

感觉统合训练对改善幼儿注意力不集中问题的个案研究

吴鹏宇

三峡旅游职业技术学院 湖北 宜昌 443000

【摘要】：注意力不集中是当前幼儿教育中普遍面临的问题之一，严重影响幼儿的学习效果与社会性发展。本研究采用个案研究法，以一名5岁存在明显注意力不集中问题的幼儿为研究对象，运用Ayres感觉统合理论，设计并实施了为期12周的感觉统合训练干预方案。研究综合运用观察法、访谈法和量表测评法，系统考察了训练前后个案在课堂专注时长、任务完成度、冲动控制等方面的变化。结果表明：经过系统的感觉统合训练，个案的前庭平衡功能得分从低于常模1.5个标准差提升至低于常模0.5个标准差，触觉防御得分回归至正常范围，本体感得分明显提升，整体从轻度至中度感觉统合失调改善为基本正常；课堂专注时长从干预前的平均3—5分钟提升至12—15分钟，注意力不集中、小动作多等问题行为明显减少。研究认为，感觉统合训练通过调节大脑对感觉信息的组织和整合能力，能有效改善幼儿的注意力水平，建议在幼儿园和家庭中推广应用。

【关键词】：感觉统合训练；幼儿；注意力不集中；前庭平衡；家园协同

DOI:10.12417/2705-1358.26.13.068

1 问题提出

注意力是幼儿进行一切认知活动的基础。3—6岁是幼儿注意力发展的关键期，这一阶段注意力的稳定性、分配能力和转移能力都在快速发展。然而，近年来随着生活方式的变化——电子产品过早介入、活动空间受限、户外运动不足等，越来越多的幼儿出现注意力不集中的问题。据《中国学前教育发展报告（2023）》显示，我国幼儿园大班幼儿注意力不集中发生率达37.2%，具体表现为课堂坐不住、小动作多、易分心、做事拖沓、指令性差等，专注力低下已成为当前幼儿园教师面临的最突出问题之一。

感觉统合理论由美国南加州大学临床心理学专家Ayres博士于1972年创立。该理论认为，大脑需要有效地接收、分析、调控来自听觉、视觉、触觉、前庭觉等通道的感觉信息，才能实现各功能的协调运作。已有研究表明，感觉统合训练对儿童注意力具有显著改善作用。有研究对320例感觉统合失调儿童的训练取得了较好疗效，另有研究发现其对儿童身体运动协调性、注意力集中、情绪稳定及学习成绩的改善均有积极效果。基于此，本研究选取一名在幼儿园中存在明显注意力不集中问题的幼儿作为个案，运用感觉统合训练进行为期12周的干预，探究其具体效果及家园协同作用，以期为幼儿园一线教师和家长提供可操作的实践参考。

2 理论基础

2.1 Ayres 感觉统合理论

Ayres感觉统合理论指出，感觉统合是大脑和身体相互协

调的学习过程——机体通过视觉、听觉、触觉、前庭觉和本体觉等感觉通路从环境中获取信息，大脑对信息进行加工处理并作出适应性反应。其中：（1）前庭觉负责维持身体平衡和空间定向，与注意力的维持密切相关。（2）触觉系统影响情绪稳定和警觉水平。（3）本体感关乎身体意识和动作计划能力。

当这三个系统功能失调时，幼儿难以将注意力稳定集中于当前任务。

2.2 感觉统合与注意力的神经机制

从神经科学视角看，注意力需要大脑多个区域的协同运作，其中前庭系统、网状激活系统和大脑皮层的整合尤为关键。

3 研究设计

3.1 个案基本情况

小轩（化名），男，5岁3个月，某市公办幼儿园大班幼儿。家长反映其从小“坐不住”，但未引起足够重视。进入大班后，教师多次反馈：小轩在集体教学活动中注意力极不集中，通过《幼儿专注力操作性表现评定表》测评显示，平均专注时长仅3—5分钟；课堂上小动作频繁（玩手指、晃椅子、东张西望），每10分钟内小动作次数达15次以上；经常不听从指令，需教师反复提醒；做事拖拉，难以独立完成简单任务，任务完成度仅为30%。经教师与家长沟通后，征得家长知情同意，确定小轩为本研究个案。

