

## 在新冠病毒（COVID-19）疫情期間用遊戲來幫助孩子們

COVID-19疫情的影響改變了我們的生活方式，可能造成額外的壓力，影響我們自身、家庭以及孩子們的身心健康。

擴大社交距離雖然有助於保護我們的身體安全，但它可能給我們帶來壓力影響心理健康。所以，務必要想辦法為自己和孩子們提供支持。管理我們自己的壓力、保持作息規律、作出調整並與我們的孩子溝通交流都可以有所幫助。騰出時間來玩和交流有益於每個人的心理健康。這是一個休息的機會，讓我們可以專注於一些有趣和有益的事情。一起做遊戲可以加強親子關係，培養孩子的適應力，為他們一生的心理健康奠定基礎。

遊戲對孩子們的發展至關重要。遊戲可以幫助他們放鬆，表達憂慮，並找到應對的方法。它能激發創造力，培養解決問題的技巧、自信和成就感。由於正在實施擴大社交距離的規定，所以抽出時間在家和孩子做遊戲就變得尤為重要。以下5個技巧可以助您在COVID-19疫情期間用遊戲來支持孩子的心理健康。

### 1 讓遊戲成為您日常生活的一部分

日常規律是孩子們安穩及安全感的來源。雖然您家庭現在的情況可能有所不同，但一定要安排固定時間和孩子一起做遊戲。其實並不需要花大量的時間——即使是每週3至4次5分鐘的全心投入也會對孩子的健康產生很大的積極影響。

跟您的孩子說清楚什麼時候是遊戲時間，讓他們知道在這些固定的時間段裡，您的注意力會全部集中在他們身上。如果您要同時兼顧在家工作和照顧孩子的責任，則可能需要發揮創造力。

甚至可以在用餐時間安排一些有趣的活動、創造性的遊戲或棋盤遊戲。您如果在家工作，可以根據自己的情況安排明確的遊戲時間；這樣做特別有用，因為可以讓孩子知道，在指定的遊戲時間內，他們會獲得您的全心投入。

可以為自己設定一些規矩，避免在遊戲時被手機或其他設備分心。有些家長覺得，把手機調成靜音或關掉，並將其放在另一個房間裡，有助於減少不斷查看或回復通知的誘惑。

### 2 創造安全的空間

孩子們需要一個能讓他們感到有創造力、放鬆以及參與他們喜歡的事情的地方。這個地方可以是家裡的一個房間、後院或戶外的大自然。雖然社交距離的限制仍在實施，但海灘、溪流和國家公園都是讓孩子們自由、創造性地玩耍的好地方。



### 3 跟隨孩子的腳步

“孩子主導遊戲”意味著您要放手讓孩子選擇如何讓您加入到他們的遊戲之中。他們是領導者、主導者和決策者。讓孩子帶領您可以給他們一種獲得肯定的感覺，讓他們感受到自己的力量和能力，也代表了您對他們的信任。這也讓您有機會進一步了解您的孩子——他們喜歡做什麼、關心什麼以及他們如何處理自己的問題。

根據孩子的年齡和發展階段，孩子主導遊戲形式會各有不同。如果您的孩子是嬰兒，您可以準備一些不同的玩具，讓他們自己決定要拿哪些，看哪些以及玩多長時間。小學年齡的孩子喜歡父母真正參與到他們的遊戲中來——請加入到孩子們的“過家家”遊戲，或幫助他們一起組裝或創造一些東西。而青少年可能更喜歡您只是對他們的活動表現出興趣、問問題並一起談論和他們有關的話題。不管孩子的年齡多大，關鍵是要跟隨他們的腳步，讓他們告訴您他們希望您如何參與其中。

### 4 一起分享故事

故事讓孩子們可以安全地透過一個他們能夠認同的虛構角色，理解發生在他們身上的事情。故事有清晰的開頭、中間和結尾部分，可以幫助孩子們談論用其他方式難以理解的情緒和感受。講述和複述故事有助於孩子們為自己的經歷找到解決方案。

閱讀、寫作和分享故事是與您的孩子聯結並了解他們情況的一種簡單方法。您的孩子可能會發現，編造自己的故事有助於化解其對新冠病毒的憂慮。如果故事變得令人沮喪，或者孩子似乎被某個特定的部分卡住了，您可以提供支持，想辦法幫他們把故事推向一個積極的結局。您可能會發現在這些時候詢問孩子們自己的強項和解決問題的能力是很有幫助的。在您的孩子克服某些困難時，您可以問他們是如何做到的，以及他們如何使用同樣的技能和韌性來克服他們自己故事中的問題。

### 5 對自己好一點

在不確定的時期感到緊張、擔心或焦慮是正常的。請記住，您現在處於前所未有的狀況——您自己可能難以理解目前的處境，並努力維持某種正常的感覺，也想幫助您的孩子對現狀有所認識。

在剛開始時覺得孩子主導的遊戲有點挑戰性——這也是正常的。父母們已經習慣了掌控一切，所以把權力轉移給孩子可能會讓您感到有點奇怪。孩子的興趣或遊戲風格也可能與您自己的想法和經歷不同；而且您可能會覺得自己希望介入並引導孩子以一種對您來說更“自然”的方式玩耍。如果您覺得這很難，請諮詢您的家庭醫生（GP）或其他醫護工作者，談談您可以使用的策略，讓您更容易參與孩子主導的遊戲。

