

提示单：家长、照顾者及专业人士指南

# 孩子是如何处理感官信息的？

了解自闭症或智力障碍儿童如何体验感官输入

## 什么是感觉处理？

我们都是通过我们的感官——视觉、声音、触觉、嗅觉、味觉、身体意识、运动以及身体内部状态感知（例如，感觉饥饿、恶心、疲劳）来体验世界的。

感官信息（称为“感官输入”）是我们所看到的事物、听到的声音、触摸的东西、身体的感觉等等。感官处理指的是大脑如何利用这些信息来理解周围的世界并与之互动。



大脑处理感官输入的方式因人而异。

比如，有些孩子不喜欢某些面料的手感，有些孩子不喜欢被拥抱，而有些则寻求身体接触。有的孩子对食物有强烈的偏好，喜欢快速运动，或者不喜欢吵闹的噪音。

## 感觉处理障碍

孩子可能会因为太多的感官输入而不知所措（例如，明亮的灯光、烹饪的气味和操场上的噪音），或者对身体的感官输入没有反应——这意味着他们有感觉处理障碍。有自闭症和智力障碍的儿童更容易出现感觉处理障碍。

有感觉处理障碍的儿童往往具有以下一种或多种特征：

**反应过度**——这些孩子对感官输入比大多数孩子更敏感。感官体验常常令他们不知所措，这可能会让他们感到痛苦和烦躁。

**感官回避**——这些孩子积极地避免特定的体验，因其可能给他们带来不愉快的感觉。

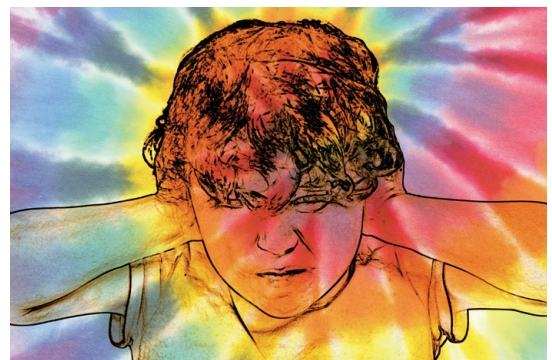
**反应迟钝**——这些孩子对感官输入的敏感度低于大多数孩子，他们可能没有意识到或对感官输入的反应缓慢。

**感官寻求**——这些孩子会寻求有他们喜欢的特定感官输入的体验。

## 感觉处理障碍表现如何？

对感官输入反应过度的儿童可能会：

- 对群体活动和嘈杂或拥挤的地方容易感到不知所措
- 拒绝穿被他们形容为“令人发痒或瘙痒”的衣服
- 在课堂上很容易被别人没有注意到的噪音或动作分散注意力
- 不喜欢杂乱的事物
- 因食物的味道和口感（食物在他们口中的感觉）而吐掉或拒绝某些食物。



对感官输入反应迟钝的孩子可能会：

- 看起来笨手笨脚，经常碰到东西，手眼协调能力差
- 总是想触摸或感觉东西
- 觉得很难坐着不动，想跳来跳去或在蹦床上跳等。
- 喜欢酥脆的食物。

## 我该如何帮助孩子？

帮助解决感觉处理障碍的策略对每个孩子来说都是不同的。

对感官输入反应过度的孩子可能会从以下策略受益：

一个属于他们自己的安静空间，这样他们就可以离开紧张的环境，重新获得平静和控制

减少感官输入，例如调暗灯光，减少噪音，减少空间中的人员数量

一个可预测的环境，以便孩子知道会有什么样的感官输入

为可能难以应付的情况做好准备，例如，如果他们将在一个嘈杂的地方，给他们戴上耳机

学会注意什么时候感官输入对孩子来说太多了，并想办法让他们离开或休息一下。

对感官输入反应迟钝的孩子可能会从以下策略受益：

视觉支持，帮助他们专注于一项任务或活动

练习正念活动，例如，描述他们可以看到、听到、感觉到和闻到的东西，帮助他们更多地意识到身体的这些感觉

纾解压力的物品（拼图、解压球、泡泡、纾压瓶、豆袋椅）

高能量的体育活动，如使用攀岩器材、球池游戏、蹦床、游泳

感官活动，例如玩橡皮泥，挖沙子

一天中有多次做课间操的时间

吃味道浓烈、质地复杂的食物

深度压迫身体，如熊抱、重力毯、腿用安抚枕或紧身衣物

学会注意什么时候感觉输入对孩子来说变得太低了，以及他们如何提高唤醒水平。

## 应在何时以及在哪儿获得更多帮助

如果孩子的感觉障碍干扰了日常生活，您可以安排做一次评估，以了解他们的感官特征和感官偏好，可能会有所帮助。

经过这项评估，您可能会得出感觉处理障碍的诊断。

职业治疗师通常会参与感觉处理障碍的评估和治疗。他们会教给您一些策略，帮助您的孩子感到更平静、更自信。他们还可以与孩子的学校合作，在课堂上为孩子提供支持。

如果您对这份信息表的内容有任何反馈意见，请填写我们的[反馈表](#)。您可以在我们的[网页](#)上找到与此主题相关的读物、资源和链接。

如果您仍然担心，请联系您的全科医生或儿科医生，进一步了解哪些服务可能对您有帮助。

