



Against Child Abuse
防止虐待兒童會

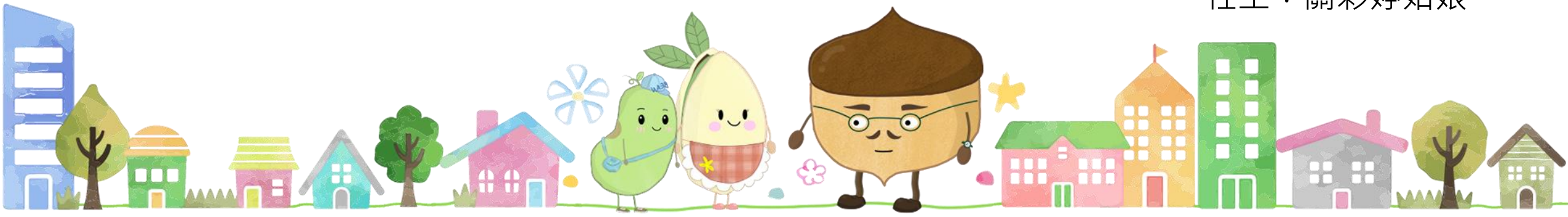


從遊戲中建立和諧親子關係

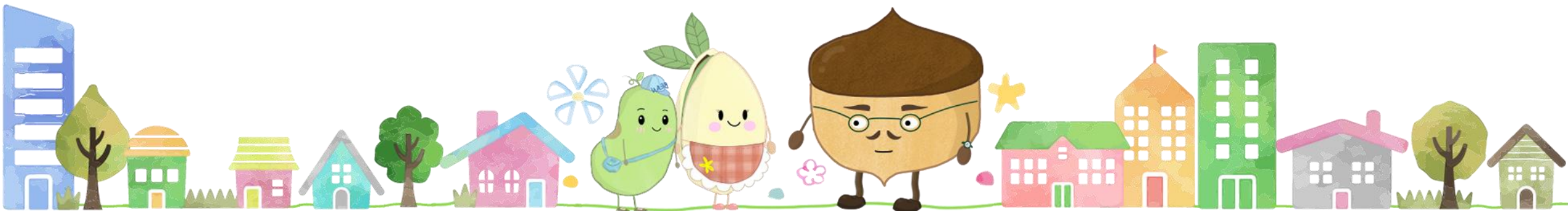
(基督教家庭服務中心楊蔡慧嫻紀念幼稚園)

