

## 亲子教室：孩子你能讲吗—詹玉冰

播音：星星

威威(化名)吃晚饭时，边吃饭边用力踢桌子脚。爸爸开声遏止他，可是威威没有理会，反而越踢越起劲，似乎在发泄愤怒。经过屡次劝阻无效后，爸爸开始动怒了。

爸爸：（严厉地）你为什么踢桌子脚？你发生了什么事？你讲啊。

威威：……（心中害怕，稍稍停下来，没有作声，低着头，不敢望爸爸。）

爸爸：你讲啊。为什么不说？你讲啊。

威威：呜……呜……（情绪爆发，放声大哭。）

妈妈：（紧张地）你不要哭，爸爸问你发生什么事，讲给你爸爸听啦。

威威：呜……呜……

类似的情景，在许多家庭都出现过。父母的目的是希望孩子能说出行为背后的因由，他们渴望知道孩子心思，好去帮助他解困，却没想到幼儿的言语能力尚未发展到能表达需要和感受；或一般孩子在情绪泛滥时，不能理性地作出回应。结果，引致不必要的冲突，使亲子关系受损。

### 负面情绪反映于行为

若说成人每天要面对各样的挑战，其压力和担子越来越重，令人喘不过气来。孩子的世界同样充满挑战，例如：不小心打翻了水杯、遗失了心爱的东西、被同学欺负或取笑等。这些事情在成人眼中可能是微不足道的，但在小小心灵里都会造成震撼的经验，并累积成负面的情绪；再加上日常的作业和各样课余的学习，孩子压力和担子跟成人一样越来越重。若孩子的言语没发展成熟或不习惯用言语表达，负面情绪便会积压心中，表现出焦虑不安或闷闷不乐，并反映在行为上。

因此，鼓励父母选择让孩子无拘无束地玩，透过适当的玩乐，孩子可以抒发情绪和减轻焦虑。若发现效果仍未如理想，父母可以带孩子到辅导室，请专业游戏治疗师以游戏方式，帮助孩子化解负面情绪。



## “儿童为本游戏治疗法”

对于约 3 - 11 岁的孩子来说，儿童为本的游戏治疗是个很好的选择；这是基于 Virginia Axline（1947）所创立的“非主导式游戏治疗法”和 Garry Landreth（1991）后来延续发展出“儿童为本游戏治疗法”。辅导室内摆放了各种能让孩子抒发情怀和自我探索的玩具及设施，辅导员给予孩子恰当的自由，让孩子在玩的过程中做主导；而辅导员会用接纳、包容、关怀、温暖的态度与孩子建立安全和信任的关系。孩子感觉被爱和尊重，心情自然轻松，便可以无拘无束地玩。孩子天生就爱玩，透过游戏和辅导员的適切回应，孩子可以化解心中压力、培养正面情绪、确认自己的能力、发挥潜潜能、提升自信和增加自制力等，在整体上可以提升孩子的自尊。

以下的例子可以更清楚具体地说明。

威威今年 5 岁，爸爸是电子工程师，妈妈是会计员。父母都很疼爱他，平时注意他的起居饮食，照顾周到，又重视他的学习，补习和课余活动都不缺。最近父母发现威威表现欠自信、依赖、沉默、情绪化和常常发脾气。父母决定带他接受游戏治疗。在游戏辅导室里，威威看着各样的玩具，表现开心、好奇和兴奋。辅导员态度亲切友善、接纳和包容，威威感觉彼此关系是安全的，玩得很投入，特别喜欢扮演警察进行枪战、超人打怪兽和打篮球等游戏。

他常有意无意地向辅导员展示他的能力，每当成功，他都回望辅导员，想要得到确认和肯定。辅导员也很配合，常给他肯定的回应。起初，当威威在游戏中遇到困难，很快便放弃，后来他渐渐有信心，尝试想办法抗逆，例如：有一次玩具飞机在威威假想的世界里发生意外，被篮球架的绳子卡住，动弹不得。威威出动了消防车、救护车、警车和拯救部队前来救援。在过程中，所有车辆都遇到意外，令拯救困难重重。可是，威威没有放弃，结果他请来了小飞象，用象鼻子解开绳索，飞机最后安全着陆。从这例子，我们可以看见游戏能帮助威威建立自信和培养解难能力。

另外一次，威威因在学校受同学欺负，他很愤怒。他在到辅导室所玩的游戏，都是关乎暴力的。在游戏的假想世界里，超人互相残杀，怪兽围打超人，超人重伤，甚至两者打作一团，两败俱伤。他又猛力打不倒翁，尝试用手铐锁它，企图制服它。原来威威借着游戏的情节抒发内心的愤怒。当游戏结束时，威威竟邀请辅导员用玩具乐器和他合奏。辅导员洞悉他的心意，体会他的情绪渐渐平伏，他经过一连串的激烈游戏后，内心的怒气已得释放。辅导员观察到他开始有意与人在心灵上连接，就本着儿童为本的精神，在威威的指导下，用他喜欢的方式和他合奏。这一次的游戏过程明显带出了情绪上的治疗。在之后的几次治疗里，威威所玩的游戏不单暴力内容减少，还出现了建设性的项目，如建造农场。他把各种禽畜按特性安放其中，又为客人煮丰富的晚餐等。

## 玩耍代替孩子说话

我们发现“玩”有助于孩子化解在生活中积压的负面情绪，因而重新得力，面对接踵而来的生活挑战。至于威威透过游戏获得的其他进步在此未能尽录，但肯定父母带他来辅导室玩是明智的选择。幼儿未能透过言语完整地表达心中情，但可以透过“玩”，让父母了解他们的内心世界。在以上的例子，辅导员让父母知道威威透过游戏所表现的感受和需要，学习用孩子明白的方式去疼爱和管教他；这样不但可减少不必要的冲突，更能增进亲子关系。孩子能健康地成长，这岂不是父母最大的心愿吗？

## 作者简介

詹玉冰，个人、婚姻及家庭治疗师，基督教婚姻家庭治療碩士。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。