

看我玩吧！

手冊

第二部分

延伸閱讀

目次

看我玩吧！.....	3
看我玩吧！適用對象.....	5
看我玩吧！可以如何幫忙.....	6
兒童發展研究的重點.....	8
介紹看我玩吧！給家長與輔導者.....	9
什麼時候不適合進行看我玩吧！.....	9
誰能夠支持家長與寄養機構照顧者執行看我玩吧！.....	10
看我玩吧！的專業人員支持.....	12
看我玩吧！範例個案.....	19
兒童發展研究與看我玩吧！.....	23
看我玩吧！訓練與培訓.....	30
工作坊範例.....	30
實用網站.....	31
延伸閱讀.....	32
引用文獻.....	34

看我玩吧！

看我玩吧！是一種治療取向，我們推廣由孩子引導、照顧者提供專屬注意力的遊戲方式，並與孩子討論他們的遊戲。我們鼓勵照顧者提供適合孩子年紀的玩具與個別的注意力，並在安靜的環境中進行，以每週為單位，固定提供兩次以上的短暫遊戲時間。我們也鼓勵照顧者與小孩談一談他們的遊戲，接著，向其他也參與遊戲的人或專業人員討論自己對孩子遊戲的觀察、以及陪同孩子遊戲時有些什麼樣的感覺。

一般來說，遊戲往往是孩子開始認識自己與周遭世界的第一步，當照顧者提供個別的關注，並有著各種可以激發想像力與創造力的玩具或各種物品，孩子便擁有了可以表達自己的空間。只要確保小孩的選擇是安全無虞的，讓小孩主導一切吧！這意味著大人能從小孩的遊戲中有所學習，觀察小孩遊戲、以及自己在陪伴小孩遊戲時出現什麼樣的感覺，這些都有助於大人反思這個過程中有些什麼樣的溝通正在發生著、怎麼做最能夠支持孩子。

看我玩吧！中包含了兩種談話，一種是與孩子討論他們於遊戲中在做些什麼，這能讓感覺與想法化成語言，另一種則是與其他大人討論小孩的遊戲，這讓照顧者能夠反思自己的發現、喜悅與變化，也有機會談談任何擔心。在看我玩吧！的過程中如果得到專業的協助，便能以適合小孩與照顧者的步調，提供更為細膩的理解架構，為某些從未得到表達或命名的感覺找到語言。故事、充滿想像力的想法、遊戲中反覆出現的重複性，都有助於讓新的想法與感受逐漸得到同化。如果孩子或照顧者曾經有過較困難的經驗，這個過程可能一下子超過所可以承受的範圍，看我玩吧！可以幫忙釐清未來所需要的介入與評估。

關注與遊戲是相輔相成的：帶有熱忱與興致的觀察有助於促進小孩的遊戲，而當小孩的遊戲變得越來越專注、充滿意義，大人也將越來越容易記得並思考小孩的溝通內容，密切觀察小孩在遊戲中的溝通讓我們得以反思，並讓專業人員提供涵容、保持一個以小孩為焦點的視角。

將孩子放在心上是養育的基礎，早期焦慮可能會對此產生不利的影響，曾擁有早年創傷與破碎經驗的孩子可能較難以透過遊戲進行探索，或相信自己是被大人放在心上的。看我玩吧！為孩子創造了一個重拾個人自主感、探索內在世界與人我關係的機會，讓孩子能更相信自己的溝通會被關心著他們的大人所接受到、得到理解、且被仔細思考著。

社工的回饋

「對於在寄養機構中長大的孩子來說，這對他們的發展實在太有幫助了，能夠在他們轉換到不同的住處時提供支持。」

「退一步來看，我看到的是有品質的相處時光，遊戲可以帶來療癒，想像空間強化了孩子的表達能力，讓他們得以在自己的生活與生命中好好自處。」

「這可以幫忙照顧者適應孩子，理解他們心理上的來龍去脈。」

看我玩吧！適用對象

看我玩吧！方法發展之初主要旨在支持在中途寄養機構中的寶寶與年幼孩童，寄養機構的輔導員回饋他們的寄養孩童在遊戲能力、情緒與行為上皆有所進展，並自陳在照顧孩童時，對於理解、回應孩子的感受與行為感到更有信心了。

此外，這個方法也廣用於不同狀況，包括曾遭受負向經歷的、分別受到不同大人照顧的、或需求總是令人費解的孩子，都能以看我玩吧！當作第一線的介入方法：

- 一位青少年小媽媽說道，她十八個月大的兒子看起來相當享受每天的看我玩吧！時光，她感覺到當她向他講一些與遊戲相關的話時，他較常發出聲音回應她。
- 有一位媽媽，她的孩子剛從住了好一陣子的寄養照護機構回到她身邊，在他們開始在家裡進行看我玩吧！之後，她發現孩子變得比較平靜了，跟孩子待在一起時她自己也比較放鬆了。
- 孩子在搬進未來的新家之前，與輔導員進行了幾次看我玩吧！會談，寄養父母們回饋覺得更有信心去接觸孩子了。在他們一起生活的第一週裡，與孩子談論遊戲的過程幫忙他們更能掌握孩子所流露的線索。
- 一名四歲女孩出現了創傷後壓力症候群的徵象，在家裡進行了五次看我玩吧！會談之後，她的爸爸發現她玩得更自由了，也有更多語言表達了。

父母的回饋

「雖然沒有很多明確的指引，但是卻受益良多。」

「你會開始覺得自己可以做得到。」

「在遊戲中，孩子擁有了他們可以自主掌控的空間。」

看我玩吧！可以如何幫忙

當大人對孩子保持持續而安全的關注時，孩子往往立刻就會有所回應，他們的想像力與遊戲中的童趣都能夠啟發、鼓舞照顧者與支持著孩子的專業人員，當孩子的自信越來越穩固時，便更能清楚溝通表達，專注與集中注意力的時間也會拉長。當他們能夠玩得越久，照顧者也將對於要理解、並回應他們的訊號變得更有信心。

看我玩吧！能幫助我們思考孩子是否需要更進一步的評估或介入處遇，如果我們從孩子的遊戲狀態中觀察不到什麼改善，或者看我玩吧！很難穩定進行，那麼孩子、照顧者與專業人員的經驗便對更為專業的評估提供了很重要的資訊，從中，我們也能夠觀察到照顧者是否需要額外的支持或訓練。

案例

有一位曾遭受嚴重忽略的年幼孩童，她的寄養輔導員原本很擔心她的發展，而在她開始進行看我玩吧！之後，輔導員注意到她能夠玩玩具的時間變長了，隨著時間，這個孩子變得比較不焦慮，也比較外向。幾週後，寄養輔導員更熟悉孩子的遊戲狀態，並覺得更容易捕捉到她的訊息。

定期而規律地關注孩子的遊戲，有助於讓寄養輔導員與其他專業人員清楚知道孩子的興趣、能力、以及有些什麼擔憂正困擾著他們，當專業人員能夠分享彼此的觀察與理解，便得以減緩孩子的焦慮，安置的品質與穩定度也會有所改善。社工們的回饋強調了彼此分享觀察的重要性，能增進彼此對孩子與其需求的理解，特別是在要決定困難的照顧計畫——例如更換寄養單位、或手足安置——時更是有幫助。

關注孩子的遊戲有助於讓孩子與照顧者之間的系統團結起來，讓孩子生活中不同的面向能夠被擺放在一起，讓專業人員得以為孩子提供更為涵容的空間。當大人們能夠接收到孩子在遊戲中所浮現的內容，孩子便不再那麼孤獨地承受著自己的痛苦與焦慮，早年創傷的影響也較為減緩。當我們能夠看見隨著時間所出現的正向變化，同時能夠辨識出孩子的困難與憂慮所在，都會幫忙建立起專業人員之間的工作合作關係。情緒接收的網絡能夠幫忙身陷困境的父母，讓寄養輔導員或寄養父母能夠在情緒上持續對孩子保持開放。