2024.09.21

社工：關彩婷姑娘

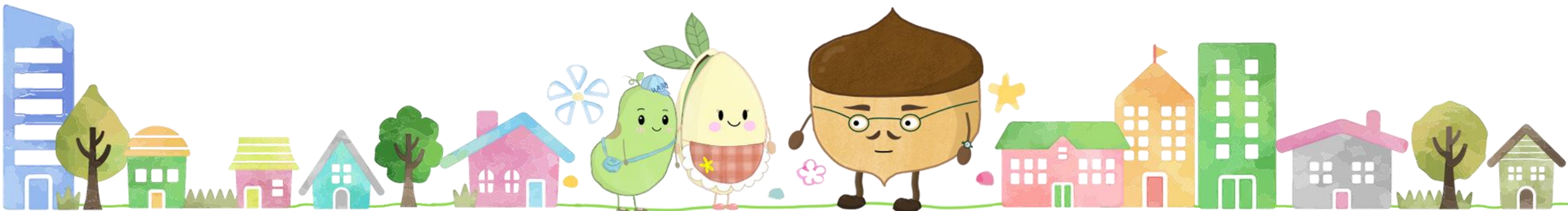


熱身遊戲



活動目的

- 了解遊戲對孩子的重要性
- 親子遊戲的技巧、注意事項
- 認識簡單的親子遊戲



☺ 什麼是遊戲...？

你上一次真正投入地玩遊戲是何時....？

當時的感覺怎樣.....？



想一想，是甚麼最阻礙你與孩子玩？

- a) 時間
- b) 空間
- c) 心情
- d) 唔識玩
- e) 其他



勤有功、戲亦有益

每日最少玩一小時

根據聯合國《兒童權利公約》（1989）第31條，兒童有權享有休息和閒暇，進行與年齡相宜的遊戲和娛樂活動，及自由參加文化生活和藝術活動。2013年，心理研究學家Peter Gray於《American Journal of Play》（美國遊戲期刊）中指出，過去50多年，遊戲越來越不被重視，期間兒童及青少年出現抑鬱及焦慮的機會，比五十年代高四至七倍，自殺風險高三倍。2011年，美國兒科學會亦指，兒童因失去自由遊戲時間，更易患上抑鬱及焦慮症，建議給予兒童每日最少一小時的自由遊戲時間。聯合國兒童基金會（UNICEF）一直擁護兒童遊戲權利，2013年，聯合國兒童基金香港委員會推出宣傳短片，鼓勵每天讓孩子玩最少一小時。

可惜近年的「怪獸家長」要孩子贏在起跑線，早午上學，放學後要補習、參加課外活動與興趣班，連休息時間也沒有。聯合國兒童基金香港委員會總幹事劉玉燕認為，「對於兒童，一小時**自由遊戲**是最基本的要求。隨時、隨地、隨意、隨心、愉快及孩子主導，已可成就一小時自由遊戲概念。」明白家長愛子深切，但玩樂時可讓孩子自由發揮，「保護孩子是父母責任，但遊戲時可持開放態度，讓他們在安全空間發揮創意。」以滑梯為例，不必按常理從高滑下，也可讓小孩安全地從低爬上。

點解要玩？

體能

- 大、小肌肉發展

智能

- 記憶、抽象思考、推理解難、言語表達

創意

- 想像力、創造力、好奇心



點解要玩？

心理發展

- 抒發日常生活的經驗及其情緒
- 紓緩壓力和苦悶
- 與人的情感互動與交流
- 提昇能力感，自尊感



點解要玩？

社交發展

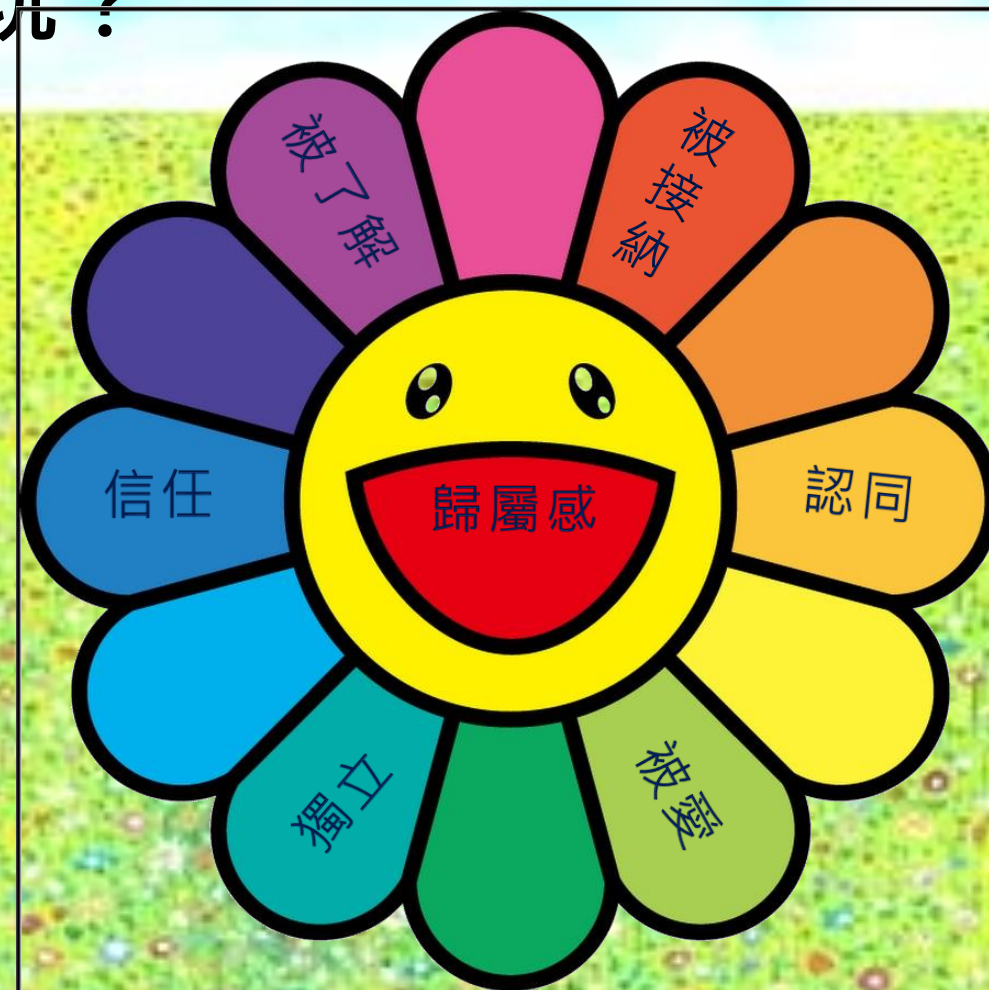
- ☆ 從互動合作、協商中學習社交技巧
- ☆ 從輪流、分享、規則中學習相處之道
- ☆ 從角色扮演中學習同理心



