

專題

地板時間 Floortime

‘Floor’ 是「地板」的意思，‘Time’ 是「時間」。
那麼「地板時間」‘Floortime’ 是什麼？這方法能怎樣
幫助有自閉症傾向及相關發展障礙的兒童呢？

「地板時間」是一套以DIR理論核心的訓練方法。那麼DIR又是什麼？簡單來說，它就是英文 ‘Developmental’ (發展性)、‘Individual difference’ (個別差異)和 ‘Relationship-based’ (關係為本)的頭一個字母。這套理論由美國兩位著名的學者史丹利·葛林斯班 (Stanley Greenspan) 和塞麗娜·薇德 (Serena Wieder) 共同發展出來，是一套能幫助了解及訓練有自閉症傾向及相關發展障礙兒童的理論架構。這套理論認為兒童的情緒和人際發展是十分重要的，因它們是各種學習、智能發展、自我意識等技能的關鍵。兒童單單有良好的智能或語言能力，也不一定表示他 (尤其有自閉症傾向的兒童) 能容易地與別人建立良好的情感聯繫。雖然如此，但他仍然有情感，並希望別人能認同他的情感。其實，無論兒童的能力高或低，情感上也會有一定的需要和發展階梯。這階梯大致可以分為以下六個功能性情緒發展里程碑 (Functional Emotional Developmental Milestones)：

里程碑一：自我調節及對世界產生興趣——透過不同的感官來接受這世界，同時也要保持冷靜，例如：被成人安撫後，從難過的情緒中恢復正常。

里程碑二：親密感——與身邊的人建立親密關係、信任和共同專注，成為日後發展人際關係和學習的基礎，例如：觀察成人不同的面部表情而去作出回應。

里程碑三：雙向溝通——有意識地用身體或動作與人溝通，例如：拉成人的手要求食物、互相推波等。

里程碑四：複雜的溝通——運用一連串的手勢動作與人交往，或以連續多個動作解決困難，同時亦會回應和理解成人複雜的動作，例如：看見媽媽伸出雙手示意「抱」，會停止手上的活動，並起來奔向媽媽，同時發出愉悅的叫喊聲。

里程碑五：情緒概念——創造意念及想像、運用簡單的語言或動作等來演繹不同的情感及意念，例如：假裝開著飛機在房子裡疾馳，說：「飛去月亮度。」

里程碑六：情緒思考——把個別的意念和情感有系統和合邏輯地連結起來，能預測自己及他人的行為和情緒、解釋原因等等，例如：孩子假扮為媽媽，抱起正在哭泣的洋娃娃，以安撫它的情緒。

DIR理論除著重情感的發展外，同時亦提醒我們要考慮兒童在生理障礙上的差異——每名兒童在處理環境中的訊息都各有不同，而這些差異很可能是影響兒童與人交往和學習的根源。試想像一個對觸覺十分敏感、動作計劃也不好的兒童要玩穿洞洞板，


專題

父母為了要幫助他組織所需的動作，於是嘗試抱著他來穿洞洞板，但這卻增加了他的觸覺刺激，引致他想掙脫。為了要兒童繼續穿洞洞板，父母當然會嘗試安撫想掙脫的他。由此可見，兒童處理訊息的方法大大影響他的學習和溝通。

地板時間

當我們了解兒童的情感階段和獨特的生理障礙後，就可以與兒童進入一段以「關係為本」的「地板時間」了。若可以的話，每天最好有六至八次，每次二十至三十分鐘的「地板時間」。在這段時間裏，成人的介入要以兒童的個人喜好出發，並考慮其獨特的訊息處理方法和動作協調能力，意即兒童是整段時間的帶領者，我們要跟從兒童當時所揀選的活動或玩具來介入。成人可以先移近兒童並吸引他的注意，然後再作出適當的回應甚至進入那個遊戲中。另外，要尊重兒童的選擇之餘，亦盡量不要中斷他那些能夠作互動的遊戲。譬如當兒童只喜歡自己拿著玩具車伏在地上行，便不應叫他起來玩家家酒；相反，成人可以加入他的玩車遊戲中，如彎起手臂扮作隧道或是拿一個斜台讓玩具車滑下去。這一來能達至增加雙向溝通的目標，同時也在挑戰兒童的空間感和解難能力。

要記緊成人和兒童一起投入參與才算有互動和溝通，而且更會互相影響；所以連成人的情感和反應也不容忽視。因為成人若能夠先放鬆自己的心情，細察並了解兒童的遊戲甚至「隨意」跑跳的意思，耐心等待時機及留意大家的感受，才能發揮地板時間的果效。



從以上的描述，「地板時間」看似是只要「全心全意」地「玩個夠」就可以了。那當然不是啦！其實，「地板時間」是一個有系統和能夠促進發展的遊戲時段，當我們能夠配合兒童的情感發展階段，我們就能選取特定的治療目標，而對於不同程度的兒童，我們亦可以運用不同的治療策略(例如：視兒童的每一個動作都是有意思的、在兒童的遊戲中故意加入障礙，以鼓勵他解決困難)，藉此扶助他們攀上情感的階梯。

結語

或許你曾覺得與有自閉症傾向的兒童相處時，好像很難建立關係和進入他們的世界，即使間中能建立互動的關係，過程中亦遇到不少的困難。葛林斯班說：「我從未遇過一個無法投入愉快玩意(或活動)的孩子。」(Greenspan, 2006, p.68) 原來，要與兒童打開溝通之門並建立親密的關係確是可行和值得的。作為家長的你，不妨運用以上的一些理念和原則，全心全意地與兒童一起進入「地板時間」，看看你是否能加強與兒童的互動，並與他建立親密的關係！

筆者按：協康會於2004年曾邀請Dr. Serena Wieder到香港作為期三天的工作坊，本年度七月亦派遣數名前線同工往美國參加其工作坊(DIR® summer institute)，以進一步學習和應用有關技巧。目前，香港在應用DIR/Floortime技巧方面仍有待更多的實踐。

參考資料及網頁

1. 史丹利·葛林斯班、塞麗娜·薇德、羅冰·西門絲合著，劉瓊瑛譯：《特殊兒教養寶典》，上/下冊。台北市：久周文化，2005。(即Greenspan, S. I., Wieder, S. & Simons, R. (1998). *The Child with Special Needs*. US: Da Capo Press. 之中譯本)
2. Greenspan, S. I., (2006). *Engaging Autism*. US: Da Capo Press.
3. www.floortime.org