寄養輔導員的回饋

「我就是看著她，讓她進行探索。」

「把箱子裡的玩具倒出來吧，讓孩子從所有玩具中自由挑選。」

「最好營造一個安靜的環境，關掉電視——你會越來越享受這段時光，你們都會越來越專注與投入其中。」

兒童發展研究的重點

由兒童主導的遊戲是發展與心智健全的重要基礎，將會帶動學習與記憶的運作。

當嬰兒或孩童的感受能夠得到其照顧者的理解與命名，他們便能開始認識自己與內在感覺，同時，也能夠更加信任大人。

共享式注意力是語言學習的最初階段之一。

如果大人能夠思考孩子行為背後的意義，便幫助了兒童溝通、以及發展安全依附。

與照顧者進行重複的遊戲，讓孩子能夠學習輪流與分享的能力。

大人們促進孩子的自我主導遊戲，同等於鼓勵孩子自我探索、學習與自我調節。

在遊戲中，照顧者與孩子共享遊戲的快樂，有助於減少壓力所帶來的影響。

在生命早期及早而不斷地提供介入，將能預防孩子在往後生命中罹患心理健康疾病。

介紹看我玩吧！給家長與輔導員

許多照顧者可以自然順手地開始進行看我玩吧！，不過也有一些照顧者會需要一些時間來適應，有些父母會想在開始嘗試這個方法之前先閱讀這本手冊，而其他父母則比較想要先自己試做看看。在訓練中、會議中與健康評估中，可以向父母或照顧者介紹這份手冊的第一部分《為什麼遊戲如此重要》。

要鼓勵父母與輔導員嘗試這個方法，有一個很不錯的作法是解釋這個方法能夠提供什麼幫助、邀請他們與你一起試著進行幾分鐘，接著，與他們討論在孩子遊戲的過程中他們需要注意些什麼，以及看著孩子遊戲時自己有些什麼感覺。如果他們感興趣，那麼你可以建議他們自己在家試試看，再約個時間與你討論他們的觀察與想法。有時候照顧者會發現第一部份中提到的書寫看我玩吧！日誌對於要記錄下自己的印象是很有幫助的。

什麼時候不適合進行看我玩吧！

看我玩吧！介入的對象是嬰兒與年幼孩童，並以安全與滋養的關係為脈絡。大部分家庭在接受司法體系所提供的支持服務時，教養建議中如果包含看我玩吧！這個方法也許會很有幫助，不過，看我玩吧！並不能提供評估教養功能所需的架構，也從未有意發展成一種評估照顧過程的工具。在需要考量任何基本安全需要的狀況下，確保安全與兒童的福祉才是我們優先要做的事情。

如果要進行看我玩吧！的父母或照顧者具有身心健康方面的困難，臨床評估是必要的，對某些深受憂鬱之苦的父母來說，如果能對孩子的遊戲感興趣也許會帶來一些釋放，與孩子一起共享愉悅的時光有助於提振精神；而如果憂鬱的狀況較為嚴重，或是牽涉了其他心理健康的困難，那麼在父母本身接受治療之前，要他們好好投入、觀看孩子的遊戲有點言之過早了。

如果有些父母不太能讓小孩自由地玩，孩子與父母一起進行遊戲的共享式遊戲會談(見註)可能是有幫助的，在信任感建立起來之後，便可能逐漸發展出描述孩子遊戲的能力、並探討遊戲中的兒童主導元素。共享式遊戲會談可以安插在照顧者會談之間，在這些會談中，可以共同探索兒童遊戲的發展與改變。

註：共享式遊戲會談原文 **joint play** 作者澄清為由專業人員加入親子互動遊戲中，討論孩子剛剛的遊戲，詢問家長注意到什麼並回應彼此的看法。

誰能夠支持家長與寄養機構照顧者執行「看我玩吧！」？

社工、寄養社工、月嫂、護理人員、兒科醫生(註)、兒童心理治療師或其他相關人員都很適合去鼓勵家長和照顧者與他們的嬰幼兒進行「看我玩吧！」。探視家庭的專業人員或在診所工作的專業人員能夠在他們的探視中使用看我玩吧的方法。寄養家庭照顧者能夠得到寄養社工、同儕網絡以及兒童社工的支持。兒科或兒童心智科醫師可能會發現使用看我玩吧的方法來介入或為衡鑑提供資訊是很有幫助的。

專業人員透過與照顧者和嬰幼兒一起進行「看我玩吧！」的機會中獲益良多。這個方法讓我們能夠更了解經歷早期創傷或困難的幼童的經驗，以及照顧者面對幼童的挑戰。同時，它提供見證照顧者與兒童之間共享樂趣的機會，以及看見互動與相互理解的正向發展具有強大的影響力。

*註解:原文 **health visitors** 原作者者說明為英國早期醫療體系造訪孕期間婦女的特殊護士配置，迄今已非全由護士擔任，因台灣國內未配置此執業人員，相近工作者可能為早療、小兒科醫生或月子中心人員等，相關後續翻譯以相關專業人員統稱之。

一位嬰兒心智健康臨床醫師的回饋

所有的證據都建議你越早介入越好—而不是等到孩子七、八、九歲，或甚至十七歲開始搗亂後更好。

常見問題

「看我玩吧！」如何運作？

帶著溫暖且有興趣的觀察，有助於兒童專注於他們的遊戲，讓兒童對照顧者產生信任，並開始表達自我。然後，兒童可能會越來越能夠探索和享受周圍的世界。被放在心上的感覺是建立安全感的一部分，對於曾經歷早期創傷的嬰幼兒更為重要。在嬰幼兒早期，沒有被持續放在心上的兒童，可能會誘發他人產生難以辨認或思考的感受。透過和其他寄

養家庭照顧者、家庭成員、社工或兒科醫師建立聯繫、慶祝發展里程碑以及發現新大陸，能夠幫助我們調節這些感受的影響。分享在看我玩吧活動中的觀察，有助於在專家會議或照顧計畫中，把焦點放在兒童身上。

如果我想要在工作中使用看我玩吧的方法，需要受哪些訓練？

兒童發展或是嬰兒觀察的訓練會是很好的根基！督導和同儕支持也能夠提供有幫助的框架。

作為一個看我玩吧的新手，我該如何使用這本手冊呢？

閱讀完整的手冊，並且認真思考這個方法如何有助於你的角色。和你的個案分享手冊。詳細地撰寫筆記，可以幫助你學習過程中遊戲的順序和互動。聽從你的臨床判斷，在幾次的活動後，重新閱讀手冊中相關的段落，以及在督導中討論。向曾受過嬰兒觀察訓練的兒童心理治療師或嬰兒心智健康臨床醫師諮詢。

看我玩吧！的專業人員支持

看我玩吧的關鍵重點

準備

- 請照顧者將電視和手機關機
- 將電池驅動的玩具收起來
- 根據兒童的發展階段選擇適合的玩具
- 坐在地板或矮凳上
- 與照顧者在活動進行時間達成共識

進行

- 只要孩子是安全的，就讓他自由地遊戲
- 鼓勵照顧者全然關注於孩子的遊戲
- 鼓勵照顧者利用簡單的語言描述孩子的遊戲
- 利用簡單的語言向兒童和照顧者回饋遊戲情形
- 留意照顧者是否有困難讓孩子主導他們的遊戲
- 提早幾分鐘讓孩子知道看我玩吧時間快結束了
- 與照顧者共同思考對孩子遊戲的觀察
- 詢問照顧者在觀看孩子遊戲時的感受

追蹤

- 如果有任何不適合兒童在場時討論的事情，與照顧者另約時間
- 鼓勵照顧者安排固定進行看我玩吧活動的時間
- 向專業會議或照顧計畫的討論提供回饋
- 思考孩子遊戲中感到困難或沮喪的任何事情
- 辨識孩子的困難與掙扎，以及他們的興趣和能力

讓自由遊戲成為習慣

建立遊戲習慣的意思是在規律的時間和安靜的場所讓孩子主導遊戲——關掉電視，把手機或螢幕收起來。待在有電視和螢幕的環境，對於早期經驗導致他們需要高度警覺，以及需要無意識地不斷掃描環境威脅的孩子來說，特別容易分心。

寄養家庭照顧者和收養人表示建立一個可管理、實際且一致的習慣，能夠幫助兒童規律地體驗對他們遊戲的關注。每週安排幾次較短的時間，比不規律且費力的安排更有幫助。

與照顧者一起想出，如何處理與孩子「看我玩吧！」時間的結束，也是一件重要的事情。通常，提早幾分鐘提醒孩子會有幫助，並且要找到一個可以讓孩子期待下次活動的結束方式。鼓勵照顧者去命名孩子的感受—像是失望、沒耐心或是想要更多。在遵循討論好的時間表的同時，描述孩子的感受有助於反映出他們正在經驗的事情。

示範且促進兒童主導的遊戲

向照顧者和兒童示範「看我玩吧！」，同時展現對兒童的遊戲和照顧者的觀察的興趣，是最能夠促進照顧者成為兒童遊戲偕同觀察者的方式。擁有一位關心兒童的成人的陪伴，能夠鼓勵照顧者建立遊戲慣例。目的是要達成合作、友善且關注兒童經驗的工作關係。

