神秘，只要懂得感觉统合的理念，具备相关的操作知识，完全可以在家中利用一些常见的物品进行感统训练，许多游戏看起来很普通，但同样能达到很好的效果。

- 避免感觉统合训练的误区 /194**
- 在家做感统训练常用的器具 /196**
- 在家做感统训练的注意事项 /198**
- 在家庭游戏中进行感统训练 /200**
- 触觉家庭训练游戏 /200
- 前庭觉家庭训练游戏 /203
- 本体觉家庭训练游戏 /205
- 视知觉家庭训练游戏 /206
- 听知觉家庭训练游戏 /208
- 精细动作家庭训练游戏 /211

第7章

感觉统合训练： 并非特殊儿童才需要

感觉统合是大脑必须具备的功能，它的作用伴随着人的一生。感统训练是通过游戏或运动的形式，在婴幼儿时期，对儿童健康成长精心设计的训练方式。感统训练可用来矫正，也可用来预防，它的作用是促进儿童感统能力得到良好发展，可以说每一个孩子都需要进行感统训练。

正确认识感觉统合训练

什么是感觉统合训练

感觉统合训练是以游戏的方式，让孩子在玩乐中体验不同类型、多种层次的感觉刺激，以促进孩子的前庭觉、本体觉、视觉、触觉、听觉等感统能力的发展。在训练中引导孩子做出适应性反应以完善大脑功能，从而预防或矫正感统失调，最终达到提升孩子综合能力的目的。

感觉统合训练原来这么“接地气”！

感觉统合训练简称“感统训练”（以下均用简称），由于其训练方式活泼、轻松、有趣，常常又被看作是“儿童的健身运动”。

进行感统训练的最佳时期

一般来说，12岁之前是孩子感统训练的最佳年龄：3岁前是孩子感觉能力发展的关键期，可以预防感觉统合失调；3~6岁是孩子感觉统合失调最佳的补救时期；6~12岁是感觉统合能力发展矫正的有效期。

需要注意的是，进行感觉统合训练时，每次训练时间建议在1小时左右，训练持续至少半年。有些器材和游戏，不太适合年龄较小的孩子，应根据孩子的特点进行合适的感统训练。

进行感统训练的年龄参考

训练项目	参考年龄
感统基础	3~10岁

续表

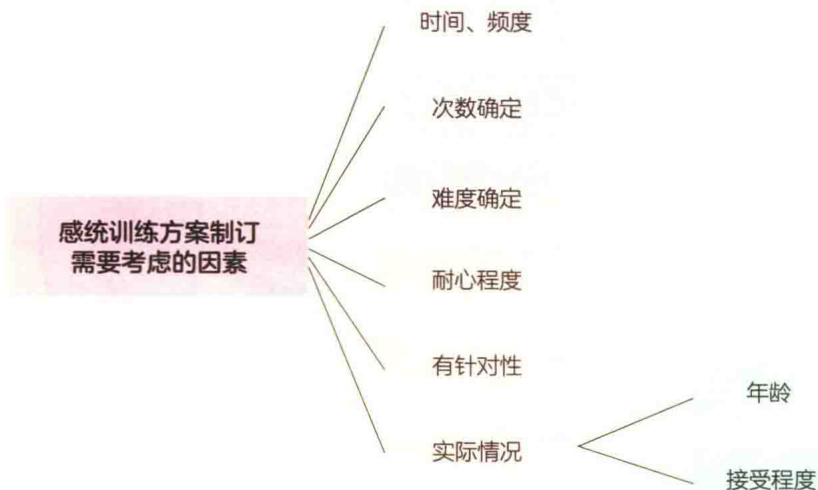
语言发展专训	2~6岁
情绪及人际交往专训	3~12岁
注意力专训	5~12岁
书写阅读专训	6~12岁

感统训练的主要项目

感统训练的项目种类较多，有攀岩、抛接球、过独木桥、翻跟斗、滑滑梯、玩滑板车、转大陀螺、走S形平衡木、骑脚踏车及玩寻宝游戏、吹风游戏、抓痒游戏等。值得注意的是，每一类项目的训练，其作用是不一样的。它们的功能，我们在后续的章节中，将会逐一介绍。

