



陪著你玩～優質關係經營系列

隱喻與兒童諮商--

兒童能量遊戲卡之應用

作者：鄭如安

工作團隊：陳玟如、李伊淑、王怡蓉、張梅地、許家芬

出版社：高雄復文圖書出版社

國家圖書館出版品預行編目資料

隱喻與兒童諮商：兒童能量遊戲卡之應用 /
鄭如安主編. -- 初版. -- 高雄市：高雄復文,
2009.05

面；公分

參考書目：面

ISBN 978-957-555-971-7 (平裝)

1. 兒童發展 2. 兒童遊戲 3. 遊戲治療
4. 諮商技巧

兒童能量遊戲卡 覺察 表達 行動 撫育 整合

版權所有，翻印必究

主 編：鄭如安

發 行 人：蘇清足

作 者：鄭如安

工作團隊：陳玟如、李伊淑、王怡蓉、張梅地、許家芬

部 落 格：陪著你玩--兒童遊戲與藝術治療-udn 部落

<http://blog.udn.com/playwithyou>

出 版 者：高雄復文圖書出版社

地 址：820 高雄市苓雅區五福一路 57 號 2 樓之 2

電 話：07-2265267

傳 真：07-2264697

登 記 證：行政院新聞局出版事業登記處局版台業字第 1804 號

ISBN：978-957-555-971-7

訂 價：500 元（含配件）

配 件：情緒臉譜（52 張）、能量語句（52 張）、行動語句（52 張）、
象徵物件一套（詳見內文）

* 本書如有破損、缺頁或倒裝，請寄回更換 *

序

我們是一群熱愛兒童的伙伴，更矢志為需要幫助的兒童盡點心力。因為這份熱切的「願意」與「關心」，讓我們一直有滿滿的能量來做一些事情。從《陪著你玩》繪本和遊戲小書、《學校遊戲治療實務》、《家庭遊戲卡》到《兒童能量遊戲卡》的出版，很多人好奇我們怎麼可以有如此高的產值，我們試著問自己，其實就來自這份「願意」與「關心」。

我們期望可以一直保有這樣的心。

兒童能量遊戲卡的使用是跨理論取向的，強調以遊戲有趣的形式提升兒童的我能感，所以我們將它稱為《兒童能量遊戲卡》。兒童能量遊戲卡的設計也是以一個諮商歷程概念設計，我們設計了情緒臉譜、行動語句和能量語句三部份，就是配合覺察、表達、行動、撫育到整合的一個諮商歷程。期待這樣的設計能讓兒童能量遊戲卡更有實務價值。

兒童能量遊戲卡的醞釀、討論、修訂至完成，要感謝高雄市教育局學生心理諮商中心陳姚如主任，一直給團隊鼎力的支持與鼓勵，讓我們一直有累積實務經驗的機會，也在行政上給了很大的支援。和張麗鳳督導的一席討論也給了我們很大的靈感，也祝福麗鳳的青少年版能量卡能早日完成。

最後，期待各位先進、第一線的實務工作者於使用此套兒童能量遊戲卡之後，可以給我們指教與回饋。

對了！我們很喜歡在高雄河堤社區喜憨兒基金會的「綠野香蹤」聚會討論，那是一個有綠色草坪、空氣清新的麵包坊餐廳，也是團隊夥伴腦力激盪，開發創意的好地方喔！

鄭如安、陳玟如、張梅地、王怡蓉、李伊淑、許家芬 2009年3月 於

隱喻與兒童諮商--兒童能量遊戲卡之應用

目 錄

序	I
兒童能量遊戲卡.....	1
一、遊戲的治療功能.....	1
二、遊戲轉換兒童內在主觀經驗的機制	4
三、兒童能量遊戲卡設計的核心理念.....	7
四、運用兒童能量遊戲卡於諮商歷程.....	9
五、兒童能量遊戲卡使用方法介紹.....	12
覺察、表達階段.....	12
行動、撫育階段.....	21
整合階段.....	28
六、個案示例.....	34
七、編後語.....	56
參考書目.....	58

兒童能量遊戲卡

覺察 表達 行動 撫育 整合

我們是一群兒童實務工作者，在實務工作過程裡看見自己的需求，也看到兒童的需求。經過多次的會議討論與修改，完成了此套《兒童能量遊戲卡--覺察、表達、行動、撫育、整合》。

