

# 遊戲活動在兒青之情緒覺察輔導 體驗與應用

蔡毅樺 博士

台中教育大學諮心系助理教授

暨南大學諮人系助理教授

寬和心理諮商所特約諮商心理師

# 序 言-玩出輔導、評估與療效

- 不斷「古一古一」開警車的大大  
-個案玩出自己的故事
- 在牌卡中，說出家庭關係的阿中  
-玩出家庭動力評估與診斷
- 以音樂遊戲處理不肯收拾玩具的小小  
-玩出生活好習慣
- 沙盤中領略「不管了！大人的事，大人自己解決」的芬芬-在遊戲中建立內在支持
- 在繪本中體會兒少心情與學教養的花媽  
-以媒材進行家長諮詢中與教養功能

A decorative graphic on the left side of the page features three balloons in shades of green, light blue, and purple, each with a yellow streamer and several yellow triangular flags. The balloons are arranged vertically, with the green one at the top, the light blue one in the middle, and the purple one at the bottom.

# 第一部分

## 關於兒童青少年情緒發展概述

# 認識情緒

- 情緒是一種，由內、外在刺激所引發的一種主觀的激動狀態
- 此狀態是由個人「主觀的感受、生理反應、認知的評估、表達行為」四成份交互作用而成，並極易因此而產生動機性的行為

# 情緒具有下列的特性

- 情緒在人進化史上具有正向的生存功能
- 情緒具有人際溝通的功能
- 情緒具有動機性的功能
- 情緒受社會文化的影響
- 情緒具有個人主觀性和獨特性

# 情緒的發展四個時期 (1/4)

- 出生—2歲時期
  - 情緒具有爆發性
  - 情緒的狀態表現為全或無的型式，如平靜和爆發互相交替
  - 內在情緒和外在環境不可分離，如同主觀和客觀的現實都是相同
  - 感覺動作期，身體的動作說明事實
  - 表達方面，都以身體動作和口頭發聲為主要工具

# 情緒的發展四個時期<sup>(2/4)</sup>

## • 2歲—7歲時期

- 情緒與外在環境分離的能力增加
- 情緒上和人與物之間有更多的聯合
- 外在世界被視為有感情的，並由兒童直覺反射
- 「前運思期」已可體驗不在眼前的人、事、物的情感
- 符號思維可以透過遊戲、模仿和語言來表現情緒

# 情緒的發展四個時期<sup>(3/4)</sup>

- 7歲—11歲時期

- 情感的內在世界或事物的外在世界已較能獨立與分化
- 情緒是由特殊的人或情境產生，多把情緒看作是一個人的內心體驗
- 具體運思期能推理多種心理能力，故情緒表現更精細

# 情緒的發展四個時期 (4/4)

- 11歲以後的青少年期
  - 主觀和客觀世界已能明確分化
  - 情緒完全是屬於內部和個人，故情緒更獨特與自主
  - 認知形式運思期，思想和感情能夠進一步從熟悉的具體而產生抽象思考
  - 受性別、家庭與社會文化等影響

# 7—12歲的孩子 — 社會情緒發展

- 此時期正是孩子情緒性格形成—凝固水泥階段
- 情緒表現受0-11歲前期影響
- 情緒反應與自我概念和社會文化有關
- 自律與挫折忍力培養關鍵期
- 同儕合作學習期

