

## 有療效的陪伴--親子遊戲時間

蔡曉雯 諮商心理師

在兒童的心理治療中，最常見的治療方法是「遊戲治療」，透過遊戲讓孩子表達自己，宣洩情緒，修復創傷。事實上，遊戲治療更珍貴的價值在於讓大人與孩子建立親近關係，重建孩子的安全感、自信、與創意。在兒童中心學派的遊戲治療認為父母（主要照顧者）可以是孩子最佳的治療師，而發展出「親子遊戲治療」（Landreth, 2002）；也有人發展出結合行為制約與兒童中心遊戲的親子互動治療（Parent-Child Interaction Therapy, PCIT, Hembree-Kigin & McNeil, 1995），協助父母有能力專注陪伴孩子遊戲，也能發揮管教效能。

其實，遊戲治療不只對心理創傷孩子有助益，對一般的孩子和親子關係也能帶來珍貴的改變。接受早療的孩子不一定是心理創傷的，但他們經歷更辛苦的成長過程，更堅強的心靈有助於他們面對辛苦的療育之路，而堅強心靈無法完全從天而降，而是從親子互動中一點一滴成長茁壯。親子互動對孩子的心靈塑造扮演相當重要的角色，且可能影響孩子的一生。

許多父母會問「怎樣幫助孩子有自信？」我通常回答：「有很多方法，需要夠長的時間，最有效的方法是透過『關係』，還有「最沒效的方法是直接告訴孩子：『你要有自信一點！』」

以下介紹一個看似簡單，其實有專業理論基礎的方法，我們稱之為「親子遊戲時間」，父母由每天簡短而有品質的陪伴中，與孩子建立親近關係，這關係將有助於孩子安全感、自信、與創造力。

這方法就是：每天花 20~30 分鐘陪伴孩子遊戲，並且遵循以下原則：

### 一. 專心的陪伴

這時間最好是固定的，讓他可以預期，可以是專心的陪著他玩或帶他出去走走跑跑。而重點在於「怎麼陪伴？」

- ◆ **讓他主導遊戲。**讓他選擇想玩的東西，你只要在旁邊認真看（他在玩什麼？他的表情如何？他有什麼能力？）與專心的聽（他說什麼）、努力的瞭解（他現在是什麼心情）。並且想像你是記者，把你所看到的、瞭解到的說給他聽。例如：「你好認真的堆了一個城堡」「你完成了一件作品，你好開心、你覺得自己好棒」「你今天特別快樂！」當然，孩子也可以決定不玩遊戲，只是跟你談話。
- ◆ **不要教他、不要糾正他、不要批評他、不要給他建議、盡量不要問他問題。**例如：不要說「城堡不是這樣堆的」「這不像城堡」「我來做一個更大的城堡」「你為什麼不先把大塊的積木放下面，小塊的放上面呢？」
- ◆ **不要主動加入他的遊戲，除非他邀請你。**
- ◆ **注意，不要一邊跟別人聊天或看報紙電視，也不要一直中斷跑去做家事，盡量別想其他的煩惱。**放下其他的事務，讓這 30 分鐘是專屬於親子的時間。

- ◆ 當然，基本配備是家中要準備一些玩具、紙、畫筆。最好是在一個不被干擾的空間。還有，不要這時候要求他寫作業，這是專屬於遊戲的時間。不要因為他做錯事就取消遊戲時間，這彷彿告訴孩子「你做錯事，我就不再親近你了」

## 二. 同理心

能敏感的了解他的情緒，並且對他表達，讓他感受到，**但是不要急著給他建議。**

怎麼樣理解孩子的情緒呢？你可以從他的表情和肢體動作觀察他，或者你可以從他發生的事件，體會他的心情。

如何表達讓他(她)知道？你可以告訴他「你看起來很開心」「這件事讓你很生氣」「你很喜歡這個」「你會害怕是嗎？」。

千萬記住：不要太快給他建議、不要評價他的感受、更不要嘲笑他的感受。例如，不要馬上教他「要原諒別人，別生氣、別計較」「這沒什麼，不要難過」「都是因為你自己…才會…」「你現在知道不可以…了吧?!」這些都會掩蓋了你前面表達的同理心。同理心就是只要單單純純的讓他感覺到「這個大人瞭解我」。

## 三. 多給孩子決定權

- ◆ 遊戲過程讓他決定玩什麼玩具，用他喜歡的方式玩。
- ◆ 空間決定權：平時有屬於他的房間（或床、書桌、櫃子、箱子、角落、椅子、遊戲處）、有隱私權（沒經過他的同意不要碰他的東西）。
- ◆ 時間決定權：有自己的時間，決定要做什麼；決定自己做事的速度，給他時間學習，不要催促他立刻像你一樣聰明懂事；不要希望教一次他就會記住；他需要時間犯錯、且會一錯再錯，得一教再教。
- ◆ 隱私權：能夠有自己的秘密、有不被看見的權利、有不被接近的權利，不想說話時可以不要說，不想要理人的時候可以獨處。

