

亲子教室：游戏治疗—揭示家庭关系—陈小碧

播音：星星

带着小朋友寻求游戏治疗的家长们，大部分都感到彷徨和无助。他们总是带着很多问号，不明白为什么小朋友的情绪那样波动，动輒便大哭大闹、发脾气、摔东西，或是出现一些行为问题，包括：撒谎、驳斥、和兄弟姊妹争执、动手打人；又或者出现社交上的障碍，例如：只是独个儿玩，在别人面前显得害羞和退缩。不论如何，**家长们都期待游戏治疗能够改变孩子情绪或者行为上的问题。不过，希望大家能察觉，这个期望是把问题的焦点集中在孩子身上，把改变的可能性建筑在治疗上，但忘却了家庭关系的重要。**

游戏治疗确实能有效地帮助孩子辨识自己的情绪，并经历如何用合适的行为表达自己的期望、情感，与别人和谐相处。游戏治疗主要以儿童为主导的模式进行，治疗师会很细心观察每一个表情、每一句话、每一个动作，并尝试以适当的言语把小朋友当下的行动和感受描述出来。作用是把小朋友内在的感受、价值观及渴求，从他们不觉察的状态带到眼前；更重要是让小小朋友感受到他们被看见、被听见和被触动。但是，不论游戏治疗师如何有效地连接到小朋友内在的感受，承载到他们的情绪，治疗的效用始终有局限。因为他们回到日常生活中，若得不到恰当的承托，情绪、行为的问题还是会再出现。

孩子退缩的成因

欣荞现时 6 岁，家长形容她懒散和没有自信。欣荞进到游戏治疗室，看到琳琅满目的玩具，显露出一充满赞叹的神色，嘴边更挂着笑意。她站在玩具架子前徘徊了很久，时间 5 分钟、10 分钟过去了，她还是选不到一件玩具。治疗师没有催促她，只是心里带着疑问：为什么神情那样踊跃，行动却那么犹疑？治疗师描述她的行动：“我看到你微微笑，望着食物，用手指轻轻摸摸士多啤梨，又摸摸比萨饼。”如此，时间又过去了 10 分钟。欣荞突然拿着一只小狗玩具，反复地摸着；她突然望向治疗师，仿佛想得到治疗师的允许。治疗师不急不缓地对她说：“我看到你拿着这只小狗很久，好像很喜欢它。”她显露出更灿烂的笑容，腼腆地把小狗玩具放在沙盘中；她再去拿其他动物玩具，每次都望向治疗师，**治疗师每次也用支持的目光，肯定的语气描述她的选择。重复数次之后，她再没有望向治疗师，自如地把喜欢的小动物玩具放在沙盘上玩。她好像不需要得到别人的同意，也可以自己做决定。**

及后，治疗师把这观察与家长分享，家长的回应是欣荞在家中正正是做什么都慢吞吞，催促她多了，她会草草完成；让她自己做，又经常做错。深入探讨后，**发现家长对欣荞的期望很高，每件事都要做得对、做得准确，速度要快。每当欣荞达不到家长的期望，都换来指责。这样，任何新尝试对她来说只是冒险，渐渐她学会了少做少错，不做不错。久而久之，更给人一种慵懒和退缩的感觉。**

建立安全互动关系

欣荞的情形只是举隅一则，**通过游戏治疗，揭示了很多家庭关系问题。有些孩子，由于父母们经常把他们与兄弟姊妹比较，显得自卑或充满着愤怒。有些孩子，因为爸爸经常不在家，他们特别依恋妈妈，很害怕与妈妈分离；若加上爸爸妈妈的沟通有障碍，例如：吵架、互相指骂、冷战等，孩子会显得更不安，总会经常忧心愁愁，喜欢躲起来。有些孩子主要由外佣照顾，甚少与父母有见面的机会。爸爸妈妈为了补偿，会不断买新的玩具给他们。这些孩子缺乏经历爱和关怀，没有父母陪伴一同玩耍、互动的经验，减低了他们与人相交的意愿，显得自我和专横。**

另外一些孩子，爸爸妈妈不懂在生活上定界线，没有稳定常规，该坚持的事情不坚持，结果让孩子无所适从，衍生许多反叛的行为去试探大人的底线。

上述提到的情况并非必定是因和果的关系，只是一些较为普遍的情况。理想的游戏治疗应该能够帮助孩子把在游戏室内经历的稳定带回家里及其它场合，这部分需要家长愿意配合。以欣养的情形为例，治疗师和家长的讨论并非以一问一答的方式进行，而是家长也有机会进到游戏室内观察治疗师如何描述孩子的行动和表现出来的情绪；家长更会被邀请参与在孩子的游戏中，并被治疗师邀请根据游戏的过程给予回馈。治疗师相信孩子可以经历被接纳和被重视，家长同样可以。当家长尝试用小朋友的角度去看他们的需要，家长会崭新地发现小朋友的渴求很简单，他们只需要一种安全的互动关系，并在其中享受被理解、被重视和被爱。

作者简介

陈小碧，游戏，个人及家庭治疗师，辅导硕士。

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 联络。