# 情緒與問題行為

- 外向性的攻擊、反抗、衝動、過動等行為
- 內向性的退縮、畏懼、焦慮、憂鬱等行為

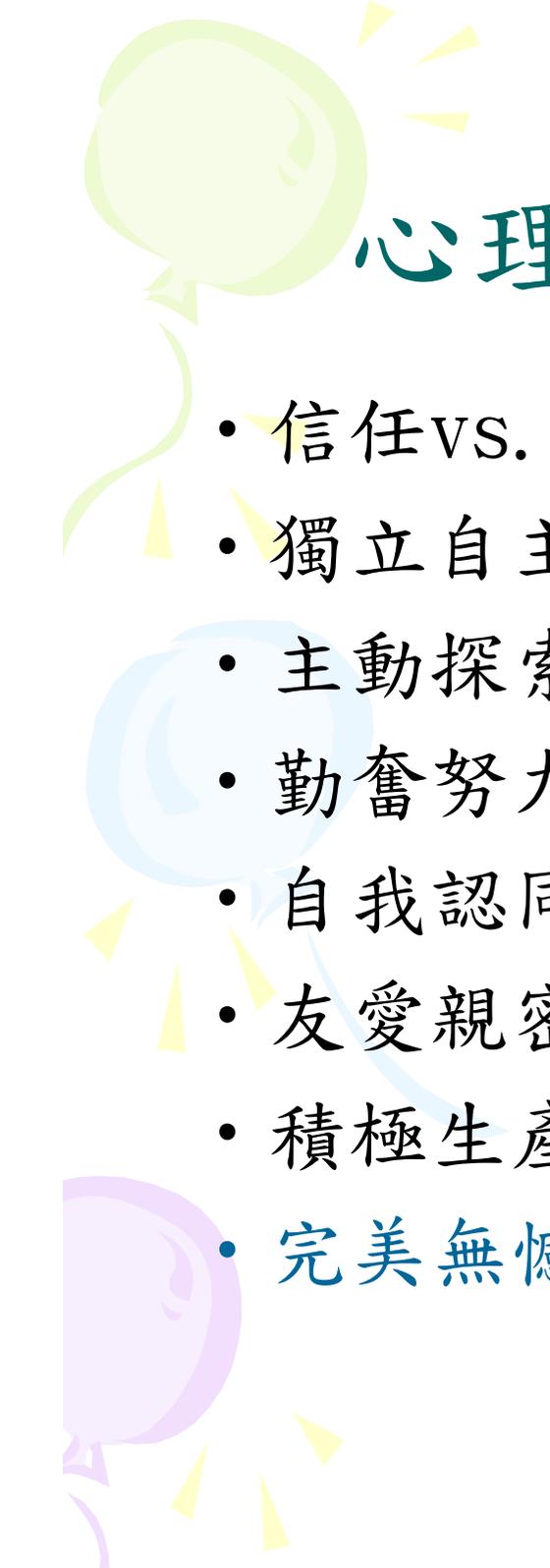


# 情緒議題因應二取向

- 情緒調解(克制有理)
- 問題解決(表達因應)

# 認識EQ的內涵 (P. Salovey)

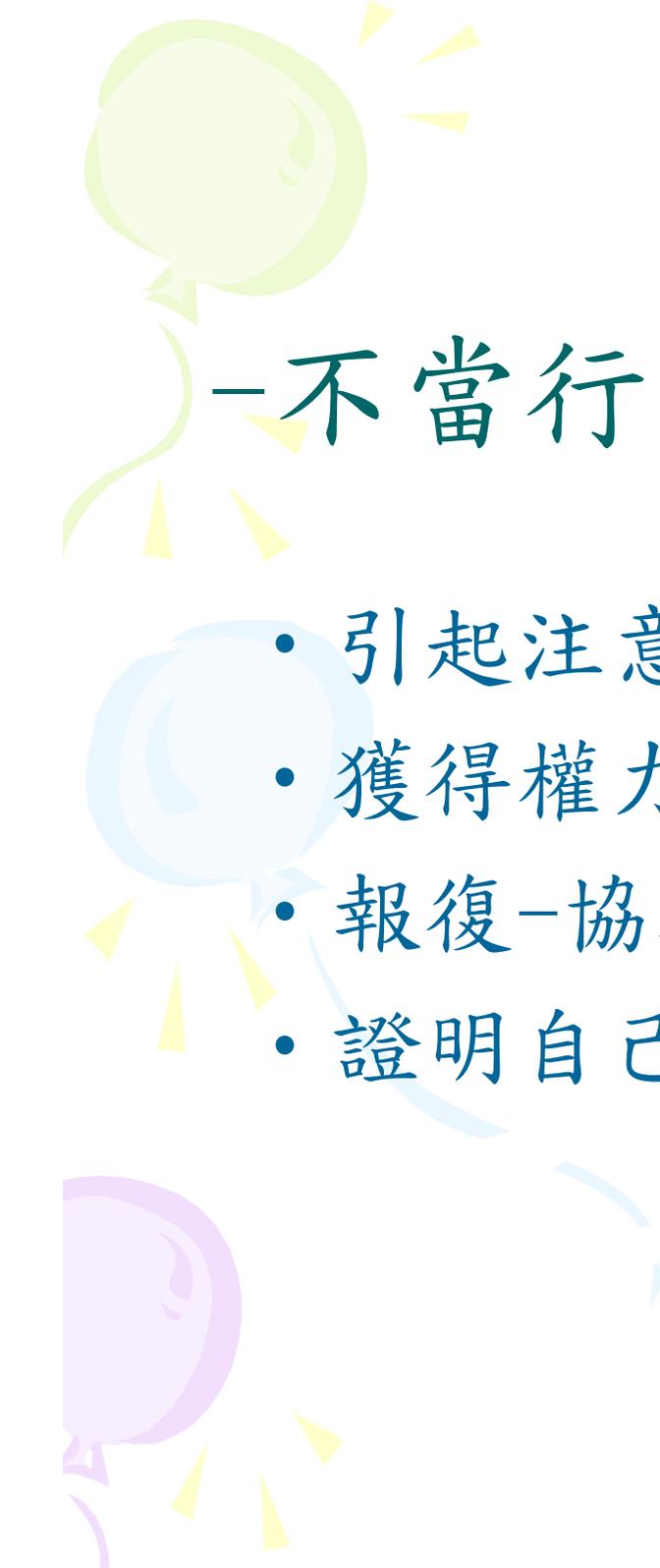
- 認識自己的情緒
- 認識他人的情緒
- 妥善管理自己的情緒
- 自我激勵、延後滿足
- 人際關係的經營



