

小小玩具!!大大潛能!!

[發表醫師] :黃雅薇 醫師(復健科)

[發布日期] :2004/11/4

從寶寶呱呱墜地的那一刻起，他開始感受媽媽的體溫、看著五花八門的人與物、聽到各種談話聲音、在搖籃晃動下沉沉睡去。每個寶寶甫出生就具備了觸覺、視覺、聽覺、本體覺和前庭覺這五大感覺系統，他的舉手投足、一顰一笑，都跟身體、感覺、動作脫不了干係，是一切的基礎也彼此互相影響。

不同的感覺經驗都會誘發不同的反應。壓觸覺的按摩會讓人安靜、放鬆，感到很舒服。輕輕搖晃的前庭刺激可以讓寶寶安定，進入夢鄉。而快速的線性或旋轉刺激則會讓人興奮清醒。本體的感覺讓寶寶察覺自己的身體，建立身體的形象概念。

一般而言，寶寶都是好奇想去探索，發揮自己的能力，他們將自己身體與周圍環境接觸所得的訊息，透過五大感覺系統，經由不同的神經系統接收傳導，在腦幹的部分作適當的組織與整合，了解、學習，或是命令動作系統作出反應。

主動的探測是寶寶的天性，並且經由結果與回饋修正學習。對寶寶來說，在他們小小世界的成長過程中，藉由遊戲玩耍獲得足夠的感覺動作刺激，才可以滿足自身的需求。陪同孩子在不同階段享受多變的遊戲，讓寶寶順利的和環境接觸，並且得到滿足，是爸爸媽媽們的重要課題。

零到三歲是寶寶人生里程起始的重大階段，他們藉由環境探索建立搜尋移動的技

巧、玩具的操弄建立自我概念手部的運用、親子活動建立信任感與社交技巧。當然，與每個階段的孩子互動的方式技巧都有所不同，讓我們先來看看寶寶們各階段的發展特色。

零到六個月的寶寶透過觸覺、視覺、聽覺等好奇的探看周圍的環境，在輕搖的活動中體驗前庭本體感覺，建立自主活動的機制。藉抬頭、視覺搜尋追隨、翻身、稍微移動身體，對周圍的世界有著高度的興致。

六個月到一歲的寶寶可以坐的穩、開始爬行四處探險，漸漸的可以扶著物體自己站起來。手部的運用越來越靈活，看到東西就想抓，還可以將物體由一手移到另外一隻手。更精細的三指(大拇指、食指、和中指)、兩指(大拇指和食指)抓握的動作在撿小物體的時候開始出現。

一歲起，寶寶有了行走的能力。除了能自己走外，這一年裡他還可以扶著樓梯走，甚至彎腰撿東西仍保持平衡。他的手更加靈活，可以把容器內的東西倒出來、用手轉開瓶蓋、疊高積木，甚至開始固定比較喜歡用某一隻手。拿筆除了塗鴉開始會模仿畫直線。認知功能也相對發展，會爬上爬下拿高處的東西，記住家裡面東西擺放的位置。

兩到三歲的寶寶，可以雙腳原地跳躍、用整個腳掌跑步、還可以開始騎三輪車。在這個時期，寶寶開始使用工具，小槌子、小鏟子、還有剪刀都開始成了他的玩具。可以指出熟悉物體的圖片，有顏色(紅、藍、黃、綠)、形狀(圓形、三角形、正方形)、和大小的概念並開始分類。

根據寶寶的發展年齡，零到六個月的可以採取的是：

* 將寶寶抱著或放在嬰兒床搖籃內，輕輕的左右搖晃，媽媽可以哼著歌或是輕柔的跟寶寶說話，寶寶在前庭本體感覺中可以放鬆舒緩緊張的情緒慢慢安撫下來甚至入睡。

* 在床邊可懸吊音樂發聲玩具，吸引拉長寶寶視覺的追視。將玩具慢慢的左右上下移動，可以誘發寶寶轉頭的動作。

* 將鈴鐺掛在寶寶的手上，輕輕搖晃，吸引寶寶來注意他的手。

* 用彩色的棒子和小積木吸引寶寶的注意，讓他伸手(或我們帶著)去抓握棒子，啟發初期的手部動作。若是寶寶出現拿著玩具就往嘴巴塞試試味道的情況，先別急著跟他拔河，孩子初期的口腔內部感覺比手部敏感，這個動作可以增進手和口腔的發展，只要注意是否會噎到以及玩具的清潔度，不同觸感粗糙平滑的玩具對寶寶都是新鮮的體驗。

六個月到一歲的寶寶：

* 利用彩色或有聲玩具，吸引寶寶爬過不同材質、軟硬的墊子，讓他在不同觸感的環境下，運用調整手腳的力氣爬過障礙。

* 帶著寶寶的手握住搖鈴左右搖晃，再放手讓他自己來。沙沙的聲音對於寶寶是誘因也是立即的回饋。之後可以帶著寶寶將搖鈴從一手換到另外一隻手，再搖一搖，了解自己雙側的協調動作，身體的概念。

* 讓寶寶同時兩手各抓握一個小球或積木，輕輕的帶著他互相敲擊，將視線放在身體中間注意兩手的動作。

* 挑選適合孩子手掌大小的彩色圓形插棒或小積木，邊長直徑約 1.5~2 公分。讓寶寶坐穩後引導他的手，主動將棒子握住抽出。還可以配合手勢動作，引導寶寶將棒子放在媽媽手上。