兒童能量遊戲卡的設計源自於實務需求，並具備遊戲治療理論基礎。從副標題「覺察 表達 行動 撫育 整合」可知，此套兒童能量遊戲卡是以一個諮商過程的概念設計，討論過程中有四個核心理念引導著我們。以下將分別介紹遊戲的治療功能、遊戲轉換兒童內在主觀經驗的機制、兒童能量遊戲卡的四個核心理念、如何運用兒童能量遊戲卡於諮商歷程以及兒童能量遊戲卡使用方法介紹。期待讀者在瞭解這些理念後，更可以將兒童能量遊戲卡充分運用於實務工作中。

一、遊戲的治療功能

兒童能量遊戲卡的主要對象是兒童，運用的方法以遊戲的形式進行。遊戲對兒童的發展有其重要性，Schaefer (1994)曾指出遊戲對兒童具有下列五種治療功能：

(一) 權力與控制 (power and control)：遊戲本身可以提供兒童

強烈的權力和控制感，透過玩具的選擇、過程的安排可以使得兒童有權力和控制感。

（二）頓悟（insight）：在利用玩具玩出內心困擾的同時，兒童就已經在和他的情緒接觸，透過遊戲過程裡困擾事件中情節的轉變、人物對話內容的轉變或是事件的重複演出……等，都有助於兒童覺察困擾事件所引發的情緒、想法和行為，進而產生新的頓悟。

（三）情緒釋放（emotional release）：情緒釋放亦即把被壓抑的情緒（如生氣、傷心……等）表露出來。兒童在遊戲過程常會透過玩具和遊戲內容，以間接或象徵的方式來呈現其壓抑的情緒，若諮商師接受兒童的象徵遊戲，適時且合宜地反映出這些情緒，便極具治療效果。

（四）認知重建（cognitive reappraisal）：遊戲過程不僅要做到情緒釋放，還要能將兒童失功能、錯誤的信念導正過來，兒童之所以會有錯誤的認知，通常是因為他們容易過於簡化事件或錯誤推論。諮商師可以藉遊戲治療的過程，讓兒童感受到自己的權力與控制感，然後再應用故事、布偶、繪本、演劇……等媒材或方法來修正其認知信念。

（五）支持性關係（supportive relationship）：若兒童感受到自己可以把負向情感表達出來，而且這些情感會被接納與肯定時，他們

就能更勇於釋放情感，覺得自己有能力控制環境。這種支持的、信任的關係，就是遊戲介入的治療因子。

二、遊戲轉換兒童內在主觀經驗的機制

「辦家家酒」大概是人們共通的回憶，這個自發且有趣的遊戲相信每個人在小的時候都玩過，兒童透過這樣的遊戲過程，完成了許多在現實生活中無法滿足的夢想。這種看似一個兒童隨意的遊戲，其實過程是複雜的心智活動。兒童將其內在的想法和情緒，以口語及口語的方式轉換成一種遊戲、活動，整個過程是兒童將內在情緒世界和外在世界、人際做溝通、協調的過程(Ariel, 1992)；這個過程有生命化(realification)、認同(identification)和趣味性(playfulness)三種心智活動(mental claim)在運作：

(一) 生命化：兒童將內在對某人或事件的影像或想像投射到外在世界，使內在的影像或想像產生生命和意義。內心世界的影像和外在實體有可能是對立或荒謬的，例如遊戲中兒童說「有一隻老虎在前面，牠要咬我」，即表示兒童把內在世界老虎的影像投射到其外在世界，將內心的老虎賦予了生命和意義。

在生命化的過程，兒童只是透過口語，並不利用外在世界的實體，口語的內容就是兒童假想遊戲的主體內容（如老虎）。

(二) 認同：這是兒童在遊戲治療過程最常出現的一種形式。兒童利用外在世界的實體或行為來賦予外在實體另一種意義，例如兒童用一塊木板、布偶或石頭來代表一隻老虎，這個外在的實體就成了這

