撰文：胡麗珊　攝影：黃建輝
部分圖片：受訪者提供
編輯：李越梓
美術：王偉思

瑞典韻律操重整孩童身心靈

小朋友上課不專心，坐姿歪歪斜斜，原來與腦內的反射未能完全整合有關。近年有家長學習由瑞典精神科布隆貝格醫生（Dr Harald Blomberg M.D.）研究的韻律運動，以簡單方法，改善子女專注力，提升他們的自信。

陳欣蔚自創的中文運動教材及她為老師翻譯的著作。

把韻律運動訓練引入本地的貝氏療法亞洲區事務負責人陳欣蔚原是全職媽媽，因醉心各地教育法，十多年來不斷進修，一次在新加坡深造健腦操而認識到 Dr Blomberg 的徒弟，專程到瑞典學習，成為唯一一位華人入室弟子。她去年成立教育中心，開設家長班、親子及兒童課程，以遊戲方式讓孩子體會學習的趣味。她指出貝氏療法也包含飲食管理，而運動是 Dr Harald Blomberg 多年臨床經驗的綜合，基本運動共有 17 式，目的是透過運動令小朋友促進大腦發展，以提升其情緒管理、處理環境壓力的能力，也有助專注力、手眼協調、閱讀和說話能力發展。

自學治療歷程

陳欣蔚解釋，韻律運動訓練前身是當地一名愛好攝影的主婦克斯廷林德的自學治療歷程。「克斯廷林德常拍低子女嬰兒期動作，推敲到孩子細微動作間，其實是建立腦的連結，後來她把動作協助當地腦癱人士。貝醫生在 1985 年 40 多歲時，因自己的小兒麻痺問題，跟克斯廷林德學習其自創的動作，協助自己走路能平衡些，結果在旁觀察了 3 年，把她用到的嬰兒反射運動，結合自己豐富的醫學知識、臨床經驗，最後綜合最新科學理論，創立一系列的運動。」陳欣蔚坦言身為主婦可能沒任何醫學根基，但她們擁有母性，很想教育好小朋友。「我自己也好勤力鑽研深奧的腦解構圖，以便理解運動背後目的，才可以教到人。腦神經醫學深奧，但運動卻是人人有心便能學到，操作上要講求動作要慢、要有節奏去進行。」

比較各地文化

陳欣蔚曾跟 Dr Blomberg 遊走法、日、美等地深造，了解到世界各地都有貝氏的學生，用運動幫助不同領域人士，包括有學者用來協助奧運選手突破心理關口；她也觀察到各地孩子，會受國家文化的影響。「舉例法國孩子面對的文字幾乎沒有圖像化，右腦刺激較少，導致他們有較高讀寫障礙比例；反觀華人孩子太少攀爬、走動的運動，常坐着學習，加上居所狹窄，故我們的子女容易專注力不足、心散。」眼下不少孩子坐姿不佳，如坐得歪、要常常轉換動作去坐；或做功課時坐一陣，便要跪在椅上，她謂其實是反映孩子 1 歲前原始反射整合不足。「爬得不夠的小朋友，會影響日後寫字；閱讀理解要用到很多腦區，需要慢慢發展及整合，當整合得好，其實小朋友可以學習得很開心並有信心。」

幫助全人發展

她坦言當下一般孩子要走得快，面對基本深一、兩年的課程，導致兩、三歲人兒正在發展情緒時，家長已安排他們上台表演，5 歲便學拼音、學琴。「其實前額某的發展是在 12 歲後，那時腦會促使小朋友自然有雄心想去學音樂，而 5 歲前的小朋友所有學習都應以開心為主，不應學很多要用左腦邏輯推理的學習元素，以免違反天性，孩子即使表面為討好大人，迫自己學，日後也會容易放棄，並因太壓抑自我，累積情緒，到青春期會變得反叛去表達不滿。」

陳欣蔚在主持親子課程時，也用到健腦操知識，把當中的情緒教育部分創作成正向語句的卡，讓孩子上課前去抽卡，卡上信息已讓她探索到對方當下心理狀態與壓力，然後再進入韻律運動訓練。「小朋友一定要用遊戲，讓他們不知不覺地玩，便是學了。」

