

## 亲子教室：游戏治疗—帮助“自闭”儿童消除焦虑和建立人际关系—陈小碧 播音：星星

自闭症儿童面对的困难很广泛，他们的感觉统合(Sensory Integration)、认知、沟通、社交等等问题，终日困扰着家长们。家长们竭尽所能寻求不同的治疗方法，帮助小朋友突破限制，提升学习和社交适应能力，着实令人钦佩。近期有些家长开始察觉到孩子的情绪需要，来寻求支援；其中之一，便是寻求游戏治疗服务。

### 基础和衍生问题

自闭症小朋友的情绪通常可分为基础(Primary)和衍生(Secondary)的问题。基础的问题可能是感知困难，例如：本体感觉(Proprioception)过弱，害怕人多的环境，对声音的反应过敏等等。在接触环境时，会很惧怕。常见的是在嘈杂的环境中，显得焦躁不安，会捂着耳朵、逃跑等等。衍生的问题是在应付原有的限制上，再出现困难，例如：他们不习惯用语言表达自己的需要，但每当他们想拿一些喜欢的东西，却被人要求以完整的句子表达才能得到。再举例，有个别自闭症小朋友喜欢不断地搓手，但由于家长担心那些是狭隘行为(Obsessive Behaviors)，会被人以歧视目光相看，往往会禁止他们。结果他们整天要在满足别人的期望下生活，累积下来的沮丧、失落、不被满足，便演化为情绪和随之而来的行为，经常出现的是哭闹和发脾气。

### 从孩子的角度出发

游戏治疗有别于其它治疗，其它治疗模式多以治疗师为主导。评估后，便给予一连串的活动进行练习。游戏治疗是以儿童为主导的，不带判断地接纳小朋友任何举动。过程中，小朋友可以自主、安全和无条件被接纳，他们不会被要求与人目光接触、说完整句子、做指定动作等。家长或许会问：“那小朋友到游戏治疗室来是不会学到技巧吧？”小朋友在游戏治疗的过程中，会学到放松自己，明白自己的情绪，获得和别人建立关系的信心。家长要理解那并非是“授与受”的学习模式，而是细致的、稳妥的、渐进的方式。当小朋友和治疗师建立了互信的关系后，小朋友在其它方面的学习也会得到帮助。家长的参与固然是不可或缺的部分，这也是有别于其它的治疗模式。家长并非回家做练习，而是在过程中，不断经历从小朋友的角度出发，明白他们，继而调整与他们互动的模式和结果。

逸怡是一位3岁的小女孩，上特殊幼儿中心，在家里经常出现哭闹的情况。语言能力较弱，平常会发出一些不易被别人明白的声音。每当妈妈要求她说出需要的东西时，她只能逐字说出，字与字之间停顿很久。

在游戏治疗的第一、第二节，逸怡完全不顾治疗师的存在，只在食物玩具中，选取巧小的香蕉和凤梨，并一直拿在手中，然后，她几乎把整个游戏室内的玩具都翻出来。治疗师一直观察，同步描述她翻出来的东西，偶尔形容她一直拿着的香蕉和凤梨，确认她一定很喜欢这两种水果。第三节，她偶尔在沙盘中，用手指轻拨沙粒。治疗师立刻在旁做相同动作，同时描述她的举动。她一面望着治疗师，一面继续拨，当她发现治疗师也这样做时，她拨得更积极。治疗师能感受到她带领别人行动的喜悦。她开始用双手捧起沙，然后让沙粒倾泻下来。治疗师也随着模仿，她显得惊讶，又望着治疗师。这样，逸怡和治疗师开始了繁密的眼神接触。在那一节结束前，她捉着治疗师的双手，示意要捧起沙，然后，她用她的小手在下面接着沙粒。这样重复地玩着，彼此进入默契当中。

往后的治疗环节，由于逸怡主要拿着小巧的水果玩具，治疗师刻意地把小动物玩具放在食物区旁边。她由偶尔触摸，演变为把小动物放在沙盘中。此外，她更会把头靠近治疗师的面颊，表示出亲近的意图。治疗师也邀请孩子妈妈进入游戏室，尝试用治疗师的姿态陪伴逸怡玩。当回顾游戏过程时，治疗师问她妈妈是否觉得母女二人很亲密、很和谐。妈妈表示，由发现逸怡患有自闭症开始，从来没有用这个角度看彼此的接触，所有的注意力都在学习上。妈妈也意识到，当自己从逸怡的角度描述她的行为时，顿然增加了对逸怡有发展障碍这事实的接纳度。

引上述的例子，希望各位感受到大家在乎与自闭症小朋友的目光接触，要扩大他们的生活经验，并非只靠被动的灌输。当他们在一个自然、有足够承托、有巩固关系的环境中，同样可以发展自己。游戏治疗并不能取代其它治疗，但确实能有效地消除自闭症小朋友的焦虑，并建立与别人互相信任的关系。

### 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](mailto:school@liangyou.net) 联络。