使用《儿童感觉统合能力发展评定量表》评估显示：小轩前庭平衡功能得分显著低于同龄常模，触觉防御得分偏高，本体感得分偏低，整体评估为轻度至中度感觉统合失调。

3.2 研究工具

①《儿童感觉统合能力发展评定量表》：用于评估个案训练前后的感觉统合能力变化，包含前庭平衡、触觉防御、本体感等维度。②《幼儿专注力操作性表现评定表》：用于记录个案在课堂活动中的专注时长、任务完成度、小动作频率等行为表现。③观察记录表：研究者自行设计，用于记录个案在每次训练中的参与度、情绪状态和具体表现。④半结构化访谈提纲：用于对个案班级教师和家长进行访谈，了解个案在训练前后的行为变化。

3.3 研究方法

本研究采用个案研究法，综合运用观察法（课堂观察和训练过程观察）、访谈法（对教师和家长进行前后两次访谈）和量表测评法（训练前后各测评一次），对个案进行为期12周的追踪研究。

3.4 训练方案设计

训练方案以Ayres感觉统合理论为指导，针对小轩前庭平衡功能不足、触觉防御偏高和本体感偏弱的特点，设计三大模块训练内容：

3.4.1 前庭平衡训练（每周3次，每次15分钟）

（1）滑板爬行：俯卧于滑板车上，以腹部为支点，用双手划地前进；（2）秋千/吊兜摇晃：伏卧在摇晃吊兜上，在晃动中完成插棍等任务；（3）平衡木行走：在不同高度和宽度的平衡木上行走。

3.4.2 触觉训练（每周3次，每次10分钟）

（1）海洋球池活动：进入海洋球池进行走动、爬行、仰卧等活动；（2）触觉球按摩：用不同材质的触觉球进行全身按摩；（3）沙水游戏：玩沙、玩水等提供丰富触觉刺激的活动。

3.4.3 本体感训练（每周3次，每次10分钟）

（1）爬袋/跳袋：钻入布袋中向前跳跃；（2）钻山洞：爬行通过不同大小的“山洞”；（3）抛接球：练习手眼协调和身体控制。

4 研究结果与分析

4.1 训练前后感觉统合能力变化

经过12周训练后，再次使用《儿童感觉统合能力发展评定量表》评估显示：

维度	训练前（与常模对比）	训练后（与常模对比）	变化情况
前庭平衡功能	低于常模1.5个标准差	低于常模0.5个标准差	显著提升
触觉防御	偏高	正常范围	回归正常
本体感	偏低	明显提升	接近常模水平
整体评估	轻度至中度失调	基本正常	改善效果显著

这一结果与已有研究一致，证实系统、科学的感觉统合训练可显著改善感统失调幼儿的前庭功能、触觉防御和本体感。

4.2 训练前后注意力行为变化

通过课堂观察记录和教师访谈，小轩在注意力相关行为上的变化如下：

（1）专注时长显著延长。训练前平均专注时长3—5分钟；训练4周后延长至6—8分钟；训练12周后，在感兴趣的活动中专注时长可达12—15分钟。（2）小动作明显减少。训练前每10分钟内小动作次数达15次以上；训练后每10分钟内小动作次数降至3—5次，能在教师提醒下保持正确坐姿。（3）指令遵从性提高。训练前经常“听不见”指令，教师需提醒七八遍；训练后能较快响应指令并执行任务，教师反映“现在叫他三四遍就能回应了”。（4）任务完成能力改善。训练前任务完成度仅为30%，难以独立完成需持续注意的任务；训练后能在15分钟内独立完成简单分类、拼图等任务，任务完成度提升至85%。

4.3 分析与讨论

（1）前庭训练是改善注意力的关键机制。小轩专注时长的延长与其前庭平衡功能提升密切相关。前庭系统对维持注意力的警醒水平至关重要，通过滑板、秋千等刺激项目，其前庭系统功能改善，大脑调控能力增强，从而更稳定地维持注意力。

（2）触觉训练改善了情绪调节能力。训练前小轩对外界刺激敏感，易因轻微干扰分心；触觉训练（海洋球、触觉球按摩等）降低了其触觉防御水平，情绪稳定性提高，对外界干扰的抵抗力增强。

