

遊戲治療

文/楊文中職能治療師

什麼是遊戲治療？

遊戲治療是指透過遊戲來協助小孩（一般是3歲至11歲）去表達他們的感受和困難，如恐懼、憎惡、孤獨、覺得失敗和自責等等，從而達到治療效果。事實上，遊戲是小朋友最自然的方式去表達自我，也是自我表達情緒、想法和行動的工具，相對於成年人會透過「說話」來表達困難一樣。

遊戲治療主要是建基於心理分析學派的理論發展而成，指出兒童主要是透過遊戲來將內在的焦慮外顯化，並透過與遊戲治療師的互動，從而增加對自我行為和情緒的認識，並促進個人發展，加強自我面對困難時的信心和能力。

遊戲治療的功用是什麼？

在遊戲治療中，兒童的遊戲將實際的現象以隱喻的方式表達、溝通、教導及學習，幫助兒童的想像力免於束縛，使其經驗得以再現，治療者有機會去瞭解兒童對此經驗的反應、感受及想法，兒童有機會重新整理，將現實中無法掌控的部份化為可掌控的，可以發洩精力、發洩競爭的需求、學習生活中的責任、達成困難的目標，及重新體驗挫折，使情緒獲得消散、以社會接納的方式來表達攻擊性，以及學習如何與別人相處和學到新的解決方法。

哪些小朋友適合接受遊戲治療？

遊戲治療已被證實除了極重度的自閉症和脫離現實的精神分裂症之外，對各種診斷類別的兒童皆有效。

小朋友從遊戲治療中可以學到什麼？

在遊戲室的自由氣氛下，有安全感去成為完全的自我，並在小心使用治療性限制下，兒童學會自我控制及有責任心地自由表達。當兒童感受到治療者的尊重、覺得被關心、沒有批評、並且持續地被接納，他們會把尊重內化，因此兒童學會去尊重自己。

遊戲治療在處理小朋友的問題具有良好的效果包括了：

1. 有困難與權威者相處的兒童
2. 精神疾病的處置
3. 改善選擇性失語症

4. 減低攻擊性、爆發性的行為
5. 增進離婚家庭子女的情緒調適
6. 增進被虐待及被忽略兒童的情緒調適
7. 減低住院病童的壓力與焦慮
8. 矯正不良閱讀習慣
9. 增進有學習障礙兒童的課業表現
10. 矯正語言問題
11. 降低智能不足兒童的情緒及智力問題
12. 較好的社會及情緒適應
13. 減輕心理引起之身體問題如氣喘、胃潰瘍、過敏症
14. 改善口吃、胃潰瘍、過敏症
15. 增進自我概念

出處來源：

部份文章內容取自台灣遊戲治療協會 ATPT

(Association for Taiwan Plat Therapy)