

台北市立聯合醫院

小兒觸覺防禦

1. 什麼是觸覺防禦？

觸覺系統是最先發展的感覺系統，也是最基本、影響力最大的感覺系統。由於觸覺系統和神經系統源自胚胎期的外胚層，兩者合作密切。人類發展過程中，觸覺系統無時無刻接受外界觸摸、按壓、冷熱、疼痛以及皮膚上汗毛拂動等刺激，可說是個體探索環境時最重要的媒介，不但影響情緒的平衡，同時搭配前庭及本體感覺，控制個體動作和認知能力的發展，在觸覺系統探索中，以爬行的動作對日後影響很大，爬行是嬰幼兒觸覺及粗大動作發展重要的里程碑跟訓練。

觸覺刺激是幫助孩子與外界環境互動，協助他擁有良好人際關係的主要媒介，如果發生嚴重的觸覺調節失調，就會造成個體對觸覺刺激產生防禦的現象，這就是一般人常說的「觸覺防禦過度」。接下來我們將介紹「觸覺防禦過度」所表現的情況。

2. 觸覺防禦日常生活會出現的行為反應？

有觸覺防禦的孩子日常生活上會避開或偏愛碰觸某些特定質感的物品，例如避免穿粗糙質料的衣服，對衣服標籤等特別敏感，要家長將標籤給剪掉。小孩會拒絕某些一般日常的生活自理或家長協助處理的動作，例如吹頭髮或梳頭髮、剪頭髮、剪指甲等出現排斥行為：對於可能需要碰觸身體的遊戲也會拒絕，例如玩黏土、或赤腳踩草地等，會很不喜歡那種身體直接碰觸到外界的感覺。平常不喜歡他人碰觸，當別人僅是輕拍他的肩膀時，孩童會顯露出不耐煩的表情，並重複的拉自己的衣服以及拍自己的肩膀，嚴重的時候有時連別人的手尚未碰到自己時，就先出手打對方：這些對於有形或無形的碰觸，所引起情緒上的煩躁不安，迫使孩童出現攻擊性或逃跑行為。

3. 哪些活動對觸覺防禦的孩子有幫助？

對於有觸覺防禦的孩子，我們可以提供大量觸覺刺激來減低孩子的敏感性，以下我們將介紹一些觸覺刺激的遊戲~~

1. 治療球滾壓：讓孩子趴在軟墊上，用充氣式的大治療球來回地對全身皮膚做深部觸壓，有抑制神經興奮的效果，感覺上很舒服，有助於大腦的感覺整合。注意不可正面的深壓。

2. 提供深壓覺活動：用厚棉被或軟墊將孩童的身體裹起來，只露出頭部，然後對全身皮膚做深部觸壓，甚至可以讓孩童試著爬出來。注意：提供深壓覺的時候，讓孩子呈現俯趴的姿勢

3. 治療刷使用：範圍為四肢、背部，但避免頸部、臀部，避免來回刷，每部位刷 5~10 次，進行活動的時候，隨時留意孩子的表情，如果孩子真的非常排斥，就可先暫停活動。家長先刷孩子的手背、手指等觸覺防禦性較少的部位，然後漸漸過渡到刷孩子的手心。再刷腳的部位，先刷腳趾、腳跟、然後漸漸過渡到刷腳地中心部位，如果孩子抗拒，可每次只擦一下，反復地嘗試，直至孩子習慣這種觸覺刺激，腹部請避免過度用力以免小孩反應過度。

4. 球池遊戲：可以將孩童拋入球池中，觀察孩子的表情，可重複進行此動作，如果孩子非常排斥，就暫停。讓孩子在球池中撥弄球，也將球丟向孩童，甚至可以將球塞在孩童的衣物當中，增加體驗各種不同的感覺刺激經驗。

5. 準備許多不同的材質物品，分別裝在單獨的器皿當中，比如：小鵝卵石、小碎石、碎煤炭、彈珠、邊緣鋸齒狀的圓板、粗鹽巴、綠豆、毛線球…等，讓孩子觸摸。首先讓孩子看過所有的物品，並且嘗試觸摸各類的物品，觀察孩子的反應，若孩子排斥的現象出現，可多鼓勵孩子在多嘗試一下，或者可以改變進行的方式，讓孩子循序漸進地嘗試觸摸不同材質的物品，建議以遊戲的方式帶動孩子們的興趣。觀察孩子對哪些物質較為喜好，哪些物質較為排斥，可將孩子喜好的物品置入不喜好的物品當中，來減低孩子的防禦，進而願意嘗試。

6. 大毛毯或大毛巾運送貨品活動

前方放置一個盆子或桶子，準備小物品如玩具、小球等讓孩童運送，孩童使用大浴巾或大毛毯於地面上，利用雙手雙腳前後使力來回前進運送貨品，可以增進本體覺刺激、觸覺刺激、肌耐力訓練等。