制订感统训练方案需要考虑的因素

在对孩子进行感统训练时，应以实际情况为基础，不能凭空猜测想象。训练方案制订前，需要对孩子的智力、感觉统合能力进行准确的综合评估。在评估孩子感觉发展水平后，应由专业人员利用感觉统合训练器械，设计相应的游戏和做出训练计划。



▲ 感统训练的方案应科学严谨

感统训练适合不同群体

感统训练可以预防、治疗、矫正感统失调，但并不是只适合有问题的孩子。它的主要作用在于提升孩子的感统能力，可以说每个孩子都需要进行感统训练。

不同发育阶段的孩子

- 根据不同发育阶段的特点来制订训练方案
- 12岁之前，孩子的感统失调可以通过感统训练进行矫正

感统失调的孩子

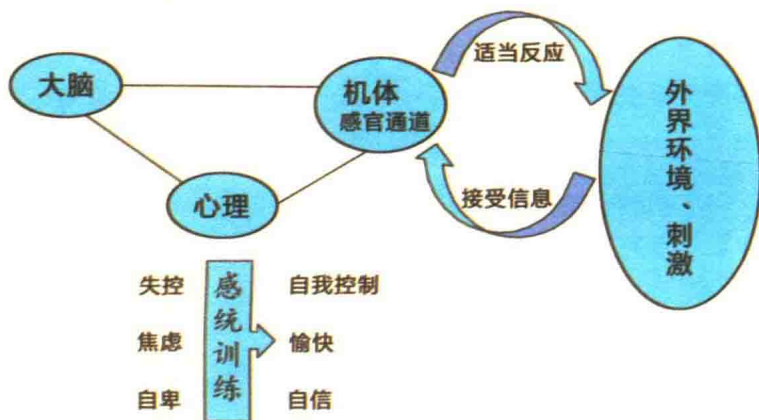
- 根据感统失调程度拟定训练计划
- 强化触觉、强化平衡感、强化本体感等多种训练

特殊孩子

- 智力发展迟缓
- 注意力缺陷型多动症
- 学习障碍
- 自闭症
- 脑瘫

感统训练对孩子的影响

进行感统训练，可以让孩子改变注意力不集中、好动、暴躁、爱哭、咬手指等坏习惯。因为感统训练是为了孩子感统能力更好地发展而精心设计的，对出现感统失调的孩子有矫正作用。在游戏中，孩子的感受会通过各种感觉器官传递到大脑，给他带来比平时更加丰富的感受信息。这时感觉统合能力慢慢变强，而失控、焦虑、自卑等情绪也就随着自控能力、自信心的增强慢慢消失。



▲ 引导孩子对感觉刺激做出适当的反应

感统训练的主要作用

感统训练虽然大部分是以游戏的形式展开的，但并不只是供孩子自得其乐，而是通过这种游戏的训练提高孩子的感觉统合能力，如感知能力、学习能力、协调能力、自控能力等，是一种综合能力的培养与训练。

提高感知能力

- 通过各种感觉可以感知形状的特征，增强对物体的认识，提高对形状、颜色、质感的反应程度
- 教孩子在生活中多观察，如不能马上掌握，家长要有耐心，不能急于求成

提高学习能力

- 通过感统训练，可以同时给予孩子触觉、关节、肌肉、前庭等多种刺激
- 与游戏运动相结合，经过一段时间的训练后，孩子动作变协调，注意力改善，从而提高学习能力

提高协调能力

- 针对平衡能力的器械运动，可以改善孩子身体的运动协调能力
- 对于运动平衡能力差及动作不协调的孩子来说，训练后能得到有效改善

提高自控能力

- 感统训练不仅是对生理功能的训练，实际上也是大脑、身体、心理的综合互动
- 孩子在训练项目中取得成功，可以增加自信，情绪变得稳定，增强自我控制能力

改善脑神经生理抑制

- 通过感统训练可改善孩子的手眼协调能力，使运动速度和稳定性得到提高
- 对提高孩子的精细操作能力、视觉辨别能力和反应能力均有明显作用

塑造良好的性格

- 多与小伙伴相处，个性会变得开朗，学会合作，也会变得更独立
- 经常受到鼓励和称赞，可以改变孩子胆小、爱哭、暴躁和冷漠的状态，有助于孩子的身心健康

感觉统合训练的原则

感统训练对孩子不仅是一种生理上的功能训练，还是协调心理、大脑和躯体三者之间相互关系的运动。在训练过程中帮助孩子建立自信、体会自我控制的感觉，从而对心理产生积极影响。在进行训练时，应遵循以下原则：



