The Journal of Drama and Theatre Education in Asia
Vol.10, May 2021, 27-33

在疫情之下如何運用戲劇元素支援孩子的情緒

陳楚鍵

摘要

在疫情下家長與自己的孩子在家中容易發生衝突，引致情緒不穩，本文章分享作者應用戲劇元素協助兒童、青少年及家長調節情緒，及建構健康親子關係。文章中敘述適切應用戲劇元素能增進親子有質素的互動，從而令孩子學習情緒調整，當中亦引用外國學者「容納之窗」的概念分享如何在有質素的互動中達致共同情緒調整及維持個人功能性的水平，文章最後分享作者從實務工作中的兩個富有戲劇元素的遊戲，旨在提升家長及孩子情緒調節的能力及健康依附關係。

關鍵詞： 有質素的互動、青少年、依附關係、兒童、疫情、家長、容納之窗、情緒調整、戲劇元素、戲劇治療、轉換角色

電郵：kinpsychotherapist@gmail.com

ISSN 2079-9608 print / ISSN 2218-4155 online
© 2021 Hong Kong Drama/ Theatre and Education Forum Limited, Hong Kong
http://www.tefo.hk

疫情反覆變幻，難以摸索，就像我們的孩子成長一樣，我們似乎有些方向可以協助孩子健康成長，可是往往有一些不能預期的外在環境因素出現令孩子與我們增添了不少衝突，有時候我們和孩子的情緒有如海嘯一般，突然衝到岸邊，把很多本來美好的事破壞，造成親子關係、情緒及成長的衝擊。以下文章所述的「孩子」是指因疫情受困而情緒不穩的普通孩子，作者會分享一些有關情緒調整及依附關係的戲劇元素及活動。若用戲劇元素來支援有心理創傷的孩子，帶領者必須是有足夠訓練的心理治療師，能夠了解創傷的成因、症狀、心理成長、精神病理及臨床經驗才能適切回應個別孩子的需求。

說到應用戲劇或戲劇治療於孩子成長及支援他們的情緒，大眾可能會摸不着頭腦，因為很多時在大眾眼中，把戲劇應用於某些功能性或娛樂性的項目只局限於運用演出的部份，或許大家亦摸不着頭腦如何把戲劇與助人的工作扣連！可是，在戲劇的領域裏，我們能夠仔細把不同的戲劇元素聚焦及整合，成為支援孩子的工具。Bailey（無日期）於戲劇治療中心網站有分享戲劇心理治療模式及元素的多樣性，從虛構到真實到過程為本到製作呈現取向，治療師因應孩子的需要運用戲劇的不同元素進行治療工作從改善心理發展度處理心理疾病。從這位學者的角度出發，我們可以思考如何運用虛構的角色及故事或真實的人物及事件之中回應情緒調節學習的需要，而面對疫情當中，親子都只能在家中的狀態下，或許我們能集中孩子於戲劇活動過程而非以劇場製作取向呈現作處理。當然，孩子其中一個非常重要的學習途徑就是從照顧者身上學習，所以，照顧者亦需要學習調節自己情緒的技巧，一方面能令自己有更穩定的狀態回應孩子需求，另一方面，能夠讓孩子從真實的事件當中學習照顧者如何調節情緒。

情緒調節

戲劇治療中一個重要的理念是要增加我們演繹不同角色的能力與質素，Haen（2020，頁9）提到「假裝遊戲還可以使孩子們嘗試扮演表達力量和活力的角色，從而安全地得到有效能的經歷，抵消被人深深植入受害者的角色。可嘗試扮演的角色 - 包括超級英雄，巫師，公主，救援英雄，老師，看護者，甚至是怪物 - 孩子在治療空間通過角色扮演成長，並且發展及延伸到治療以外的空間。」我們需要觀察孩子的喜好進而思考在他們的認知當中有什麼角色及故事是他們較為熟悉及願意以此作為溝通的媒介。

從筆者在這幾年接觸的年青人及服務年青人的社會工作者的經驗裏發現年青人也常常玩手機遊戲，「王者榮耀」這個遊戲更是其中一個非常熱門的手機遊戲，我們可以發現這個遊戲中有不同類型的角色，例如：坦克(防禦)、戰士(近戰)、刺客(突進)、法師(法術傷害)、射手(遠程物理傷害)與輔助(增益)。在這個年代這些假裝遊戲有時亦會在網上遊戲出現，如果我們願意了解一下，這個網上遊戲角色設計能夠互補不足面對各種挑戰，或許家長能夠花點時間與他們一起探索這個遊戲，若孩子運用戰士角色，我們會否成為他的法師或防禦角色在遊戲故事中保障他們的安全，讓孩子有力量處理危機，跟着，找個空間與他們交換角色，讓孩子在遊戲當中成為你的副手，培養他們增加他們未雨綢繆及尋找方法療癒的能力。

