

早期療育活動介入中--爸爸媽媽跟孩子的遊戲互動

(Parent-Infant interaction during play) 物理治療實習生王亭蓁/物理治療師徐維憶/心理治療師邱惟雅

“復健”在許多新生兒的家長耳中,是一個可怕的名稱!

家人總會質疑”我的孩子怎麼了???腦部不好嗎?為何要復健??”

其實,針對嬰幼兒成長過程中轉介到復健科、精神科以及耳鼻喉科,接受物理治療師、職能治療師、語言治療師、心理治療師的療育介入,在嬰幼兒實其多半屬於”**早期療育諮商**”,評估孩子目前的能力與介紹發展里程碑,同時也會注意家長是否在照護孩子的生活作息中忘記教導哪些技巧,比如很多孩子其實因為家中地面過髒所以比較少有爬行機會,或是現在公寓電梯多所以減少樓梯的行走,間接的影響了孩子建立大腿肌肉、心肺耐力以及雙腳分離的動作協調機會。

兒童的領域是非常注重跨專業的合作,因為孩子屬於”全面多向度”的發展,因此早療介入的諮商過程中非常需要每個治療專業都俱備與孩子互動的能力,也會針對每個孩子設計適當的活動回家執行,但是常常遇到家長照著”菜單”做運動,卻忘了母性對孩子最基本的寬容與互動,因此以下屬於家長在執行活動時,應該可以加入的互動元素,讓孩子跟爸媽同時『沉溺』活動過程中,而非只是反覆的執行運動。

許多爸比媽咪因為平常忙碌,回到家可能還無法深呼吸放鬆自己的交感神經,或是沒有經驗不知道怎麼跟孩子玩,但**親職互動對於孩子是很重要的!**

在遊戲互動過程中,除了帶給孩子歡樂之外,其中對於動作發展、社會情緒以及語言發展都是個學習的機會,不只可以建立親子依附關係,也可讓孩子從遊戲中成長。

所以大家照著以下的秘訣,放在心中,隨時應用在不同的復健活動裡面是很重要的!!!

秘訣一：親子互動應**日常活動結合**，在進行日常活動與照顧寶寶時也可以玩，配合嬰幼兒的身心狀況

秘訣二：運用**具體的實物**，孩子可以直接摸到、聞到、聽到的東西，比抽象的學習更適合嬰兒，因此在環境的佈置上以可提供嬰兒豐樣的感官刺激

秘訣三：每個孩子都是特別的，**發展的個別差異不需要比較**，發展也是循序漸進的，給孩子一點時間，多以鼓勵正向去幫助孩子建立信心，發展正面的概念，尊重孩子的遊戲選擇，讓孩子學著當遊戲的主人

秘訣四：遊戲環境的準備：安全的環境、適齡的玩具、收納的櫃子、家長的陪伴與參與

秘訣五：多利用眼神與聲音去與寶寶對話

以下則是依照『年齡』來介紹親子互動的方式與提醒：

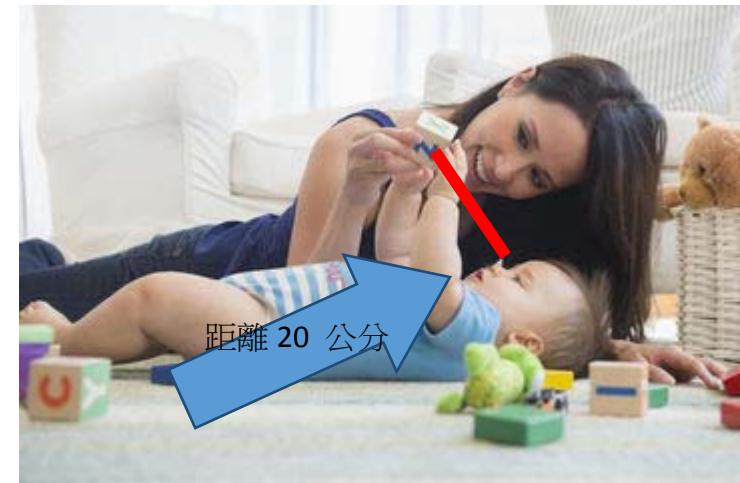
1 個月

感覺刺激訓練(sensory stimulation training)

