

韻律運動 促進孩子身心發展



健康專題

撰文：姜紀茹 lousekiang@hkej.com

孩子做功課時不能長時間安坐，經常寫錯字或記不住課本的內容，可能與腦幹主控的原始反射未能完全整合有關。

近年有不少家長都會為孩子找尋不同的學習法，以增加孩子學習的效能，來自瑞典的「貝氏療法」是其中一種，這種綜合性療法可改善孩子的健康，以及提升他們的專注力，並協助建立他們的自信。

韻律運動是模仿嬰兒自發性動作，這些動作可整合原始反射。

「貝氏療法」有「布隆貝格韻律運動訓練」，以及飲食管理兩項重要元素。「布隆貝格韻律運動訓練」是由瑞典精神科布隆貝格醫生 (Dr Harald Blomberg M.D.) 創立的，建基於一位瑞典籍女士克斯廷·林德 (Kerstin Linde) 所創的韻律運動，通過對大腦及神經系統的刺激，使人們能夠自我更新及建立新的神經連接，從而助他們在生理、心理及精神上得到發展、成長及自愈。這些動作其實也是我們與生俱來的運動模式，透過重複進行韻律運動，孩子大腦便得到適當的感官刺激，以幫助整合原始反射，從而使幼兒得以正常地發展。

促使原始反射整合

布隆貝格醫生曾與克斯廷·林德共事並對韻律運動作出探討，了解原始反射對人體腦部發展的關係。布隆貝格醫生解釋，「原始反射是一種由腦幹控制自動及刻板的動作，這些反射負責管理新生兒的肢體動作，它們需要被抑制及整合，從而使孩子的自主運動能力得到適當的發展。而要兒透過進行有韻律的身體律動，不斷重複不同的

反射模式，使原始反射得到整合。」而「布隆貝格韻律運動訓練」是模仿嬰兒自發性動作，讓動作可整合原始反射，使用者只需每天進行數分鐘的韻律運動，就可以促進大腦發展、加強大小肌肉，並提升專注力以及學習能力。近年他更就學前教育推出有關「布隆貝格韻律運動訓練」與幼稚園的課程，從兒歌、童話及遊戲入手，再配合幼兒韻律運動，幫助孩童整合反射，為日後生理發展、社交技巧及學術表現打穩基礎。

文化不同孩子有異

早前有機構把這學說引入本港，並希望讓香港的孩子都能獲益。引入訓練的恩典家庭教育中心負責人陳欣蔚表示，「貝氏療法」中的「布隆貝格韻律運動訓練」是綜合了布隆貝格醫生多年的臨床經驗而結合的，基本運動動作共有17式，目的是透過運動令小朋友促進大腦發展，協助孩子管理情緒、提升處理環境壓力的能力，同時也有助專注力、手眼協調、閱讀和說話能力發展。在進行韻律運動的同時，亦應配合健康的飲食管理，使韻律運動發揮得淋漓盡致。

陳欣蔚曾專程到瑞典向布隆貝格醫生學習貝氏療法，並跟隨他到日本、法國及美國學習，可算是華人中唯一的弟子，而在遊走各地中，她觀察到文化的不同，也會對孩子有不同的影響。「西方文字屬於拼音文字，幾乎沒有圖像化，閱讀時對孩子右腦刺激不多，可能是當地有較高讀寫障礙的比例的其中一個原因。至於華人社會，孩子太少攀爬及走動，也可能令孩子有專注力不足的情況。」她認為現時不少孩子坐得歪、坐不定，坐一時跪一時，其實反映他們一歲前原始反射整合不足，如能透過韻律運動改善，可增加他們的專注力，亦對他們學業有極大幫助。

她又指出，孩子在5歲前的學習應以開心為主，學習不宜過分壓迫。「在香港，孩子年紀輕輕便被家長安排學樂器，其實腦部中的前額葉發展是在12歲後，如孩子想學樂器，那時腦部會發展更成熟，使孩子對音樂的學習會更有熱誠及更主動，所以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，如迫孩子學習，可能會壓抑自我，累積負面情緒，到青春期變得更反叛。」



布隆貝格醫生(左)及陳欣蔚(右)認為貝氏療法可提升專注力，並協助建立自信。



陳欣蔚把貝氏療法引入香港，小朋友可從遊戲中學習韻律運動。