簡易營造美好的親子時光 跟上「不插電桌遊時代」

文/精神科 林佩怡 臨床心理師

生在這個網路發達、資訊爆炸時代的孩子們，某個角度一看，總覺得他們是幸福的，享受著資訊的快速便利，不如以往時代的知識封閉，現今的各種新鮮知識俯拾即是，人與人的聯繫也變得比以往快速、簡易；但仔細想想，人與人的距離真的有因為訊息的快速流通而變得更親近嗎？

猶記兒時，我和鄰居到菜園裡拔雜草、挖泥土、撿扁平的石頭當作盤子來扮家家酒；我們會拿磚頭在牆壁上寫字扮演老師教學生讀書寫字的遊戲；我和表弟妹們還會收集家中臭又髒的拖鞋來玩賣魚的遊戲；還記得第一個燈籠是爸爸用家裡舊的撲滿裝上電燈炮做成的，在那個燈籠上我還自己設計了許多圖案，只因為那是獨一無二的而開心了好幾天…

最近我在添購遊戲室中的玩具時有一些感觸。看著許多精美的辦家家酒玩具，有栩栩如生的蔬菜水果、擬真的菜刀刀叉、瓦斯爐與鍋子烤箱，蔬菜水果切開了還可以再黏回去、烤箱瓦斯爐轉動了還會發出食物在燒烤的音效。在購買玩具的同時，我的內在非常享受，每個玩具都精美得讓我好興奮，另一方面也羨慕起現在的孩子，羨慕他們能有這麼多精美玩具可以玩。不過回到我的治療室後，我發現對於這些玩具感到不足為奇的孩子卻也不在少數，相較於選擇拿著一組玩具在測驗室外等爸媽，有的孩子卻比較願意選擇拿平板電腦在外面等待。

我曾經試著與那些被父母抱怨終日喜愛玩平板電腦的孩子一起玩「不插電的遊戲」，發現他們把積木疊成大樓後，一下子就覺得無聊，蔬菜切一下就覺得無趣，而當我在一旁敲鑼打鼓地邀請他把積木做成槍枝來打仗，載著蔬菜到各種餐廳去做買賣，這一玩半個小時就過去了，還好笑到樂不思蜀。這些愛玩平板電腦的孩子真的不愛玩玩具嗎？真的只有平板電腦能吸引他們嗎？在我看來，是因為他們很缺乏去感受到網路以外、與真人互動的遊戲是如此有趣的經驗，而我也思考著，孩子們最親密的父母們是否能幫助他人創造這樣的經驗呢？

現代的孩子獲得資源太過於容易，父母親則多半都是忙碌地，因此常把孩子交給平板電腦去管教。許多家長常跟我抱怨孩子整天迷戀著網路，但卻忽略了網路以外的真實



世界對孩子來說有多麼地無聊，舉凡不是寫功課、就是每天碎碎念的爸媽、還有無聊難看的電視節目！與其不斷地限制網路使用的方式，我們何不嘗試來營造一個比網路更有趣的世界，讓他們開始喜歡與父母親互動、開始喜歡網路世界以外的時光。

我猜想多數家長們可能會有萬事起頭難的困境，但為了有個成功的開始，也才有持續的可能，非常建議有7-12歲孩子們的父母，可多加利用一些結構性較強的遊戲與孩子共同營造美好的「不插電夜晚」唷！

以下針對不同遊戲目的推薦幾款簡易上手的桌遊：

1. **暖身遊戲**（建議進入各種遊戲前先幫孩子安排個暖身遊戲，暖身遊戲的主要目的多半是能快速炒熱氣氛、提升專注力、增加玩樂的興趣）：德國心臟病、哆寶、閃靈快手、超級犀牛、誰是牛頭王、咕啾咕啾、拔毛運動會等。
2. **策略性遊戲**（孩子需要較多的思考與計畫、表達能力）：卡卡頌、髒小豬、妙語說書人、拉密、駱駝大賽、水瓶座、格格不入。
3. **合作性遊戲**（需要和他人合作、留意他人的動作，需要較多的人際互動）：矮人礦坑、眨眨眼、卡卡頌的小豬擴充版、跑跑龜等。

以上幾款都是歡樂效果不錯的桌遊，初次嘗試的家長可先試試看暖身性質的桌遊。也強烈建議家長可先透過網路查詢、選擇適合您和孩子的桌遊類型，並在添購之前可到桌遊店租借回家試玩，覺得合乎需求後，才考慮添購或收藏。

桌遊是個創造您與孩子間歡笑回憶的媒介之一，相信對孩子更重要也最能留下深刻印象的，不單單遊戲的內容與規則，主要的是在遊戲過程中您們共同歡笑、共同合作與互動陪伴、信任肯定的經驗，期待您與孩子能共創美好的「不插電夜晚」唷！