

自由遊戲 * 潛意識 * 情緒轉化

撰文：陳善美(善美老師)

在現代的物質化社會，我們想儘早開發孩子顯意識的學習能力，卻往往扼殺了潛意識的巨大能量。曾經聽鍾灼輝博士分享他如何以潛意識達致奇蹟治療。他說潛意識中存在著人類自我療癒的能力，這並不是什麼神祕魔法，也不是哪裡修來的神通異能，而是我們與生俱來的一種生存本能。生命的奇蹟深藏在我們的潛意識裡。

童年階段我們給孩子最珍貴的禮物就是滋養孩子的生命靈氣和「夢幻意識」，讓他們能保存潛意識中的記憶力、專注力、思維力、理解力和想像力，作為未來創造性的學習，得以終身受益。

過去帶幼兒班時經歷孩子在遊戲中進入潛意識的狀態，得到情緒的療癒和行為的轉化，深受感動！

認識一位孩子母親重病住院。孩子聰慧，表面卻沒事人一樣，很多負面情緒都藏在心底，時而出現憤怒或破壞性的行為。幸好他們一位好友代為照顧孩子時，讓他通過「遊戲」表達內心的恐懼，進行一場無聲的轉化。

在遊戲進行「自我療癒」

在母親住院期間，他心中感到恐慌時會玩「火警」遊戲，「火」將一切燒盡，乜都有！在玩「超級市場」的遊戲也有很多壞人，話要報警；在買賣遊戲的過程中有好多要求，很多交換條件…

在母親情況穩定後，他的遊戲狀況也改變了……後期再提及發生火警時，會說「我們身處的地方很安全，唔會俾火燒」。過程中他講了很多次「有事啦！」在買賣的遊戲中他沒有要求，甚至提及「分享」，說「若有事可找他幫忙」。

遊戲進行到末端，他為農莊灌溉，不僅為自己的田地，也為其他人的田地灌溉。這個全新的世界裡，農作物生得高大粗壯，他更收割了好多農產品帶「回家」分享哩！這個圓滿的結局，也反映了孩子經已通過遊戲治療了自己的內心！

遊戲——想像力的泉源

記得有位十分內向清醒的孩子，滿三歲上主流幼稚園時，媽媽離開時就哭，從9月入學一直到12月才適應過來。她初來參與幼兒班時，跟媽媽分離時哭了，於是我讓另一位年紀大點的女孩拖著她的手說：「今天你就做她的媽媽

囉！」這個角色扮演的「家家酒」遊戲也就真的化解了她的焦慮。有時孩子想媽媽，也會拿起木頭「打電話」給媽媽。

為什麼會這樣呢？這是由於幼童在出生到五歲之間，意識發展是在睡眠狀態的 Delta 波和 THETA 波的夢幻狀態。δ (Delta) 波是「無意識層面」的腦波，屬於睡眠狀態，是恢復體力的睡眠時所需要的，也是直覺性與第六感的來源。

θ (THETA) 波是一種半睡半清醒的夢幻狀態，屬於「潛意識層面」的腦波，存有記憶、知覺和情緒；深層地影響著我們的人生態度、期望、信念、行為，也是創造力與靈感的來源。

最奇妙的是：當孩子忘形地玩耍時，他們也是處於這樣的夢幻意識，正因如此，在這個狀態中的孩子非常富有想像力。

唐諾·溫尼考特 (Donald W. Winnicott) 醫生撰寫的心理學和精神分析的經典名著《遊戲與現實》，探討想像力的泉源？甚麼決定了個人能夠發展出創造力？他的行醫生涯從兒科開始，繼後對兒童心理學愈感著迷；與嬰幼兒接觸豐富了他的臨床經驗。他的研究顯示：想像力的存在與運用，端看每個人童年的生活體驗。

通過遊戲孩子得到豐富的文化體驗，讓他們擁有真正的創造力。這也解釋了為何遊戲能轉化為療癒能力。孩子的夢幻意識令他們的現實和夢境的界線較成人模糊，孩子一些內在的焦慮和情緒得以遊戲轉化，於是那位孩子通過遊戲中的「媽媽」得到慰藉。