《與孩同遊》試閱版

「遊戲連繫孩子心的鑰匙」

獻給所有愛孩子的
家長及教育工作者

作者：宋寶貞 (Ms. Canace)
yNOTplay 遊戲治療創辦人及遊戲治療師

序

作者余寶貞
(Ms. Canace)

《與孩同遊》試閱版

有一天，孩子哭着向我跑過來說：「我好笨！」我蹲下身溫柔地捉着他的一雙小手說：「孩子，一個人能否成功，智力並不是唯一的關鍵。」

我拍拍他的小手慢慢地回應：「人的心理質素、處事的態度、創意、責任感、溝通能力等才是成功的重要元素。」每當我說出一個特質，就拖着孩子向前踏一大步，孩子很快就跟着我一步比一步跨前。聽完後，他高高興興地跑走了。幾歲的孩子怎會明白箇中道理呢？其實透過這個過程，我想孩子感到被尊重、被了解，我的陪伴加上一個簡單「大踏步」遊戲，替孩子播下愛及歡悅的種子，重獲自信。

「遊戲」——　這把連繫孩子心靈的鑰匙，往往在不知不覺中發揮效用。可是，現今的孩子總說：「爸媽不懂和我玩耍！」而父母總是投訴：「真不知如何與子女溝通！」

序

我有一個願望，希望將上帝賜予我與孩子溝通的恩賜和遊戲的能力，在親子育兒的方式上帶來一點新啟發。這個願望促使我將自身的體會及兒童遊戲治療的經驗輯錄至這本《與孩同遊》書中，透過一系列漫畫創作道出父母日常面對孩子的種種困難和挑戰，孩子一些內心深處的想法；而身為家長及遊戲治療師的我會在每個問題上提供一個特別的遊戲，就各範疇的問題幫助孩子處理憂慮、情緒、建立自信心、專注力、促進溝通及表達愛等。只要你願意每天花一些時間、花一點心思以遊戲守住孩子童真的心，我深信你將會是最懂得「玩」的父母，亦是孩子最好的遊戲治療師！

孩子的心結，我們用「遊戲」為他打開！

情緒 - 明白憤怒

究竟諗乜？

與孩同遊」試閱版

遊戲名稱：「憤怒絨毛條」

附圖一

目的：

明白憤怒的傷害，學習不要將問題歸咎於自己身上，適當地發洩和抒發情感

預備工具：

一個筲箕及不同顏色的絨毛條（如附圖一）

玩法：

1. 問孩子：「近日我看到憤怒這個東西找你麻煩，見到它煩擾你，令你心情變差」（協助孩子將問題外化）
2. 再說：「想邀請你玩個遊戲，好嗎？」絨毛條就是憤怒，在筲箕上每插一條絨毛條就代表一個憤怒，請你告訴我每一個憤怒是怎樣煩擾你？」孩子可以自由製作及作答
3. 家長切忌太多回應，有時候可以簡單說：「我明白了！」
4. 當孩子完成後（如附圖二），他可能說：「太醜了！」那請回答：「原來它給憤怒征服了，你覺得它醜陋！」如果他說：「多漂亮啊！」那請回答：「原來你能夠征服憤怒，你真勇敢啊！」年長的孩子可以和他們討論一下被憤怒征服或征服憤怒的過程，從而啟發自我解難的能力

附圖二

同遊啟示

「問題外化」是敘事治療的重要觀點之一，當使用遊戲並應用在孩子身上時，就能大大減低孩子被別人標籤及針對的感覺，減少家長與孩子不必要衝突，重啟溝通之門。

情緒 - 舒緩壓力

亂發脾氣

《與孩同遊》試閱版

遊戲名稱：「趕走不好的感覺」

目的：

幫助孩子舒緩壓力及提供可抒發情感的渠道

預備工具：

不同大小的冰塊、鐵匙羹、一個冰袋和每人一條乾毛巾（如附圖），

必須在有空間的枱面圍著圈玩，如一對一，請坐在孩子的對面，學習觀察孩子的狀況

玩法：

1. 先告訴孩子有關規則：弄濕了的地方要抹乾，遊戲在沒有危險下才可以繼續進行
2. 每人派一隻最細小的匙羹及將一粒最小的冰塊放在毛巾上，孩子要說出一個「不好的感覺」，如生氣、挫敗、受傷、不安、不高興等，然後用匙羹敲打冰塊，並說：「我要趕走這個討厭的感覺！」
3. 遊戲進行一會兒後，可以給孩子看一下袋內不同大小的匙羹及冰塊說：「幫自己找合適的用具及冰塊，為自己趕走這個不好的感覺吧！」
4. 敲打大冰塊時可能會產生危險，不妨和孩子討論一下，怎樣幫助自己繼續參與這個遊戲而又不造成傷害或產生危險（大部分孩子都能夠想出用乾毛巾包着冰塊來敲打以免冰塊彈出傷害自己）

同遊啟示

敲打冰塊，讓孩子在歡樂及無壓力的氣氛裏學習抒發情感，抑壓的情感得以宣洩；輪流參加，讓孩子學習遵守規則；邀請他們想辦法幫助及不傷害自己，讓孩子看得見自己的創造力及控制能力，還可以引導孩子探討情緒問題及解難技巧。

情緒 - 學深呼吸

自我防衛

遊戲名稱：「香味噴噴」

目的：

讓孩子學懂深呼吸，可以幫助孩子控制突如其來的負面情緒

預備工具：

紙巾一包

玩法 ：

1. 家長先拿出一張有香味的紙巾
2. 請孩子大力吸一下紙巾的氣味，並閉着氣，家長可以為孩子數三、二、一（如想遊戲刺激一點可以每次增加不同的時間）
3. 請他用小嘴噴出空氣令紙巾在空氣中飄浮

同遊啟示

孩子透過遊戲在不知不覺中學懂了深呼吸。當情緒高漲時，家長不妨說：「現在來玩個『香味噴噴遊戲』」，孩子情緒會比較容易舒緩下來，而且比責罵及罰企來得有效。

《親子同遊》試閱版

溝通 - 同理心

九唔搭八

《與你同遊》試閱版

遊戲名稱：「齊齊說及做」

目的：

幫助促進親子關係

預備工具：

一張白紙及一支筆

玩法：

1. 家長先與孩子一起決定每組詞語所配合的動作。如快樂配合拍掌、開心配合「恭喜你」、失望配合擁抱、傷心配合說「我們一家人支持你」等等
2. 每人用 5 分鐘寫下或畫下當天發生的事情，並輪流說出來
3. 當聽到分享者說「快樂」，其他組員必須根據規則一起拍掌；當聽到開心必須根據規則一起大聲說「恭喜你」，如此類推，直到分享完畢為止
4. 建議每星期玩一至兩次建立良好關係

同遊啟示

這個遊戲可以培養孩子的同理心，並代入情境狀況讓他們更明白別人的感受。而且，溫柔的身體接觸更能增進彼此感情關係。