個假想遊戲中的主體內容。

(三) 趣味性：這個看似簡單的因素在假想遊戲中佔有重要的角色，因為它具有降低緊張、去除防衛的功能，趣味性使得兒童喜歡透過假想遊戲來表達或處理他內心的緊張。例如兒童用布偶演出一個緊張的小男孩（個案投射）時，他可以盡情的表露這個小男孩緊張、害怕的情緒，因這個布偶不是「他」，讓兒童比較放心表露情緒。

由上可知，遊戲的過程可以讓兒童在無威脅及有趣味的狀態下，透過上述三種心智活動，將其內在主觀經驗表達出來。

除此之外，遊戲讓兒童以下述四種方式和壓力事件或創傷經驗保持距離，建構一個安全無威脅的情境（Schaefer, 1994）：

(一) 象徵 (Symbolization)：意即上述認同的過程，舉例來說，兒童可以用一隻蛇來象徵他所恐懼的人。

(二) 宛如 (As If)：和上述生命化的內涵一樣，兒童可以將一些虛幻、假想的內在想法或期望，宛如真實的呈現出來。

(三) 投射 (Projection)：也就是兒童可以將內在的負向情緒透過玩具、遊戲等方式表露出來。例如：兒童可以將生氣的情緒發洩在小熊布偶上。

(四) 替換 (Displacement)：兒童可以將他們對某人或某事的情緒，發洩在娃娃或布偶上。替換的過程和投射類似，不過在替換的過

程，兒童對自己的情緒是有覺察的，他們知道情緒產生的緣由，但是投射過程通常不是兒童可以意識到的。

由上可知，遊戲的介入可以

1. 在趣味無威脅的情境下，建構安全的治療關係。
2. 透過玩具的象徵、宛如、投射和替換的過程，協助兒童將壓抑的情緒和創傷事件外顯化。
3. 讓兒童從遊戲過程得到掌控感，提升自尊和能力。
4. 透過不同媒材及活動，澄清兒童錯誤的認知。

三、兒童能量遊戲卡設計的核心理念

參酌上述理念並配合諮商過程的實務需求，兒童能量遊戲卡分為情緒臉譜、行動語句和能量語句三個部分，接下來簡單介紹設計的核心理念。

（一）以有趣及遊戲的形式進行各項活動

遊戲治療或遊戲治療團體的共同特色就是「遊戲」，遊戲的一個治療功能為「趣味性」，遊戲的趣味性具有降低緊張、去除防衛的功用，因為「有趣」所以兒童喜歡透過遊戲來表達或處理內心的緊張。筆者認為遊戲與趣味是兒童團體的重要治療因子，因此，介入過程強調以遊戲的形式建構。

（二）以「象徵物件」協助兒童「自我賦能」。

兒童善用生活經驗來創造幻想和故事，他們透過各種隱喻和象徵的方式展現內在世界，同時也經由假扮的方式來預演生活中遭遇的難題，進而尋求問題的解決方法。因此，諮商師適當的借用物件本身的隱喻及象徵，可以很有效率的提升兒童的我能感。兒童能量遊戲卡中的「時空膠囊」、「魔豆」……等物件，都在發揮隱喻及賦能的功效。

（三）透過表達性藝術媒材協助兒童接觸與表達情緒。

鄭如安（2009）指出兒童遊戲治療過程的特色之一就是口語互動少。所以面對兒童個案，時常會運用玩具、美勞素材、沙箱、繪本……

等媒材介入。兒童可能不擅於用語言來表達他們挫折、憤怒，但他們熟悉如何透過遊戲來玩出他們的挫折和壓力（鄭如安，2008）。兒童遊戲治療或諮商過程會有許多遊戲主題、繪圖主題或創作作品出現。我們可以說，兒童的作品就是兒童的表達。

（四）透過兒童的自我敘說或敘寫達到自我賦能的目的。

諮商師運用物件引導兒童寫下或說出自己的願望、秘密、擔心、害怕、快樂……等事件，就是一種自我敘說和自我檢視。

四、如何運用兒童能量遊戲卡於諮商歷程

以前述四大核心理念為依據，我們定位兒童能量遊戲卡的使用就是一個完整的諮商過程，在諮商歷程的各個不同階段皆可運用。

我們將兒童能量遊戲卡的完整諮商歷程分為：覺察、表達、行動、撫育（鼓勵）、整合五個過程。這不僅是一個完整的諮商歷程，每一個單元諮商(session)也可分解成這五段過程，也就是說每個單元諮商，都可以分解為引導個案接觸、覺察到自己的心情與想法，然後催化其表達、坦露。個案的覺察與表達是相互伴隨的過程，可能引發不同的主要情緒或認知。