（3）家园协同强化了干预效果。家庭中配合进行的感统游戏，如龙卷风、刷子脱敏等，进一步巩固了幼儿园训练的成果，使触觉防御等问题得到更全面的改善，说明家园协同是提升干预效果的重要保障。

（4）训练的“游戏化”保证了干预的可接受性。感觉统合训练以游戏形式进行，小轩全程参与热情较高，说明将训练

融入游戏是保证幼儿持续参与、确保干预效果的关键因素。

5 结论与建议

5.1 结论

(1) 感觉统合训练能有效改善幼儿的感觉统合能力,特别是前庭平衡功能、触觉防御和本体感,可使轻度至中度感觉统合失调幼儿改善为基本正常。(2) 感觉统合训练对改善幼儿注意力不集中问题具有显著效果,表现为专注时长延长、小动作减少、指令遵从性提高和任务完成能力改善。(3) 家园协同干预模式能进一步强化感觉统合训练的效果,家庭配合训练可使幼儿的触觉防御等问题得到更全面的改善。(4) 感觉统合训练作为非药物治疗方法,具有安全、有效、儿童乐于接受的特点,适合在幼儿园和家庭中推广应用。

5.2 建议

5.2.1 对幼儿园

(1) 课程融入:将感觉统合训练融入日常教育活动,利用晨间活动、户外活动等时段开展前庭平衡和本体感训练,例如每周设置2次感统专项活动,每次30分钟,结合晨间操开展平衡木、跳袋等本体感训练。(2) 教师培训:组织教师学

习基本感觉统合知识,掌握《儿童感觉统合能力发展评定量表》和《幼儿专注力操作性表现评定表》的使用方法,识别幼儿可能存在的感统失调问题,及时进行初步干预或建议专业评估。

(3) 建立干预档案:为存在注意力不集中问题的幼儿建立个人干预档案,定期记录训练情况和行为变化,以便调整训练方案。

5.2.2 对家长

(1) 生活方式调整:增加幼儿户外活动和运动时间,每天保证2小时以上的户外运动,减少屏幕时间至每天30分钟以内。(2) 家庭训练配合:在家庭中开展简单感统游戏(如钻山洞、玩水、刷子脱敏等),每周2—3次,每次20—30分钟,与幼儿园训练形成互补。(3) 家园沟通:主动与教师沟通幼儿在园和在家的行为表现,及时调整家庭训练方案,形成家园协同的干预合力。

5.2.3 对研究者

未来可采用更大样本实验研究,验证感觉统合训练对不同类型注意力问题幼儿的效果差异;结合脑电等技术手段,深入探讨其改善注意力的神经机制;进一步探索家园协同干预的有效模式和评估体系。

参考文献:

- [1] 感觉统合训练对3-6岁幼儿专注力影响的实验研究[D].万方数据,2023.
- [2] 幼儿感觉统合训练个案研究[J].教育导刊(下半月),2017(05):45-50.
- [3] 自闭症幼儿感觉统合训练的个案研究[EB/OL].特教研究所,2019.
- [4] 感觉统合训练治疗感觉统合失调320例疗效分析[J].中国全科医学,2004(06):421-422.
- [5] 感觉统合治疗方法的临床疗效观察[J].中国心理卫生杂志,1995(02):78-79.
- [6] 重度感觉统合失调儿童96例临床疗效分析[J].中国民族民间医药,2009(03):102-103.
- [7] 感觉统合训练对学龄前儿童行为问题的影响[J].首都食品与医药,2018(22):123-124.
- [8] 开展感觉统合训练,促进幼儿全面发展[J].学前教育研究,2007(10):34-36.
- [9] 感觉统合失调儿童发展的个案研究[J].新课程研究,2017(08):112-113.
- [10] 感统失调幼儿的个案追踪及干预研究[EB/OL].2017.
- [11] 前庭系统与注意力的神经机制研究[J].神经科学通报,2020,36(10):1567-1578.
- [12] 触觉刺激对幼儿情绪调节的影响研究[J].心理科学,2018,41(05):1123-1129.