

引入瑞典韻律操

刺激腦部 重整根基

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。

撰文：胡麗珊 攝影：黃建輝

部分圖片：受訪者提供 編輯：余敏 設計：鄧俊明

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曾到瑞典學習，成為Dr Blomberg唯一一位華人入室弟子。她指出基本運動共有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。

幫助全人發展

眼下不少孩子坐姿不佳、常轉換動作去坐、做功課時坐一會便跪在椅上，她謂其實是反映孩子一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，小朋友可以學得很開心並有信心。」她指當下兩、三歲人兒正在發展情緒時，家長已安排他們上台表演，五歲便學拼音和學琴。「其實前額葉的發展是在12歲後，那時腦會促使小朋友自然有雄心想去學音樂。而五歲前的小朋友所有學習都應以開心為主，不應學要用左腦邏輯推理的學習元素免違反天性。孩子即使表面為討好大人迫自己學，日後也容易放棄，並因太還抑自我累積情緒，到青春期變得反叛。」

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。而運動都是練不同的腦部區域，部分針對爬得少的孩子，容易寒背、日後看書也感困難。其中提起頸接球運動是訓練頸部肌肉，改善姿勢及做功課時不會經常托頭。」



陳欣蔚為了一對十歲及八歲子女不斷進修教育法。



主婦發現

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，她常拍低子女嬰兒期動作，推獻到孩子細微動作間，其實是建立腦的連結，後來便把動作協助當地腦癱人士。



布隆貝格醫生(中)與欣蔚老師及各地總監在瑞典開會。