到地上和兒童做在一起，或者是坐在一個靠近地板的矮凳上，能夠幫助兒童感覺到你在他們身邊。對某些孩子來說，這正是減輕焦慮的關鍵。透過說出他們在做的事情，讓孩子看見你對他們的遊戲有興趣，並且透過鼓勵和讚美照顧者促進他們的孩子主導遊戲，幫助照顧者看見他們的角色是至關重要的。

對某些家長來說，促進兒童主導遊戲是第二天性，但對其他家長而言可能會覺得很生疏和不同。有些家長的挑戰可能是來自於要等待看看孩子會選擇要做什麼，也有些家長的挑戰是來自於看見孩子使用玩具的方式不如預期。確保家長和照顧者了解「看我玩吧！」的目的在於讓孩子主導遊戲，而大人負責發表意見和描述。只有當孩子邀請的時候，大人才能參與遊戲。如果兒童真心想要大人參與，大人仍應該跟隨孩子的遊戲，而不是提出他們自己的想法或甚至教導。

某些照顧者可能會覺得他們在幼童面前較常扮演教導的角色，通常這樣會使得他們更困難讓孩子主導和自由地探索。訓練是一個很好的機會，可以去討論研究中關於想像式遊戲對發展的重要性。被允許遊戲和重複性，就是創造往後學習的根基。當然，跟孩子說明、指引或教導是每天都會發生的日常互動。所以只有在「看我玩吧！」的時間，是讓孩子決定步調而大人負責描述孩子選擇要做的事情。

當我們在進行「看我玩吧！」時，也是在示範尊重兒童和照顧者，以及接納他們目前的狀態。在「看我玩吧！」的時間裡，特別留意有哪些部分是家長或照顧者能夠做得到和對他們而言比較困難的部分。當寄養家庭照顧者對於要照顧兒童的複雜需求感到焦慮時，去承認沒有快速的解決方法，而且每個孩子都是獨一無二的，能夠讓照顧者覺得自己被專業人員理解。

細緻地給予兒童和照顧者回饋，用看我玩吧的方式陪伴孩子有時候很困難，但絕對值得繼續做下去！讓家長了解看我玩吧的發展研究背景資料。期待可以看見孩子遊戲或是與孩子之間互動的變化。

和孩子說話，與照顧者反思

當孩子在玩時，鼓勵家長和照顧者和你一起成為協同觀察者。讓家長知道，透過觀看、以及與孩子談他們的遊戲，家長提供的保證是非常重要的，可以幫助孩子發展自信心和早期學習。用看我玩吧！的方式和孩子說話可能會覺得有點不太習慣。和照顧者一起去想想看家長通常會怎麼跟小嬰兒隨意說話，像是用語言去描述嬰兒的周遭環境或發生的事情，可能會有幫忙。進行看我玩吧就有點像是那樣。很多照顧者都說當他們習慣了之後，就會發現這其實是很自然的事情。

不用喋喋不休地說！當孩子正在想接下來要做些什麼，或者感覺是一個安靜的好時機，那麼沈默和暫停也可以幫助孩子找到自己思考的空間，並等待下一個靈感形成。

鼓勵照顧者分享他們的觀察，也將你在兒童遊戲中的觀察與想法分享給照顧者，與照顧者一起思考陪伴兒童遊戲的感受。如果兒童變得焦慮不安，或者是有些事情不適合在兒童面前討論的話，與家長或照顧者另外約一個碰面或電訪的談話時間。

承認困難

對於某些照顧者來說，專注地陪伴孩子是很自然的事情，但對於其他人來說可能會感到焦慮。雖然放慢速度或退一步思考，可能對於許多照顧者的原則來說是很吸引人的，但這也代表需要調整節奏或是用一種不一樣的方式與孩子相處。不主導遊戲，並開放地面對孩子的想像力與靈感，對於某些照顧者來說可能覺得很陌生，會需要一點時間才能夠習慣且享受。照顧者可能因為不確定孩子在遊戲中的表現，而感到焦慮，所以會猶豫要不要讓孩子在遊戲中展現自我。以上這些焦慮可能會需要與照顧者細緻地進行討論與探索。

對家長而言，不必想到所有的靈感是一種解脫。某些家長曾說，當他們看到孩子主導遊戲時，讓他們能夠從不同的角度認識自己的孩子。然而，對於其他家長來說，讓孩子自由地玩和做自己的選擇，比較困難。你可以先從比較簡單的地方開始，像是和照顧者與孩子一起坐在地上，並表達對他們的遊戲的興趣。隨著時間過去，可能會出現一些機會，讓你能夠強調當孩子被允許可以主導遊戲時，他們會對於自己的能力感到滿足，而且照顧者可能也會對孩子的想像力與豐富性感到訝異。

分享喜悅

享受、樂趣、新發現和分享喜悅，對於照顧者和兒童來說，是極有價值且重要的時刻，絕不嫌多！

對於已經退縮或是努力自我調節的孩子而言，與他們的照顧者一起經驗強烈的感受，將能夠帶給他們自信且有能力去面對情緒。處在一個兒童被鼓勵成為被動消費者的世界中，遊戲提供豐厚經驗的機會，並且不需任何花費，又能夠創造滋養關係與未來身心健康的基礎。

注意遊戲中情緒反應特別強烈的時刻，可以協助我們辨識孩子的遊戲，讓我們多想一點，同時觀察得更仔細一點。

事先安排與照顧者回饋的時間，不論是面對面或是線上討論，都提供了機會重新反思與共同討論這些遊戲的時刻。

這些對兒童遊戲的反思，以及與孩子一同玩耍的經歷，可以支持照顧者對孩子維持情感上的思考空間，即使當困難的感受被挑起。以觀察為基礎的反思，協助形成一個重視感受和思考意義的發展性脈絡。

給專業網絡的回饋

倡導經歷逆境嬰幼兒的心理需求，需要臨床工作者在系統合作，與專家會議中積極地發揮作用。

大家聚在一起談論對孩子遊戲的觀察，可以成為創造自由玩耍環境的第一步。

一個圍繞著兒童的溝通、經驗和需求的團隊，可以成為透過反思跟觀察來獲得訊息，支持照顧計劃的論壇。

當照顧者越重視孩子的情緒經驗，他們就越能夠持續投入照顧孩子，提供與孩子情感同調的照顧。當我們肯定所有看顧孩子的成年人的付出，可以幫助保護與嚴重虐待或貧困兒童工作的專業人員，避免受到替代性創傷的潛在影響。

常見問題

我們應該多久一次進行看我玩吧！呢？

看我玩吧！是一種具有彈性的方法。我們鼓勵照顧者建立起一套例行公事，每週兩次或多次與他們的孩子在一起看我玩吧！。有些照顧者很快就習慣了每天進行看我玩吧！這回事；而對其他人來說，每週進行一兩次可能就是他們的極限了。

與專家會面的頻率以及次數，可以根據兒童和照顧者的情況進行調整。專家諮詢可以是每週一次、每兩週一次，或是每三週一次。間隔的時間越長，就越難以保持連續性。

一些家長和照顧者在兩到三次會談後描述了積極的變化，而對於其他人，可能需要六到八次療程才會有明顯的改變。如果事實證明無法建立讓兒童和照顧者都感到滿意的例行性遊戲，或者經歷六到八次諮詢後困難仍未發生改變，則可能需要進行更密集的介入或更進一步的評估。

與我一起工作的父母，熱衷於學習幫助孩子的策略，但他們有時很難嘗試新事物。我該如何幫助他們呢？

每個人都是不同的，可以用不同的方式來鼓勵擔心孩子的父母和照顧者。對於有些來說，了解自由玩耍、探索性遊戲對兒童發展的重要性令人感到安心。

對於這些父母來講，來自兒童發展研究的資訊可能特別關鍵。對於其他照顧者來說，看到孩子遊戲的不同，或親身感受與孩子在一起玩耍的差異可能更為重要。

當您鼓勵照顧者在進行看我玩吧！期間，嘗試以新的方式與孩子互動時，重要的是確認照顧者對孩子的關注、準備的玩具和材料，以及他們跟孩子談論遊戲的語言，並肯定他們為了讓孩子自由玩耍所做的一切努力。

與我一起工作的家庭告訴我，他們總是看著孩子玩耍。想要了解這種方法到底有什麼不同？我可以鼓勵他們嘗試嗎？

看我玩吧！的方法非常簡單，以至於有些照顧者可能會輕忽它的重要性。然而，這與在孩子身邊陪著他玩，或與孩子共同遊戲並不完全相同。我們可以肯定家人對孩子的遊戲感興趣，並進一步解釋和示範我們所做的事情。

