

# 遊戲治療簡介



## 什麼是遊戲治療？

遊戲是孩子的語言。他們透過遊戲的方式來表達想法、感受或期待等，而心理師的工作便是透過觀察他們的遊戲來了解他們的內心世界。

遊戲治療是一個逐漸展開的緩慢過程，而且遊戲是必須的，可以幫助心理師了解兒童的重要資訊，並幫助兒童成長與正向改變。

## 孩子可以學到什麼？

- ♥ 對自己有更正向的看法
- ♥ 更能控制自己與指導自己
- ♥ 更能接納自己的情緒
- ♥ 更具有彈性
- ♥ 更能為自己做決定並負責任
- ♥ 更能相信自己
- ♥ 更能自我激勵（更少依賴他人的評價或讚美）

## 孩子可以穿什麼？

可以穿不怕弄亂、弄髒或損壞的衣服。

## 增進療效的合作事項

### 【不要詢問孩子細節】

對孩子來說，遊戲治療是一段既特別又私人的時間；若孩子發覺需要專心記住發生的事，以能向父母報告，便通常不會以他們想玩的方式玩，如此將會減緩治療歷程。您可以讓孩子知道您對他們在遊戲治療中的經驗很感興趣，並尊重孩子是否願意分享。

### 【避免批評或讚美】

若孩子帶作品回家，建議您避免批評或讚美這些作品。您可以客觀告訴孩子：「我看到你用了許多顏色。」或是欣賞與鼓勵孩子創作的過程：「我想你一定很用心在畫這幅畫。」

### 【保密】

為了讓孩子相信心理師不會將遊戲室裡發生的每一件事情告訴父母，如此他們才能以自己需要的方式玩出來，所以心理師不會把孩子所做或說的每件事告訴您。但是，心理師會將所觀察到的遊戲主題和類型告訴您，幫助您用不同的觀點來看待孩子，以及與您討論協助和支持孩子的方法。



### 【參考書目】

遊戲治療：建立關係的藝術  
孩子的第一本遊戲治療書  
遊戲治療實務工作手冊

陳信昭等/合譯  
陳信昭、陳碧玲/合譯  
羅明華、曾仁美/合譯