點解要玩？

建立關係

☆ 讓孩子能在輕鬆環境中體驗到



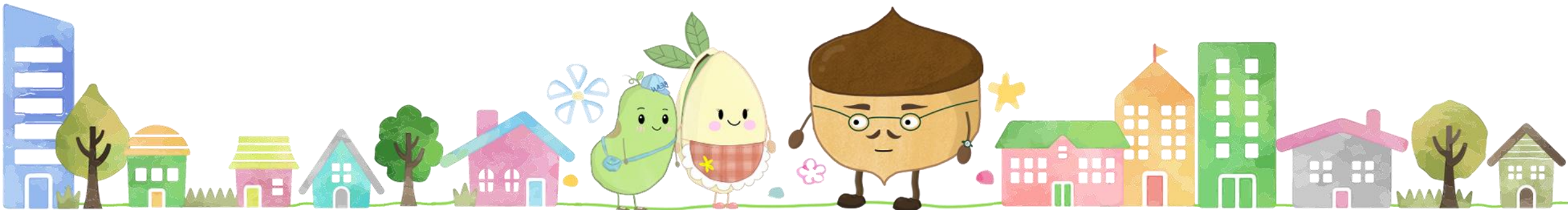
遊戲是... ?

- ☆ 樂趣
- ☆ 孩子 最自然的語言 和主要的 學習途徑
- ☆ 參與者要 主動參與和投入
- ☆ 孩子 建立良好關係 的最佳方法



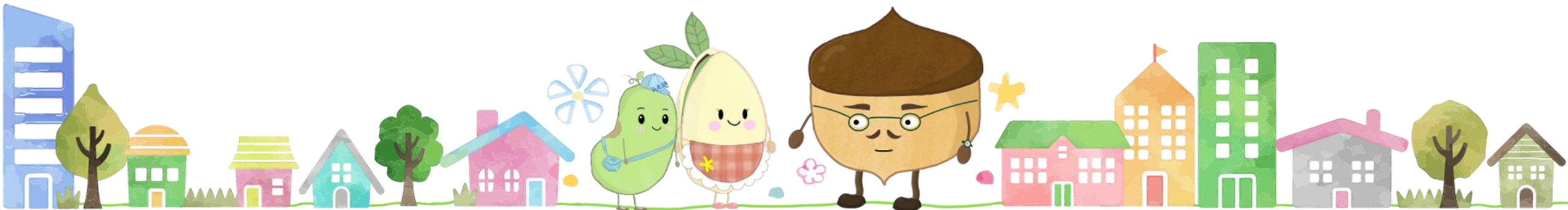
你認為家長的角色是？

- 照顧者？
- 教導者？
- 玩伴？朋友？



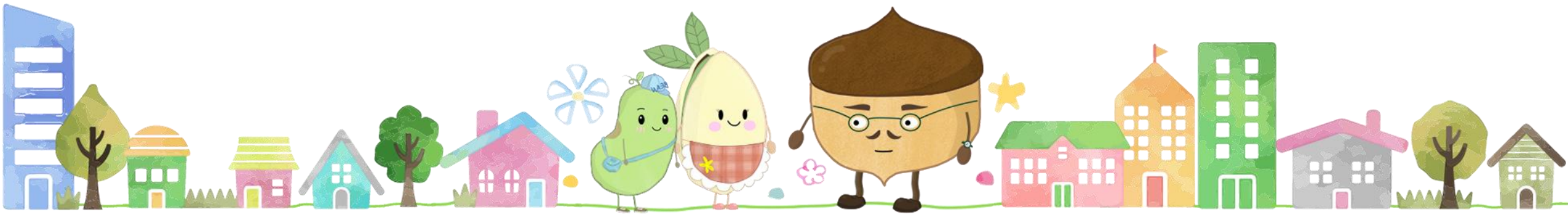
如何在遊戲中建立關係：

1. 陪伴
2. 享受
3. 觀察
4. 鼓勵/正面回應



如何延續遊戲：

1. 描述
2. 模仿
3. 覆述
4. 具體讚賞



孩子玩得興奮時容易失控 (如: 尖叫、扔東西)



