



加强感觉统合训练，
促进孩子的身心全面、协调发展，
开发大脑潜能，提升孩子的智力和学习能力。

0~6岁，儿童 感觉统合训练

于帆◎著



中国信息出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



0~6岁, 儿童 感觉统合训练

于帆◎著



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

感觉统合问题是关系儿童一生的大问题，需要引起父母高度重视。目前，感觉统合失调的中国儿童人数非常多。有些儿童学习不好，可能与感觉统合失调有很大关系，其主要原因是不能很好地将各器官感觉信息统合起来，从而影响其对身体内外的知觉作出反应。

0~6岁的儿童，可塑性很强，父母要把握时机，加强感觉统合的训练，及时发现并纠正感觉统合问题。

本书全面地讲述了感觉统合系统的常识，并提供了很多适合0~6岁儿童训练的游戏，对于父母科学地对儿童进行训练具有非凡的指导意义。

图书在版编目（CIP）数据

0~6岁，儿童感觉统合训练 / 于帆著. —北京：
中国纺织出版社，2019.6
ISBN 978-7-5180-6033-7

I. ①0… II. ①于… III. ①学前儿童—感觉统合失
调—训练 IV. ①B844.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第051285号

责任编辑：江 飞 责任校对：楼旭红 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

天津千鹤文化传播有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年6月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15.5

字数：155千字 定价：49.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言

一百多年前，有一位年轻的妈妈去请教科学家达尔文：“先生，我的孩子应该从何时开始教育呢？”达尔文反问道：“你的孩子有多大？”那位妈妈得意地说：“他才两岁半呢！”达尔文惋惜地回答：“夫人，你已经迟了两年半了。”从这个故事中我们可以看出，对孩子的教育应当从0岁开始。不过，教育子女并不像想象的那么简单，父母不仅需要科学育儿知识，还要掌握各个时期孩子身心发展的规律。

孩子的身心发展与大脑的活动有着密切的联系，大脑是人类思维、情绪、学习等活动的物质基础，能够将身体各种感觉器官传来的感觉信息进行有效的分析、组合和综合处理，将所有散乱的信号组成一个完整一致的整体信息，然后再发出指挥肌肉、关节的运动指令，这是大脑活动的最基本过程，也叫作感觉统合。

人类遗传基因中，都有感觉统合的基本能力，从胎儿期开始，孩子的感觉统合能力就已经略有萌芽。出生后，这种能力又随着大脑以及各种感官能力的发展而发展。例如，从单纯的各种感觉发展到初级的感觉统合，进一步发展到身体双侧的协调、眼手的配合、注意力集中、情绪的稳定性和目的性活动，最后发展到高级的感觉统合能力，如知觉动作

能力、符号认知能力、数理能力、自控能力、学习能力等。

感觉统合能力在孩子的成长过程中起着重要的作用。有些孩子的智力并没有问题，但学习能力方面总是存在各种不同的障碍，如注意力集中时间短暂、写作业拖拉、粗心大意、书写困难、阅读困难、计算粗心、情绪不稳等。这样的孩子并不是得了多动症，也不是智力或生理问题，而是感觉系统出了问题，是幼儿时期训练不足引起的感觉统合失调所致，是大脑功能发育不协调造成的，需尽早发现并及时进行矫治训练。

感觉统合训练可以从孩子一出生就开始进行，一般情况下，经过1~3个月的专业训练，就可以取得明显的效果，它不仅能解决感觉统合失调等问题，更重要的是可以预防感觉统合失调，促进孩子身心健康、全面、协调发展，还能开发孩子大脑的潜能，提高智力和学习能力。

本书吸收并融合当前最流行的教育理念，以感觉统合教育理论为指导，详细介绍了感觉统合的原理、作用、特点等，并提供了许多亲子游戏，使孩子能在游戏中快乐地完成各种感觉统合的训练。