看我玩吧！的不同之處：讓孩子設定速度並主導遊戲；與孩子談論他們的遊戲；與其他成人討論孩子的遊戲。

對父母和照顧者來說，最令人鼓舞的事情往往是他們開始看到變化：一個過動的孩子，在玩耍時放慢了速度；一個非常孤僻的孩子，變得更加活潑和警覺；一個沉默的孩子，能夠發聲更多；一個總是盯著電視和屏幕看的孩子，變得專注於微型世界的遊戲。這些變化在一段時間內可能會出現：專家的任務是幫助照顧者注意到這些變化，鼓勵他們繼續對孩子的遊戲感興趣，並支持他們在每天或每週的例行公事中加入看我玩吧！。

除了觀看孩子的遊戲之外，照顧者還會與孩子談論他的選擇。讓孩子主導遊戲，除非受到邀請，否則不會提出建議或加入孩子的遊戲。而且照顧者也會注意到在孩子遊戲時，和他們在一起是什麼感覺。這些都是可以在 20 分鐘左右做到的事情。

我所支持的寄養家庭發現，當她照顧的孩子有嚴重疏忽照顧的歷史時，孩子會損壞她所準備的洋娃娃和其他玩具。當孩子開始玩遊戲時，遊戲室就會變得一團糟！我可以提供什麼樣的建議呢？

對於一些孩子來說，自由玩耍的機會為他們長期壓抑的感受提供了一個發洩的管道，其中可能包括攻擊性或讓人難以承受的困惑感受。接近這些感覺可能會令人相當不安，許多照顧者認為他們應該教導孩子以不同的方式行事。我們有充分理由向孩子展示如何照顧他們的玩具，但在看我玩吧！期間，我們鼓勵照顧者接受孩子的遊戲，描述孩子的所作所為，並與其他成年人（家人、其他照顧者、老師或社工）談論他們所看到的，這可以幫助孩子建立對照顧者的信任並與之溝通。

如果感覺孩子的遊戲讓人困擾或不安到難以看下去，並且沒有什麼改變，則可能需要更專業的幫助。您可以建議縮短看我玩吧！的時間，讓寄養家庭感覺更容易掌控，但下一步會對您最有幫助。

讓您或其他專家加入寄養家庭，一起從事看我玩吧！。隨著時間的推移，你們可能會一起發現並慶祝孩子遊戲時的微小變化。您還可以考慮是否尋求嬰幼兒心理健康服務、兒童心理治療師或親子心理治療師的建議。

來自寄養家庭的回饋

「不過度介入，可以讓孩子透過遊戲講述一個故事。」

我正在與一位特殊監護人合作，孩子對她所提供的玩具完全沒有反應或表現出任何興趣。我該如何提供協助呢？

鼓勵特殊監護人將看我玩吧！的時間當作是可以安靜地在一起的時光。如果可以的話，和他們一起坐在地板上，這樣你們就可以一起觀察孩子的任何小動作或眼神，並一起

思考如何用語言表達出來。這讓孩子知道你可以等待。回應您看到的任何細微變化，並肯定看護人繼續提供服務並關注他們的孩子。

有的時候，適合幼齡孩子的玩具可能會吸引從前沒有太多機會玩耍的孩子。水、沙子和黏土讓孩子可以按照自己的方式和速度參與遊戲。如果孩子有社工、保母、托兒所老師或其他相關專業人員，可以跟他們一起思考孩子向您展示的內容，以及可能需要哪些進一步的協助。

看我玩吧！範例個案

下面的簡短案例旨在提供使用看我玩吧！的方法示範與不同年齡孩子的工作。為了保密起見，所有的姓名和識別細節都做了更改與修正。

小莫：寄養的嬰兒。

在六週內進行一次訪問、電話追蹤和與專業網絡聯繫。

小莫三個月大時，她的社工把她帶到第一個寄養的家庭。小莫生來就對海洛因上癮，並在特殊護理嬰兒病房渡過了出生後的頭兩個星期。在她五個月大的時候，我被要求去探視寄養家庭。珍珍告訴我她對小莫的尖叫聲、持續的哭泣和情緒化反應感到擔憂。我和珍珍的社工與珍珍一起考量了小莫在接受照顧之前可能所處的環境。我們還考慮到珍珍對小莫待在她那裡多久的不確定性。我們向珍珍保證，讓小莫感覺與珍珍親近，將有助於小莫的發展，即便只是安置很短暫的時間。

我建議在一天中關掉幾個小時的電視，並收起電動玩具，以幫助小莫調節她高度興奮的狀態。這種比較安靜的環境，也可以幫助珍珍與她照顧的嬰兒保持同調。我向珍珍介紹了讓她專注於每天一次與小莫一起玩 20 分鐘的想法。珍珍接受了這個想法，並在後續的電話中告訴我，當小莫慢慢地看著她的眼睛，揚起眉毛並靜靜地叫喚她的名字時，小莫的小臉就會亮起來。當小莫伸出舌頭或舉起手時，珍珍看到小莫是如何著迷的看著她的動作，並與之呼應。

我鼓勵珍珍與她的社工一起討論小莫的反應和他們的遊戲。三週後，簡向她的社工報告，她對了解小莫的需要感到更有信心。她正以不同的方式來了解她的寄養兒童，並且更喜歡和她待在一起。她開始意識到什麼會給小莫帶來壓力，還更能夠預測她的情緒變化。小莫不僅更能夠被安撫，她長時間哭鬧的情形也減少了。

案例討論

當孩子需要被特別照顧時，往往面臨一些很複雜的情況。在這場危機中，遊戲對兒童發展的重要性很容易被忽視。當搬離寄養家庭或安置機構的時間不確定時，寄養家庭可能很難感覺到他們可以建立有意義的情感連結。

這是一次短期的介入，幫助照顧者接觸三個月大的小莫，儘管需要時間來了解她的需求，而且照顧者也不曉得自己可以陪她多久。遊戲提供了一個空間，讓寄養家庭和孩子可以用雙方都可以接受的速度靠近彼此。

專業人員的任務：

- 密切觀察嬰兒和照顧者之間的互動
- 幫助照顧者感受到與她照料的嬰兒的連結
- 肯定照顧者養育的重要性
- 在電話追蹤中與照顧者分享觀察的結果
- 提供兒童發展的指導
- 聯繫專業網絡
- 回饋訓練的注意事項給初次寄養孩子的家庭

恆恆：一個不會玩的兩歲孩子。

十次訪問，與專業網絡聯繫，在十四個月內為收養父母提供支持。

恆恆在他兩歲時，因在家中受到嚴重傷害接受醫院治療後被寄養。四個月後，收養家庭為他的進食和睡眠混亂，以及到處亂跑的過動症狀感到擔憂。他的收養者阿莎，希望得到專業網絡的相關建議。她將收養家庭中的恆恆描述為「像個龍捲風」。

在最初的三個月裡，我每兩週去一次收養家庭。在最初的六個星期裡，恆恆不斷地跑來跑去，偶爾撿起玩具，然後隨手扔掉或丟掉。我們一起坐在地板上，靜靜地談論恆恆在做什麼。我們關掉了電視，電動玩具被少量的毛絨玩具、動物公仔、汽車和拼圖所取代。漸漸地，恆恆開始放慢速度，玩起兩輛玩具車。幾個星期以來，恆恆反復描述他是如何將汽車撞在一起。過了一會兒，他開始把車推到沙發底下，恆恆會讓阿莎幫他找。阿莎後來告訴我，這個遊戲讓她感到很抓狂，非常的不舒服。我同理她的經歷，覺得恆恆的遊戲非常具有控制性和重複性。我還注意到他對阿莎和我的短暫而快速的目光掃視：他似乎在打量我們。阿莎和我反思了對恆恆的早期經驗，他玩汽車的方式幫助我們更加地了解他需要大人的密切關注。

在我們討論完之後，阿莎告訴我遊戲中的一個重大改變：恆恆開始為自己「尋找」他的汽車，阿莎為此鬆了口氣，她也很高興看到恆恆似乎更喜歡他的遊戲了。我們都注意到，他現在能夠探索其他玩具了。有時他會和動物公仔交談，或者加入阿莎在唱的童謠。他的餵養困難得到解決，他開始可以睡過夜。當養父母來找恆恆時，他們熱衷於思考他的需求以及什麼可以幫助他。他們在介紹期間和領養的頭幾個月繼續進行看我玩吧！。我以電話聯繫的方式支持他的養父母，我很高興聽到一個充滿愛心的孩子，在他的收養家庭中茁壯成長。

個案討論

在最初非常困難的幾個月裡，阿莎需要很大的毅力和勇氣才能繼續觀看恆恆的遊戲。她的注意力、簡單的玩具和安靜的環境為恆恆的焦慮和高度興奮創造了很好的條件，使其得到控制。