# Erikson (1902-1994)

## 心理社會發展的八大階段 (1)

- 信任vs. 不信任 (0~1ys)
- 獨立自主vs. 羞愧懷疑 (1~3Ys)
- 主動探索vs. 罪惡感 (3~6Ys)
- 勤奮努力vs. 自貶自卑 (6~12Ys)
- 自我認同vs. 角色混淆 (12~18Ys)
- 友愛親密vs. 孤獨疏離 (成人前期)
- 積極生產vs. 自我頹廢 (成人中期)
- 完美無憾vs. 悲觀絕望 (成人後期)



# 看見需要

## -不當行為四個目的及4C處理 (Dreikurs)

- 引起注意-協助Feeling Connected
- 獲得權力-協助Feeling Capable
- 報復-協助Feeling like they Count
- 證明自己無能-協助Developing Courage

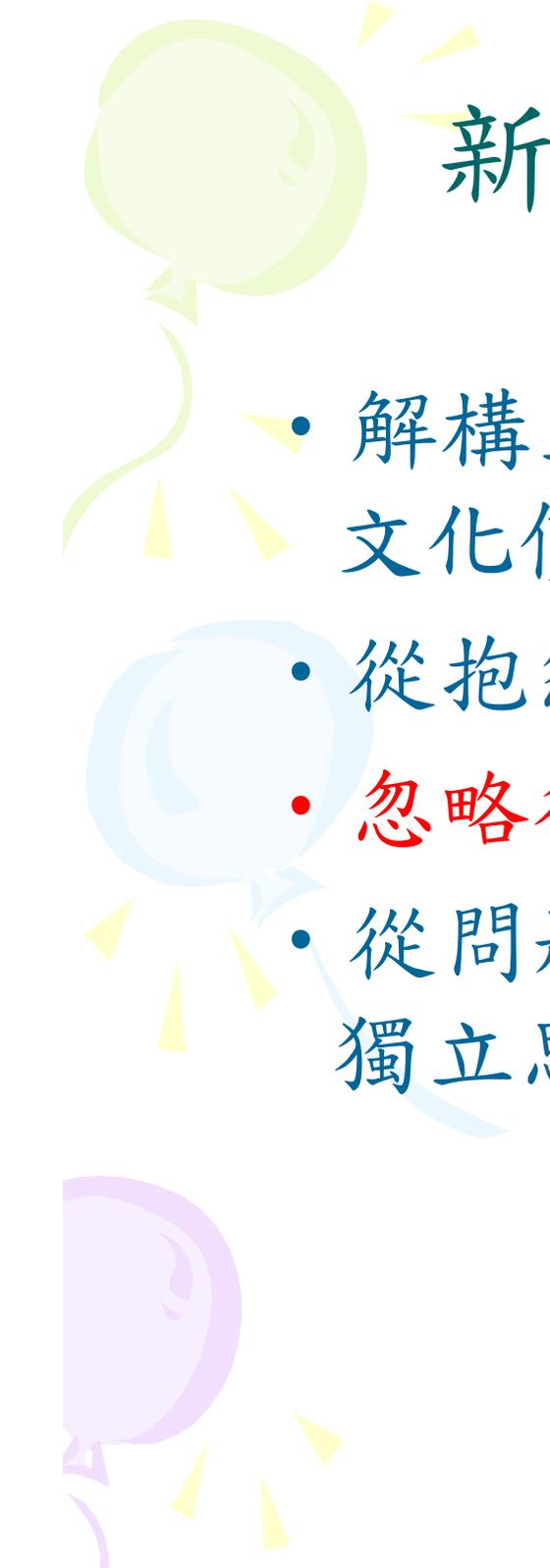
# 看見不同

## -理解孩子情緒與心理需求

- 每個人都需要愛與被愛(依附理論觀點)
- 每個人都需要被認同(Erikson心理社會發展論)

--不知道該如何回應時，就反應情感(語言、文字、隱喻圖像)

--不知道輔導目標時，就處理愛與歸屬或生涯興趣



# 新視框理解與協助孩子

- 解構主流故事與再建構支線故事(社會文化價值及其個人故事)
- 從抱怨中看見正向渴望
- 忽略行為，看見背後動機與心理需求
- 從問題中找優勢資源，協助覺知、理性獨立思考與問題解決能力