这是一本认知书，孩子可以通过视觉感受书里的图画、聆听父母或老师的讲述，达到感觉概念的认知。这又是一本方法书，父母和老师可以借鉴书里教授的方法，对孩子进行感觉统合训练。

本书在编写过程中，参考了一些书目，详见文后的《参考文献》。另外，刘宁在本书的策划和编写方面也给予了许多帮助和指导，特在此一并表示感谢。

于帆

2018年9月

目录



第一章	了解感觉统合问题	001
	什么是感觉统合.....	002
	感觉统合的作用.....	005
	感觉统合能力的发展阶段.....	007
	感觉统合教育.....	011
	感觉统合与孩子身心发展.....	014
第二章	感觉统合失调表现及其治疗	027
	什么是感觉统合失调及其原因.....	028
	感觉统合失调的诊断.....	033
	儿童感觉统合失调预防.....	043
第三章	感觉统合训练的基本知识	047
	什么是感觉统合训练及其特点.....	048
	感觉统合训练的原则.....	050

感觉统合训练的主要项目	054
怎样让孩子玩出乐趣	058
第四章 儿童孤独症和儿童多动症	063
儿童孤独症	064
儿童多动症	069
第五章 关于感觉统合训练的七个认识误区	077
误区一: 感觉统合会水到渠成	078
误区二: 只有出现问题才需要感觉统合培训	079
误区三: 感觉统合训练交给老师就行了	080
误区四: 把感觉统合训练理解为大肌肉运动	081
误区五: 忽视儿童个体差异	082
误区六: 忽视了孩子的承受能力	084
误区七: 用感觉统合训练替代学习障碍训练	086
第六章 针对感觉统合的专门训练	089
注意能力训练	090
记忆能力训练	096
语言能力训练	102
图形识别能力训练	108
颜色识别能力训练	111
空间感觉能力训练	112

逻辑思维能力训练·····	115
观察能力训练·····	121
第七章 把握感觉统合培训的阶段性特征·····	127
0~6个月：以吸吮、按摩、伸展、嗅闻、观察、 倾听为主·····	128
7~12个月：以摇铃、敲击、取物、 手指动作、爬行、坐、扶走为主·····	143
1~2岁：以行走、攀爬、追跑、涂鸦、堆积木、 按键为主·····	164
2~3岁：以听故事、唱歌、游乐、动作技巧、 扮演游戏为主·····	178
3~6岁：以重复故事、稍有难度的游戏为主·····	188
第八章 在游戏中提高感觉统合能力·····	195
玩转大龙球·····	196
玩转花生球·····	197
玩转羊角球·····	198
趴地推球·····	200
丢接球·····	201
玩转1/4圆、1/2圆·····	202
玩转平衡台·····	203

玩转独角凳	204
跳床	205
玩转滑板车	206
玩转平衡脚踏车	207
滚铁罐	208
跳格子	209
小鸭捉鱼	210
好玩的绳子	211
玩转过河石	212
搭积木	212
翻扑克牌	213
传达动作	214
钓瓶子	215
卷“蛋卷儿”	216
飞毯	217
运动体验	218
玩转呼啦圈	219
精准投掷	220
跨栏运动	221
打保龄球	222
舀豆豆	223
跳皮筋	224

照镜子游戏·····	226
地震游戏·····	227
双人两脚走·····	228
反口令·····	228
玩泥巴·····	229
抽陀螺·····	230
跷跷板·····	231
手指游戏·····	233
手工折纸·····	236
参考文献·····	237

第一章

了解感觉统合问题

孩子是家庭的希望，是祖国的未来，对他们的教育和培养总要排在首位。孩子的将来如何，早期教育与培养的结果如何，很大一部分原因与儿童的感觉统合有关。

什么是感觉统合

感觉统合主要分为平衡统合、触觉统合、本体感觉统合、视觉统合和听觉统合五大方面，最早是由美国南加州大学爱尔丝博士（Dr.Jean Ayres）在1969年提出的，其目的是了解孩子学习、行为等障碍的原因，并提出事前预防和矫治的方法。

