

智力落后儿童精细动作训练

罗苏群

[关键词] 智力落后; 儿童; 精细动作; 训练

[中图分类号] R493 [文献标识码] B [文章编号] 1006-9771(2009)03-0291-02

[本文著录格式] 罗苏群. 智力落后儿童精细动作训练[J]. 中国康复理论与实践, 2009, 15(3): 291—292.

精细动作是指手和手指的实际摆弄动作。多个领域研究显示, 早期精细运动技能的顺利发育和有效发展可能利于早期脑结构和功能成熟, 进而促进认知系统发展^[1]。因此, 精细动作不仅是个体早期发展的重要方面, 而且是个体其他方面发展的重要基础, 它影响生活自理、社交、认知等儿童发展过程中各方面的能力。

多数智力落后儿童因先天或后天智力障碍的影响, 加上可能兼有肢体、知觉、听觉及其他障碍, 使得精细动作的发展受到影响^[2]。在儿童发育的早期对其进行有目的、有计划、有步骤的动作训练, 不仅可以提高动作能力自身的发展, 更将有助于大脑机能的发展及机能的修复和补偿, 促进心理活动的全面发展。

1 智力落后儿童精细动作特点

精细动作障碍程度与智力落后程度呈正相关。轻度智力落后儿童障碍相对较轻, 即使是难度较高的精细动作技巧, 经过短期训练也可以掌握。但中、重度智力落后儿童, 由于多数涉及脑神经损伤, 或兼感知觉等其他障碍, 故精细动作问题较大。

智力落后儿童精细动作有以下特点: ①肌肉张力异常: 肌张力过低, 持物不稳, 或肌张力过高, 手指不能自如开合; ②精细动作发展缓慢: 从一种动作的掌握发展到第二种动作, 所需的时间比正常儿童多几倍; ③双手协调能力差: 需要双手协调才能完成的技巧很难掌握, 即使掌握也不能自如应用, 看起来动作笨拙, 其中也有手眼协调差的原因; ④手眼协调能力差: 视觉不能有效控制调节手的行动, 或是手不能按视觉的要求行动; ⑤动作速度缓慢, 动作反应迟钝。⑥手部本体感觉较差, 在做精细动作时需要视觉辅助。

2 精细动作能力的训练目标

根据智力落后儿童精细动作的上述特点, 在进行训练时可先制定总体目标, 再根据不同年龄阶段动作的发展水平和运动发育迟缓的特点, 制定个体训练目标和相应的训练内容。

精细动作训练的总目标如下: ①培养手指的抓握能力及手掌自如开合能力; ②训练双手协调能力, 培养儿童双手分工合作能力; ③训练手腕动作控制, 培养手腕的屈、伸、旋, 及与前、上臂的配合; ④训练手眼协调, 培养儿童在视觉控制下动作企划能力等; ⑤训练儿童的精细动作在神经系统的有效统合能力。

3 精细动作训练的方法

手功能的发育有其一定的规律性, 其顺序为由尺侧到桡侧, 由粗大到精细, 由简单到复杂。智力落后儿童的精细动作虽然发育缓慢, 但同样遵循这样的规律。因此, 我们在训练时, 也要依据这样的发展顺序, 结合不同儿童的障碍特点进行训练。

训练可采用基本的训练模式, 即由训练师示范动作, 儿童

模仿, 训练师给予语言指导或动作帮助来进行; 亦可根据不同的训练项目及儿童年龄、智龄相应的能力水平, 设计一些小游戏, 增加趣味性, 使训练内容更贴近生活。现将儿童主要的精细动作分为以下 6 类进行训练。

3.1 手指的抓握(grasp)能力训练

3.1.1 动作发展顺序 手主动向物件伸展—利用尾三指及掌心抓握物件—利用掌心去抓握物件—利用前三指抓握物件—用拇指及食指拾起小物件。

3.1.2 基本训练方法 训练者将物件放置靠近拇指处, 然后训练者握着儿童手腕让儿童用前三指抓握。

3.1.3 抓握类小游戏 ①将可发出声音的瓶盖等套在儿童前三指上, 三者敲击发出声音, 吸引儿童兴趣; ②将橡皮泥做成印章, 让儿童用前三指捏印章沾颜料在纸上盖章; ③将面团搓成长条状, 让儿童用拇指与食指揪成小粒。

3.1.4 训练注意事项 ①尾三指抓握不是功能性抓握, 所以不必特意训练, 抓握训练应从掌心抓握开始; ②可采用一些方法控制儿童运用手指的能力, 如训练者可用手握住儿童的小指及无名指, 只让儿童用前三指操作。

3.2 双手协调能力训练

3.2.1 动作发展顺序 将物件从一只手交到另一之手中—两只手同时分别拿着两件物件—双手同时向正中中线运动—两只手分别做不同动作。

3.2.2 基本方法 ①将玩具放入孩子手中, 训练者握住孩子的手相向敲击发出声音; ②先让儿童一只手握住一根棒的下端, 然后两只手同时向正中中线移动, 另一只手握住棒的上端, 第一只手松开; ③儿童先拿着一只小棍, 然后将另一只小棍放在儿童另一只手边, 鼓励儿童去拿。

