

找到与孩子和睦相处的方法，
家长和老师的必备手册

感统游戏

135 个促进感觉统合的游戏，
在欢笑中玩出聪明和健康

THE OUT-OF-SYNC CHILD HAS FUN

[美] 卡洛尔·斯多克·克朗诺威兹 / 著

T.J. 威利 / 插图 周 常 / 译



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

感统游戏

135个促进感觉统合的游戏，
在欢笑中玩出聪明和健康

The Out-of-Sync Child Has Fun

[美] 卡洛尔·斯多克·克朗诺威兹 / 著

T.J. 威利 / 插图 周常 / 译



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

图书在版编目(CIP)数据

感统游戏: 135 个促进感觉统合的游戏, 在欢笑中玩出聪明和健康 / [美] 卡洛尔·斯多克·克朗诺威兹著; 周常译. —北京: 中国发展出版社, 2017.7

书名原文: THE OUT-OF-SYNC CHILD HAS FUN

ISBN 978-7-5177-0561-1

I. ①感… II. ①卡… ②周… III. ①感觉统合失调—训练—儿童教育—特殊教育 IV. ①G76

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 188120 号

THE OUT-OF-SYNC CHILD HAS FUN: ACTIVITIES FOR KIDS WITH SENSORY PROCESSING DISORDER
By CAROL STOCK KRANOWITZ

Copyright: © 2003 BY CAROL STOCK KRANOWITZ

This edition arranged with Taryn Fagerness Agency

Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese Edition Copyright: 2016 BEIJING XINDABOYA PUBLISHING Ltd

All rights reserved.

版权贸易合同登记号 图字: 01-2016-4169

书 名: 感统游戏: 135 个促进感觉统合的游戏, 在欢笑中玩出聪明和健康

作 者: [美] 卡洛尔·斯多克·克朗诺威兹

译 者: 周 常

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 978-7-5177-0561-1

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京市密东印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 23.75

字 数: 362 千字

版 次: 2017 年 7 月第 1 版

印 次: 2017 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 58.00 元

咨询电话: (010) 68990535 68990692

购书热线: (010) 68990682 68990686

网络订购: <http://zgfcbs.tmall.com/>

网购电话: (010) 88333349 68990639

本社网址: <http://www.developress.com.cn>

电子邮件: forkids@sina.cn

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

致谢

在写这本《感统游戏》的过程中，最令我欣慰的是与那些理解我的人们一起共事。他们非常认可感觉统合的概念，从头至尾一直都在支持这个项目。正是因为有了他们的慷慨相助，才共同“浇灌”出了这本书的盛开。

最初，我本来是打算把自己这 25 年来一直应用的游戏活动整理出来，我已经有感觉统合的游戏活动，但在整理材料写作的过程中，我把老师和父母们提供的感觉统合游戏活动加入进来，特别是那些家有感统失调孩子的妈妈们，她们非常愿意在这本书中分享自己的经验。

接下来，为了让这本书的内容更加丰富，我又从几位出色的治疗专家那里找来了非常适合家庭和学校应用的好办法。这几位治疗师都是我的偶像和人生导师，他们那些启发性的工作，曾经彻底改变了我的教学方式。

本书囊括了前一版本中的活动，还增加了很多新的活动。有一些活动是用随性交谈的简单句子描述的，而有一些活动则是按照治疗语言的固定语句和结构写成的。我非常开心可以将这些“瑰丽的宝石”安放其中，与所有人分享。

我把这些为本书作出贡献的治疗师的名字列在下面，我非常感激这些朋友们。他们是：

特露德·特恩奎斯特博士，职能治疗师罗德琳·惠特尼和职能治疗师金伯莉·A. 吉尔里，这三位著名的职能治疗师一直工作在感统领域，也为我编辑这些游戏活动提供了非常珍贵的实际操作素材。他们逐字逐句地打磨我的每个句子，及时提出宝贵的意

见。他们甚至还指出了在文字的什么地方放置插图。他们这些“正念式”的温柔建议，我很受用，完全没有打击我的积极性，并且让我觉得感统活动能在任何时候、适用于所有的孩子们。

