

亲子教室：简单易做的艺术治疗——儿童情绪管理的帮助——黄叶仲萍

播音：星星

孩子天生喜欢创作，让他们表达情感，艺术是常用的又有效的方法。儿童约10岁以前，大脑还没有完全发展到与额叶皮层沟通无碍的程度（额叶皮层就是理智头脑的部分、认知进行的地方）。所以，年幼的小孩只能有限地跟情感辩论，很难用语言来形容所有的感受，他们往往只留在当下的经验里。直到约10岁之后，额叶皮层变得发达，才给予小朋友能力去反思过去和准备未来。艺术创作也变得更加细致，描述力和技巧也佳。

捏泥巴、油画、素描和雕塑都能让孩子表达内在与外在世界正发生的事，小朋友会把内里的想法都翻到外面去，把内在情感经验变得具体。过程中，他们改变创作的材料，又做出新的东西，从中获得掌控感，能控制眼前的事物。

别给孩子打分：容让孩子自由创造，而不用担心受到批评或被评为好与不好。批判和诠释阻碍自由表达，即使图画看来使人不安或“难看”，也不要过分反应。若只期待漂亮或不错的图画，会阻止困难感受的表达。事实上，生活有时就很凌乱和棘手啊！

相反，对孩子的画表现出兴趣，问问他们是否想跟你谈谈画作或正在发生的事情，就给你开启一扇通往他内在世界的门。

提供创作空间：容许自发的艺术活动，不要设立过多的界限。水彩画相对便宜和易于清洁——常备少量水彩颜料在小罐里，让孩子随时自由发挥。鼓励孩子创作，去诉说他们的感受。请记住：创作应是无拘无束的。

物料循环再用：激发创意思维。家居用品如盒子、卫生纸卷、盖子、胶水或胶带等，都是现成且便宜的材料。这样的创作风格“从无变有”，以创意运用资源——利用“我们所有的”，把“垃圾变成艺术”。

激发创意的建议：

（温馨提示：创作之前帮助孩子穿上围裙或旧衣服，并在创作间铺上胶布或报纸）

- **涂画**：使用大幅的图画纸，任由孩子用颜料或颜色笔在白纸上表达情感、思想或体会。如播放音乐，可以跟随音乐节拍去表达自己。

- **手指画**：用手指沾上油彩来涂在图画纸上。

- **手印画**：先在手掌涂上油彩，然后将手掌印在图画纸上，可以拼成图案。

- **泼画**：可以用多种形式进行，好像以画笔沾满油彩洒在图画纸上，或以吸管吸取油彩，然后再把油彩在图画纸上吹开。

- **刮画**：先涂多层颜料在图画纸上，趁还未干时，在上面刮出图案，上面的颜色与底下的颜色交选出有趣的图案。在创作过程中引导或鼓励孩子说话，表达感情。

- **雕塑**：用黏土或泥胶塑成不同形状的物品，然后再涂上颜色。

- **手绘书**：用美纹胶带把内页贴起来，再用厚纸板做成封面，把画编辑成一本书。

- 利用盒子和胶带做出动物、房子、汽车之类，然后再涂上颜色；或者涂颜色前，在上面多加一层纸浆，增加立体感。
- 以布料包裹手工绒条，再用绳子或热熔胶枪固定位置，做出各式各样的娃娃及娃娃的姿态。

注意：创作只是一个媒介，重点在表达情绪。

好些孩子到了某个时候就认为自己不是艺术家，因为他们要回应别人“好与不好”的评价。然而，艺术是一种治疗的练习，我们对孩子得重新灌输一个信念：人人都有创意，只是看起来不同。只为创作而创作，已经很足够了！

作者简介

黄叶仲萍博士，香港婚姻及家庭治疗协会督导，美国牧关及心理治疗学院教学督导，伯特利神学院教牧辅导教授。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。