

來個自然遊戲時間吧!

自然遊戲創造成長，能增進孩子語言、社交以及情緒調控能力。

陳筱琳臨床心理師

兒童遊戲治療界裡大師與泰斗的藍爵思(Garry Landreth)博士說：「鳥飛、魚游、兒童遊戲」，意思為遊戲是兒童最自然存活的方式，是發自本能不需經由教導，且世界各地的兒童，儘管語言不同、文化不同，但都會與喜歡遊戲，而對兒童來說這是最自然的成長方式。

隨著環境變遷與科技發展也改變了兒童遊戲型態，過去孩童的遊戲是使用周遭的物件來設法完成自己內在的想像世界，例如將桌底當城堡，頭上披上一塊布就可以當新娘，騎上一根小竹竿就可以當作一匹駿馬，幾個孩子還會輪流看誰的馬跑得快。

然現在的孩童很少這樣自然的遊戲，在這裡所說的遊戲指的是自然遊戲，所謂自然的遊戲是沒有任何目的，就是讓孩子按照自己心中所想自由遊玩，去完成內在的想像和投射。

現在的遊戲大部分是設定好主題的桌遊，或是以手機平板來取代孩子自然遊戲時間，並非完全不能使用科技產品，而是在這時代忽略了自然遊戲的重要性。另外未來社會競爭的焦慮也壓縮了孩子遊戲時間，有些父母擔心孩子輸在起跑點上，幼稚園的年紀一整天排的活動也不見得比大人少，往往幼稚園下完課還有要去其他的地方上才藝課，有時回到家也差不多要梳洗睡覺了。

許多人忽略自然遊戲的好處，甚至給予負向的評價，覺得自然遊戲是浪費時間沒有產值或是無助於孩子成長的活動。然而在臨床上看到許多3C產品養大的孩童，或是總是玩益智認知類遊戲，很少或是沒有玩過想像假扮遊戲，這些的孩子的父母親往往困擾他們缺乏人際互動技巧、問題解決能力、情緒管理以及同理心等。這裡不是提倡孩子只有進行自然遊戲才能獲得這些能力，而是要表達的是透過自然遊戲我們可以培養孩子上述能力。

遊戲在兒童成長的過程中具有幾個重大意義，對身兼多職客體關係學者、精神科醫師以及兒童心理學家溫尼考克(Winnicott)來說，**遊戲是孩子的過渡空間，夢幻與現實在其間相互交錯，重疊並互相豐富**。孩子利用周遭的現實客體來為自己的想像服務，遊戲是協助孩子走向現實的過程。

如上述的遊戲例子，當孩子想要蓋一個城堡卻苦無材料，他可以靈機一動發現桌子底下可成為城堡，他在缺乏資源的處境中完成了問題解決，以及將外部現實創造性的轉化完成自己心中所想。而一個三歲的孩子用湯匙餵娃娃吃飯，他說「娃娃餓餓、娃娃哭、娃娃吃」，顯示孩子同理理解肚子餓造成不適，需要吃東西來平緩，也呈現了孩子將現實的經驗再次重現於遊戲的幻想中。

父母看見孩子摔車子玩具，可以假裝車子玩具的聲音，捏著鼻子說「叭叭，摔倒了，受傷了好痛喔，不要丟我」，透過配音孩子可以習得原來這樣會讓人不適。幾個孩子玩在一起時，彼此爭奪想要當同一角色扮演，為了讓遊戲繼續進行下去，彼此需要協商與合作。