

遊戲治療之「戲」有益

前言

在處理孩子的情緒及行為問題上，家長有否感到束手無策呢？「遊戲治療」是其中一個有效的介入方法，適當地設計及運用以目標為本的遊戲，能促進孩童不同方面的成長，包括：建立正面行為、提升表達情感的能力、培養孩子的心智成長、建立自信心、提升專注力及社交技巧……等。要培養及提升孩子不同範疇的成長，最重要是「學以致用」，並在日常生活中及親子相處上加以實踐，是自然地滲透及改進，必須循序漸進。而足夠的自信心及安全感，是可以令小朋友減少怯懦的表現，鼓勵發揮有勇氣表達及嘗試新事物的內在特質；而家長從小對孩子的讚賞及鼓勵，既是孩子自信及安全感的源頭，更是促成遊戲治療對孩子正面成長的重要元素。

如何令孩子提升學習興趣？

你覺得小朋友最喜歡做什麼？大部份家長的回應：「佢地最喜歡就是『玩』啦！」既然小朋友最喜歡玩，那麼我們就嘗試運用不同類型及節拍的遊戲，動靜兼備地去配合兒童的性格特質及發展的需要，協助他們建立，改善及提升不同方面的發展，實行「寓學習於遊戲」。

遊戲治療的目標

遊戲本身充滿歡樂及趣味，可以幫助孩子消除對學習的恐懼及抗拒感。在遊戲過程中，令孩子學習合群的態度及處理人際關係，更可將遊戲中所學習到的技巧應用在日常生活中。遊戲治療的目標多不勝數，筆者嘗試列舉當中一些目標及配以遊戲簡介與大家分享。以下的遊戲簡單易玩，有些可能大家都耳熟能詳，但一個遊戲好玩之處是帶領遊戲者的技巧及掌握當中的要訣，故此，一些我們由小玩到大的遊戲，仍然可以一樣具備吸引力，歷久常新。

目標 遊戲名稱	室內進行	室外進行	評估	建立自信	提升專注力	社交	抒發情緒	溝通	自主及自尊	合作精神	提高想像力	觀察力	解決問題	手眼協調
1. 親朋好友大風吹	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓		
2. 傳橡皮筋	✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓
3. 手指指腳踏踏	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓		✓
4. 眼明手快夾波子	✓	✓	✓	✓	✓					✓		✓		✓



專題



遊戲簡介

遊戲(1) - 親朋好友大風吹

這個遊戲可作熱身遊戲，令小朋友容易參與及投入，促進開心及正面情緒的建立。

所需物資：椅子

參與人數：4人或以上

玩法及步驟：

- 1) 參加者圍圈而坐；
- 2) 家長先做主持，站在圓圈中間，由他／她選一項至少有兩名座位上的參加者共有的特徵，如：戴眼鏡；
- 3) 在選定特徵後，主持就必須向著參與遊戲的參加者大聲及清晰講：「大風吹，吹戴眼鏡嘅走，離開自己的座位，找另一個空置的座位坐下」主持在這刻亦要立即找一個空置的座位坐下；
- 4) 最後會有1位參加者沒有座位，這名參加者就會成為主持，選另一種特徵，按步驟(3)進行。

溫馨提示：

- i) 帶領遊戲時，要多加留意沒有機會走動的參加者(特別是小朋友)特徵，當你做主持的時候，可刻意製造機會給他／她(們)參與。
- ii) 多加提醒及留意參加者在找座位時不會互相碰撞或推撞。

遊戲(2) - 傳橡皮筋

這個遊戲特別可以加強親友的合作機會、靈活的想像力及身體動作。

所需物資：椅子、橡皮筋及汽水管

參與人數：2人或以上

玩法及步驟：

- 1) 可以分成相同人數的組別，圍圈而坐或排成一行，同時進行遊戲；
- 2) 每一位參與者都需要用嘴巴含著1支汽水管，遊戲進行時，參與者不可用手接觸汽水管及橡皮筋，而第1位參與者的汽水管上會先放上1條(或多條相同數量)橡皮筋；
- 3) 當主持發號施令，第1位參與者就開始將汽水管上的橡皮筋，傳至指定方向的參與者的汽水管上，順序傳至最後的一位；
- 4) 最後的組員完成後需要舉手示意；
- 5) 以最快時間完成的組別勝出。



溫馨提示：

- i) 帶領遊戲時，儘量以鼓勵方法提醒不可用手接觸橡皮筋，避免運用懲罰。
- ii) 遊戲完成後，鼓勵分享成功傳送的方法，增加孩子的表達及學習機會。



專題

遊戲(3) - 手指指 腳踏踏

這個遊戲特別可以加強孩子的專注力、自信心、手腳及眼協調。

所需物資：紙張、顏色筆、膠紙、剪刀(家長或較大的孩子運用)

參與人數：1人或以上

玩法及步驟：

- 1) 小朋友首先將自己的腳掌及手掌形狀劃在紙張上，每張劃1隻(數量配合指定的數字及(或)英文字母)，然後剪出形狀，並在形狀上用顏色筆寫上指定的數字及(或)英文字母；
- 2) 將寫好的形狀紙張貼在地上；
- 3) 遊戲開始，家長可請小朋友按主持人要求用手指出所寫的數字或英文字母；
- 4) 然後按小朋友的認知能力，逐步增加遊戲的難度，如：用手指出某一個數字或英文字母，並同時用腳踏著另一個數字或英文字母；
- 4) 再進階可以請小朋友用指定的手及腳完全參與遊戲，如：請你用左手點著1、右手點著F、左腳踏著5、右腳踏著D。

