

「遊戲與幼兒成長發展的關係」

家庭生活教育主任 陳秋生先生(註冊社工)

與孩子玩時，你觀察到什麼？



遊戲對幼兒的意義

- 提供幼兒生活練習的機會
- 具有心理治療的效果
- 提供幼兒認知、情意、技能發展的學習



遊戲的價值

- 社交 Social
- 體能 Physical
- 智力 Intelligence
- 創意 Creativity
- 情感 Emotion



遊戲對兒童的幫助

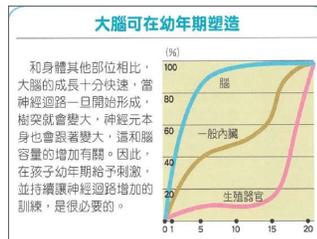
- 1) 減壓 (歡樂、重新得力)
- 2) 發洩憤怒及暴力 (象徵性遊戲)
- 3) 表達內心世界 (經驗、感受、願望)
- 4) 化解內心鬱結、增強自信
- 5) 感受成人的愛



兒童的認知發展

早期介入刺激孩子腦部的發展

- 大腦自出生後便開始成長，5歲時便與成人的腦差不多大小
- 腦的變大是為準備學習及應付日常生活的技能
- 幼兒是最佳塑造腦部的時期
- 神經學家指出人的腦部深受後天環境而影響
(營養、照顧者互動、環境刺激及教育)



皮亞傑 Piaget 認知發展理論

- 人的認知發展分為不個階段，每個人均需按次序經歷每個階段各有特色，不同在於思考、結構、數理邏輯
認知發展受成熟和環境的交互影響

年齡階段	階段	特點	描述
0-2歲	感覺運動期	簡單因果關係 物體恆存	利用感覺及動作學習 具有探索好奇心 本能反射動作
2-7歲	前運思期	擬人化 不可逆性 自我中心	開始運用語言、文字圖形 較抽象符號 能思考但不合邏輯，未能見事物全面

3~4歲 認知發展

會說出幾種顏色

明白「量」的基本概念
如大小、高矮、長短等

**可以背誦1到10
也可以正確地數
3~4件物件**

開始對自己的日常活動有簡單的時間概念
例如爸爸放工回家，就是到遊樂場玩耍的時間

喜歡發問
如「為甚麼？」
「誰？」「怎樣？」等

BLACK YELLOW RED

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

醫家樂童
參考資料：衛生署 家庭健康服務

孩子是獨一無二的，有自己的發展速度
以上資料只作為孩子在發展上轉變的參考

4~6歲 認知發展

**愛聽笑話
也愛猜謎語**

5-3 = ...

**注意力更佳
能自行完成工作**

**懂得十以內的
簡單加減運算**

明白基本的時間概念
例如上午和下午、今天和明天、
平日和假日等

**開始對事物作出推斷
但一般不能同時考慮多
個可能的因素**

新字詞

**聽到新的字詞會問
它們的意思**

能說出最少十種顏色

HA HA HA

醫家樂童
參考資料：衛生署 家庭健康服務

孩子是獨一無二的，有自己的發展速度
以上資料只作為孩子在發展上轉變的參考

兒童遊戲類別

兒童的遊戲行為依認知層次(cognitive levels)分成層級：

第1層：功能遊戲

操作性或機械性的重複肌肉活動(如幼兒取出東西來又放進去)

第2層：建構遊戲

利用器材如：積木、沙、紙、黏土等，來創造一些東西。

第3層：戲劇遊戲

運用創造能力，製造假裝情境，如角色扮演爸爸、媽媽等。

第4層：規則遊戲

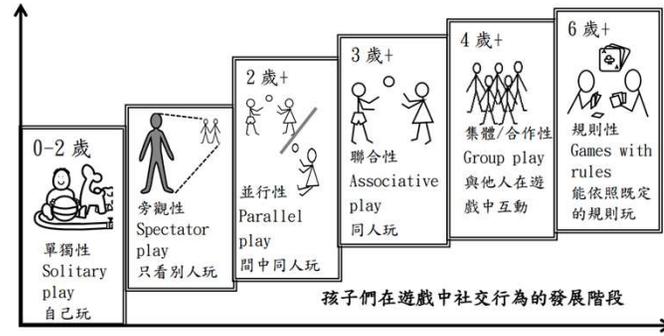
學習控制自己的行為，以遵守共同制定的規則，如紅綠燈、兵捉賊

鼓勵多玩角色扮演遊戲

- 1) 孩子可以通過想像，扮演媽媽、英雄、公主等角色，並遵照有關角色的行為標準調整自己的行為舉止。
- 2) 家長可以一同參與，投入角色一起玩，並加入有趣情節和協助孩子符合角色的要求。
- 3) 孩子可以學會同理心、遵守規則、分辨好壞、社交溝通、創意等能力。



