

瑞典韻律運動

改善情緒助發展

本港學童讀書壓力大，不少家長不斷催谷，卻忽略孩子的身體健康。布隆貝格韻律運動亞太區總監陳欣蔚因推廣布隆貝格韻律運動，剛獲取博士榮譽。她指出，小朋友要全人發展，首重因時而教，只要有好情緒，學習便會較好，當中父母的角色很重要。 編輯：余運慶 美術：梁政敏

本是全職媽媽的陳欣蔚自育有學習障礙，小學時已感重大挫折，小學遇到愛心老師，人生才有了希望。成為母親後，她不斷尋找良方教好一對子女，在修讀各地教育法期間，於新加坡認識到瑞典韻律運動。之後師隨瑞典精神科醫生布隆貝格 (Dr Harald Blomberg M.D.) 到各地深造，成為布隆貝格唯一華人入室弟子。

反射動作



陳欣蔚指近年其中心處理最多的個案是多動症、自閉和抑鬱症孩子。

運動道理深奧，她簡單解釋那是嬰兒最原始反射動作。「布隆貝格因探索BB出世後，會用最原始反射動作幫自己整合腦部，而成年人若重複做回反射動作，可以整合腦部潛能，同時促進情緒健康。小朋友坐姿不佳，要常常轉換動作，或做功課時坐一會便跪在椅上，都反映孩子1歲前原始反射整合不足。」運動其後發展成9個核心項目（包括針對培育資優及成人痛症管理等範疇），基本17式分成3級。「初學只需活動30秒，大人要觀察孩子反應。雖然17式背後是腦神經醫學，但要活化到人人學得到才有幫助。近年也有物理治療師來學，想藉此協助小朋友改善肌張力。」

她指遊戲可以集體玩，例如大家跪在咕啞上，在1分鐘內單以上臂手力推動身體向前；或躺在地上，由導師地球，孩

子們要提頸並用雙手接。「兩個運動練不同的腦部區域，前者針對爬得少的孩子，因容易寒背，日後看書也感困難；提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。」她強調5歲前所有學習都應以開心為主，要多用左腦邏輯推理的學習元素盡量減少，以免違反天性。「小學生大早要上台表演和比賽，我都有保留。」她曾到過法美日多地考察，觀察到孩子成長除了有天生因素，文化都有影響。「華人孩子太少攀爬、走動，常坐着學習，加上居所狹窄，故容易專注力不足、心散；而爬得不夠的小朋友，會影響日後寫字。」



運動分成9個核心科目，背後的理論是腦神經醫學。

但鼓勵上課專心；至於學樂器更不必追趕潮流。」她大仔4歲曾要求學琴，結果老師很機械化去灌輸技巧，感到大仔即使彈到，但沒有意思，故便叫停。細女由K3已想學小提琴，直至近年她觀察到小朋友很認真才答應。「她要我評估能否堅持，灌輸子女責任自負很重要！」作為忙碌媽媽，她也因常出國而要教懂小朋友責任感。「大仔考至分試期間，我也只是在外國全程用電話打氣，由小一開始，已習慣事事告知他們會有何後果，讓他們選擇和經歷，對他們一時的錯失從不苛責，拿到高分也不會大讚，對結果常持平常心；但過程要作事後檢討，當持之以恆地包容孩子的選擇和判斷力，他們才會真正獨立。」

因時而教

陳直言因自小學習障礙，成績長期包尾，故更明白小朋友發力時間人人不同。她常對家長說不應妄言孩子不是讀書的料子，而教育自己11歲和10歲子女，她講較重視其品格而非成績。「音體藝和術科同樣重要，他們放學後一定不再補習。」

簡單活腦小運動

腳掌扇形擺動（抹窗）：

首先讓小朋友面向天花板平躺地上，然後雙腳微微打開，家長把手放在小腿中間，裏外裏外打開合上。

目的：刺激語言區發展

貼士：大人要先作啟動，由大髀骨帶動，期間要留意動作的流暢性和對稱性，建議家長由10下開始做，每晚臨睡前10下，做到兩至三個星期，便慢慢循序漸進地加到30下，最後能讓小朋友主動做效果最好。



縱向律動：首先讓小朋友伏在地板上，把兩隻手掌和腳指分別貼住地板進行上下上下的縱向律動，家長由小腿部分協助孩子作啟動動作，

之後放開手讓小朋友自己做。

目的：提升前臂肌張力，預防寒背。

貼士：這組動作建議每次做30下。



她在子女的教育上較關心他們會否選擇和判斷，一時成績起伏不重要。