隨著諮商的進行，諮商師開始聚焦在一個主要情緒或認知識題時，便會帶領個案進入行動階段，意即陪著個案找出路。面對不同個案及其問題，不同的諮商取向會有不同的引導方式。兒童能量遊戲卡可以配合不同取向的諮商師引導兒童尋找自己的路。

在行動階段，個案得以在其困擾事件上的情緒、認知、行為上有所轉變或調整，通常在此階段之後，諮商師會有撫育或鼓勵性的介入。行動與撫育（鼓勵）兩階段彼此伴隨互動。最後一個階段，諮商師將諮商過程作一個整合。

接下來說明兒童能量遊戲卡在這五個階段諮商歷程中的應用。

（一）覺察階段：諮商師運用媒材引導兒童接觸內在情緒，最簡

單具體的作法就是運用情緒臉譜來協助兒童覺察自己的情緒。情緒通常是非常細微且有層次的，例如，憤怒的背後常壓抑著悲傷或擔心。因為兒童所能陳述的字彙有限，因此兒童不易精緻覺察自己的情緒。我們首先根據「喜、怒、哀、樂、憂、思、悲、恐、驚」九個向度將情緒分類，接著配合臉譜表情及色彩協助兒童透過情緒臉譜來覺察情緒。此外，為了讓兒童可以自己覺察及表達情緒，我們提供空白臉譜讓兒童畫上表情並為之著色。

（二）表達階段：表達和覺察是交互發生的。當兒童開始運用媒材接觸自己的情緒時，覺察與表達便已產生。諮商師可以利用行動語句中神奇的筆、秘密瓶、出氣槌、氣球、沙包、吹泡泡……等物件或活動，引導兒童將心情、感受、想法寫出來和表達出來。

（三）行動階段：現實情境中，很多時候兒童的生活不是被自己決定的，因此協助兒童擁有掌控感，提升其我能感是兒童諮商的重要目標。兒童能量遊戲卡的行動語句中就有許多「行動」，例如：寫字、畫圖、走一走、搥打、叫一叫、扮鬼臉、許願……等，都可以讓他們有機會自己控制、自己決定、自己行動。

（四）撫育（鼓勵）階段：好的依附關係往往來自於一個愉快經驗的連結，這些都和愛、舒適、舒服、安全有關（Jernberg, 1993）。兒童成長過程必須大量擁有的經驗，透過食物、身體溫柔的接觸、照

顧滋養的動作（如擁抱、梳頭髮、擦乳液），讓兒童可以得到滋養與休息。所以，能量語句和行動語句中就有許多滋養、撫育和鼓勵的內容。

（五）整合階段：一個完整的諮商過程，常會在深刻的體驗後出現新的領悟，這個領悟是一種新的認知，一個新的自我價值。這個新想法，有可能使兒童的情緒與行為跟著改變。在歷經覺察、表達、行動與撫育之後，我們期望透過兒童能量遊戲卡協助諮商師整合兒童的轉變、進步與發展。能量語句的內容雖已盡量以符合兒童年紀的方式書寫，但對於學齡前及低年級兒童，可能還是需要諮商師協助解釋。

五、兒童能量遊戲卡使用方法介紹

以下依【覺察、表達】、【行動、撫育】及【整合】階段活動作為分類，介紹兒童能量遊戲卡中情緒臉譜、行動語句和能量語句三個部分的內容及使用方法。每一個活動都可以在諮商歷程的不同階段單獨運用，或是在每一個單元諮商中依「覺察、表達、行動、撫育、整合」的過程完整地使用兒童能量遊戲卡及象徵物配件。各活動設計及象徵物件提供讀者參考，以引導讀者發揮更多新的創意，設計及尋找出更多適合在兒童諮商中使用的活動及象徵物件。

【覺察、表達】階段活動

運用情緒臉譜可以協助兒童覺察及表達情緒感受。目前共提供情緒臉譜 32 張及空白情緒臉譜 20 張，讀者可依類別及需求自行增加情緒臉譜。情緒臉譜設計類別、內容及使用方法如下：