隨著時間的推移，更多的探索性遊戲開始了。談論我們在他的遊戲中看到的東西，似乎有助於接受一些東西，這亨恆恆開始放鬆戒備，能夠像孩子一樣玩耍。在他的新家中，聽到他如何與養父母保持聯繫，以及他對托兒所以及與收養家庭的新生活的喜愛，讓我很感動。

專業人員的任務

- 提供孩子發展性的指導
- 成為孩子與照顧者互動的一部分，並給予照顧者回饋
- 讚賞照顧者給予孩子充分的關注
- 當開始看見變化時，持續與照顧者一起進行思考
- 聯繫專業網絡，包含幼兒園與有意領養孩子的家長
- 在電訪追蹤中與養父母進行反思

娜娜：一個三歲的孩子，搬到指定的特殊法定監護人(註)那裡生活
在三個月中，以三次會談，會議與電訪提供支持

娜娜是個非常害羞與可愛的三歲孩子，她經歷多次安置失敗與突然的搬家。她用氣音小聲的說話而且很少抬起眼神，面對這些特殊法定監護人的阿姨與叔叔們，娜娜會避免得到任何身體上的撫慰。

*備註：原文 special guardian 在兒童送養過程為兒童於法庭中辯護與發聲之代表，與國內之法定監護人或社工不同。

在第一次看我玩吧的過程裡，我的同事注意到當娜娜開始遊戲時，她的小米阿姨就提出問題並對娜娜接下來可以怎麼做提出了不少建議。似乎小米阿姨很想找到一個給予娜娜的方式，她非常想要娜娜開心與感覺到被愛，但這讓娜娜當機了。

我的同事建議小米阿姨退後一步，試著觀看並對娜娜選擇的事感興趣，他們一起看著娜娜第一次開始玩動物玩具。在同事的鼓勵之下，小米阿姨描述了娜娜與動物玩具在做些什麼。而當娜娜不太確定下一步該怎麼做時，小米阿姨試著等待。在「看我玩吧！」的課程後，小米阿姨與我的同事進行反思，她說她從沒看過娜娜這樣遊戲過，她不太確定拉莎娜在家也能這樣遊戲，但她同意在電訪支持下，嘗試去做「看我玩吧！」，並在電訪中與我的同事描述她看見娜娜遊戲的內容，以及在遊戲時與她一起的感受。

在後續追蹤中，小米阿姨與我的同事開始看見新的面向，娜娜開始更自由地遊戲，她可以展現動物玩具們在打架。同時也可以看見娜娜在家中的改變：以前相當文靜的娜娜，在玩心臟病獲勝時大喊大叫。而當她不開心時會要求小米阿姨將她抱在大腿上，小米阿姨認為娜娜變得活潑了起來，而且成為了一個三歲小孩而非一位”小大人”，即便娜娜變得不這麼順從，安置變得更具挑戰，但小米阿姨開始更能享受照顧娜娜。

討論

有些新手照顧者很需要知道如何與孩子連結，而不會感覺自己被孩子壓垮。遊戲提供一個安全的空間，能夠細膩地探索新的關係。

擁有了自己可以表達的空間後，娜娜得到了釋放，也因為小米阿姨一直看著她遊戲，讓她相信自己對阿姨來說足夠重要，這讓她找到了表達自我的方式。

專業人員的任務

- 提供孩子發展性的引導
- 協助照顧者去感覺”只是看”就足夠了
- 讚賞照顧者為”看我玩吧！”留下時間
- 在電訪追蹤中持續與照顧者進行反思
- 聯繫相關的專業網絡
- 與照顧者和專業網絡驗證正向的變化

兒童發展研究與「看我玩吧！」

幼兒心理健康困難與早期介入

「預防一生的心理健康疾病關鍵在於維護幼兒心理健康。」(Fonagy, 1998)

英國最新兒童心理健康問題流行率調查估計，每 20 個 2 至 4 歲的兒童中就有一個有心理健康障礙-定義為情緒困難、行為問題、過動與少見的像是自閉症光譜或飲食疾患。在 5 到 10 歲的孩子中，十位孩子中就有一位被評估患有心理健康疾病。

進入安置系統的幼童在發展與心理健康問題的風險增加，包含憂鬱、焦慮、過動與創傷後壓力症候群 (Reams, 1999)。早期研究顯示，五歲以下在安置系統的兒童在心理健康問題的發生率在 45% 和 60% 之間。(Meltzer et al. 2003; McAuley and Young 2006; Stahmer et al. 2005; Hillen et al. 2012).

在生命早期患有心理健康問題，會增加於兒童或成年時期持續性的身體與心理健康問題風險。眾所周知，對兒童心理健康問題的早期介入是有效的，且對社會以及個人和家庭皆有好處的。(Allen 2011; APPG 2015; Crockenberg and Leerkes 2000)。

當(幼兒的)人際關係出現衝突、暴力與忽視，或重複破壞孩子的依附關係，早年最有可能提供了修復與痊癒的機會。面對早發性的心理健康問題，早期的介入比起等待問題變得根深蒂固被認為更有效。在一個回顧 4 到 18 次依附關係治療的研究中，發現媽媽在早期對嬰兒敏感度，可以對孩子造成顯著的影響。(Wright 等人，2015)。

正常狀況下茁壯成長的嬰兒會吸引成人的注意力，但有些嬰兒可能會透過發展防禦性的關係來因應極端的壓力，以轉移成人的注意力，並可能繼續損害未來的人際關係與依附模式(Fraiberg, 1982)。

兒童發展與臨床研究主張在兩歲以前進行介入，因為在此時期於情緒處理與依附模式的腦區域有最大發展與復原的效能(Schore 2010)。對寄養兒童而言，寄養安置的安排是孩子有治療性改變的主要關鍵(Luke et al., 2014)。照顧者的依附關係與調頻的方式提供成長中的幼兒安全與穩定的修復經驗。遊戲則是讓寄養照顧者與幼兒認識彼此與創造新關係的管道。養父母也相同，遊戲可以幫助剛接觸孩子的成人們花時間理解孩子的訊息與交流。

調頻與早期互動

「遊戲提供照顧者形成穩定、安全與滋養的關係，這是兒童茁壯成長所需要的。
(Yogman et al, 2018)」

兒童跟其照顧者最早的經驗形塑了他們未來的發展與關係。哈佛兒童發展中心運用了「丟接球‘serve and return’」來比喻兒童與照顧者間協調的互動(2018)。寶寶丟出一些訊號，像是她微微地張開嘴巴、移動舌頭或抬高眉毛。父母或照顧者密切注視著，接球即是通過呼應嬰兒臉部的表達，也許稍微放大此訊號或引入一些輕微的變化。或搭配一個匹配的聲音來回應訊號。嬰兒全神貫注地注視著大人，進一步「丟接球‘serve and return’」的一連串互動，為大人與寶寶的面容都帶來了光彩，直到寶寶轉過身去休息。在這樣的互動過程中，愉悅的賀爾蒙會被釋放，進而促使寶寶與父母再來一次，並強化了孩子與照顧者間的連結。

在《與你的孩子發現出路-親子的情感生活 Finding Your Way with Your Baby. The emotional life of parents and babies》(2015)一書裡，Dilys Daws and Alex de Rementeria (2015)提到嬰兒若能感到被理解與被認可，能幫助他認識人類情感的全貌。

把孩子當作一個交流有意義與正在尋找意義的人來回應，可以使孩子們發展安全的依附關係。

「mind-mindedness 是提升安全與韌力的關鍵，思考兒童心中的想法」(Schofield et al. 2018)

mind-mindedness 相關的研究表示，對意義的思考有助於兒童與溝通與社會發展。照顧者為他們的第一個聲音與手是賦予可能意義的五歲兒童，比起那些於交流中沒有意義關聯的同齡兒童認識更多詞(Meins et al. 2003; Meins and Fernyhough 2010)。這些兒童也更可能發展成安全型依附。

「心智化」與「反思實踐」也強調了在行為、遊戲與兒童的溝通上尋找意義的重要性 (Fonagy and Allison, 2012; Leckman et al. 2007)。

*備註：mind-mindedness 為專有名詞在發展心理學中，照顧者將兒童視為是有心智，能夠獨立思考的個體，而不僅僅是一個需要滿足的實體。

遊戲階段

「嬰兒積極投入在找尋他們周圍發生的事情的模式...孩子需要去搞清楚周遭發生了什麼事...這個驅力促使他們行動去得到需要的資訊的方法，使他們去探索與經驗。(Gopnik, Meltzoff and Kuhl, 1999)」