美國精神科醫生Dan Siegel(2012)說每個人都有自己的(Window of Tolerance)「容納之窗」，意思是說我們在一般的狀態下會在自己的容納之窗內，雖然還是會有各種情緒起伏，但是我們有辦法調節自己的情緒和身心及有效處理事情，可是，若我們長期面對壓力或曾受過嚴重的傷害，我們好可能不能像一般情況下有效調整自己的情緒及回應當下發生的事情，也即是離開容納之窗的範圍。例如面對疫情長期困在家中的孩子要在家中上課失去了與其他孩子面對面互動的機會，亦因為疫情而不能外出活動，在這樣的壓力及成長需求不能被滿足的情況底下，當他們面對功課或其他生活問題的時候，他們可能很難有效控制自己的情緒，也就是說他們離開了自己的容納之窗，他們可能會極度衝動或亢奮(hyper-arousal)，亦可能會過分麻木或失落(hypo-arousal)。這個狀況不只是描述孩子，疫情中的成年人面對這個特殊狀況衍生不同的生活困難及限制，也較容易離開自己的容納之窗，不能有效調整自己情緒及處理問題。從遊戲中交換角色的互動，亦是學習調整情緒的過程，試想像一下照顧者與孩子一起玩網上遊戲，孩子成為照顧者在遊戲中的助手，並在過程中了解對方在遊戲故事中的需求，通過明白對方的狀態及給予適切的支援，令對方能夠調整狀態維持執行能力。這個過程也與戲劇治療所敘述的從間接或虛構的故事或遊戲作媒介讓參與活動的人學習及轉變。若家長未能與他們一起探索這個遊戲，或許以此遊戲作為傾談的平台，藉此打開話題建立良好關係也是一個十分有效的選擇。

重建健康的依附關係

疫情下有很多家長及孩子都困在家中工作或上課，形成「困獸鬥」的局面，這種被困於空間及時間限制的情況很容易帶來親子之間直接或間接的衝突，從而影響親子關係。在這個困難的時候不論是孩子或家長，有時候都會被外在環境影響引致情緒不穩，引起更多的親子衝突。照顧者培養自己內在的覺察能力有助自己作出更有效的方法調整自己的情緒，從而有望明白孩子的狀態及需求，培養孩子情緒調節的能力。當照顧者能夠透過調和的回應進入孩子的內心世界，除了健康依附關係外，孩子的自我情緒管理能力亦有機會進一步提升，(interactive regulation of affect)(Schore & Schore，2008)分享照顧者本能地與孩子在互動中共同地調節情緒，文章敘述母親與孩子的互動中以成人為主導或以孩子為主導的聲音語調及表情溝通，母親的聲音及動作，模仿及跟隨，在互動過程中起了鎮靜、安撫情緒和喚起孩子主動參與遊戲的作用。作者認為這個過程與一個經典的戲劇遊戲「鏡子練習」十分相似。我們通過與孩子有質素的活動令孩子達到情緒調整的目標。照顧者通過角色或故事讓孩子在一個有質素的空間之中與你一起共同經驗情緒，亦從照顧者身上學習如何管理自己的情緒。

以下有兩個筆者所分享的遊戲，一個是增進健康親子關係的活動，另一個是有助情緒調節的活動，內容來自香港小童群益會於2020年出版的《童渡高山低谷兒童心理創傷治療實務手冊》，此書是幾位創意藝術治療師及輔導員於三年間處理兒童心理創傷的實務總結，當中有提及到情緒調節的重要性，雖然內容集中敘述如何回應受心理創傷影響下的孩子，可是，當中有提及孩子及其照顧者於孩子成長之中學習情緒調節的重要性，這對受創傷孩子及一般孩子亦能脾益。

戲劇活動：我們一起.....「Let's do it together!」

二人一組，一位是 A，另一位是 B。遊戲先由 A 帶領，A 邀請 B 一起做一項活動，然後 B 必須回應說：「好呀。」然後與 A 一起做，當那項活完成後 B 邀請 A 進行另一項 活動，這時候 A 也必須回應說：「好呀。」然後與 A 一起做。

溫馨提示：那項活動必需安全及享受，不能傷害別人及自己，如果有危險的動作是可通過扮演展現。

例如：A：「不如我哋一齊原地踏步?」 B：「好呀。」

（A 和 B 一起原地踏步一會兒）
B：「不如我哋一齊喊?」 A：「好呀。」
（B 和 A 一起裝哭一會兒）A：「不如我哋一齊比武」
B：「好呀。」
（A 和 B 一起扮演比武時候的對戰動作一會兒）
這個遊戲可發展出一個短篇故事，例如：一起去尋寶的故事

