

# 嘍嘍跳的四歲孩子～淺談前庭刺激

文章轉載/敦南兒童專注力中心 廖笙光 技術長

## 嘍嘍跳的四歲小孩！



從小嬰兒只會哇哇大哭，老是需要被擁抱。很快的孩子一下子就會站、會走，轉眼間也學會跑、跳。等到四歲時，整個活動量大爆發，就如同一隻跳跳虎一樣，就算是走路也會蹦蹦跳跳。這並非是孩子不聽話、愛搗蛋，而是孩子正準備發展「前庭功能」，學會更高階的動作技巧，如：翻跟斗、騎腳踏車、單腳跳……等。

當孩子在四歲以後，不僅長高變大，連「活動量」也變高，當然就很難整天關在房子裡面。這時，建議每天最好要有一小時的戶外活動時間，讓孩子盡情地遊玩、跑跳。相反地，此時硬是想要把孩子關在家裡，那無疑是要孩子把「客廳」當作「操場」，當然也就會有很多的衝突。其實，這不是調皮，而是孩子正常的發展階段，等到七歲後就會漸漸降低，所以要調整的反而是大人了。

什麼是「前庭功能」呢？最簡單的說法，察覺頭部在空間中移動的方向，換句話就是「平衡感」。當在從事有「速度感」的活動時，所就可以獲得到「前庭刺激」。不論是跑步、彈跳、旋轉、騎車等活動，所提供的加速度的感覺，都可以獲得前庭感覺的回饋，而促進孩子在動作協調的發展。這也就是為何原

本怕高的孩子們，突然之間變得超級喜歡「溜滑梯」和「盪鞦韆」，因為他們正在為下一步的發展做好準備，而不是像我們以為的變調皮、愛搗蛋了。

只是，我們大人常常錯誤地將「跑步」和「前庭」畫上等號，所以孩子只要在家動來動去，我們就要帶孩子去跑步。但是，其實這只是消耗孩子的體力，但是獲得的前庭刺激卻不夠多。所以常常孩子累得要命，但卻打死不願意回家，還硬要繼續的玩，其實是因為刺激還沒有被滿足。就像是吃飯吃到一半，突然被趕出餐廳一樣。我們可以問自己，跑步和騎車哪一個比較快？哪一個比較省力？鐵定是騎車不是嗎？那為何要一直跑、跑不停呢？

孩子需要的是學會更有效率的「技巧」，而不是單純的「消耗」體能，也不是被高壓的「限制」不動。在家裡可以準備跳跳床、跳跳馬、翻跟斗等活動，但請一定要注意安全。但是，請記得不要教孩子在床上或沙發上跳，因為孩子年紀還小不會分辨「情境」。在家可以跳沙發，下次到別人家可能也會跳沙發，結果就被處罰了。那應該要怪孩子，還是要怪自己呢？

當孩子放學後，在接孩子回家前，抽空帶孩子去公園晃一晃，玩一下盪鞦韆、溜滑梯、騎腳踏車……等，讓孩子用合宜方式獲得前庭刺激，讓體力得到宣洩，都可以讓孩子在家裡表現得比較好喔！很快地，孩子當覺得自己坐不住時，就會主動請你帶他去公園晃晃，也就不會在家裡調皮搗蛋了。

請記得先了解孩子，才是能正確引導孩子喔！我們要給予孩子的，應該是適當的引導，而不是責備孩子喔！