

現代新問題：孩子不知道該怎麼和別人一起玩？



記得小時候，山清水淨（就知道我有多老！），鄉下的孩子們每天在外一起混。白天抓蟬，晚上抓螢火蟲，誰家小孩不是媽媽在家門口扯著嗓子才要回家吃飯的？合作？一起玩？這還要學？誰家家長會覺得有這個問題？你不喜歡出去玩？嘟嘟好！在家照顧小的，順便淘米煮菜，還要晾衣收衣！誰不是能逃就逃？當然在外面與左鄰右舍一起玩！

現代媽媽大不同！經常聽到他們提出的問題是：

[寶寶在 OO 課時，不肯跟別人玩！怎麼辦？]

[孩子黏的好緊，每天生離死別似的，叫人真揪心！]

[他只會定定看著別人，其他小朋友拿東西給他，嚇得不敢接。]

[跟別人在一起，一不如他的意，掄起拳頭就打，怎麼讓他懂得待人啊？]

時代巨輪轉向也太快了吧？！

可是我們若仔細想想，此時與彼時生活狀態差異之大，這些轉變也就不足為奇了。今天的孩子們（0-3 歲）多半是在小小的公寓大樓長大，然後由父母送到保母家，托兒所或祖父母家。他們的生活環境是從一個大箱子到另一個大箱子，即使父母親將小小的他們帶到不同的幼兒才藝班、游泳、繪畫、健身，也是在都市裡無數的箱子裡移動，交通工具也只是將大家運往不同箱子的另一種箱子。

孩子大部分的時間是沒有朋友互動的。長輩是他們最常見到的玩耍對象，如果有手足，算是有玩伴的幸運兒，可是這些都是親人，朋友呢？朋友也許每週相見一次，不同的課還有不同的臉孔，每次都是一種新的刺激與挑戰，就想想我們自己，如果每週幾次應酬，是不是也會不情不願？從來沒有應酬過的生手，是否也會不知所措或凸槌？

因此，現在父母還多了一項課業：如何幫助孩子一起玩，喜歡合作？這些過去看起來是"小事"的事，未來卻可避免孩子產生大問題！因為有了合作的概念會讓我們的人際關係更和諧！

父母可以怎麼做？

(一) "職前"訓練---合作概念

即使只有母子在家，也可以玩需要合作的遊戲，或是在遊樂過程中加入"促進"合作的火花。還記得小時候，媽媽要拆毛衣重織時，總會叫我伸出兩手，幫忙捲線，然後母女兩人就有了私密時光。

媽媽：[寶寶，我需要你的幫忙，幫我把下層積木扶好，我要蓋上面了！]

媽媽：[請你幫我把白襪子從衣服堆裡找出來好嗎？]

媽媽：[喔！你需要媽媽幫忙是嗎？下次說"媽媽妳可以幫忙嗎？"]

媽媽：[謝謝你幫我，一起合作就容易多啦！]

(二) "職前"訓練---輪流概念

"換你了！"，"換我了！"這些詞彙都是初階輪流概念性用語，即使只是模仿把積木放到籃子裡的動作(6-9個月以上的寶寶)，都可以藉著一前一後的時間差，把輪流概念加上，當孩子再大一點，家人可以輪流講故事、唱歌及其他活動。

(三) 讚美合作與輪流

家長們把合作或輪流的成效具體說出來，而不要只是用"你好乖"或"你好棒"來帶過去。

(X) 媽媽：[好乾淨喔！你們好棒。]

(O) 媽媽：[你們兩個一起把書放回架子上，合作的真好！]

(X) 媽媽：[沒有吵架耶！你們好乖！]

(O) 媽媽：[你們輪流玩玩具，沒有吵鬧，可以玩得更久，更有趣！]

(四) 讓孩子自己想出解決問題的方法

如果我們永遠都是急著跳出來幫孩子解決問題，那就難怪他"人在群體，心在你那裡"！如果他習慣先自己想一想，也有成功解決問題的經驗，在群體裏就不會驚慌！

- (X) 媽媽：[不要在沙發上畫！]
(O) 媽媽：[沙發不是畫畫的地方喔！你想得出應該畫在什麼地方嗎？]
(X) 媽媽：[來收一收！玩具不要亂扔！]
(O) 媽媽：[好亂喔！需要收拾一下！怎麼收才會又快又好呢？]

其實只要有上述的概念，聰明的家長自會變出一大堆方法，因為需要輪流合作的事俯拾皆是！尤其是家事！家事一起做的概念永遠不嫌早！比如；媽媽：[哇！一起摺衣服又快又好玩。]，[先把杯子放到水槽，你長大就可以自己洗了！]

在"箱子"裡移動的這個世代，孩子們真的要適應許多上個世代沒有的問題。他們每週要應付不同的課程也真的不容易，如果孩子的氣質是比較難接受新事物的，那就早一點到活動地點，讓他先習慣場地，免得他又要習慣環境，又要適應人，家長也要有成長里程碑的概念，例如：孩子多是從平行玩開始的(各玩各的)，然後在3-4歲左右，才比較可以一對一玩，然後圈子慢慢加大，因此，若有過多期待，那就是給自己找麻煩囉！

文章作者介紹：廖璽璜醫師

畢業於台北醫學大學醫學系，在從事小兒科醫師工作20年後，赴美國西雅圖取得諮商心理學碩士，並於西雅圖擔任亞洲諮商輔導轉介中心義工迄今，長期參與當地社區飲食障礙支持團體工作。

在10年近身觀察飲食障礙患者後，深深覺得將此症的正確知識介紹給台灣民眾是十分急迫的事。因為在無遠弗屆的網路力量下，台灣社會已無可避免地全盤接受西方「瘦即是美」的觀念，精神科醫師雖已發現飲食障礙症的發

生率正不斷急速攀升，而我們民眾對飲食障礙症的瞭解及社會對病患的協助卻遙遙不及。

故，成立社團法人杏璞身心健康關懷協會，擬由心理衛生教育著手，藉由情緒教育推廣、正確身體意象宣導及飲食障礙講座，幫助民眾建立正確觀念。

插圖繪者介紹：程廣莉

學歷：中國醫藥大學

嗜好：繪畫（油畫、國畫、絹畫）、拼布