* 帶著寶寶的手將積木或小東西放到容器內，再讓他自己試試看。寶寶要能手眼協調的對準目標後才將積木放開。

一歲到兩歲的寶寶：

*彈珠、塑膠珠子、和豆子的大小滿適合孩子用小手的前三指抓握，若是他們還無法習慣有連帶的動作，可以先將後面兩指輕輕的綁住，讓它們不會影響抓握的能力

*將小顆的糖果或是豆子放在塑膠瓶罐當中，讓寶寶自己打開。若是寶寶還沒有一手握一手開的動作，請媽媽先幫忙握住瓶身。蓋子打開後寶寶將豆豆倒出來，用兩指拿豆子放回瓶子中。

*彩色圓形插棒除了拿起來給媽媽或放入固定盒子中，這時候可以帶著孩子將棒子放回洞中，或是協助他調整位置精確的放入洞中，慢慢再減少協助。

*對於剛學走路或仍走不穩的寶寶，推玩具車走可同時協助維持平衡，並且幫助孩子發展身體的穩定度。玩具車上叮叮噹噹的聲音和玩偶更是為走路添加無比的趣味。剛開始可以讓寶寶沿著直線推著走，等孩子的平衡能力改善後再加上一些小障礙，讓他們運用手臂控制的能力改變車子的行進方向，增進姿勢的控制。

*讓寶寶坐著滾軟球或拍汽球，除了手眼協調的動作外，還要掌握球滾動的速度、作動作的時機。汽球下降的速度較慢可以讓寶寶有較多的時間反應。要是球滾到家具後面可讓他去尋找撿回來。

*拿彩色筆畫畫，增進手部的控制能力。這個階段的寶寶握筆的技巧尚未相當成熟，較粗的筆身才易於穩定。

*讓孩子手上捧一堆沙或小豆子，玩流沙遊戲，控制手掌間空隙的大小，讓豆子慢慢的流下，若寶寶們動作的控制還不是很好可以先用其他流速較慢的糊狀物品代替，像是洗髮精或刮鬍膏等

兩歲到三歲的寶寶：

*使用三到五種形狀板，讓寶寶觀察將正確的放入位置中。若寶寶還不是很能清楚的辨認形狀，可以稍微指引或是讓孩子試誤學習的多擺擺看。

*彩色插棒按照顏色或形狀依序擺放，建立顏色分類的概念。可以先挑選出兩種顏色的棒子讓寶寶分別歸類，再慢慢增加混合。

*小撲滿可以讓寶寶將錢幣或硬紙片以手指捏的動作，控制姿勢對準投入細縫中。

*玩具槌子敲打塑膠椿或釘子的活動不只可以增進寶寶手眼協調的能力，還可以增進抓握的力氣、動作的控制，以及肩、肘、手的穩定度，讓寶寶慣用手發展成熟。小鏟子舀沙或豆子的遊戲也可以一起運用。

*流沙遊戲要是小朋友手掌空隙的控制已經不錯，可以改成控制手指間開合的動作，讓沙慢慢的從指縫中流下來。

*可以使用常見物品的圖卡，讓寶寶辨識與命名。問寶寶「桌子在哪裡阿？」讓寶寶去指認圖卡並試著命名。

以上提到那麼多種玩具，但是在為心肝寶貝挑選時，最需要注意的是產品的安全。玩具上彩繪的油漆是否容易剝落，有些油漆中可能含有毒素或鉛。檢查玩具的時候，特別注意容易生鏽的鐵製鐵皮玩具、邊邊鋒利的尖角、玩具表面是否粗糙、洞口孔縫是否有夾傷手指的可能性。另外組裝的玩具或串項鍊的珠子等可單獨玩弄放入口中的玩具，更須注意寶寶別將玩具吞進肚內。

當寶寶口腔內肌肉的控制尚未臻成熟之時，開心、大叫的時候沿著嘴角滴滴答答的口水就流了滿地，媽媽們先別擔心，玩具的材質只要避開紙製易暈開的素材，或是貼上防水膠膜就可搞定。

清潔玩具時可浸泡攝氏 55 度的清水十分鐘，以乾淨的布擦拭或曝曬於陽光下達到

殺菌的效果，若是覺得仍有髒污，可用中性肥皂清洗過後再行浸泡的動作。

一般清洗的頻率最少一週一次，若是寶寶有將玩具塞入口中的情況，最好是遊戲過後就將玩具浸泡處理，如此一來寶寶玩的開心，大人們也可以放心。

不同年齡的寶寶適合不同的遊戲與玩具，就像衣服鞋子一樣，尺寸很容易不和就想丟棄。但是聰明的爸爸媽媽們，同樣的玩具在不同年紀只要有不同的玩法對於孩子都還是新的挑戰與學習。以積木來說，從小開始可以練習整手抓握、兩指三指捏起的動作、堆高、顏色分類、排結構形狀讓孩子模仿等等……。所以，只要挑選品質穩定、安全耐用的玩具，都可以陪著孩子在不同年紀扮演重要的角色。提醒爸媽，千萬別忘記了，愉快發自內心的遊戲才是孩子學習整合最好的管道，別讓玩具只淪為教學的工具。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。