

特别的游戏时间

文 / Lawrence J. Cohen, Ph.D.

译 / 林意雪

除了孩子需要游戏，父母也不例外；透过游戏，孩子能练习克服情绪障碍，也能与父母建立亲密的连结。游戏能处理的问题包罗万象，方法也非常简单，重要的是，大人必须保留时间，不受干扰，和孩子尽情游戏。

当孩子选择要和父母玩什么游戏，以及如何游戏时，他们的「杯子」便有机会被填满自信，以及与父母的良好关系。父母跟随孩子带领的方式是：保留一两个小时，交给孩子主导。我称这段时间为「特别的游戏时间」，略称「特别时间」。

如果「游戏式教养」是加入孩子世界的邀请，那么「特别时间」就是请父母再向前进一步。游戏式教养是一种态度，一种路径，让父母更能与孩子连接，拥有更多乐趣，也让孩子没有压力和恐惧的学习和成长。而特别时间是有结构的安排，是深入孩子内心的精密地图，可以协助亲子运用游戏建立更亲密的关系。

「一对一」时间

特别时间的基本形式很简单，家长或其他大人为孩子保留固定的「一对一」时间。大人提供孩子「不受干扰，专一的注意力」。某方面来说，特别时间是游戏式教养的进阶，须以更多热情、参与和承诺来增加亲密度和提升自信，以开放的态度，把大人的情绪放在一旁，活泼、喧闹的跟孩子游戏。这段时间内，大人要避免被任何事情打断。

特别时间对孩子有帮助，对特定的问题也有帮助。父母或许会问，如果已经花许多时间和孩子玩耍，还需要再保留特别时间吗？会获得额外的帮助吗？我想，是会有有的。一个固定的行程安排，会让孩子期待并预先计划，他们常会累积感受在特别时间表达出来，有助于他们在其他时间较不索求父母的注意；正式保留时段，也能帮助父母比较热忱的让孩子做他们想做的事。

保留了特别时间，像给孩子一张情绪的通行证，表达一些他们平时无法或不能提起的主题。单是能让孩子玩任何游戏，这样的父母或大人就已经相当了不起；而能给孩子全副的注意力，不接电话或是不做家事、工作，更是令人激赏。

有些父母可能会想，我知道我家小孩想在特别时间玩什么。可是，父母千万别先行动，或建议他们可以做什么。孩子自由和开放的选择，会使父母甚至他们自己刮目相看。这让我想起：有好几年的时间，我和父亲会一起去看橄榄球赛。其实，我们都不喜欢也不想去，但为了和对方相处，也互相以为这是对方想做的事，所以勉强自己。许多父母和孩子也一样，为了想在一起而特别容忍，但如果



財團法人
羅慧夫顧顏基金會

用心照耀，
為顧顏患者點亮一盞明燈

我们不去猜对方心思，反而可以产生更多乐趣。

规范与平衡

父母的另一个疑虑在于：是否让特别时间超越平时的规范。如果孩子平常不能吃糖，他们可能会想在特别时间去买糖果；如果战争游戏不被允许，他们可能会想要玩假剑和玩具枪；如果他们只有十四岁，可能会想利用特别时间学习驾车。其实孩子无意把父母逼到墙角，而是要利用特别时间的安全感来处理新的或困难的事物，这恰好也促使父母重新思考一些规则 and 规定。

对于这个问题，我没有标准答案，建议实验一下怎样对彼此都好，通常我会以五或十分钟的时限，来尝试被禁止的活动，如果有麻烦再停止。

我带领一个妈妈团体中的成员安琪，遇到了类似的问题。孩子利用这个时段做原本被严格禁止的活动，例如，火爆枪战游戏。这是很难处理的情境，安琪必须在自己的反枪枝原则和让孩子主导特别时间的承诺之间，取得平衡。

