當個稱職的專業托育人員 ---認識(0-6歲)的正念教養: 從培養個別化的生活作息開始

王淑真

#### 生活是...





學習:

漫不經心、忘東忘西

睡覺:

百般思索、輾轉 難眠

吃飯:

千般挑剔、慢條斯理



# 德人無累-體驗正念教養的果實

- 1.0-6歲的發展特質(關於大腦的二三事)
  - (1)細心的觀察,來了解每個孩子的身、心發展。
  - (2)認識感覺統合理論
- 2. <u>認識兒童發展</u>評估的內容:包括大、小動作發展、語言溝通與認知情緒發展)
- 3. 玩出健康、玩出智慧(感覺統合的每一天)

#### 認識兒童發展目標

4. 認知與智慧發展: 充足睡眠(好睡)、均衡飲食 (好吃)與適量活動(好玩)

3. 知覺動作:聽覺-語言、視覺-空間、注意 力、手眼協調、口腔動作、姿勢調整

2. 感覺-動作能力:身體知覺、反射整合、感覺整心 姿勢穩定、兩側協調、動作計劃(3-4歲左右)

1. 感覺調節能力: 嗅覺、視覺、聽覺、味覺 觸覺、前庭覺、本體覺(4個月大)

Cognition Intellect Behavior Activities Visual-Perceptual Spatial Center Development Language Perception Functions Motor Ocular Eye-hand Postural Motor Coordination Adjustment Control Sensory Body Reflex Ability to Development Scheme Maturity Screen Input Postural Awareness of Motor Security Two Sides of Body Planning Sensory Systems Olfactory Visual Auditory Gustatory Tactile Vestibular Proprioception CENTRAL NERVOUS SYSTEM Figure 1-3. Printed with permission. © Taylor/Trott 1991

1-4 "How does your engine run?"

通則:TOP-DOWN & BUTTOM-UP

## 正念教養:從認識大腦開始)



視覺

母嬰親情 觸覺快感

感覺統合的發展

身體感覺 身體雙側協調 動作計畫

活動的程度 注意力時間長短 情緒的穩定 ▶ 視覺認知 有目的的活動

說話 語言

手眼協調







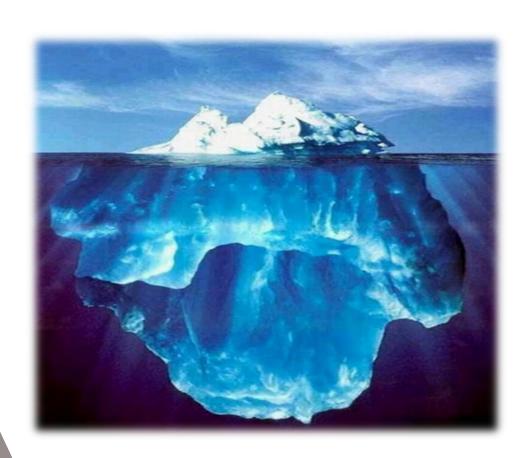
好吃、好睡、好好玩

## 齲齒或是疾病(CVA)是冰山一角, 冰凍三尺,非一日之寒!(TOP-DOWN)

ADL 學習與工作 休閒與睡眠 (齟齒或是疾病)

外在成長環境、 內在天生氣質 (語言遲緩、固執與人際 互動與社經地位)

基因、懷孕時環境 (婚變、酗酒與吸毒)



#### 大腦導覽

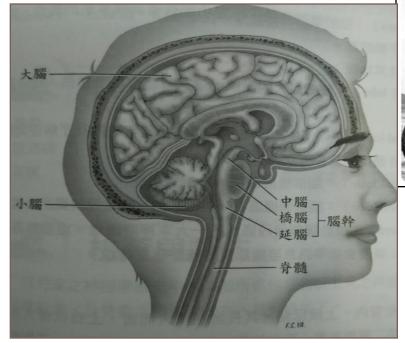
大腦四兄弟

大腦皮質:

邊緣系統:

小腦:

腦幹:



當我看到這張照片時,我愛上了這四個快樂的孩子。他們跟我低聲耳語(小聲說道:

你擁有多少都沒關係,但要好好享受你所擁有的,即便是擁有的非常少。這句話使我瞭解到幸福來自於我們的內在,而非來自於我們週遭的環境(即幸福要向內求,而非向外求,我們自身即可圓滿)。假如你追求快樂,你就能快樂。 而我也很羨慕這兩個跪著的孩子創造了這整個情景…它一定是真的令人很累…但那不就是友誼的真諦嗎!