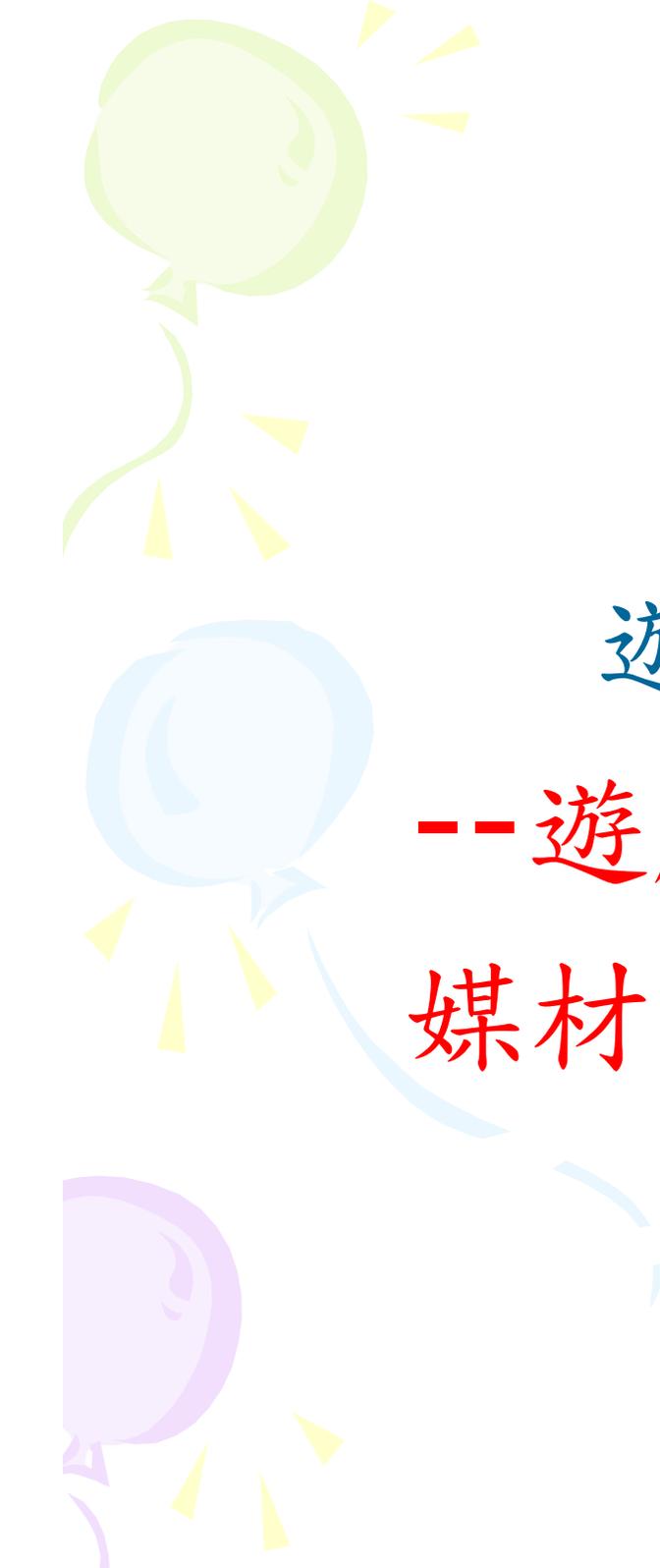
A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons in shades of green, blue, and purple, each with several yellow triangular rays emanating from it, suggesting a bright or celebratory atmosphere.

# 協助孩子理性思考人生

- 我們能表達對其情緒理解與接納
- 說出其內在渴望
- 找出優勢資源

# 毅樺老師遊戲/創意式治療 的評估與處遇

- 遊戲/創意式治療評估要點
  - 後現代視框看學生的優勢資源
  - 理解個案的媒材偏好或生活興趣/多元智能觀點
  - 遊戲活動/創意式治療發想
- 遊戲/創意式治療處遇
  - 關係建立-好奇與正向賞識的開始
  - 依其媒材偏好進行結構式遊戲/創意式輔導策略
  - 系統觀合作
  - 追蹤



## 第二部分

### 遊戲治療理論概述

-- 遊戲就是個案的語言，  
媒材物件就是個案的字彙



# 人與遊戲 (1)

- 「遊戲」是個案最自然的溝通媒介，也是自我表達情緒、想法和行動的工具
- 「遊戲」的本質使個案能獲得滿足，提供個案成就感和成功經驗，使個案獲得主導權和控制感，協助個案發展生理、心理和情緒及社會和精神



# 遊戲的治療價值 (1)

- 遊戲允許個案有效溝通他們情感，遊戲是個人最自然的表現。
- 遊戲是個案與外在的世界溝通的工具，讓個案覺得他們是被認同及接受的。
- 觀察個案在遊戲中的表現可幫助他人了解他們。
- 遊戲是自發性且具歡樂特性，能鼓勵個案放輕鬆，減低焦慮與防禦。