不同年齡的遊戲需求



「兒童為本」 親子遊戲

「兒童為本」的親子遊戲

- 以兒童為本遊戲治療(Child-Centered Play Therapy)一些基本原則和技巧，應用到親子遊戲上。
- 讓孩子感到尊重、關懷和完全被接納，從中探索自己，宣洩情緒，化解鬱結，更運用內在資源和能力，去解決種種困難，建立正面的自我形象。



目的

- 1) 了解孩子的內心世界、想法及感受
- 2) 增進有效的親子溝通方法
- 3) 增加孩子的自信及自尊



基本原則

要：

- 1) 擺放各種所需的玩具及空間
- 2) 讓孩子做主動
- 3) 描述行為
- 4) 反映孩子的情緒
- 5) 尊重孩子的能力及其所作的努力
- 6) 以「跟隨者」身份參與遊戲
- 7) 定下規限



基本原則

不要：

- 1) 批評任何行為
- 2) 稱讚兒童
- 3) 引導性的問題
- 4) 給予資料或教導孩子
- 5) 提議
- 6) 被動及沉默



親子遊戲的技巧

1. 設定
2. 融入
3. 追隨
4. 規則



1) 設定

- 建立一些步驟和程序，讓子女從日常生活過渡到這「特別時段」。

3個部份：進入、過渡和結束

進入：特別遊戲時間、孩子決定怎樣玩
宣告遊戲時間開始

過渡：遊戲中

結束：結束前提示子女2次，如：尚餘5分鐘玩、尚餘1分鐘玩

準備不同類型的玩具

玩具屋、傢俬、公仔BB、奶樽、廚房、食物、雪櫃、收銀機、煮飯仔、飛機、電話、救護車、消防車、警車、交通工具、手偶毛公仔、化妝品、公主衫、手袋、工具箱、醫生用具等。



提供機會發洩暴力或憤怒的玩具

玩具士兵、可發射的槍和子彈、手扣、小動物及野獸(善良及兇惡)、布偶(善良及兇惡)、海棉球及不倒翁(可用大咕臣代替，如有兇惡公仔圖案更佳)、繩等。



創造性玩具

泥膠、顏色筆、圖畫紙、剪刀、積木、Lego、布偶、膠水、畫紙等



2) 融入

- 以**不批判**對與錯的角度，去看待孩子的能力表現和情緒反應。
- **無條件地接納**，讓孩子可以自由地表達感受。
- 了解孩子行為背後的動機，以及當下的感受。
- 敏銳地觀察孩子的感覺，恰當地回應孩子

例:

- 1) 當孩子不想玩下去時：「你停了下來，還未決定要玩什麼。」
- 2) 當孩子嘗試了幾次將積木放在頂層都失敗，他感到十分氣餒。「你好幾次將積木放到頂層就掉下來，看來有點失望，現在不知是否繼續下去。」

3) 追隨

- 讓孩子作主導，家長扮演跟從孩子的角色。
- 孩子可以自由選擇玩具和決定遊的規則



「家長只要留心觀察，不否定孩子的聯想，也不帶領玩耍的方向。」

例：當孩子在畫圖畫時：「我看見你畫了很多圓圈。」
當孩子在玩嬰兒公仔：「你幫BB檢查身體，睇吓眼睛、耳朵、鼻子」
當家長不肯定如何參與：在孩子耳邊說：「我跟住怎樣做呢？」

4) 規則

- 規則是處理一些行為，如：會傷害人及自己、故意毀壞玩具等。
- 為孩子的行為訂立界線，讓他知道不可接受的行為。

3個處理步驟：

1. 表示明白子女當下的感受或意圖 (A)
2. 指出這行為不可以接受 (C)
3. 提供另類選擇 (T)

反映式聆聽

- 讓自己能反映出他人說話中的情緒。



在親子遊戲的過程中，運用「反映式聆聽」技巧好處：

- 1) 讓兒童認識自己的情緒
- 2) 提供情緒支援，增強抗逆力
- 3) 建立親密關係 → 增加表現好行為的動力
- 4) 舒解鬱結

反映式聆聽

情景	家長回應
1. 孩子：樂樂返學啦！（開心）	好開心，返學啦！
2. 孩子：樂樂係學校跌倒喊啦！	慘啦！可能好痛！
3. 孩子對洋娃娃說：你曳，我打你手板！	嬲佢！要罰佢，打佢手板！
4. 孩子嘗試了幾次替洋娃娃穿鞋，但不成功，便放棄了	唔著都得啦！
5. 孩子：我要橙、蘋果、碟。	依D都係你想要既！