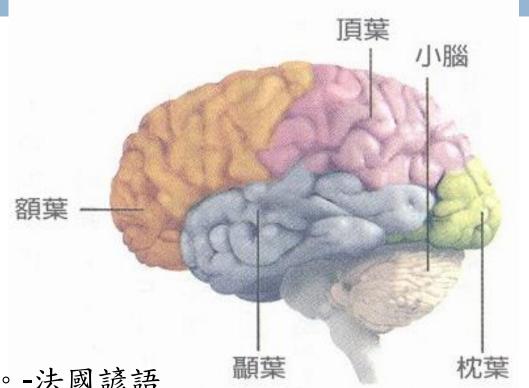
各司其職!相輔相成!

我問青山何時老,青山笑我幾時閒!-人會在自己的大腦,建立起解釋他人、動物或是物體的意圖、 感受和目標的模組。

#### 認識大腦皮質

#### 」大小

- □形狀
- □ 顏色:白質、灰質
- □質感
- □ 大腦半球 腦溝sulcus 腦回gurus



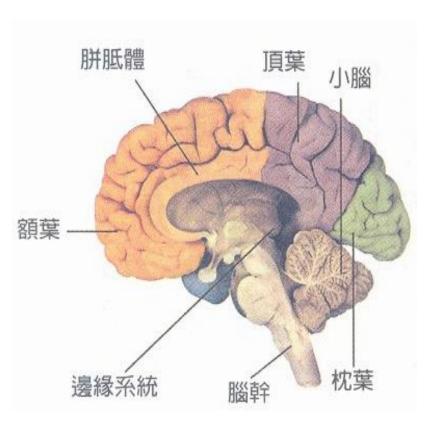
- •有腦袋不會說話也無益。-法國諺語
- •聲音的溝通可能只是傳達我所感受的訊息,但是語言的功能是希望能雙向溝通改變對方所知、所想、所相信、所渴望的內容來影響他人的行為,做出有利自己的行為。

#### 認識大腦皮質

□ 枕葉: 視覺處理。

顯葉:左顯葉-說話、語言理解、為事務命名 與語言的記憶。右顯葉:說話的韻律。腹惻: 臉孔、景色、物體辨識。中間:記憶事件、 經驗、事實。深處:海馬回

- □ 頂葉:整合身體各個部位的感知訊息、視覺 空間及操作物品。
- □ 額葉:衝動的控制、決策與判斷、語言、記憶、問題韻律解決、性行為、社會化自發性等行為,是腦的執行者,也控制手的部分自主運動區。
- □ 功能:
- a. 注意力/專注力 / 工作記憶。
- b. 選擇目標。
- c. 預期規劃/規劃。
- d制定 / 執行 策略/ 對策略的評估。
- e. 自我監測 / 解決問題能力。
- f. 目標導向。
- g. 組織語言/溝通能力。
- h. 計劃時間、空間與活動。
- i. 因地因人因事制宜。





行為的動機 快樂、歡喜

攻食性欲

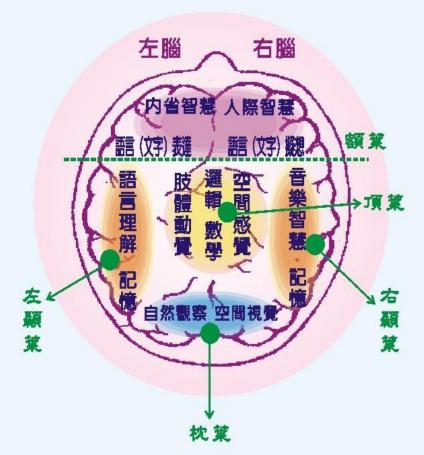
鬥志勇氣

血清素

精神上的安定

正腎上腺

清醒、注意 焦慮 判斷力



#### 乳牙萌發與換牙脫落時間表

牙齒萌發(單位:月) 牙齒換牙脫落(單位:年)



### 謝謝凝聽!

#### □ Q & A





104.07.26 江蕙:祝福演唱會