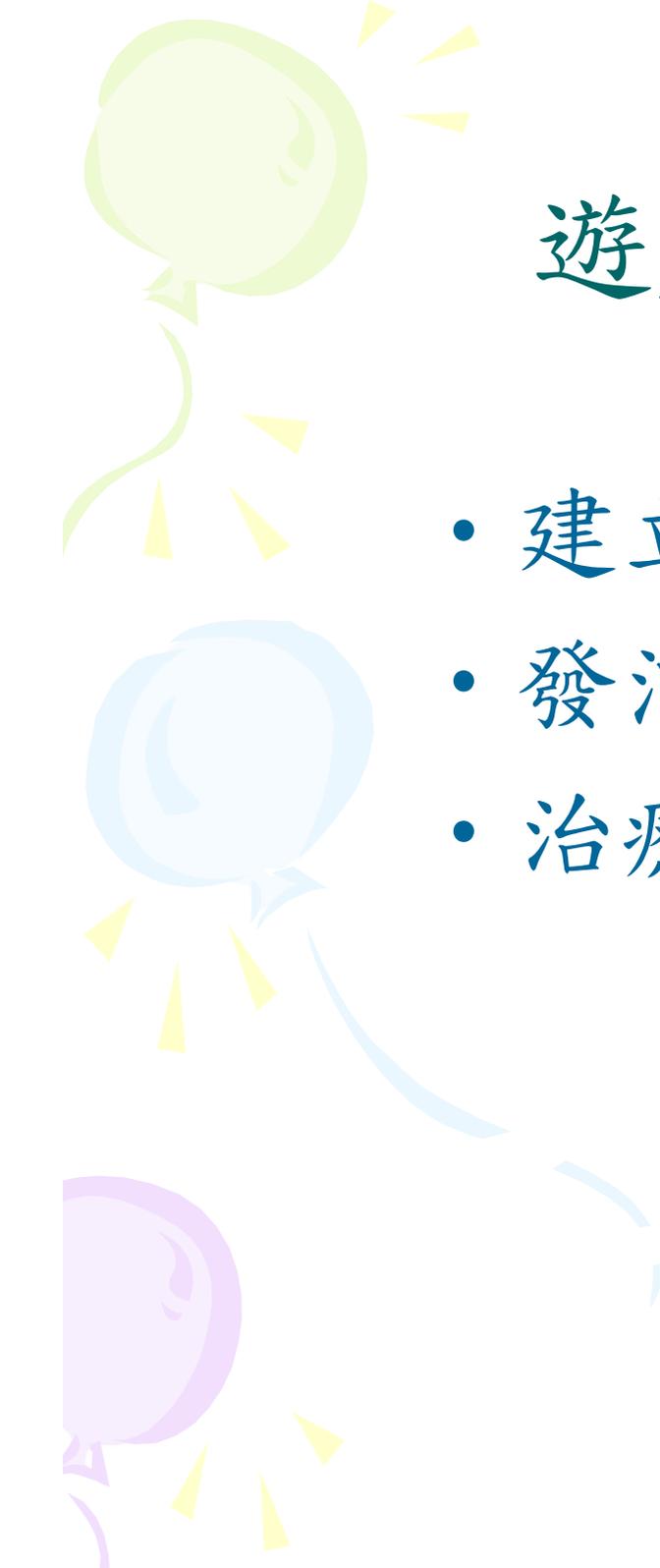
## 遊戲的治療價值 (2)

- 遊戲提供個案釋放情感的機會，如生氣、害怕等是難以表達的。
- 遊戲提供個案發展社會機巧的機會
- 遊戲讓個案嘗試新角色的機會，經歷各種不同解決問題的方式。



# 遊戲治療的發展

- 精神分析學派
- 非指導式-兒童中心/個人中心
- 指導式-結構學派
- 折衷式
- 其他-認知、阿德勒、完形、手足、  
家族、團體等



# 遊戲治療的基本療程

- 建立關係
- 發洩情緒
- 治療

# 個人中心遊戲治療的基本技術 (1)

- 跟隨：以口語陳述孩子表現出來的行為，讓孩子覺得被關注。如，我看到你…。
- 內容反映：簡述孩子所玩的內容，表示關注及瞭解。如，小兔子好傷心
- 指認能力：以口語陳述孩子已有之能力，以建立自尊。如，你會有不同的玩法
- 諮商關係：描述諮商師和兒童之間的關係。

## 個人中心遊戲治療基本技術 (2)

- 情感反應：反應及同理看到與潛在的孩子情緒，並協助孩子覺察及接納自我情緒。  
如，你很生氣一直都排不好
- 強調過程非結果，如你很努力
- 把責任還給孩子，如你可以試試看
- 設限的運用：指出孩子的感受/渴望 + 陳述限制 + 提供其他可行的方法

# 個人中心回應的向度與技巧

- 擴展意義（解釋）：將個案的遊戲行為與內容，與其人際互動或行為表現做聯結。
- 幫助做決定：發住個案發揮創造力，用自己的方式來行動，增加個案自己作決定的能力
- 設定限制：對個案傷害自己、遊戲師、遊戲室的行為加以限制。
- 反應精簡：陳述和反應盡可能簡要。
- 反應頻率：過與不及都不恰當。



# 結構式遊戲法

- 治療者主動設計遊戲處理議題
- 執行時注意事項
  1. 熟悉流程
  2. 選擇適當主題
  3. 建立關係
  4. 良好互動
  5. 掌握「投射」情緒
- 優點：能立即疏導情緒
- 缺點：個案自發易喪失