感觉统合是机体在各种环境中利用自己的感官获得各种有效信息并作出适应性反应的一种能力，包括视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉、前庭觉和本体觉等。这些信息输入大脑，大脑对输入信息进行加工处理，然后形成解释、比较、增强、抑制、联系、统一等和谐有效的运作行为。



通常情况下，大脑的不同部位只有经过统一协调的工作，才能将信息处理好，完成人类高级、复杂的认识活动，包括注意力、自我控制能力、概括和理解能力。各种认识活动就像是一个交通指挥者，让各种信息有条不紊地在大脑的“高速路”上飞驰，如果发生问题，就会造成机体不能有效运作，使“交通”乱作一团，引发感觉统合失调，给孩子今后的学习、生活、活动带来不便。

人类的各种感觉是大脑和身体相互协调的学习过程，有80%的学习是在婴幼儿时期进行的，因此，父母应对这方面加以重视，并针对孩子做一些早期感觉统合训练。

现实生活中，有感觉统合问题的孩子很多，但很多父母都没有引起注意。例如，有一个孩子叫小明，他活泼好动，经常碰伤、擦伤，问他怎么弄的，他竟然说不知道，还说并不觉得疼痛。有一次，妈妈亲眼看见他跌得头破血流，他却立即爬起来，丝毫没有发现自己受伤。从这种现象来看，小明对自己的疼痛没有太多的感觉，可见他是一个触觉缺乏的孩子。

触觉是分布于全身皮肤上的神经细胞接受来自外界的温度、湿度、疼痛、压力、振动等方面的感觉。而对于感觉，人们一般比较关注视觉、听觉和嗅觉，实际上，人类需要的最基本而且最重要的感觉是触觉、前庭平衡觉和运动觉，因此，感觉统合训练应主要针对这些方面来进行。

为了加深对感觉统合过程的理解，可以参考下面的“感觉统合过程表”。

表格的最右侧一栏显示的是孩子的专注、思维、观察、自信、自律、行为及听、说、读、写、算等基本学习能力，这些能力是无数次感

觉学习经验积累的结果，是人类成功的基础条件。早期教育正是通过感觉——动作游戏来编织大脑的智慧网络，即各种学习能力，而不是教授技巧和知识。表格的最左侧一栏是接收信息的感觉系统。表格中间三列内容显示三个层次的感觉统合。0~2个月的孩子侧重于第一层次的统合，1岁左右的孩子第一、二层次的统合最重要，3岁的孩子在第一、二、三层次的基础上，第四层次开始快速发展。

感觉统合过程表

各种感觉	各种感觉输入的统合情形			最终产品
	第一层次统合 (2个月)	第二层次统合 (1岁)	第三层次统合 (3岁)	
听觉			说话	集中注意力
			语言	
前庭 (重力移动)	眼睛运动			组织能力
	姿势	身体感受		自尊
	身体平衡	身体双侧协调		自制
本体感受 (肌肉与关节)	肌肉张力	动作计划	眼与手的协调	自信
	重力安全感			学业学习能力
触觉 (接触)	吸	活动的程度	视觉认知	抽象思考 与理解力
	吃	注意力时间长 短	有目的活动	
	母婴亲情	情绪的稳定		身体与大脑的 单侧化
	触觉快感			
视觉(看)				

感觉统合的作用

感觉统合是一个复杂而系统的过程，是智力思维和全身各肌能活动的前提，关系到每个孩子的健康成长。综合起来，感觉统合的作用主要表现在以下几个方面：

1. 综合信息

世界万物常常是以整体的形式呈现给人类的，而人的各种感觉是由各个器官局部、独立、分散地完成，感觉统合的功能便把各种感觉加以综合，形成统一、完整的整体认识。例如，人对一只猫的认识，其感知是由眼睛、鼻子、嘴巴、皮肤、手指以及关节等各种感觉器官共同完成的，即人对猫的各种感觉刺激进行了统合。