ACT 法則

A - 接納感受：我見到你好興奮, 所以尖叫

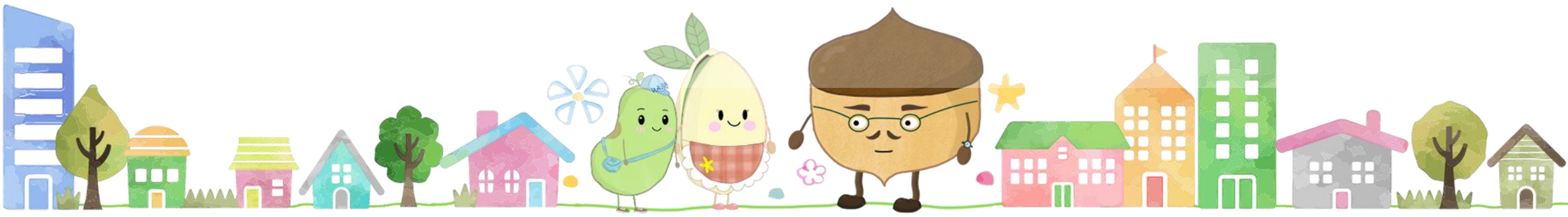
B - 表達限制：但係尖叫令人地會耳仔好痛

C - 提供選擇：下次可以試下拍拍手或者跳表達

D - 如果做到，即時讚賞

→ 提供選擇 → 承擔後果

「我聽到你繼續尖叫, 再係咁我會帶你離開公園, 你選擇繼續玩還是離開公園？」





ACT 法則



孩子爭玩具推撞別人

A - 接納感受：我見到你嬲、好唔開心，因為冇得玩XXX

B - 表達限制：但係打人會令人痛

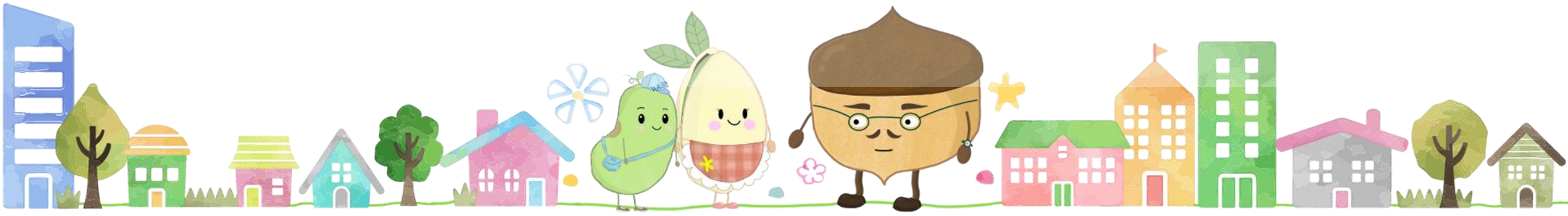
C - 提供選擇：你可選擇打公仔或者搥紙仔

D - 如果做到，即時讚賞

→提供選擇→承擔後果

*我見到你繼續打人，如果你選擇打人，就選擇緊媽媽要捉住你手

*如果你選擇唔打人，媽媽會放手





常見問題

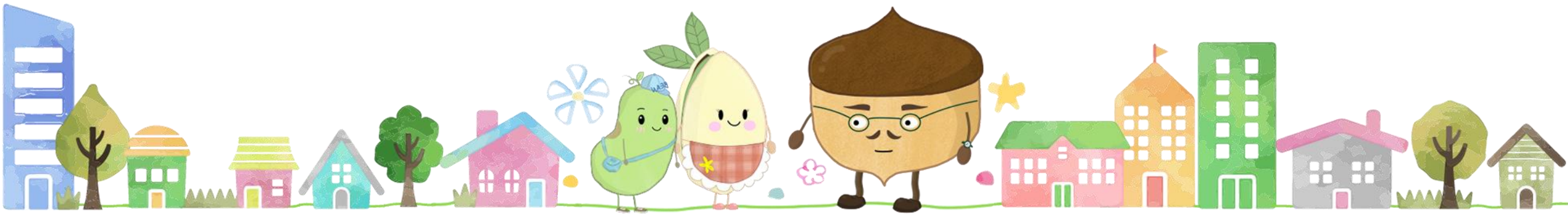
沒有時間玩

你可以：

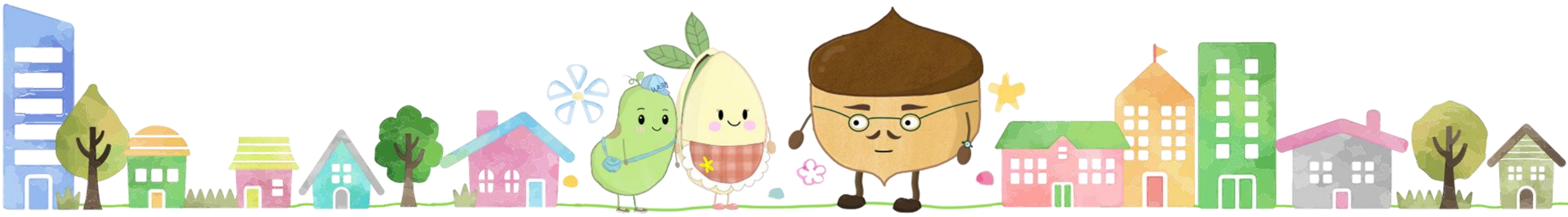
取捨及決心 (相信遊戲是對孩子有益而且重要)

與孩子一同訂立合理時間表