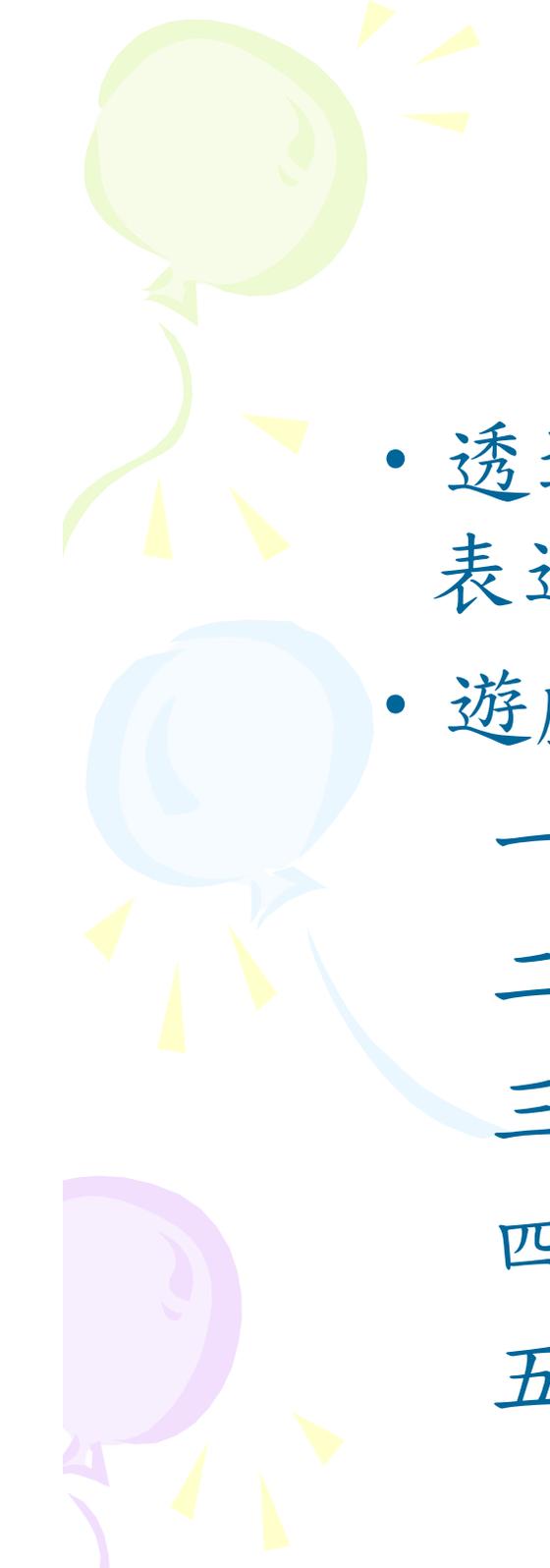
# 遊戲治療中的遊戲主題

- Ray (2011) 指出有三個特徵有助於遊戲治療師去確認遊戲主題
  - 「重複遊戲行為」的本質說明個案決定要表達內在的掙扎，並且可能發展處理掙扎的方法
  - 「強烈的程度」，是在遊戲治療的歷程中透過個案在遊戲行為上的精力和焦點來判斷，強烈的程度會透過個案的沈默或情緒的增加來標示
  - 「脈絡性」則是除了遊戲治療的歷程中的觀察以外，需要了解關於個案的脈絡，如個案早期的發展、人格特徵、重要的生命事件等。遊戲主題主要可透過觀察個案在遊戲歷程中所呈現的遊戲行為的脈絡而來，同時輔以個案過去和現在的生活來加以理解 (Holmberg, Benedict, & Hynan, 1998)

The left side of the page features three stylized balloons: a green one at the top, a light blue one in the middle, and a purple one at the bottom. Each balloon is attached to a thin, wavy streamer and has several small, yellow, triangular shapes radiating from it, resembling confetti or light rays.