遊戲在每個發展階段都有不同的形式，當父母和嬰兒在出生的頭幾週互相認識彼此時，從鏡像遊戲和「對話」開始，最年幼的嬰兒在與父母或照顧者面對面的互動變得全然的警覺，彼此密切的注視對方 (Murray and Andrews 2005; Daws and de Rementeria 2015)。

在相互密切關注的時期，嬰兒的生理系統是被全然啟動的(Music 2016)。

在嬰兒的大腦中建立新的連結促進了辨識情緒與思考的能力，而在做出反應的過程中，成人的大腦也會建立新的連結，只是沒有嬰兒建立得那麼多。

如果家長或照顧者密切的注意到嬰兒的訊號，那麼在這種互動的「舞蹈」中，他的伴侶的表情與聲音會讓他經驗到一系列的情緒體驗。照顧者經常變換表情與姿勢讓寶寶可以模仿他們，或是他們會模仿寶寶的聲音，以及在對話中運用寶寶的聲音作為提示進行來回對話。在7到12個月，嬰兒開始了解他或她的行動會產生影響，例如當他或她掉下的玩具會掉落到地上。

持續與有趣的來回經驗對往後在自律與輪流分享的發展是很重要的(Reddy and Mireault 2015)。重複的遊戲，像是躲貓貓與手指謠為發展中的嬰兒在預測下一步會發生什麼事提供滿足感。這些遊戲建立在嬰兒尋求與回應社會關係的能力上。躲貓貓、捉迷藏與捉弄讓幼兒去發掘與了解照顧者的反應，並體驗共同享受與理解的樂趣。

照顧者與孩子一起定期閱讀，可以鼓勵基於這些故事情節的假裝遊戲，到了學齡前的後期，一起唱兒歌可以幫助孩子建構語言與激發想像力(Yogman et al., 2018)。

遊戲與兒童發展

Piaget, Vygotsky, Bruner, Reddy, Sylva 和其他研究者在 1940 年代，首次對兒童發展進行了系統性的研究，認識到遊戲在兒童發展、幸福感、好奇心、記憶力與學習的基礎作用。在 2018 年由美國兒科學會由 Michael Yogman 博士領導一群醫生與研究人員的研究中證實這些發現。

遊戲，是健康的基礎，給予我們機會去練習與磨練生活在這複雜世界裡所需要的技能。

早期學習將有趣的發現與社會發展-情緒技巧相結合。在遊戲中，兒童也在進行問題解決與學著集中注意力，這些都促進了執行功能技巧的成長，亦是學校準備與學業成功的基礎。執行功能幫助兒童從一項活動過渡到另一項活動，並接受常規和界限（Yogman 等人，2018）。

佛洛伊德將「注意力」形容成一種「內在能量場」或「觀察思維」，會尋找意義的模式，並且會使自我、意識的心智與現實接觸(1917,1923)。共享式注意力(Joint attention)是典型發展中的一個重要階段，特別是當幼兒關注於與他人分享他們的經驗與他們所注意到的事物。這些與他人分享的經驗，被認為能夠幫助語言學習的最初階段。研究指出，親子關係中共享式注意力出現的量，與幼兒早期詞彙學習的多寡呈正相關。兒童發展研究者布魯爾(Jerome Bruner)指出，共享式注意是調節父母和兒童對彼此注意力，以及對第三主體/事件關注的關鍵。與兒童討論他們的遊戲，是一種可以反覆提供共享式注意力經驗的方式。

兒童主導的遊戲

『當兒童被賦予一些渠道時，孩子會在學習當中豐腴的成長，而在學習中發揮控制自己的行為的學習作用。』

許多取向支持兒童主導的遊戲，在有困難的發展、情緒、或行為中，兒童主導的遊戲會增加對話與同步享受互動的機會。語言與語言治療中的 Solihull 療法、訓練如 Webster Stratton Incredible Years and Fostering Changes 方案、親子心理治療與 Watch, Wait and Wonder!(註)都關注於照顧者提供全然的注意力並催化兒童主導的遊戲。注意兒童的遊戲以及將遊戲轉為文字，已經被發現能夠增加孩子的自信、自我效能、想像力、自尊、注意力、調節能力、與協調感(Panksepp, 2007; Sunderland, 2007; Dozier et al., 2009; Ayling &

Stringer, 2013)。提供兒童主導遊戲的環境，能夠讓成人從孩子那學習導，什麼時候要出手做情緒的接觸，以及什麼時候可以按兵不動，保持有餘裕空間且有興趣的樣子，直到孩子準備好跟你有所連結。

美國的兒童發展心理學研究者史蘭德(Arietta Slade)，將兒童主導的遊戲視為鞏固與整合的媒介，當在遊戲中江經驗與情緒帶入時「孩子正在創造結構」(1994: 91, 94)。由此可見，這般對兒童主導遊戲的理解並非新的概念！在一九四零年代，匈牙利的小兒科醫生俳克勒(Emmi Pikler)，觀察到自發性遊戲在嬰兒動作發展的重要性。

註：皆為強調親子互動遊戲所發展的方案，詳請參考相關網站

Solihull 療法 <https://www.nice.org.uk/sharedlearning/solihull-approach-parenting-group>

Webster Stratton Incredible Years and Fostering Changes 方案 <https://incredibleyears.com/Watch, Wait and Wonder!>

<https://watchwaitandwonder.com/>

她在兒童之家創建的方法是以提供照顧者全心、不分散的注意力，並鼓勵自由幻想的遊戲，而這些概念在歐洲的住宿是機構與兒童中心仍具有影響力(Vamos et al. 2010)。然而，研究與臨床實務透露，當對兒童發展或心理安適有重大的擔憂時，自由遊戲對於孩子發展的價值可能會被忽略。更蓋誇性的來說，將兒童的經驗放在心上，在高度風險的情境中更為困難。

『將“孩子放在心上”的能力，在艱困的情境中可能被削弱』(Onions 2018: 252)

當有安全性的考量時，確保兒童瘠生理安全與安適，會是首要之務。但當在從創傷中恢復的路上，生理與心理的狀態是緊密相連的。在非洲的營養不良兒童研究中，顯示與只接受高強度灌食餵養的兒童相比，同時接受餵養和社會心理支持的兒童，死亡率較低，且復原的速度較快(WHO 2004)。對心理安適關注，被認為是兒童與照顧者之間情感連結的關鍵，對於孩子恢復與生理健康至關重要。

探索的重要性

『依附關係的系統之所以存在，是為了消弭嬰兒與照顧者間的距離而更加接近，進而保護嬰兒避免受到傷害或是侵略，探索系統的存在，則是為了推動嬰兒進入世界，學習了解環境，進而增加其安全與在環境中有效運作的可能性。』(Elliot and Reis 2003: 320)

包爾比在一九四零年間研究發現了兩個相互關聯的系統，依附與探索，同樣的在發展的過程中(1969)扮演重要的角色。當依附需求得到滿足時，孩子就會轉向探索，並能夠與牠周圍的世界互動並發現世界。

很有趣的是「探索」相關的研究，在訓練與培訓中得到非常到的注意。人們可能很難相信，經歷過創傷與混亂的孩子，為了能夠玩耍跟探索可以放鬆些，他們對親近者的依賴。然而，那些不能自由遊戲和探索者，處在發展上有很大不利的位置。一個無法用好奇與愉悅的心轉向周遭世界的孩子，會更無法透過遊戲獲得釋放與滿足。

『對我們人類這個物種來說，探索的「危險」與學習的好處互相抵銷了，兒童對世界的理解，快速而深刻的變化，似乎與他們的探索實驗方式有關連。(Gopnik et al, 1999)』

雖然指引會限制孩子的創造力和想像力，但成年人如果對催化孩子自由遊戲感興趣，就是在鼓勵孩子獨立探索、學習以及使用語言。美國兒科科學學會在 2018 年的報告指出，學齡前兒童在家中如果得到積木玩耍，同時大人的指導被壓縮至最少時，他們的早期語言發展會有所進步。

探索性遊戲，像是把東西弄得亂七八糟、或是把事情搞「錯」了，是孩子了解他們的環境、發展協調和溝通技能的重要方式，這些都是未來正式學習的重要基石。兒科醫生和精神分析學家威尼考特(Donald Winnicott,1971)將遊戲描述為，探索我們周圍和我們自己的世界，以及與世界建立富有創意的關係的一種方式。不斷重複的進行某些遊戲，讓害怕、焦慮與擔心等強烈的情緒能夠在過程中減弱並被調節。就像我們可以在夢中嘗試解決一些問題一樣，起床的時後獲得向前更清楚地想法，遊戲也讓孩子能夠找到處理困難情境的更好方法。

