



如何以桌遊提升特殊學習需要孩子的情緒管理

講者：馮桂儀導師

Early Intervention Specialist (NASET)
School Psychologist (NASP)
特殊學習需要與融合教育中心項目經理

SuSEN
特殊教育支援組





SuSEN
特殊教育支援組

聯合國教科文組織（UNESCO）早在「二十一世紀教育」報告中，已開始推動孩子玩的權利，提倡桌遊促進社交、情緒發展的好處。

- 學會**共處**（learning to live together）
- 學會**認知**（learning to know）
- 學會**做事**（learning to do）
- 學會**做人**（learning to be）

我們皆知道幼兒期的孩子情緒控制能力較弱，很容易發脾氣。但為何有特殊學習需要的孩子大多有情緒處理困難...

- 孩子在大腦杏仁核和海馬迴的地方受損，這些區域與情緒控制有關，他們容易情緒起伏很大、自我評價低落、低自尊。
- 孩子可能用發脾氣來吸引其他人的注意。
- 孩子比較自我中心，他們的要求得不到滿足時，往往會以發脾氣來表達不滿。
- 孩子可能因為不能適當表達自己，或因為別人誤解自己的意思而發脾氣。
- 孩子常與大人對抗，他們拒絕合作，常因小事而發脾氣。

從教育心理學的角度看桌遊的功能

- 自我及情緒控制隱藏在桌遊的設計及每次的翻牌瞬間裡。
- 讓孩子練習情緒控制、與他人合作、以及自我反思。
- 桌遊可以是幫助孩子學會共處、學會做人的工具。
- 創造一個正面積極的學習經驗，且孩子延續學習效果。

強調經驗（experience based）的學習。

以桌遊作情緒管理工具的優勢

建構支援網絡

- 桌遊具有真實的互動，簡單易學。
- 桌遊具多樣性，可帶出不同的參與果效。
- 讓孩子建立正面朋輩關係，團隊協作學習。

從體驗中學習

- 於桌遊中體驗成敗得失，累積成功經驗，建立自信心，引導孩子學習面對失敗/逆境。
- 成人可從中觀察並介入，協助孩子反思/總結經驗。

培養孩子的情緒管理方向

- 增強社交技巧
- 建立支援網絡
- 提升自信心及正能量
- 學習處理負面情緒

每次桌遊的結束討論的重要性.....

- 必須和孩子做事後討論，否則桌遊只可能會淪為課堂遊戲，而不具有輔導意義。
- 帶領者必須因地、因人制宜，調整每種桌遊的規則，否則孩子會因為太複雜的遊戲規則而感到退縮。

如何善用桌遊促進孩子的精神心理健康

- 桌遊能使孩子和其他人順利完成遊戲所需的社交和情緒技能。
- 桌遊能滿足孩子的好勝心，也可以成為喜歡精益求精、追求完美。
- 桌遊可以帶給孩子安全、有趣的情境，透過桌遊把孩子梳理成能理解限制、遵守規則，不去打擾、影響他人，能與他人建立正面的互動的性格。
- 桌遊也能幫助孩子學會不輕易放棄。



桌遊不只是遊戲，而是人生體驗。希望孩子能堅持到最後一刻。即使覺得自己快要輸了，只要願意堅持或許就能逆勢翻轉，反敗為勝。

SuSEN
特殊教育支援組

參考資料

1. Gau, S. S. F., & Chiang, H. L. (2013). Association between early attention-deficit/hyperactivity symptoms and current verbal and visuo-spatial short-term memory. *Research in developmental disabilities*, 34(1), 710-720.
2. Geurts, H. M., Luman, M., & Van Meel, C. S. (2008). What's in a game: the effect of social motivation on interference control in boys with ADHD and autism spectrum disorders. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(8), 848-857.
3. Kylie Lewis.(2013).Board games can offer many benefits for families. *Deseret News*
4. Prins, P. J., DAVIS, S., Ponsioen, A., Ten Brink, E., & Van der Oord, S. (2011). Does computerized working memory training with game elements enhance motivation and training efficacy in children with ADHD?. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 14(3), 115-122.
5. 吳湘涵, 何金山, & 詹元碩. (2010). ADHD 兒童動作表現與訊息處理之探討. *臺灣體育論壇*, (1), 61-68.
6. 黃柏翔. (2012). 可整合教科書內容之教室內數位桌遊學習系統提昇學生學習動機之成效分析. 中央大學 資訊工程學系學位論文.
7. 林子淳(2014). 運用桌上遊戲教學對國小五年級學童人際互動能力之影響. 國立臺北教育大學教育學院社會與區域發展學系碩士論文

桌遊在家庭教育的功能

- 給孩子打發時間的**休閒**活動
 - 可延長孩子**專注力**
 - 讓孩子有機會**放鬆**、抒發不愉快情緒
 - 降低孩子攻擊性與**排解**負面怨念**情緒**。
 - 促進孩子人際間的感情**交流與相處**
 - 提供給孩子豐富的**學習**機會。
 - 能促進孩子**堅持**不放棄
- **促進社交互動**: 有些桌上遊戲需要透過彼此合作才能獲得勝利，在桌遊中玩家需要共同協調其策略。玩家之間在進行桌上遊戲需要更多的溝通。
 - **調適輸贏心情**: 透過桌上遊戲玩家，可以增加作為輸家的經驗，學會調適輸贏的心情。