感觉统合训练的好处在于：

① 提高孩子的注意力

自闭症孩子出现无法安坐、注意力不集中、平衡能力差，走路经常碰撞东西；喜欢自转且不觉头晕，注视、追视能力较弱，常喜欢垂头等表现主要和前庭觉失调有关。前庭神经系统是中枢系统，主要接收来自脸部正前方的视、听、嗅、味、触讯息，并做过滤及辨识再传入大脑，使大脑不至于太忙碌，注意力才能集中。

在感统训练中，通过刺激孩子前庭觉的发展，能有效促进孩子学习能力和专注力的提升。

② 稳定情绪，改善行为

感知觉异常，无法有效过滤外界的信息会影响孩子的情绪调节。比如自闭症孩子进入人多喧闹的场合时溶体焦虑、情绪失控。

而科学的感统训练会提高他们对环境的耐受力，有效缓解他们对各类视听信息的焦虑、不安，提高他们在陌生的环境中的舒适感体验。

③ 促进孩子的认知发展

感知觉异常会限制孩子从外界获取有益的信息刺激，阻碍认知发展。感统训练的目的是帮助孩子能从用手去触摸、用眼睛看、用耳朵听、用嘴巴尝、用鼻子闻等直接的感官体验，去建立对事物的认识。

在日常生活中，家长可以利用爬滑梯、走楼梯、骑自行车、蹦蹦床等活动，来锻炼孩子的平衡感、肢体协调和运动能力。与此同时，在陪伴孩子做干预训练的过程中，家长还可以带孩子练习这些手部精细项目，比如串珠子、捡豆子、涂色、连线等。