兒童主導遊戲對經歷逆境的孩子的特殊意義與價值

『在逆境出現的童年中，自由遊戲又更顯得重要。孩子和父母在遊戲中可以體驗同步的愉悅、共同溝通以及默契。這些都可以調節身體的壓力反應』

創傷以及創傷在嬰兒大腦中產生的反應，會對長期發展、自我調節、人際關係和幸福感產生重大影響(Perry 1995; Schore 2010)。

防衛的互動模式會甚至讓年紀很小的嬰兒進入關機/當機的狀態。為了保護個體避開立即性的威脅，腦內自我保護的機制會越過能夠辨識與調節情緒的腦區，幫助個體繼續生存。當這些區域無法順利發展時，大腦會過度警覺、無法調節、解離等，在危機過去後許久仍會持續的影響並干擾遊戲、社交、和學習的功能(McCrory, De Brito and Viding 2011)。

美國兒科學會(2018)的報告指出，經常有機會獲得有「成人支持」自由遊戲的兒童，在重大逆境所造成的困難中，調節能力會有所進步。

很重要的是在嬰兒早期儘早處理他為了生存而發展出的防衛性關係，如此一來才能夠滿足心理上對於親密、信任與探索的需求。

親子共享愉快地對頻與經驗會幫助他們減輕壓力的影響。身體的壓力反應與腦部的作用及生理信號有關。臨在的照顧與回應孩子的溝通，使用具回應性的文字語言將會形成對創傷的緩衝，並降低過多壓力的毒性影響。

對大人的好處

積極主動的親職活動，能夠降低壓力並催化親子關係。與孩子遊戲不只是增加對兒童的價值，同時也對大人與照顧者而言，能夠喚起自己童年時光快樂的感覺，並恢復活力。關注孩子的遊戲可以幫助敏銳的照顧者，重新點燃自己玩耍的能力(Alvarez and Phillips, 1998)。照顧者投入並和自己的孩子接觸，觀察並理解年幼嬰兒在還沒有語言前的行為，參與玩耍時有趣的交流，並且見證孩子興趣與技能如春花綻放發展時的喜悅(Yogman et al, 2018)。

與關心孩子的成年人一起反思，特別是那些認識並關心孩子的人，可以幫助父母理解困難的經驗與歷程。感受到那些和他們一想想孩子的夥伴支持著，能夠在孩子最校的發展階段一小步一小步的進展中找到快樂與認可。這同時也可以防止二度創傷發生，特別是那些與年幼孩子密且接觸並感到困擾的人(Wakelyn, 2019)。

看我玩吧！訓練與培訓

在國家健康與護理研究所(NICE)及社會護理研究所(SCIE)的關注下，支持照顧者和從事嬰幼兒工的一線專業人員，接受關於嬰兒期與幼兒期依附發展，以及產前藥物或發育問題的嬰幼兒特殊專業培訓。

許多培訓機構提供寶貴的機會，讓我們一起思考幼兒的情感和心理歷程及需求，以及他們可能對最接近他們的成年人產生的影響。強調收養機構中工作人員接受培訓、學習的價值。在*看我玩吧！*的訓練中討論自己的童年經歷，可以做為生動且有意義的主題。角色扮演的活動也是傳遞這個方法有效且有趣的方式。

工作坊範例

為期半天的工作坊，提供給父母、寄養父母、個管人員、社工、臨床實務工作者等相關工作者團體，介紹「看我玩吧！」這套手冊。

- 介紹工作坊的目的與願望(15 分鐘)
- 共同思考：轉換過渡的經驗(20 分鐘)
- 呈現與討論 第一部分：如何介入受照料的嬰兒心理健康，當中的需求與機會(40 分鐘)
- 休息時間
- 呈現與討論 第二部分：介紹「看我玩吧！」(50 分鐘)
- 第三部分：小團體個案討論(40 分鐘)
- 結束：總結
- 問題討論、評量與反思(20 分鐘)

為期半天的工作坊，給寄養父母與督導社工人員。

- 介紹工作坊，目的與願望(15 分鐘)
- 共同思考：童年玩耍的經驗(30 分鐘)
- 介紹「看我玩吧！」：角色扮演與討論(40 分鐘)
- 休息時間
- 呈現與討論：為什麼自由玩耍如此重要 (40 分鐘)
- 小團體個案討論(30 分鐘)
- 回饋評量與總結(15 分鐘)

相關網站

(中文待補)

愛兒學 <https://love-parenting.com/>

延伸閱讀

- Daws, D. and de Rementeria, A. (2015). *Finding Your Way with Your Baby. The emotional life of parents and babies.* London: Routledge.
- Fawcett, M. and Watson, D.L. (2016) *Learning Through Child Observation.* London: Jessica Kingsley.
- Gerhardt, S. (2015) *Why Love Matters. How affection shapes a baby's brain.* Second edition. Hove and New York: Routledge.
- Hingley-Jones, H., Parkinson, C., and Allain, L. (eds) (2017) *Observation in Health and Social Care: Applications for Learning, Research and Practice with Children and Adults.* Jessica Kingsley, London.
- Murray, L. and Andrews, L. (2005) *The Social Baby: Understanding Babies' Communication from Birth.* Richmond, The Children's Project/CP Publishing.
- Prior, V. and Glaser, D. (2006) *Understanding Attachment and Attachment Disorders: Theory, Evidence, and Practice.* London and Philadelphia: Jessica Kingsley.
- Sunderland, M. (2007) *What every parent needs to know. The incredible effects of love, nurture and play on your child's development.* London/New York: Dorling Kindersley.
- Urwin, C. and Sternberg, J. (eds) (2012) *Emotional lives. Infant observation and research.* London: Routledge.
- Wakelyn, J. (2019) *Therapeutic Approaches with Babies and Young Children in Care: Observation and Attention* Karnac/Routledge).
- Youell, B. (2005) *Observation in social work practice*, in Bower, M., (ed.) *Psychoanalytic theory for social work practice. Thinking under fire.* London and New York: Routledge.

中文

- 《**0-2歲寶寶想表達什麼？**》(2012)，蘇菲·波斯威爾 (Sophie Boswell)、莎拉·瓊斯 (Sarah Gustavus Jones)、麗莎·米勒 (Lisa Miller)，心靈工坊。
- 《**3-5歲幼兒為什麼問不停？**》(2012)，露薏絲·艾曼紐 (Louise Emanuel)、萊絲莉·莫羅尼 (Lesley Maroni)，心靈工坊。
- 《**6-9歲孩子，為何喜歡裝大人？**》(2012)，柯琳·艾維斯 (Corinne Aves)、碧蒂·由耶爾 (Bidly Youell)，心靈工坊。

《嬰兒觀察：分析取向的心智發展解析》（2022），麗莎·米勒（Lisa Miller）、瑪格麗特·羅斯汀（Margaret Rustin）、麥克·羅斯汀（Michael Rustin）、茱蒂·沙托沃斯（Judy Shuttleworth），心靈工坊。

《了解孩子的內心世界：父母與嬰幼兒的心理治療實錄》（2017），露薏絲·艾曼紐（Louise Emanuel）、伊莉莎白·布萊德利（Elizabeth Bradley），心靈工坊。

《愛上當爸媽這件事：0到3歲嬰幼兒心理學》（2022），孫明儀，早安財經。

《給媽媽的貼心書：孩子、家庭和外面的世界》（2009），唐諾·溫尼考特（Donald W. Winnicott），心靈工坊。

引用文獻

- All Party Parliamentary Group (APPG) (2015) Building Great Britons. Conception to age 2. The First 1001 Days. <https://plct.files.wordpress.com/2012/11/building-great-britons-report-conception-to-age-2-feb2015.pdf>.
- Allen, G. (2011) Early Intervention: The Next Steps. An Independent Report to Her Majesty's Government. London: Cabinet Office
- Alvarez, A. and Phillips, A. (1998) The importance of play: A child psychotherapist's view. *Child Psychology and Psychiatry Review*, 3, 3, 99-104.
- Ayling, P., and Stringer, B. (2013) Supporting carer-child relationships through play: a model for teaching carers how to use play skills to strengthen attachment relationships. *Adoption & Fostering* 37,2, 130-143.
- Bowlby, J. (1969) Attachment and loss. Volume 1, Attachment. New York: Basic Books.
- Bruner J.S., Jolly A., Sylva K., eds. (1976) Play: Its Role in Development and Evolution. New York, NY: Basic Books.
- Bruner, J. (1983) Child's talk. Learning to use language. Oxford, Oxford University Press.
- Crockenberg, S., and Leerkes, E. (2000). Infant social and emotional development in family context. In C. H. Zeanah (ed.) *Handbook of infant mental health*, pp 60-90. Second edition. London, Guildford Press.
- Daws, D. and de Rementería, A. (2015). Finding Your Way with Your Baby. The emotional life of parents and babies. London: Routledge.
- Dozier, M., Peloso, E., Lindhiem, O., Gordon, M. K., Manni, M., Sepulveda, S., Ackerman, J., Bernier, A. & Levine, S. (2006) Developing evidence-based interventions for foster children: an example of a randomized clinical trial with infants and toddlers. *Journal of Social Issues*, 62, 767–785.
- Dozier, M., Oliver, A. et al. (2009) Effects of a foster parent training program on young children's attachment behaviors: preliminary evidence from a randomized clinical trial. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 26, 321–332.
- Elliot, A. J. and Reis, H.T., (2003) Attachment and Exploration in Adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 2, 317–331.
- Everson-Hock, E.S., (et al)., (2012) The effectiveness of training and support for carers and other professionals on the physical and emotional health and well-being of looked-after children and young people: a systematic review. *Child Care Health and Development*. 38, 2, 162–174.