目的：感官刺激

遊戲方式：這個年齡的寶寶睡覺的時間多，醒來的時間少，醒來都是要喝奶跟換尿布，家長可以將孩子餵奶完後，在安靜的環境提供感官遊戲。

一個月的寶寶對於顏色還不能辨識，看到的東西都是黑與白，最喜歡看的東西是媽媽的臉，可以利用家長的照片或是素描畫像，距離寶寶眼睛 20 公分處，可培養記憶與視覺的能力，也可以利用有音樂玩具來吸引寶寶的注意力，遊戲中可以左右移動頭部，以及鬼臉來訓練寶寶的頭部控制與注意力。



2 個月

這個時期的寶寶醒著時間開始變長，臉部表情與手腳動作變多，除了視覺與聽覺刺激外，可以利用遊戲來訓練孩子的肌肉力量

(1) 誘發頭部控制與上肢承重(Facilitation of head control and upper extremity weight bearing)

目的：訓練寶寶頭**頸部控制**、**手臂撐地力氣**、**背部肌肉力量**

遊戲方式：在床上墊枕頭或是網路常可以買到的斜板，將寶寶呈現趴姿(Tummy time)，讓腋下撐出支撐物，鼓勵寶寶雙手支撐身體，利用音樂玩具先吸引目光後往上移動，吸引寶寶抬頭來看。



(2) 觸覺遊戲 (Touch stimulus during play)

目的：利用不同材質的物品增加觸覺刺激(touch stimulus)經驗

遊戲方式：讓小孩玩塑膠袋、衛生紙、泥沙、麵粉



3 個月

伸手抓玩具遊戲 (forward reaching)

目的：手眼協調(eye-hand coordination)、重心轉移(weight shifting)、頭部控制(head control)

遊戲方式：家長可以在寶寶床上放些玩具，吸引寶寶可以往前伸手主動抓握玩具



4 個月

(1) 追視移動物體遊戲 (Eye-tracking training)

目的：增加視覺追視(Tracking)、對焦能力(Focus)與注意力(Attention)

遊戲方式：讓寶寶可以去看快速轉動的玩具與小球，或是媽媽可以拿著玩具搖鈴先吸引寶寶注意在往左右兩側移動。



(2) 本體覺遊戲(Proprioception training)

目的：發覺周遭的事物、本體覺訓練

遊戲方式：利用雙手與毛巾遮住自己的臉，問寶寶：「媽咪呢？媽咪在哪裡？」引起寶寶的注意去想要去扯下去找媽咪，當出現扯下雙手與毛巾時，要驚喜的說：「喵~」。

(3) 下肢交替踢腳(alternative kicking)遊戲

目的：訓練下肢肌力

遊戲方式：將寶寶放在大腿上或是平躺姿勢下，抓著膝蓋或腳踝做出交替踢腳，增加下肢的本體覺與肌力。



5 個月

(1) 命名與找聲音遊戲(Naming and searching)

目的：增加認知能力、刺激視覺聽覺

遊戲方式：可以透過聲光玩具，把玩具打開又關起來，吸引寶寶注意力，並跟他說明玩具名稱，可以抓寶寶的手去摸摸玩具，讓他知道東西名字；或是將有聲音的玩具丟到寶寶面前，讓他去循著聲音去找玩具

6 個月

(1) 傳接手手部粗大動作遊戲(Hand gross motor training)

目的：手部粗大動作傳接能力

遊戲方式：可以拿小玩具、球狀、柱狀的東西，讓寶寶可以學習用拇指與其他四指的抓握能力，可練習雙手同時抓握，或是左右相互傳接

(2) 爬行運動 (Crawling exercise)

遊戲方式：讓寶寶在趴姿手撐地，家長可以拿著玩具或實物來吸引寶寶往前爬行，讓他學習用單手支撐身體，另外一隻手去抓玩具，將玩具放在遠一點的地方，讓多爬一段距離；或是利用紙箱做成鑽籠，在紙箱上挖幾個洞，讓孩子手可以去抓，對紙箱外的空間產生興趣。



7 個月

(1) 連續翻滾運動 (Rolling exercise)