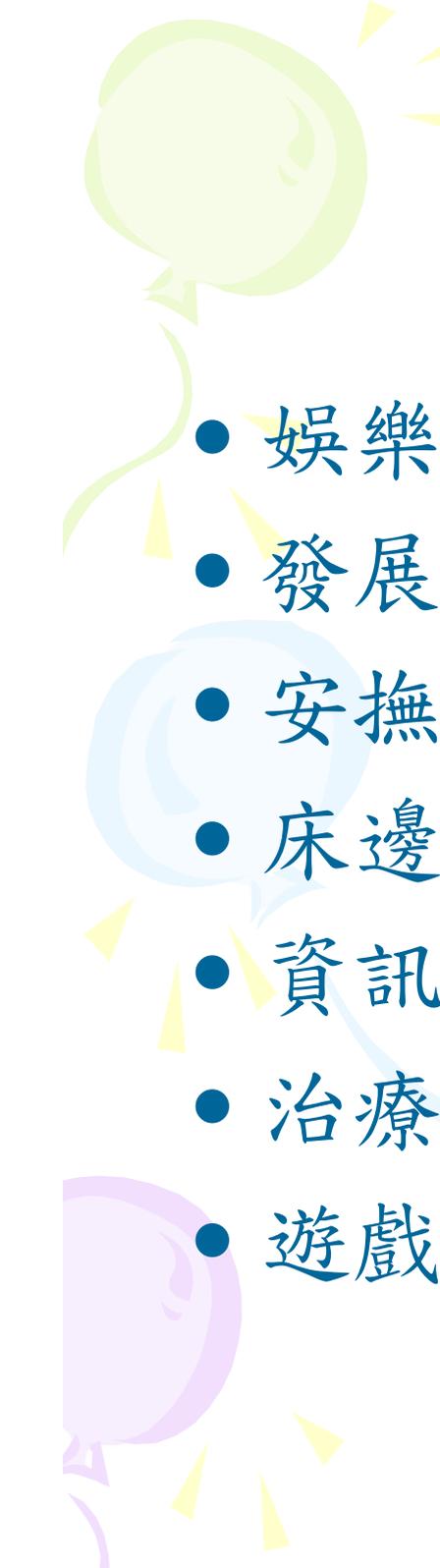
## 第三部分

# 遊戲治療之功能與運用



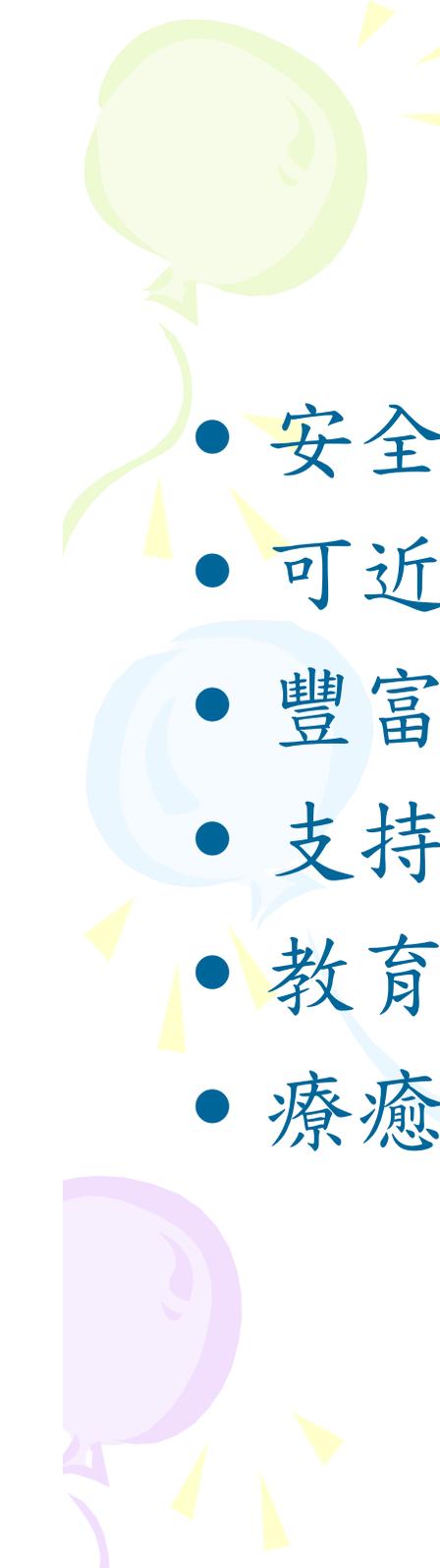
# 個案與遊戲

- 透過遊戲個案能探索因語言限制而無法表達的事物。
- 遊戲是個案象徵的語言，並且能揭露：
  - 一、個案所經驗的；
  - 二、對經驗的反應；
  - 三、對經驗的感覺；
  - 四、個案的願望與需求；
  - 五、對自我的概念。



# 遊戲在兒少輔導的類別

- 娛樂性、活動休閒遊戲：
- 發展性、教育性遊戲：
- 安撫接受治療：
- 床邊遊戲(醫療)：
- 資訊化遊戲：
- 治療性遊戲：
- 遊戲治療：

A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons in light green, light blue, and light purple, connected by a thin, wavy streamer. Small yellow triangular shapes are scattered around the balloons, resembling confetti or streamer details.

# 結構遊戲設計基本考量

- 安全性：活動安全性
- 可近性：環境的動線與可使用性
- 豐富性：適齡、適性、多元活動、多樣媒材
- 支持性：溫暖的陪伴者
- 教育性：理解規則或醫療處遇
- 療癒性：達到身心療癒目標與效果