過程當中兩位參加者經驗重覆性被接納及共同實踐想像中的活動，這樣他們都可經驗既安全又享受及有持續性回應的關係。（陳小薇等，2020，頁113-114）

戲劇活動：變大變小遙控器（一對一的活動）
主持人先介紹這個遊戲有 Level 0 至 Level 5 由小到大的動作大小程度，以 Level 5 為最大和最誇張，然後孩子一方可選擇一個扮演的活動，例如扮演跑步、炒菜、游泳或跳舞等，另一方則選擇 Level 0 至 Level 5 中的其中一個程度，之後互相給予大概半分鐘的扮演時間。

例如： A：「你揀一個我哋一齊扮演的活動，例如扮游水或扮跑步，記住，那些活動都要我們能夠安全地做到哦!」
B：「扮游水。」 A：「我依家用遙控器遙控器你游水，Level 1 go! ... ... Level 5 go! ... ... Level 0」（主持人/家長在過程中慢慢指引調整速度）

之後交換角色，由 B 假裝拿着遙控器遙控 A 游水的速度。之後他們可加上不同情緒於該活動之中，例如傷心地游泳、興奮地游泳、憤怒的游泳等等，再加上不同的程度一起玩樂。

溫馨提示：身體動作的大小變化會比較容易掌握，之後加上不同情緒及該情緒的大小變化便能讓他們在遊戲中練習不同情緒的控制及調節。如果孩子已具備運用身體作大小變化的能力，亦可直接用情緒的大小來玩這個遊戲。（陳小薇等，2020，頁115-116）

上述的兩個戲劇遊戲有模仿、互相帶領及共同創作的戲劇元素，我們不能簡單地說那些戲劇元素能夠有效支援孩子及照顧者，可是，戲劇遊

戲常常能夠建構人與人之間有質素的互動建立健康的關係，而當中亦有促進情緒調節的功能，如果照顧者能夠和孩子建立健康的關係，照顧者便能更有效陪伴孩子面對情緒起伏，亦能在互動中向孩子示範調整情緒及處理問題的方法，這樣孩子便能從照顧者的身教中學習。

最後，筆者邀請照顧者們嘗試用一個角色分析的角度了解在家工作的現況，在這個特殊情況之中我們除了是老闆或員工的角色外，亦是孩子的照顧者的角色，每個角色的功能不一，我們不能只把其中一個角色的功能或行為模式於這個狀況重複使用，現時的孩子亦是經歷不尋常的現況，我們得放下老闆或員工的角色，重新提醒自己是一個怎樣的照顧者，反思如何有效地與孩子連結，通過建立有質素的空間及互動讓孩子與自己連成一線面對逆境，而不是令孩子變成自己的對抗者。運用戲劇元素提升自己與孩子連結的能力達致自我情緒調節的效果不是一朝一夕，每種關係都需要時間付出，好好安排時間給自己和孩子，尋找不同的資源或支援繼續學習，共勉之。

參考文獻

Bailey, S. D. (n.d.). *What is drama therapy?*. Drama Therapy Central. http://www.dramatherapycentral.com/what-is-drama-therapy/

Haen, C. (2020). The roles of metaphor and imagination in child trauma treatment. *Journal of Infant, Child & Adolescent Psychotherapy, 19*(1), 42–55

Schore, J. R., & Schore, A. N. (2008). Modern attachment theory: The central role of affect regulation in development and treatment. *Clinical Social Work Journal, 36*, 9-20.

Siegel D. J. (2012). *Pocket guide to interpersonal neurobiology: An Integrative handbook of the mind*. W.W. Norton & Company.

陳小薇、馬楚雯、姚景之、陳楚鍵（2020）。**童渡高山低谷兒童心理創傷治療實務手冊**。香港小童群益會。

This is the translated abstract of the previous text.

Elements of Drama Applied for Emotional Support to Children during the Pandemic

Cho-kin Chan

Summary

During the pandemic, conflicts arise readily between homebound parents and children and result in emotional instability. In this article, the author shares how elements of drama can be applied to help children, teenagers and parents regulate their emotions and foster a healthy parent-child relationship. This article illustrates that appropriate application of elements of drama promotes quality parent-child interaction, through which children learn to regulate their emotions. The author also introduces the concept of "Window of Tolerance" developed by a foreign academic to share how co-regulation of emotions can be achieved and individual functional level can be maintained through quality interaction. The author concludes the article by sharing two games consisted of elements of drama he used in his practice, with an aim to strengthen the emotion regulation ability of parents and children and form a healthy attachment.

Keywords: attachment, children, drama therapy, elements of drama, emotion regulation, pandemic, parents, quality interaction, role switching, teenagers, Window of Tolerance

Email: kinpsychotherapist@gmail.com

(Translated by Ma Hing Man)