## 四. 必要的設限

無限的容許並不是最好的親子關係，適當的設限可以幫助孩子有安全感、學習這個世界的規則。通常當孩子的行為對自己有傷害，對他人有傷害，或會破壞不該破壞的物品，父母就需要設限。通常我們習慣於直接阻止或糾正，在遊戲治療中，我們會用三個步驟來設限：(Landreth, 2002)

(一) 說出他的情緒或心理的需要

(二) 設限

(三) 根據他心理的需要，提供他一個替代方法

例如：他玩得很興奮，拿起蠟筆圖牆壁或床單。你可以先迅速握著他拿筆的手，然後說：「你現在很開心，很想要畫畫（步驟一），但是不能畫在牆壁上（步驟二），你可以畫在這張紙上（步驟三）。」

例如：他生氣的打了弟弟。如果來得及，你可以迅速的握著他的手，說：「我知道你現在很生氣（步驟一），但是不可以打人、不可以傷到人（步驟二），你可

以打枕頭、踢腳、或大叫『我生氣了！』（步驟三）」

這三個步驟不只達到設限的目的（第二步驟），還可以表達你對孩子情緒的瞭解（第一步驟），更提供了替代的出口（第三步驟）。

### **五. 關注他的能力與優點**

遊戲的過程除了關注孩子的情緒，還要努力發掘他在遊戲中展現了什麼能力與良好的特質。例如：「我看到你很努力的建了一個城堡，雖然中途倒了好幾次，但是你沒有生氣、沒有哭、也沒有放棄，你專心且聰明的找到好方法，終於蓋了一個堅固的城堡。」

當父母親的很容易看見孩子的不足，因為我們是大人，總是可以看到孩子的不成熟；因為我們求好心切，總是希望引導他們好還要更好。因此，孩子常常覺得自己跑在後面，怎麼努力都跟不上爸媽的期望。然而，當我們有自信有成就時，我們就會跑得更起勁，更快。因此，要幫助孩子跑得更起勁，而不是跑得心力交瘁，關鍵在於肯定他的每一小步，關注他的能力與優勢，並且常常告訴他。表達的原則是：

- ◆ 立即的說：孩子比較記得住
- ◆ 具體的說：孩子比較知道自己什麼行為是好的
- ◆ 父母需要用心觀察、常常練習
- ◆ **千萬不要稱讚他後，又順便指出他的缺點**

例如：「你今天很快就完成作業了，這樣很好；不要像你以前那樣拖拖拉拉的，寫到很晚，又寫得很亂…」（只要講前半段就好，後半段孩子心裡早知道了）

就從此刻開始做一個練習：請拿出一張紙一枝筆，寫下你孩子的十個優點或能力吧。

只要你願意花 20 分鐘，這樣的陪伴過程，父母會發現其實很容易，你不需要設計教案或引導什麼，而是讓孩子去主導，讓他引導你；你的任務只是「努力的瞭解他」。

專注陪伴孩子遊戲的過程，其實是用行動表達愛的過程，這種愛對孩子而言比物質提供更有感。這過程傳達一個訊息給孩子：「我在這裡、我傾聽你說話、我瞭解你、我在乎你」（Landreth, 2002）

遊戲是孩子最自然的表達方法，尤其對小小朋友而言，他們是多麼的主動與自發，他們多麼渴望被大人注意，我們成人不用費太大力氣就可以親近他們。我經常接到轉介來心理諮商的青少年，他們反抗大人、討厭大人、有困難寧願求助外面只知綽號不知本名的朋友，也不要與自己的父母討論。我的個案也常常是家中有問題青少年的家長，他們很想知道孩子心理在想什麼，卻再也問不出來，他們希望孩子能回家、能修復關係，但是孩子已經離得太遠，不想理會也沒興趣接近父母了。真希望父母親們都能把握孩子小小年紀的黃金時期，與他們建立親密的親子關係，建立珍貴的安全感與自我價值感，這份親密關係的記憶是孩子一輩

子的禮物，這份禮物還會傳給你的孫子呢！

**參考書籍**

Hembree-Kigin, T. L. & McNeil, C. B. (1995). *Parent-child interaction therapy*. New York : Plenum Press.

Landreth. G. L. (2002). *Play Therapy: the Art of the Relationship, 2<sup>nd</sup> Ed.* NY: Brunner-Routledge.

高淑貞（民 87）。*親子遊戲治療*。台北：桂冠。