

PLAY GROUP



瑞典律動操 從根本平衡身心發展

父母當然希望孩子「事事皆好」，想得到全面的發展，最重要是調整腦、身、心，從根本修得受用一生的基本技能。

撰文 / Anya Kong

設計 / Iris Cheng

整合反射神經 促全人發展

父母總是望子成才，但凡事也需循序漸進，栽培子女勿忘從基礎開始。恩典家庭教育中心從瑞典引入貝氏療法，從身心成長的根源——腦神經著手，促進孩子各方發展。療法由瑞典精神科醫生哈拉爾德·布隆貝格 (Harald Blomberg M.D.) 研發而成，透過系統化韻律動作，整合神經反射能力，從而強化及改善身體機能。創辦人陳欣蔚認為，身心健康是孩子最大的本錢。只要「原始反射」功能健全，無論認知力、運動、情商、說話能力等均得以平衡發展。療法還必須配合日常飲食及生活習慣，才能調整健康，確保訓練有成效。因此，課程除了學員一起進行韻律操之外，也會利用卡牌、小遊戲，傳授正確飲食及生活知識。

家庭及環境之影響

現今孩子容易出現情緒、專注力、說話或坐姿的毛病，原來跟都市人的生活模式，以及父母的養育風格有莫大關係。陳小姐解釋，香港空間狹窄，加上資源過盛，孩子欠缺充足運動和外界的刺激。她舉例，孩子不能單腳站立，有機會是嬰幼兒時期抱得太多或過早穿鞋，令腳部神經刺激不足所致。她又提及早教盛行的影響，指孩子兩、三歲便接受學術性課程，荒廢了該年紀原本正開發的領域，如情緒、動作技能 (Motor Skill)，這樣反而局限了其潛能，甚至衍生上述各種問題，可見家庭及教育環境的確左右了孩子的腦部發展。布隆貝格韻律運動正是針對不同

課堂以好玩的遊戲方式進行~



中心還會教大家製作營養美食嘍！



教父母當教練

成長進程，充分鍛煉各個腦區，令神經反射漸回正軌，並改善這些問題。課程亦會提供相關育兒資訊，望父母多加留意。

父母與孩子最親近，亦是最好的私人導師。韻律操課程分為親子班 (2、3歲) 和兒童班 (3歲或以上)。親子班主要指導家長如何與孩子互動，一起進行韻律操，效果更為顯著。過程中的身體接觸，不但能增進彼此感情，對孩子的觸覺刺激也較多。有媽媽擔心動作出錯，或希望課堂速戰速決，常提出由導師代勞教孩子的要求，MayMay老師說：「我盡量鼓勵媽媽親身上陣，然後回家加以練習以提升效果，交給外人教導便失去原義。」

陳小姐總結：「家庭環境確實主宰著孩子的身心發展，我們最終目的是幫助各位爸爸媽媽構築起圓滿健康的家。由他們雙手栽培兒女快樂成長。」