3.2.3 双手协调小游戏 ①吹肥皂泡, 鼓励孩子双手将其拍炸; ②双手同时运动的拍手、划小船等游戏。

3.2.4 训练注意事项 若孩子没有持久的握力, 可以先由训练者分别握住孩子的两只手, 或将玩具绑在孩子手心里, 然后再逐渐减少帮助。

3.3 手腕内收、外展、旋转等动作训练

3.3.1 动作发展顺序 将玩具在桌上敲击—扭开瓶盖—用锤子敲打小柱子—用铅笔刨削铅笔—拧动上链玩具。

3.3.2 基本方法 训练者可先给示范, 再握着儿童的手扭动或敲击, 以后渐渐减少帮助, 而采用言语提示。

3.3.3 手腕运动小游戏 ①儿童手握成拳头, 沾上颜色敲打在纸上; ②用小锤敲击琴键发出声音; ③将橡皮泥搓成“元宵”、“雪人”等。

3.3.4 训练注意事项 ①训练儿童掌心握扭时, 可用稍大点的瓶盖; 训练儿童前三指扭可用小点的瓶盖; ②对于手部欠灵活的儿童, 在训练拧、刨的动作时, 可以将拧动开关、铅笔等用橡皮筋、海绵等加粗, 以便易于抓握。

3.4 穿、插、套的动作训练(抓握控制能力)

3.4.1 动作发展顺序 能将 4 个大圆圈套在柱上—能将圆木棒插在圆形柱板上—用蜡笔随意涂写—用玻璃丝或小电线穿扣子洞—把 5 粒小珠子串起来。

作者单位: 南京特殊教育职业技术学院康复系, 南京市 210038。作者简介: 罗苏群(1971-), 女, 硕士研究生, 讲师, 主治医师, 主要研究方向: 弱智儿童康复。

3.4.2 基本方法 先示范。若儿童不能完成,再由训练师握住儿童的手给予辅助。每次都说“套进去”或“穿过去”,让儿童明白“套入”、“穿过”的概念。

3.4.3 穿插类小游戏 ①串线板、穿珠子、将吸管串起做项链等套入游戏;②自行扣扣子、戴手套等日常生活游戏。

3.4.4 训练注意事项 ①套圈柱子由矮到高,由粗至细;②插棒由粗至细,插洞由大至小,插洞的数量由少至多。

3.5 剪(前三指的开合能力)的动作能力训练

3.5.1 动作发展顺序 用剪刀随意剪纸—剪规定宽度的纸条—沿画在纸上的曲线剪—剪出圆形、三角形。

3.5.2 基本方法 正确的姿势是:拇指在上孔,中指在下孔,而食指放在下孔外面起平衡及稳定作用。训练者可先做示范,然后给予手势帮助,并给予语言提醒:“张开、合起”。

3.5.3 运用剪刀的小游戏 ①将橡皮泥搓成长条让儿童剪断;②在纸上画上图案让儿童剪,如给小丑剪胡子,给太阳剪头发;③剪窗花,贴窗花。

3.5.4 训练注意事项 ①选择儿童适用的安全剪刀;②选择松紧合适,且不分左右手的剪刀;③开始时不要限制儿童哪只手使用剪刀,要让儿童自行选择。

3.6 写、画动作的训练

3.6.1 动作发展顺序 全掌握蜡笔随意涂写—用前三指握蜡笔随意涂写—将画好的苹果涂上红色—完成简单的点线画—仿写数字。

3.6.2 基本方法 开始时可由训练师握住儿童的手进行涂写,

然后逐渐减少帮助,而代之以语言提醒。

3.6.3 写画类小游戏 ①在玩浆糊或剃须膏时,鼓励儿童在上面用手指做涂画动作;②引导儿童持木棍在沙上涂画;③在纸上画出图形轮廓,让儿童用不同颜色的蜡笔涂满。

3.6.4 训练注意事项 ①在训练的同时可以加进儿童对形状和颜色的认知能力训练;②先从简单图形开始,以后再用更复杂的图形训练;③在完成点线画时,可先训练儿童点与点之间直线距离的概念,如在沙盘上插上小旗,让儿童用手指在小旗之间涂画直线。

近年来,伴随早期干预理论的日渐成熟,作为早期干预领域之一的精细动作训练越来越受到重视。然而,目前大部分的研究集中在正常儿童精细动作的发展、与认知的相关性研究等方面,对智力落后儿童的精细动作方面的研究则较为鲜见。本文对于智力落后儿童的精细动作特点进行了分析,对训练方法从动作发展顺序、基本训练方法、小游戏、注意事项各方面进行了详细阐述,以期对智力落后儿童教育康复工作者及家长能有所帮助。

[参考文献]

- [1]李斐.早期精细动作技能发育促进脑认知发展的研究进展[J].中华医学杂志,2005,85(30):2157—2158.
- [2]李世昌,王和平,苏坚贞,等.弱智儿童上肢关节活动感知能力与精细动作控制能力的相关性[J].中国临床康复,2002,7(13):1894—1895.

(收稿日期:2008-03-05)