茱莉亚·博瑞、拉·D. 格拉泽、戴安娜·亨利、奥布里·C. 兰德、露西·简·米勒、凯瑟琳·莫里思、乔·纽曼、吉尔·斯波克尼·库兹、珍妮特·怀特·斯坦福德，这几位治疗师和老师们评估了手稿，提供了珍贵的意见，也和我分享了他们那些好玩的想法。

唐娜·贝克尔、劳里·莱克和安吉拉·吉尔伯特，这三位精力旺盛、似乎不知疲倦的妈妈（家里都有感统失调的孩子），研究了我的手稿，并提出了很多宝贵的意见。

T.J. 威利，曾帮我第一本书《帮孩子找到缺失的“感觉拼图”》画了插图，这本《感统游戏》也由他配了插图。我与他合作的整个过程都非常愉快。

Skylight 出版社的林恩·桑博格和梅格·施耐德，普瑞吉图书公司的前编辑希拉·柯里·奥克斯和后来担当此书编辑的玛利亚·丽兹在“别人还没有听说过”感统概念的时候，他们就开始坚定不移地支持我。同时，我也要把自己所知道的知识分享给那些正在为孩子的问题而苦恼的家长和老师。正是有他们坚持不懈的支持和鼓励，才有了本书的面世。

艾伦·克朗诺威兹，我的丈夫，我们一起共事 35 年之久，他一直是我最高效的顾问。我的孩子们每天都在鼓励着我。

我还要感谢我所遇到的感统障碍问题孩子。正是这些孩子，提供了我写作本书的第一手素材，他们也让我懂得了什么活动有效，什么活动无效，我应该进行哪些删节。这样操作下来，才能让每个人都感觉很好。我对这些特殊的孩子们倾注了我所有的爱、感激和尊敬。

保罗·阿其拉、大卫·布朗、莫林·本尼、马克·次威格，普菲勒一家，他们都是非常有思想的治疗师，也是我非常好的同事，在他们大力支持并发挥聪明才智给予帮助的情况下，我才担负起这个新版本图书的更新工作。事实上，我会永远对他们抱以感激之情，是他们和我分享了他们的工作、游戏、活动和想法，我才能在这里和大家分享。不过，本书中出现的任何瑕疵，都是我误解他们的贡献和建议造成的。

序言

美国遭受了“9·11”恐怖袭击以后，每个家庭都在寻找新的机会，让大家能紧密地联结在一起。没有什么能比大家一起玩更好的方法了。父母和孩子一起玩，能增进亲子关系，这也是表达爱和依恋关系的基础。但是，并不是所有的孩子都能愉快地投入到游戏活动之中。

卡洛尔·斯多克·克朗诺威兹的第一本畅销书——《帮孩子找到缺失的“感觉拼图”》，曾向我们描述过很多感统失调孩子的症状，这类孩子很难和小伙伴们一起做游戏。这些孩子在组织感觉信号输入方面存在效率低下的现象。对这些孩子来说，他们可能存在触摸方面的过度敏感问题，可能对某些声音过度敏感，对某些刺激其平衡感和身体运动无法适应。他们可能经常抱怨灯光太亮，或者衣服太紧了。感觉调节出现问题的孩子，往往喜欢不停地摇晃，从来不感到眩晕。

无数的家长、保育员、老师和研究感觉统合问题的治疗师们，已经把那本《帮孩子找到缺失的“感觉拼图”》当作了“救命稻草”，因为那本书帮了他们的大忙。卡洛尔用通俗易懂的语言，描述了一直令大家困惑不已又神秘莫测的难题，因此它也获得了人们普遍一致的赞誉。

现在，卡洛尔又推出了《帮孩子找到缺失的“感觉拼图”》的续作——《感统游戏》。在这本书中，卡洛尔详细地告诉大家，怎样与感统失调的孩子玩游戏。其中的游戏都是经过实践验证非常有效的活动。她通过富有感染力的语言描述，非常认真又很专业的安排，让这本书具有很好的可读性。

她也建议，在实际的活动中，需以孩子的感觉和接受程度为准则。应该先与那些难以接触的孩子建立起信任，再开始活动。例如，她建议大人应该通过降低自己的音量，来减少孩子的恐惧感，大人们应尽可能轻柔地讲话。