現場她與學生一起玩 17 式中難度較高的遊戲「決戰 1 分鐘」，大家要跪在咕㗎上，用雙手推動身體在 1 分鐘向前，期間玩得好的便增加難度，單以上臂力推動；另一個運動要躺在地上，由導師拋球，孩子提起頸去用雙手接。「運動都是練不同的腦部區域，前者針對爬得少的孩子，容易寒背，日後看書也感困難。提起頸接球目的是訓練頸部肌肉，改善姿勢及做功課時不會經常托頭。」

陳欣蔚為了一對 10 歲及 8 歲子女不斷進修教育法。

小朋友做功課有壓力時，會自然地用跪着姿勢，陳欣蔚說並不是壞習慣，而是對稱性頸反射未整合的情況。

家長課程去到進深的第三級，會加入視覺反射區訓練。

趙太大仔匡匡最喜歡玩決戰 1 分鐘遊戲，趙太讚活動令他改善坐姿、提高專注力。

以仰臥姿勢從胸部給予被動式刺激，可以提高專注力及反應力。

助孩子以側臥姿勢被動式兩邊滾動臀部，可以舒緩腰部不適、改善坐姿及提升上下身協調與手眼協調。

恩典家庭教育中心
查詢：2341 6898

布隆貝格醫生（中）與欣蔚老師及各地總監在瑞典開會。

家長覓見

趙太：達到終身學習

育有兩名分別 5 歲及 3 歲的子女的趙太，因細女長期便秘，9 個月前學習貝氏運動家長班，晚上與子女做運動，並同時隨貝氏治療法建議戒掉小麥和奶類食物，囡囡很快已成功排便。她覺得運動令子女一生受用。「之前大仔坐姿不好，不能長時間學習，現在已可穩定坐到兩小時，以前他怎樣也沒法領略打筋斗動作，而貝氏運動有一套彎低身以頭觸地、操控頸由鼻尖開始、到額頭再到頭頂去滾動頭部，來來回回滑動 15 次。他在堂上跟老師學後，因完成後很舒服，故自動想做，我相信是他們本能上明白自己要補救那反射區，結果他很快便自己打到筋斗。」

趙太強調，人人有自己潛能，本不應強迫，而她看到韻律運動令小朋友全腦發展，進而影響吸收知識的認知能力和懂得處理情緒，達到理想的自我狀態。「他們有好狀態，自然開心，以往由我安排孩子的興趣班，現在是他感到自己很 OK，會告訴我他想學游水、踢足球，這樣已很不同。」

趙太讚運動幫到自己一對 5 歲及 3 歲子女建立成長根基。

黃太：為兒子打好根基

家長黃太因兒子自細很少爬，運動感不夠好，至升上小一後因課時長，不能長時間坐定定，難以集中做功課，也影響到親子關係。她 3 年前由家長班接觸基本課程，去年決定以半年時間由第一級學起，至完成第三級課程。她在家陪兒子做運動，發現兒子的遠視減了 50 度，寫字也漂亮了很多。「原來遠視與情緒有關，而 17 式後我再學了兩式針對壓力的動作，有時他放學有壓力，便馬上應急。因為動作包括書寫區的反射，用打開手掌遊戲去訓練小指頭，也令他寫字有改變。」

她笑謂初學 17 式後也只是偶然玩 30 秒，但已見到孩子去公園攀爬時變靈活。「一開始我們只會玩 30 秒，每個動作只做 5 下。老師教後我們要多練習，要重質，例如動作要仔細及慢，持續保持韻律，次次幅度一樣，故做來不能心急，及不用貪多，並學習調教出最好的力度，令他感到舒適。因動作簡單，小朋友有了感覺後，現在他的腦會感應到當天需要去自己做。」

黃太讚運動是活腦，「每一式都有目的和理論，要看資料畫圖，我會去創作故事，吸引兒子玩，時刻觀察小朋友的反應。欣蔚老師說過，要觀察小朋友完成後會否有頭暈反應或更活躍。」她坦言之前參加過很多兒童課程，但其實兒子腦部發展根本未成熟，故沒一樣學得好。「今天他很易協調到游自由式動作，學習上，也由小一總是包尾已追回成績，因為他在運動中情緒和專注力都有很大改善。」