將遊戲融入生活



親子小遊戲：一張紙



總結

- ☆ 1. 持續練習 (每天30分鐘)
- ☆ 2. 相信兒童的潛在能力
- ☆ 3. 給予陪伴空間
- ☆ 4. 情感的連繫
- ☆ 5. 溫柔而堅定地設限

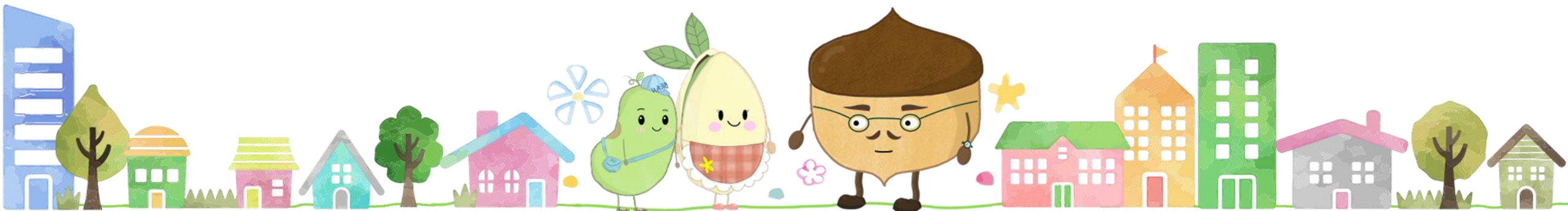


親子遊戲心法☺

- **P = Patient** (耐心和友善接納)
- **A = Audience** (做個好聽眾和觀眾)
- **R = Rules** (訂立規則)
- **E = Encouragement** (多讚賞和鼓勵)
- **N = No always “No”** (不要經常否定)
- **T = Time** (有充分親子時間)

請協助寫問卷
分享您的寶貴意見

謝謝！



Contact us

Parent-child Support Line : 2755 1122



aca@aca.org.hk



www.aca.org.hk



852 3542 5722



acahk



852 3542 5709



againstchildabusehk



852 9470 4801



AgainstChildAbuseHK