尤为重要的是，为了改善孩子们的感觉系统，卡洛尔在此书中提供了 135 个游戏活动。她也告诉了我们，如何应用一些方法，让孩子易于接受游戏活动并陶醉其中。本书自始至终都有妈妈的感悟部分，也从父母和治疗师的角度呈现了一些游戏活动的有效性。这些都有助于读者感同身受，并能鼓励父母和老师们应用这些游戏，因为这些部分仿佛告诉读者：我们现在遇到的这些问题，别人也曾遇到过类似的问题。所以，父母们能从中获得安慰，而不会感到孤立无援。

我要感谢卡洛尔的专业性和奉献精神。我认为，作为一名职能治疗师，她已经成功地提升了我们一直努力研究的感觉处理领域，并让这种方法成为一种主流治疗方式，也让这种疗法被大众所知。也是她，使简·艾尔斯博士名声大振。我们很多人曾一度对艾尔斯博士（感觉统合理论的倡导者）的理论感到失望。因为我们都不清楚具体的操作方法，艾尔斯博士的理论就像只能应用于专业机构内部，如果没有卡洛尔，这个理论就不可能被大众所知；而卡洛尔经过 30 多年的实践应用，也充分地证明了这种方法的效用。

以往，我曾见证过父母和老师们的巨大困境，大家虽然都试着去了解专业术语、临床术语和各种专业语言，但还是对治疗的过程迷惑不解，找不到头绪。大家不知道如何应用这个理论和相关的方法，无法区别这些游戏与普通玩乐有何区别。多年来，我一直努力地研究弗兰克·内特（Frank Netter）的神经解剖学知识，学习相关的专业词语，努力地向父母和其他老师们解释感觉处理的过程。现在有了卡洛尔的这本书，让我节省了很多时间。我只需要一本《帮孩子找到缺失的“感觉拼图”》、一个简短的报告和几幅孩子游戏的图片，就能轻松地向人们解释清楚这些深奥的知识。

作为一名婚姻家庭治疗师，我为这样一本书的出版，感到由衷的欣慰。因为，这本书让那些绝望的家长们，又找到了与孩子和睦相处的方法。因为卡洛尔提供的这些专业性的游戏和方法，都非常适合在家庭中的应用。我也知道很多感统障碍孩子的父母往往疲惫不堪，兄弟姐妹也经常无法容忍，反感家里的这个特殊的孩子。这类孩子自

己也很自卑，往往无法融入各种活动中。为什么只有那些健康的孩子能痛快地玩耍呢？对于存在感觉障碍的这类孩子，能实现“痛快地玩耍”实属不易。

那些过度敏感的孩子往往害怕和很多人在一起打打闹闹。他们也不喜欢和其他小朋友产生身体接触，更不喜欢磕磕绊绊地参与摔跤活动。因为他们有感觉统合方面的问题，所以只能站在一旁，看着别人玩。我们想办法让这类孩子逐渐地对活动感兴趣，当他们投入活动之中的时候，我们才发现，原来这些孩子也能玩得很开心。渐渐的，这些孩子不再被人忽视了。这类孩子也发现，自己能融入游戏之中，而且这是多么美妙的一件事情。这本书就是告诉读者们，如何让这类孩子融入游戏当中。

那些“感觉寻求”的孩子们，那些被贴上“过度反应”和“失去控制”标签的孩子们，需要别人的帮助，才能知道什么时间以及怎样停下来。所以，全家人可以在某个周六早上一起来搭建一个防撞垫、障碍训练场地或者可以玩轮胎内胎游戏的地方。这些方法在全国各地的职能治疗诊所中都很常用，并且非常有效，它们只需要简单地花一点心思，就地取材，就能达到锻炼孩子感觉统合的目的。根据本书中提供的操作方法，能让有感觉统合障碍儿童的家庭充满无穷的欢乐气氛。

最后，我还要补充卡洛尔游戏活动的一些优势。我的女儿卡斯米（Casmir），目前正在攻读护理专业，她也曾是个感统失调的孩子。我当时也为女儿的行为感到苦恼，那时我的女儿就在华盛顿卡洛尔所在的这家幼儿园。有一次，我看到老师正在进行一项音乐活动，那是卡洛尔在和孩子们玩“姜饼人”游戏。有两个小朋友单独在一旁坐着观望，没有加入，卡洛尔用了很多方法让那两个孩子参与，最后，那两个孩子终于加入到游戏当中。再后来，那两个孩子都喜欢上了所有的游戏活动，其中一个就是我的女儿。10年后，我的女儿卡斯米各方面都发展得很好，她还帮助父母编辑了一本书，而且还帮助其他老师们做了很多工作。