溫馨提示：

- i) 帶領遊戲時，要多加留意個別孩子的認知及肢體活動能力，以鼓勵方法提醒，從而增加孩子的信心。

遊戲(4) - 眼明手快夾波子

這個遊戲特別可以加強孩子的專注力，自信心及手眼協調。

所需物資：1人參與：1個空膠碗、另外1個膠碗載有不同數量及顏色的波子、1對筷子、檯、椅子及計時器

分組進行：每組(1個空膠碗、另外1個膠碗並載有相同數量及顏色的波子、1對筷子、1張椅子、1張細檯或(將各組物資排列放在1張長檯上)及計時器

參與人數：1人或以上

玩法及步驟：

- 1) 可以分成多個小組(相同人數)，每個小組排成一行，按小組數目將物資排列，放在檯上，同時進行遊戲；
- 2) 當主持發號施令，個人參與者 或) 每組的第1位參與者就開始用筷子夾取主持指定的波子數量(及或顏色)，成功夾取後，將筷子放回檯上；
- 3) 其他組員順序夾取指定的波子，而最後的組員完成後需要舉手示意；
- 4) 以最快時間完成的組別勝出。

溫馨提示：

- i) 帶領遊戲時，要多加留意個別孩子運用筷子的能力，有需要時可以用膠匙取代，增加孩子的信心。



專題

服務對象:

遊戲對於任何小朋友都適合(其實對於任何年齡的朋友都適合)，特別是專注力不足/過度活躍、自信心不足的小朋友，大部份遊戲可以應用在個人及小組上。

環境設計及配合:

室內：營造輕鬆感覺，有色彩的環境

室外：提供多走動空間，讓孩子可舒展身心

帶領者的角色:

- 1) 營造令孩子感覺「真正」被接納的環境，令孩子較容易及願意投入
- 2) 構思遊戲時，要以個人或小組成員不同需要及能力為首要
- 3) 正確示範遊戲的玩法，加強孩子對遊戲的掌握，增加參與及學習的信心
- 4) 簡單扼要介紹遊戲的規則，減少遊戲過程中的衝突
- 5) 適當運用正向獎勵方法，促進孩子建立理想的行為
- 6) 營造及提供孩子成功的經驗，協助孩子先建立自信心
- 7) 鼓勵及尊重每個孩子的參與及表達
- 8) 必要時，才對孩子作出規限，確保他們在遊戲過程中的安全
- 9) 額外準備多些遊戲，需要時或遇上特別情況時取代原定的遊戲

設計遊戲的考慮及特色:

- 1) 遊戲玩法簡單易明，令孩子容易掌握；
- 2) 因應孩子的性格特質，能力及在遊戲中的不同需要，調教遊戲的難易度及節拍速度，從而增加孩子參與遊戲的興趣；
- 3) 配合適當的獎勵方法，加強正面行為；
- 4) 陪伴孩子一起設計新遊戲，接納他們可行的建議，從而加強他們的自我認同感及對遊戲的歸屬感。

遊戲類別:

- 1) 較快節拍的遊戲，如：大風吹
- 2) 運用創意或想像力的遊戲，如：眼明手快夾波子
- 3) 描述式的遊戲，如：看圖講故事
- 4) 著重表達感受的遊戲，如：布偶
- 4) 著重肢體平衡及動作的遊戲，如：手指指、腳踏踏

提供獎勵方法，加強正向行為的產生：

****一般會按下列次序進行****

- 1) 基本強化方法，如：獎勵少量食物(對幼兒較適用)
在恰當或相近行為出現時盡快給予
- 2) 外在強化方法，如：累積分數換取不同積分的禮物或活動
- 3) 第二類強化方法，如：口頭讚賞 / 擁抱
在恰當或相近行為出現時盡快給予
- 4) 自我讚賞 及 自我評估
如：喺呢個遊戲，我覺得自己做得好嘅地方…… 或喺呢個遊戲學到……



專題

總結:

筆者從事社會服務、情緒健康、專業培訓、兒童及家長教育工作多年，深深察覺具創意的教學方法及介入模式，委實令很多受眾得以正面的改變及成長。而當中創意治療及遊戲治療，對兒童的全人發展成效明顯。

此外，無論你是任何年齡，當你在設計新遊戲或在玩遊戲的時候，記著要擁有一顆孩童的心，易地而處，你會更感受得到及掌握得到孩子真正的需要！

或許家長們會覺得自己仍不懂得如何運用遊戲去協助孩子成長，但我卻深信大家是充滿能量的！對孩子而言，你們最大的能量就是對孩子無條件的愛！當家長與孩子一起玩遊戲或設計新遊戲的時候，遊戲已正在促進你們與孩子之間的信任關係，並凝聚和諧歡樂的氣氛！

遊戲時段是建立親子關係的最好時機，家長嘗試以身作則及多加示範教導，配合真摯的讚賞及鼓勵，定能協助孩子踏進健康成長路！



參考資料：

理盧幼慈(1995)初版，培育兒童心智成長遊戲60種，青田教育中心。