



「七感」解鎖孩子的大腦潛能

許多家長聽過「五感」（視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺），但其實還有非常關鍵的另外兩感——「前庭覺」與「本體覺」。這「七感」就如同大腦的七條天線。當我們把生硬的知識融入日常的七感遊戲中，孩子的大腦神經連結會全面開通，學習與情緒調節自控力自然變得主動、高效且充滿樂趣。



情緒波動大的原因

從幼兒發展角度來看，頻繁的情緒爆發並非孩子「不聽話」，而是他們的大腦前額葉（負責理性思考與情緒調節）尚未發育成熟。此時，若外界環境的聲音、視覺或觸覺等刺激過於強烈，孩子的大腦容易陷入「感官超載」（Sensory Overload）。在神經系統失衡、又缺乏足夠語彙表達內心沮喪的情況下，大哭大鬧就成了他們唯一的宣洩管道。

透過「七感遊戲」調節情緒的益處

當孩子陷入情緒風暴時，言語灌輸往往是無效的。此時最快的方法是透過體感遊戲介入，為大腦帶來實質的生理益處：

- **活化副交感神經**：深層肌肉與關節出力能刺激本體覺，促使大腦分泌血清素與多巴胺，幫助失控的神經系統快速降溫。
- **宣洩與轉移負面能量**：透過無結構的觸覺媒介操作（如水、沙、黏土），能自然轉移動作焦點，釋放內在的攻擊性與挫折感。
- **提升自我覺察與掌控力**：穩定的感官回饋能讓孩子重新找回對身體的控制權，從而建立「我有能力讓自己冷靜下來」的自信。
- **重建正向大腦連結**：在好玩的氛圍中平復心情，能將「情緒調節」與「安全、快樂」建立神經連結，取代傳統處罰帶來的恐懼。

玩出調節情緒的生活遊戲：

1. 神奇的「重力深壓」遊戲（本體覺 X 觸覺）

- **三明治夾夾樂**：讓孩子躺在軟地墊上，家長拿大抱枕輕輕壓在孩子身上扮演「三明治麵包」，並依孩子的反應與微

笑程度調整力道。

- **紙箱載貨推推車**：準備一個大紙箱，裡面裝一些有重量的書本，讓孩子使勁用雙手推著紙箱在客廳「送貨」。透過肌肉與關節的全力輸出，能讓煩躁的大腦感到安定。

2. 神秘的「觸覺減敏」舒壓遊戲（觸覺 X 視覺）

- **浴室泡泡水樂園**：在洗澡時給予不同形狀的杯子倒水，或給他們一塊大海綿，引導他們用力將水擠出來。
- **紅豆盆尋寶大賽**：在一盆紅豆、通心粉或動力沙中藏入幾顆小彈珠，讓孩子用手指去抓握、掘挖並搜尋。水與沙的流動觸感，是極佳的情緒撫慰劑。

3. 「調節心跳」的吹氣派對（本體覺 X 聽覺）

- **桌上吹球大戰**：與孩子並排，用吸管吹乒乓球或紙團，看誰先吹進對方的球門。
- **大風吹巨大泡泡**：讓孩子練習「慢而深」地吹氣，以維持泡泡不破，而不是快而急地吹。吹氣能強制引導孩子進行深呼吸，活化副交感神經以減緩心跳速度。

結語：溫柔接住孩子的感官需求

筆者想告訴家長：孩子每一次的情緒波動，都不是故意和大人作對，而是他們大腦發出的「求救訊號」。

面對哭鬧，我們不需要成為完美的演說家去說服孩子，而是要成為敏銳的觀察家。透過這些日常的七感遊戲，我們用最自然的體感刺激，溫柔地幫孩子牽起大腦理性的天線。當孩子的感官需求被滿足、神經系統恢復平衡，你會發現，原本緊繃的對立會轉化為親子間的歡笑，孩子也能在滿滿的安全感中，長出強大的情緒自控力。☑