卡洛尔，我为您喝彩，感谢您这么及时地写出了这么一本了不起的书！

职能治疗师特罗德·特恩奎斯特博士（Trude Turnquist）



CONTENTS 目录

第 1 章 · 孩子必须动起来——以安全为前提

感统失调孩子的状态 ... 003

什么是感觉处理 ... 004

什么是感觉统合障碍 ... 006

- 1. 感觉调节功能紊乱 ... 007
- 2. 感觉辨别障碍 ... 008
- 3. 姿势控制障碍 ... 009

感觉统合治疗 ... 009

SAFE 活动：帮助孩子的感觉变得统合 ... 011

SAFE 理论：感觉动作、适合、好玩、简单 ... 012

- S= 感觉动作 (Sensory-Motor) ... 012
- A= 适合 (Appropriate) ... 013
- F= 好玩 (Fun)，也代表功能性的 (Functional) 和健全的家庭 (FamilyBuilders) ... 014
- E= 简单 (Easy)，也代表经济的 (Economical)、环保的 (Environmentally Friendly)和在情绪上令人满意的 (Emotionally Satisfying) ... 015

着手进行 SAFE 活动 ... 015

每项活动包含的主要信息 ... 016



CONTENTS 目录

第 1 章 孩子必须动起来——以安全为前提

感统失调孩子的状态 ... 003

什么是感觉处理 ... 004

什么是感觉统合障碍 ... 006

1. 感觉调节功能紊乱 ... 007

2. 感觉辨别障碍 ... 008

3. 姿势控制障碍 ... 009

感觉统合治疗 ... 009

SAFE 活动：帮助孩子的感觉变得统合 ... 011

SAFE 理论：感觉动作、适合、好玩、简单 ... 012

S= 感觉动作（Sensory-Motor） ... 012

A= 适合（Appropriate） ... 013

F= 好玩（Fun），也代表功能性的（Functional）和健全的家庭（FamilyBuilders） ... 014

E= 简单（Easy），也代表经济的（Economical）、环保的（Environmentally Friendly）

和在情绪上令人满意的（Emotionally Satisfying） ... 015

着手进行 SAFE 活动 ... 015

每项活动包含的主要信息 ... 016



父母应做的与不应做的 ... 017

七个“下” ... 022

第2章 触觉活动

触觉障碍的表现特征 ... 027

有益于触觉发育的活动 ... 029

1. 用可擦洗材料玩个痛快 ... 029
2. 在剃须膏里开玩具车 ... 030
3. 用粘稠的食物画画 ... 031
4. 沙子游戏 ... 033
5. 随意摆图案 ... 034
6. 面团游戏 ... 036
7. 好重的手 ... 039
8. 小玩具捉迷藏 ... 041
9. 西蒙说“准备我的晚餐” ... 042
10. 摸摸罐子里有什么 ... 044
11. 手印游戏 ... 046
12. 制作脆饼人 ... 048
13. 制作节日装饰 ... 049
14. 礼物包装纸撕粘画 ... 051
15. 不会弄得到处都是的手指画 ... 052
16. “胶水”走开 ... 054
17. 触觉小径 ... 056
18. 引人注目的化妆舞会 ... 057

19. 缠“木乃伊” ... 059

20. 做“热狗卷” ... 061

21. 发现花草的光辉 ... 063

22. 做个大自然手链 ... 066

23. 唏哩呼噜宴会 ... 067

第3章 前庭觉活动

前庭觉障碍的表现特征 ... 073

有益于前庭觉发育的活动 ... 076

24. T形椅 ... 076
25. 马修的跷跷板 ... 078
26. 韵律蹦蹦床 ... 080
27. 充满乐趣的大圆桶 ... 081
28. 温和的打闹游戏 ... 084
29. 自助洗衣店 ... 091
30. 荡秋千、打击和投掷 ... 094
31. 飞向火星 ... 098
32. 莎莉老奶奶 ... 100
33. 莎莉绕着太阳跑 ... 103
34. 来来来，来洗澡 ... 105