为解开这个纠结，首先要问：这个游戏是真的很危险（身体及情绪两者），或它仅是个人觉得恐怖而不舒服？安琪认为，是自己反枪枝立场所带来的不舒服。以她的价值观和教养风格来说，儿子不可能因为玩这种游戏而走上暴力、精神病之路。但她仍然无法跨越心理的不适，让孩子自由选择游戏。我建议安琪，分成两个部份来处理：

第一个部分是，安琪要尽量找机会和其他父母谈论她关切的这个问题。这种讨论，可以帮父母考虑用短一点的特别时间来实验放松规则。

第二部分是，安琪和她的孩子找到一些替代的游戏，让儿子可以探索这个吸引他们的议题，但是又不会让她过度不安而无法参与。例如，她可以面对想象的武器，或幻想游戏中的假想剑。长远来说，这些思考会对父母的亲职工作非常有帮助。

孩子喜欢特别时间，不只因为他们可以做想做的事、可以主导，更因为父母对他们伸出双手，努力要和他们互动。他们得以注意到爸妈并不总认为讲电话、保护家具，或是执行家规比他们高兴的玩来得重要。只要孩子能看到这个目标，他们会接纳父母也是会焦虑和有规范的成人。

即使是平日状况良好的家庭，我建议也应该经常进行特别时间。因为它有助于减缓兄弟姐妹间的竞争与家庭冲突，也可以帮助父母与较难亲近的孩子做生命的连结，更可以提供父母和年长孩子共享乐趣。

手足竞争经常会在孩子得到父母一对一特别时间后，逐渐转淡。在大家庭中，孩子尤其渴望得到父母全副的注意力，即使只有短短几分钟。

现代社会许多父母的时间有限，但这样的付出是值得的，因为渴望、需要父母注意的孩子，总会想办法得到它。与其让他们千方百计、不择手段，不如直接把时间给他们，亲子尽情享受「特别时间」。



財團法人
羅慧夫顧顏基金會

用心照耀，
為顧顏患者點亮一盞明燈

有个十二岁男孩的母亲，描写一段她意想不到的特别时间。

每周三晚上，她会花时间和儿子做他想做的事，通常孩子想去百货公司逛逛，但很少说话。她总认为，亲子关系很好，自己是个好听众。

有一天，好友去世了，她决定用三天的沉默敬思来怀念朋友。在开始沉默前，她问儿子要不要更动周三的特别时间。孩子说无所谓。那天他们一如往常去百货公司，一上车，孩子开始说话，把内心从没提过的事情告诉她，有关学校和感情生活，车子进入百货公司后，儿子只想待在车里说话。他们没有下车，在夜深回家的路上，他仍继续诉说。显而易见的，她的沉默给了儿子最大的自由，他不用担心被打断或被批评。

有时，只要让开一点，许多连结就会自然发生。但问题在于：多数时间我们甚至不知道自己是怎么挡路的。

请注意，每个孩子的特别时间都有独特性。如果孩子在家中没有安全的依附，没有人提供他加满「杯子」的机会，他们也许巴着你不放，也可能会假装不在乎你。但真正的生命连结对孩子很重要。他们会测试，看你能忍受多久，会不会离开。当他们用拳头揍你、骂你、忽略、吼叫、嘲笑或震怒时，是显示他的杯子空了很久，而且需要加满。

在游戏治疗的工作中，我常遇到这种测试和混淆。例如有个女孩在十五分钟内对我讲的话，包括「我讨厌你!」「你不用再来了。」「你可以每天来吗?」「我可以当你女儿吗?」「如果你离开，就不要再回来。」

当孩子打破你的东西，或试图伤害你，是显示他们多么想要一个朋友。在可能的情况下，即使他们踰矩而我们必须加以处理时，仍得保持真心的连结。不管是我们或别人的孩子，都需要我们呈现人性和真诚的那一面，做他们的本垒板，成为空杯、漏水杯甚至破杯的供水来源。

数据源：国语日报 家庭副刊 中华民国 96 年 10 月 27 日



財團法人
羅慧夫顱顏基金會

用心照耀，
為顱顏患者點亮一盞明燈