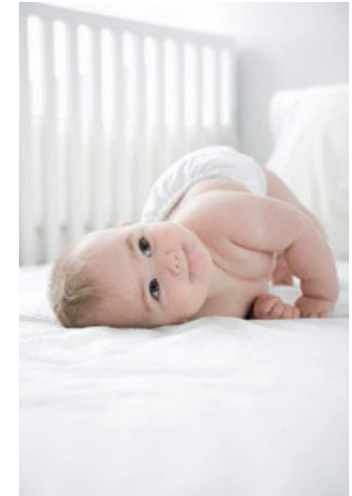
目的：前庭與小腦平衡訓練

遊戲方式：家長拿玩具誘導寶寶可以側翻，將從側翻變成趴姿，再從趴姿變成平躺，可以利用小皮球或是跑車滾到遠方，吸引翻身去拿玩具

(2) 手部精細動作訓練 (Hand fine motor training)

目的：利用聲音去感受不同質地的聲音

遊戲方式：家長可以準備塑膠袋、積木、搖鈴…等不同聲音的東西，讓寶寶可以拿起來玩，去感受不同聲響。



8 個月

(1) 約束學習「不可以」「不行」

目的：寶寶五個月就可以看懂家長表情，知道表情代表的意思，這時候可以利用簡單詞彙，讓寶寶知道抑制自己的行動，約束行為

遊戲方式：當寶寶做了不合適的行為時，家長需要約束制止；如果做對事情要給予讚美。例如：寶寶手想要去拔插頭，家長可以撥開他的手，必用嚴肅的表情告訴他「不行」，讓寶寶知道你在生氣，當他看到物品不在出手去玩的時候，家長可親親寶寶或摸摸他的頭，鼓勵他說「沒錯，你好棒喔」



(2) 空間定向丟接遊戲 (Orientation, aiming and catching game)

目的：注意力、空間定向能力

遊戲方式：可準備不同質量與重量的玩具，例如：積木、小皮球、氣球、羽毛…等，讓孩子玩丟接的遊戲。

8 個月-12 個月

(1) 爬行跨越障礙練習 (Crawling)

遊戲方式：可以在床上放上許多高高低低的枕頭，當成障礙物，讓寶寶去跨越這些障礙物，當寶寶越過障礙物時。可利用家中的空紙箱變成鑽籠、拖拉玩具等，跟孩子一起玩練習拖拉的動作等，對孩子在事物的認識或增加移動能力。

(2) 站立練習 (Standing)

可以利用紙箱，讓寶寶站立起來去扶，讓雙腳碰地站立，過程中觀察寶寶腿部的支撐力。如果寶寶可以站穩，家長可嘗試把紙箱往左右移動，讓寶寶找平衡與自己獨立站立幾秒。



****文中所附上的圖片是網路擷取, 以方便民眾對於字句的了解, 下方附注圖片以文章來源****

參考資料：

<http://uticacm.org/2016/01/28/1316-observer-dispatch-guest-view-utica-childrens-museum-adding-sensory-play-program/>
https://www.google.com.tw/search?biw=1242&bih=585&tbm=isch&sa=1&q=tummy+time+forward+reach&oq=tummy+time+forward+reach&gs_l=img.3...49169.54060.0.54233.16.16.0.0.0.0.75.708.16.16.0...0...1c.1j4.64.img..0.2.127.AiR3kEUMI7U#imgrc=3yzcCj_EnOqhCM%3A

https://www.google.com.tw/search?espv=2&biw=1242&bih=585&tbm=isch&sa=1&q=alternative+kicking+infant&oq=alternative+kicking+infant&gs_l=img.3...228064.238788.0.238957.32.28.2.2.2.0.171.1363.27j1.28.0...0...1c.1j4.64.img..0.22.948.v9_07rn4ibY#imgrc=wQ_xFaUaRXXRdM%3A

<http://www.amazon.com/Fisher-Price-Baby-Crawl-Along-Musical-Ball/dp/B000W3TD44>

<http://mamaot.com/wp-content/uploads/2012/04/crossing-over.jpg>

<http://www.ivillage.ca/18-amazing-diy-kids-toys-you-can-make-cardboard-box>