• 第 4 章 •

本体觉活动

本体觉障碍的表现特征 ... 108

有益于本体觉发育的活动 ... 109

35. 缓冲垫 ... 109

36. 轮胎内胎 ... 111

37. 瓶子娃娃 ... 114

38. 好玩的绳子 ... 116

39. 塑料袋风筝 ... 120

40. 踢纸袋 ... 121

41. 扔纸球 ... 123

42. 砸糖果 ... 125

43. 铁锤和铁钉 ... 126

44. 甜蜜的纸箱城堡 ... 129

45. 身体姿势游戏 ... 131

46. 弹力带 ... 133

47. 变蝴蝶 ... 136

48. 布制通道玩杂技 ... 137

49. 购物游戏 ... 141

50. 在甩干机上抖动 ... 143

51. 猜猜是多长 ... 144

52. 推墙游戏 ... 147

关于本体觉的更多想法 ... 149

送给父母的费力活动清单 ... 150

• 第 5 章 •

视觉活动

视觉障碍的表现特征 ... 155

有益于视觉发育的活动 ... 156

53. 目标：字母“O”！ ... 156

54. 日程安排板 ... 157

55. 柑橘球 ... 159

56. 猜猜是什么 ... 162

57. 丢沙包游戏 ... 163

58. 钓鱼游戏 ... 165

59. 花生寻宝 ... 167

60. 各种各样的盒子 ... 168

61. 汽车水渠 ... 171

62. 导水运河 ... 172

63. 做个七色彩虹 ... 173

64. 用喷水柱击倒瓶子 ... 175

65. 节拍器符号 ... 176

66. 手电筒捉迷藏 ... 179



•第 6 章• 听觉活动

听觉障碍的表现特征 ... 184

有益于听觉发育的活动 ... 186

- 67. 滑哨伸展运动 ... 186
- 68. 听一听，看一看，动一动 ... 189
- 69. 纸盘舞 ... 192
- 70. 猜猜是什么歌 ... 194
- 71. 相同声音配配对 ... 196
- 72. 音阶游戏 ... 197
- 73. 杰克和吉尔 ... 202
- 74. 音乐呼啦圈 ... 205
- 75. 押韵游戏 ... 207
- 76. 调音叉的游戏 ... 208
- 77. 吹出各种声音 ... 210
- 78. “WH” 问题游戏 ... 212
- 79. 学鸟叫 ... 217

•第 7 章• 嗅觉和味觉活动

嗅觉和味觉障碍的表现特征 ... 222

有益于孩子嗅觉和味觉发育的活动 ... 224

- 80. 闻一闻是什么味道 ... 224
- 81. 制作香包 ... 226
- 82. 芳香植物画 ... 227
- 83. 香味闪卡 ... 229
- 84. 香味宾果游戏 ... 231
- 85. 尝一尝是什么味道 ... 234
- 86. 一起来玩创意饮食 ... 235
- 87. 一起来吃自种莴苣 ... 240