- Fonagy, P. (1998) Prevention, the appropriate target of infant psychotherapy. *Infant Mental Health Journal*, 19: 124–15.
- Fonagy, P. and Allison, E. (2012) What is mentalization? The concept and its foundations in developmental research. In Midgley, N., and Vrouva, J., *Minding the Child. Mentalizationbased interventions with children, young people and their families*. Hove, Routledge., pp. 11- 34.
- Fraiberg, S., (1982) Pathological defenses in infancy, *Psychoanalytic Quarterly*, 51: 612-635.
- Freud, S. (1917) A metapsychological supplement to the theory of dreams, Standard Edition, 14. London: Hogarth.
- Freud, S. (1923) Two encyclopaedia articles, Standard Edition, 18. London: Hogarth.
- Gopnik, A., Meltzoff, A., and Kuhl, P. (1999) *How babies think. The science of childhood*. London, Weidenfeld and Nicolson.
- Hillen, T., Gafson, L., Drage, L. and Conlan, L.M. (2012) 'Assessing the prevalence of mental health disorders and needs among preschool children in care in England', *Infant Mental Health Journal*, 33 (4): 411-420. DoI: 10.1002/imhj.21327.
- Leckman, J., Feldman, R., Swain, J., Mayes, L. (2007). Primary parental preoccupation: revisited. In Mayes, L., Fonagy, P., Target M. (eds.) *Developmental science and psychoanalysis: Integration and innovation*, pp. 89-108. London, Karnac.
- Luke, N., Sinclair, I, Woolgar, M. and Sebba, J. (2014) *What works in preventing and treating poor mental health in looked-after children?* Oxford, Rees Centre/NSPCC.
- Mcauley, C. and Young, C. (2006) 'The mental health needs of looked-after children: challenges for CAMHs provision', *Journal of Social Work Practice*, 20 (1): 91-104.
- McCrory, E., De Brito, S., and Viding, E. (2011) 'Heightened neural reactivity to threat in child victims of family violence', *Current Biology*, 21 (23): R947-948
- Meins, E. and Fernyhough, C. (2010) *Mind-mindedness coding manual, Version 2.0*. Unpublished manuscript. Durham, UK: Durham University.
- Meins, E., Fernyhough, C., Wainwright, R., Clark-Carter, D., Das Gupta, M., Fradley, E. and Tuckey, M. (2003) 'Pathways to understanding mind: construct validity and predictive validity of maternal mind-mindedness', *Child Development*, 74: 1194-1211.
- Meltzer, H., Corbin, T., Gatward, R., Goodman, R. and Ford, T. (2003) *The mental health of young people looked after by local authorities in England*. London: The Stationery Office.

- Minnis, H. and Devine C., (2001) The effect of foster carer training on the emotional and behavioural functioning of looked-after children. *Adoption & Fostering*, 25 (1), 144-54.
- Murray, L. and Andrews, L. (2005) *The Social Baby: Understanding Babies' Communication from Birth*. Richmond, The Children's Project/CP Publishing.
- Music, G. (2011) *Nurturing Natures. Attachment and children's emotional sociocultural and brain development*. Hove and New York, Taylor and Frances.
- National Scientific Council on the Developing Child (2012) *Serve and return interaction*. YouTube citation accessed 07/07/2015. <http://www.developingchild.harvard.edu>
- National Institute of Clinical Excellence (NICE)/Social Care Institute for Excellence (SCIE) (2010) *Guidance on Promoting the quality of life of looked-after children and young people PH28* <http://guidance.nice.org.uk/PH28>
- Onions, C. (2018) 'Retaining foster carers during challenging times: the benefits of embedding reflective practice into the foster carer role'. *Adoption and Fostering*, 42 (3): 249-256.
- Panksepp, J. (2007) Can PLAY Diminish ADHD and Facilitate the Construction of the Social Brain? *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 16(2): 57–66.
- Perry, B.D., Pollard, R.A., Blakley, T.L., Baker, W.L. and Vigilante, D. (1995) 'Childhood trauma, the neurobiology of adaptation and 'use dependent' development of the brain: how "states become traits" ' *Infant Mental Health Journal*, 16: 271-91.
- Reams R., (1999) 'Children birth to three entering the state's custody', *Infant Mental Health Journal*, 20 (2): 166-174.
- Reddy, V. and Mireault, G. (2015) 'Teasing and clowning in infancy', *Current Biology*, 25, (1): 20-23. DoI: 10.1016/j.cub.2014.09.021
- Sadler, K. et al., (2017) *Mental Health of Children and Young People in England. Summary of key findings*. NHS Digital, Health and Social Care Information Centre. <https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/mental-health-of-children-and-youngpeople-in-england/2017/2017>
- Schofield, G. (2018) *Secure Base Model introductory talk*. <https://www.uea.ac.uk/providingasecurebase/resources>. Accessed 23/7/2018.
- Schore, A. (2010) 'Relational trauma and the developing right brain: The neurobiology of broken attachment bonds'. In Baradon, T. (ed.) *Relational trauma in infancy: Psychoanalytic, attachment and neuropsychological contributions to parent-infant psychotherapy*, pp. 19-47. London, Routledge.

Slade, A. (1994) 'Making Meaning and Making Believe: Their Role in the Clinical Process.' In A. Slade & D. Wolf (Eds) *Children at Play: Clinical and Developmental Approaches to Meaning and Representation*. New York: Oxford University Press.

Stahmer, A.C., Aubyn, C., Leslie, M.D., Hurlburt, M., Richard, P.B., Webb, M. B., Landsverk and J., Jinjin, Z. (2005) 'Developmental and behavioral needs and service use for young children in child welfare', *Pediatrics*, 116: 891-900.

Sunderland, M. (2007) *What every parent needs to know. The incredible effects of love, nurture and play on your child's development*. London and New York, Dorling Kindersley

Vamos J. , Tardos A. , Golse B. , Konicheckis A. (2010) Contribution of the Pikler approach to what is known with regard to a baby's resources. Lecture at the 12th Congress of the World Association of Infant Mental Health.

Wakelyn, J. (2019) *Therapeutic Approaches with Babies and Young Children in Care: Observation and Attention*. Abingdon, Karnac/Routledge.

Wakelyn, J. (2019) 'Developing an intervention for infants and young children in care: Watch Me Play!' in *Supporting Vulnerable Babies and Young Children*, edited by Wendy Bunston and Sarah Jones London and Melbourne, Jessica Kingsley.

Wakelyn, J. (2019) 'Clinical research and practice with babies and young children in care' in *New Discoveries in Child Psychotherapy Research*, edited by Michael and Margaret Rustin. Abingdon, Karnac/Routledge.

Warman, A., Pallett, C. and Scott, S. (2006) Learning from each other: process and outcomes in the Fostering Changes training programme, *Adoption & Fostering*, 30, 17 – 28.

WHO (2004) The importance of caregiver-child interactions for the survival and healthy development of young children: a review. <http://www.who.int/child-adolescent-health>. Accessed 16.03.2018.

Winnicott, D. W. (1971) *Playing and Reality*. London and New York, Routledge.

Wright, B., Barry, M., Hughes, E., Tré pel, D., Ali, S., Allgar, V., et al. (2015) Clinical effectiveness and cost-effectiveness of parenting interventions for children with severe attachment problems: a systematic review and meta-analysis. *Health Technology Assessment*, 19 (52).

Yogman, M., (et al) for the American Association of Pediatrics Committee on psychosocial aspects of child and family health, (2018) *The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children*. *Pediatrics*. 2018;142(3):e20182058)