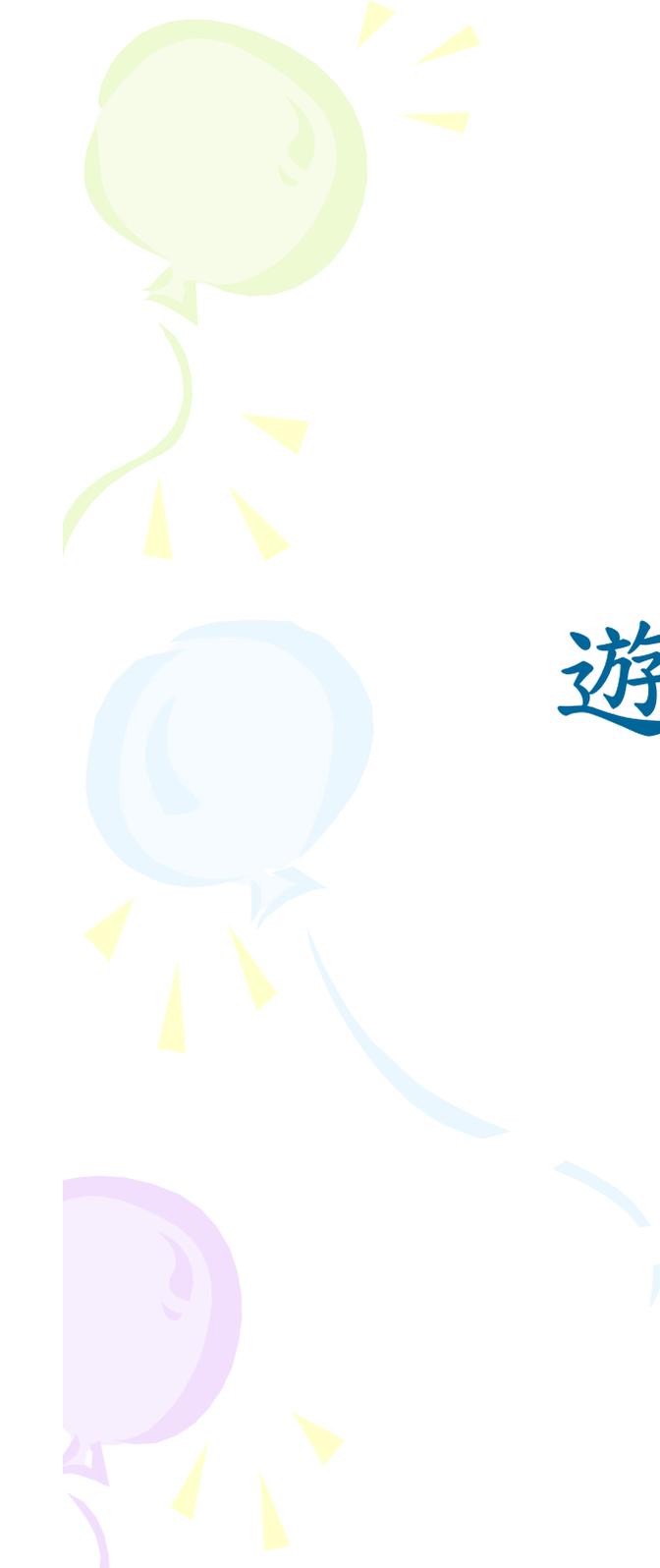


# 第四部分 結構遊戲

## 在兒青情緒輔導之體驗與運用



一起透過遊戲、音樂、繪本、牌卡  
玩出好情緒

The left side of the page features three stylized balloons: a green one at the top, a light blue one in the middle, and a purple one at the bottom. Each balloon has a string and several small yellow triangular shapes around it, resembling confetti or streamers.

# 第五部分

## 遊戲治療參考書籍

# 遊戲治療參考書目 (1)

- 高淑貞 (譯) (1994) 。遊戲治療：建立關係的藝術。台北：桂冠。
- 羅明華、曾仁美 (譯) (2008) 。遊戲治療實務工作手冊。台北：學富。
- 王孟心、王世芬 (譯) (2008) 。建立遊戲治療關係實用手冊。台北：五南。
- 梁培勇 (2006) 。遊戲治療：理論與實務 ( 第二版) 。台北：心理。
- 鄭雅芳 (譯) (2000) 。遊戲治療101 ( I ) 。台北：張老師。
- 鄭雅芳 (譯) (2007) 。遊戲治療101 ( II ) 。台北：張老師。
- 趙恬儀 (譯) (2007) 。遊戲治療101 ( III ) 。台北：張老師。

# 遊戲治療參考書目 (2)

- 林維君 (譯) (2004) 。 兒童遊戲治療法 。 台北：揚智 。
- 何長珠 (譯) (2003) 。 遊戲治療技巧 。 台北：心理 。
- 陳慶福、李雅真 (2005) 。 遊戲治療入門 。 台北：雙葉書廊 。
- 楊惠卿等 (譯) (2007) 。 遊戲治療指南 。 台北：心理 。
- 林巧翊 (2005) 。 遊戲的治癒力量：受虐兒童的治療工作 。 台北：心理 。
- Kottman, T. (1995). *Partners in play: An Adlerian approach to play therapy*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Homeyer, L., & Sweeney, D. (1998). *Sandtray: A practical manual*. Self-esteem shop.
- Kottman, T. (2001). *Play therapy: Basics and beyond*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Nelsen, J. (1996). *Positive Discipline*. New York: Ballantine.
- Oaklander, V. (1985). *Windows to our children*. Highland, NY: Gestalt Journal Press.

結語-讓愛與歡樂傳出去

玩出好療效