• 第 8 章 •

口腔运动技能

口腔运动技能不佳的表现特征 ... 247

促进口腔运动技能的活动 ... 249

88. 能吃的食物项链 ... 249

89. 用吸管吸苹果泥 ... 251

90. 勇敢的小牧羊人 ... 253

91. 吹羽毛 ... 255

92. 神奇花园 ... 257

93. 吹气比赛 ... 260

94. 吹走坏心情 ... 262

95. 吹泡泡比赛 ... 264

96. "南瓜，南瓜" ... 265

97. 亲亲镜子 ... 267

98. 恐龙早安 ... 268

99. 杰夫的幸福拿铁 ... 271

• 第 9 章 •

动作计划能力

动作计划能力不佳的表现特征 ... 277

有益于动作计划能力的活动 ... 278

100. 身体动作游戏 ... 278

101. 鞋盒小路 ... 281

102. 推推我，拉拉你 ... 283

103. 障碍游戏场 ... 287

104. 节拍器游戏 ... 294

105. 午夜女巫几点了 ... 297



第 10 章· 精细动作能力

精细动作能力不佳的特征 … 303

促进精细动作技能的活动 … 304

106. 用晒衣夹玩装扮 … 304

107. 好玩的气泡膜 … 306

108. 牙签手工 … 307

109. 喷射竞赛 … 309

110. 吹“海风” … 311

111. 红鞋带和蓝鞋带 … 313

112. 小便超人 … 315

113. 涂鸦如厕 … 316

114. 脚趾神功 … 318

第 11 章· 双侧协调和跨中线活动

跨中线和双侧协调障碍孩子的表现特征 … 324

有益两侧协调和跨中线的活动 … 325

115. 刷篱笆 … 325

116. 抓熊去 … 326

117. 拍泡泡 … 329

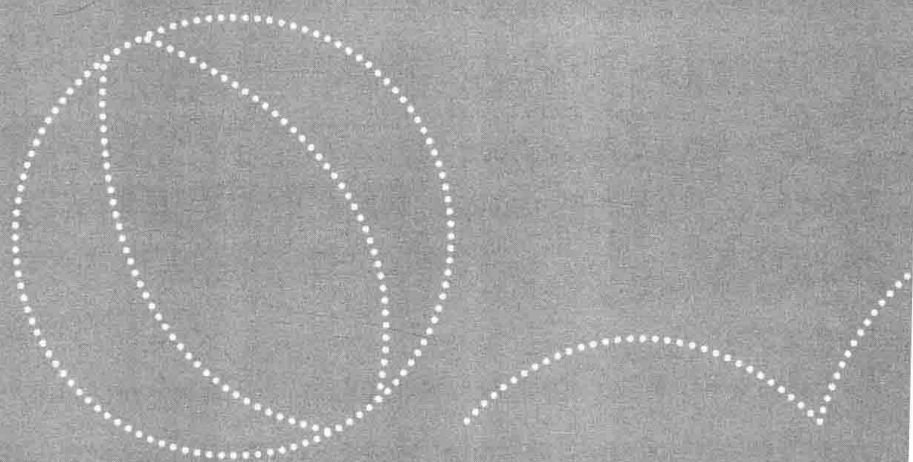
118. 花生酱与罐子 … 331

119. 弹珠印画 … 332

120. 豆袋沙包 … 335

CHAPTER 1

孩子必须动起来
——以安全为前提



无论您是父母、老师还是保育员，是否会遇到那种时不时“不在状态”的孩子呢？您是否曾带孩子去接受职能治疗，来改善他在家、学校或社区的表现呢？您可能也留意到了，无论有没有治疗师对孩子治疗，让孩子参与某些活动，例如游泳、跳跃、推拉重物，孩子的行为就能得到改善。就像鸟儿要飞翔、鱼儿要游泳一样，您可能也发现了孩子们需要活动与抚触。您是不是迫不及待地希望学到一些帮助孩子的游戏活动呢？

妈妈心声

来自康乃狄克州的佩妮·凯丽谈到她的4岁女儿凯蒂的时候说：“我让女儿做一些其他小孩禁止做的活动。我希望能对她的感觉系统有帮助。我让凯蒂在床上蹦跳，让她在客厅玩豆子，就算有时撒了一地也没关系。我让她在垫子上跳来跳去，把她夹在垫子中间假装是“三明治”。我陪她一起玩很多其他小孩不允许的游戏。当然，若是在别人家，我就不准她玩这些游戏了。正因为她在家已经获得了足够的刺激，所以出门时，她都能表现得很好。”

如果是这样，这本《感统游戏》就是为您而写的。本书是多次再版的畅销书《帮孩子找到缺失的“感觉拼图”》的续作。我在本书中收集了很多活动，有些是我自己非常喜欢的活动，许多游戏活动都是我自己设计的。我在教幼儿园的时候，经常带领孩子们一起玩这些游戏活动。有的游戏活动是我带领孩子参加夏令营时玩的，有的是举办生日宴会时玩的，有些是陪自己的孩子玩的，还有些游戏活动，是现在陪伴孙子女的法宝。有些游戏活动是根据专业治疗师设计给孩子们在家进行的“感觉套餐”改编而来的，有些游戏是细心观察孩子行为并有所收获的家长们提供

的，还有些灵感来自于小朋友本身，他们能告诉我们什么活动对他们“很适合”。

虽然本书重点是面向感觉统合方面存在问题的孩子，但无论您的孩子是否存在感觉统合失调，都会被本书中的游戏和活动所吸引，正常的孩子一样会喜欢这些游戏活动，并乐在其中！