以儿童为中心原则

1. 尊重儿童生长发育的规律

感统训练要遵循儿童发展的基本规律，按照项目要求进行合理练习。同时要参考其他个体的发育水平、发展形态，循序渐进地开展有针对性的训练。

2. 理解、尊重并支持儿童的差异发展

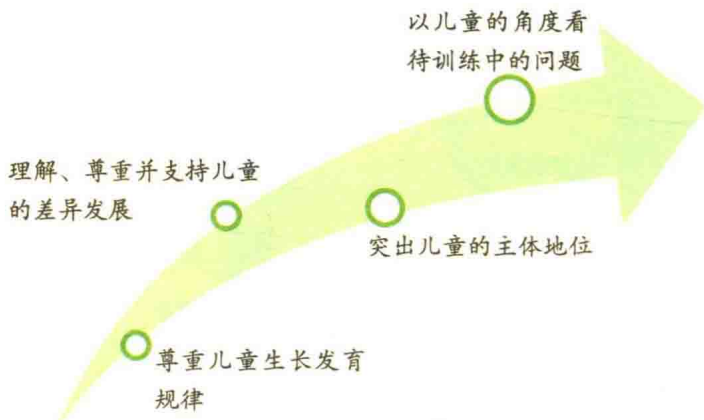
无论是培训机构还是其他监护人都应该对儿童的差异发展表示尊重，这是儿童训练工作的基本规律。

3. 突出儿童的主体地位

儿童是训练的主体，是训练活动的对象。训练机构与监护人的主要作用在于设计规划训练总体方案，创设训练情境、评价反馈、提示、启发。只有尊重并突出儿童的主体地位，才能调动儿童的积极性。

4. 以儿童的角度看待训练中的问题

“换位思考”即以儿童的兴趣和可接受性作为第一要素。训练人员不能以个人的喜好或成人的角度去对待儿童。另外，训练的强度和难度也要灵活掌握。



▲ 以儿童为中心原则的要求

针对性原则

1. 问题评估的针对性

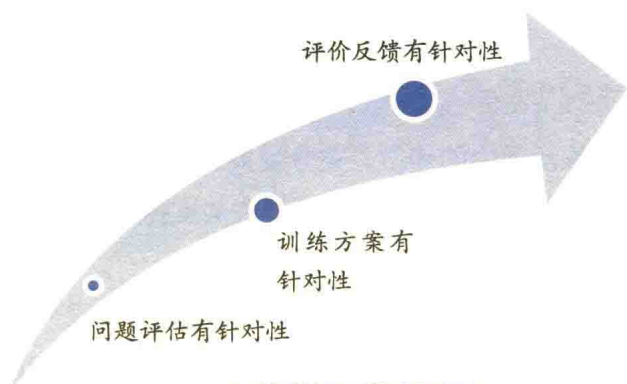
儿童行为、日常活动、游戏表现、学习状态、身体接触、观察量表和评估表的记录都是训练时应该考虑的因素。

2. 训练方案实施的针对性

制订训练方案，应尊重儿童发展水平、学习能力、障碍特点、训练内容是否适合个性发展、进度是否适合，评估指标也要个别化，切忌采取统一的标准，避免出现相同的内容、要求和形式。

3. 评价反馈的针对性

评价反馈的针对性是指验证训练内容和方式是否符合当初的目标，借助评价可以更好地促进目标的实现。



▲ 针对性原则的主要内容

兴趣性原则

1. 坚持以兴趣为主导

有兴趣才能产生积极性，如果儿童缺乏兴趣，训练方案得不到配合与执行，就无法达到预期的效果。训练中可以通过改变训练形式、调整项目顺序、改善训练环境的气氛等方式提高儿童的兴趣。