日常生活的應用

兒子：「媽咪，我唔識做功課啊……」

媽媽：「哦！你唔知點樣入手做功課，所以覺得好煩，係咪啊？」

兒子：「我好驚會做錯啊！」

媽媽：「你好擔心自己做得唔好犯錯。」



訂立規限的步驟

第一步「A」

Acknowledge

表示明白及接納孩子的感受、希望及想法

→ 表達父母重視孩子的感受，不看重表面問題

第二步「C」

Communicate

說出限制

→ 父母以非權威和非懲罰的方式傳達限制，只說出事實，話中不帶生氣、指責的語氣，亦不會破壞親子關係

第三步「T」

Target

提出可接受的選擇

→ 讓孩子自己選擇及承擔後果，發展由內而外的自我控制能力

訂立規限目的

- 1) 製造安全環境，讓孩子和家長不受傷害。
- 2) 培養孩子自我控制能力。
- 3) 培養孩子的責任感，為自己的行為負責。
- 4) 讓孩子知道不能接受的行為，也讓他知道有選擇的權利。



ACT的三個步驟

例：小明經過玩具店時想買一件玩具，但不獲媽媽批准，於是小明開始叫嚷，甚至越演越烈，賴在地上不走。

(1) 我知道你好鍾意呢個玩具，好想拎佢番屋企玩 (A)

(2) 但係我哋今日唔買玩具 (C)

(3) 你可以揀自己行或者我拖住你行。(T)



請嘗試應用「ACT技巧」回應以下情況：

1. 孩子在牆上畫畫
2. 孩子用槍指住家長

情境(一) 孩子在牆上畫畫

- (1) 我知道你很喜歡在牆上畫畫。(A)
- (2) 但是牆不是用來畫畫的 (C)
- (3) 你可以選擇於紙上或者白板上畫。(T)

情境(二) 孩子用槍指住家長

- (1) 我知道你好想玩槍 (A)
- (2) 但係我不是被你射的 (C)
- (3) 你可以選擇射向牆或者毛公仔 (T)

家長分享

在日常生活中，孩子出現什麼行為，需要訂立規限？

責罵、靠「惡」、恐嚇 有沒有效?



說出限制的態度

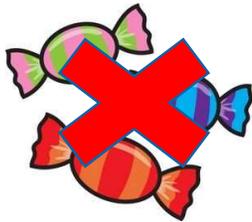
父母以非權威和非懲罰的方式傳達限制，只說出事實，話中不帶生氣、指責和威脅的語氣，亦不會破壞親子關係。

「可以用直接、肯定的語氣說出限制。」



情境(一)

孩子：咳未痊癒，想食糖



參考回應

1. 孩子：咳未痊癒，想食糖

家長回應：「我知道你很想食糖，但係咳唔可以食糖，你可以選擇食餅乾或者麵包。」

(孩子繼續叫嚷想食糖)

最後家長執行可行後果

家長回應：「咳係唔可以食糖，如果你繼續叫喊，你就選擇一個星期都唔可以食糖。」

情境(二)

孩子：用玩具拋向媽媽



參考回應

2. 孩子：用玩具拋向媽媽

家長回應：「我知道你很想拋玩具(A)，
但係唔可以拋向媽媽(C)，
你可以玩拋手巾或者拋紙球(T)。」

最後家長執行可行後果

(孩子繼續拋玩具)

家長回應：「如果你繼續用玩具拋向媽媽，你就選擇媽媽
收起玩具，今日無得玩。」

透過遊戲了解孩子的內心世界



三項較常見的心理需要

1. 安全感
2. 自尊心
3. 愛與被撫育



嘗試猜想孩子在傳達甚麼訊息？

1. 孩子在接觸每一件玩具時，都問家長： 「這是怎樣玩的？」

可能的意思：

- (a) 孩子對自己信心不足；
- (b) 對其他人過份依賴；
- (c) 缺乏安全感。

2. 孩子向家長問： 「我想帶這遊戲機到這裏玩。」

可能的意思：

- (a) 孩子很喜歡這遊戲機，希望多些時間玩；
- (b) 嘗試挑戰這裏的規則，看看是否必須遵守；
- (c) 希望能夠擴闊自主空間，更有決定權。

3. 孩子畫了一張畫，對父母說： 「你知道這是什麼嗎？」

可能的意思：

- (a) 對自己的畫感到驕傲
- (b) 想獲得家長的讚賞
- (c) 這不確定自己是否畫出心中的物件，想得到家長的肯定和支持。

如何從遊戲中，更了解孩子？

重返童年，那個我們「愛玩」的世界。



上當年我們的遊戲

- ✦ 兵捉賊
- ✦ 猜皇帝
- ✦ 捉迷藏
- ✦ 彈波子
- ✦ 大風吹
- ✦ 123紅綠燈

- ✦ 拍公仔紙
- ✦ 糖糰豆
- ✦ 麻鷹捉雞仔
- ✦ 數字球
- ✦ 跳飛機
- ✦ 橡筋繩
- ✦ 何濟公

總結

1. 放下「教導者」的身份，不加批判，讓孩子帶領家長去玩。
2. 從遊戲中積極聆聽及回應孩子的內心世界、想法及感受。
3. 訂立規限的技巧是需要不斷練習。
4. 「親子關係」最重要，全情投入參與，放下手機陪伴孩子玩。

加油呀!!