2. 组织协调

人体的不同感官世界的众多感觉刺激，这些感觉会通过各个传入和传出的专用通道传递到大脑中。如何才能把这些感觉信息组织好、处理好，使人的身体根据这些信息顺利做出各种动作并进行适当的活动，是大脑的首要任务，也是感觉统合组织功能的最终体现。如果大脑不能完成组织协调工作或者只能部分完成，人的思维和动作也不会完整。例如，人处于高温环境之中，首先是肌肤对温度的感觉，然后传递到大脑形成思维，他就会想“怎么办”。然后大脑指挥眼睛观察周围的环境，看是否有可以降低高温环境的条件，如果当时环境中没有什么东西可以降低，他就会作出最后的决定——跑出去。试想一下，如果感觉不良，感受不到高温，就不可能让大脑作出适当的指令。如果大脑功能有问题，即使身体感觉到了高温，也不能做出跑出去的行动，就会造成对身

体的严重伤害。

3.检索分析

人在社会环境中，接受到的各种感觉刺激非常多，而人的大脑不可能把输入的每一种信息都做出动作反应，而是在其中分析挑选，把最有用、最重要的那部分信息检索出来，以供大脑协调使用，做出的反应就更为准确、及时。例如，在人的面前有一盘水果，其中有香蕉、樱桃、梨、核桃、苹果等，人的眼睛及其他感觉信息不仅要迅速传达到大脑，而且大脑根据记忆，把最好吃的、自己平时最喜欢吃的、从没有吃过或很少吃过的水果逐一分类，然后做出的行动只能是一个——拿一种水果送入口中，而不会把所有水果都塞入口中。

4.保健调节

人的感觉统合良好，就能很好地适应内外环境，产生胜任、满足等有利于身心健康的感觉，从而调节机体的各项功能，促成全身整体的健康发展。如为了保持人体的正常体温，夏天时人的身体能够通过流汗来调节，而冬天当受到低温时身体会通过寒战、运动甚至逃避来解决。又如，在情绪方面，人常会因各种原因产生嫉妒、愤怒、紧张、害怕等情绪，产生这些情绪很正常，但正常的孩子在经过一次或两次后就能迅速从过去的记忆中找出应对的方法，从而调整好自己的心态、情绪，做出正确的处理。而在现实生活中，很多智障的孩子就是因为感觉统合失调或大脑功能不良，不仅思维、动作迟钝，而且情绪自控能力低，经常无缘无故发脾气，很难被说服，这也会给父母的身心带来极大的痛苦。

感觉统合能力的发展阶段

其实，每一个正常的婴儿，出生时都具有像莎士比亚、莫扎特、爱迪生、爱因斯坦那样的潜能，但潜能到底能够发挥多少，却由后天环境因素决定。

19世纪初，德国教育家卡尔·威特的儿子小威特先天发育不足，于是，威特针对小威特的情况制订了一套教育计划，以培养孩子对事物的兴趣和求知欲望。结果令人惊叹：小威特8岁时已经能运用德、法等6种语言，通晓物理、化学，尤其擅长数学；9岁考入大学；14岁获得博士学位，两年后又获得法学博士学位，成为柏林大学法学教授。相反，印度狼孩就是因其错过了一般人的教育关键期所造成的，这是后半生无法弥补的损失。

由此可见，孩子大脑的发育和外界环境、教育密切相关，开发孩子的大脑智力、提高孩子的素质，必须抓住大脑发育关键期，0~6岁就是孩子天赋潜能开发的最佳时期，年龄越小，大脑的感觉统合能力越容易培养。特别是有生理缺陷的孩子，如果不给予丰富的环境刺激，使这些潜能发挥出来，其潜能就会消退，永远激发不出来。

