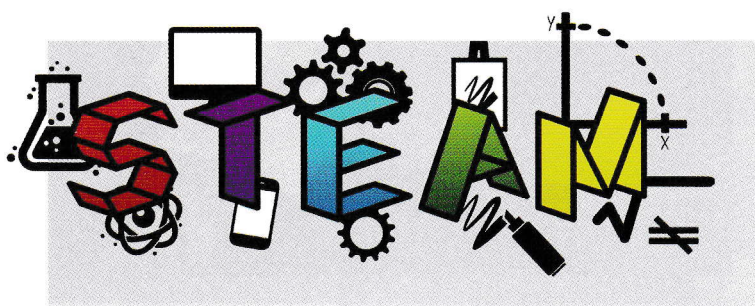


藝術治療如何幫助兒童正面的表達自己



自2009年香港教育推行「STEM」（Science, Technology, Engineering and Mathematics）計劃以來，一直有很多爭議；近幾年又把原本STEM加上A，（A代表ARTS），即增加藝術的培養，變成了「STEAM」。就是因為教育家們提出藝術能均衡科技教育的學習方式，提供學習者創造力、解決問題、靈活思維和勇於冒險的能力，這多得前羅德島設計學院主席約翰前田（JOHN Maeda）作先鋒，STEAM在美國以及香港得以被認識及推行。

其實STEAM當中的藝術不只是美學的考慮，更重要是它給予我們的设计思維，以及藝術性的詮釋，意思是個人獨特性的風格與藝術的表達，再簡單的是說它代表了我們獨特的表達能力，就是一種語言，非文字能駕馭的。

藝術治療其中的一個優勢，就是相信透過提供每個人全面的表達能力，認識自己的感受，繼而處理內心的情感衝突。情感的表達往往是非筆墨可以形容的，特別是語言發展有障礙、遲緩或能力衰退，以及久缺詞的小孩。即使是成人，也會面對複習情緒時難以啟齒的時候。我們一般理解及常用表達的方法莫過於言語溝通，包括不同的聲調；而非言語的表達可以是身體語言，如眼神、表情、動作等。其實更多的非言語表達更包括了藝術不同形式的表現：繪畫、音樂、舞蹈等。

表達作為人與人的溝通固然重要，但表達對我們的心理健康有什麼關係？人與人之間溝通，最基本的功能當然是傳遞訊息，與接收者達到不同層面的連繫。但無疑每個人都希望接收者能聽得明白，被理解。如果自己的想法被接納認同，那分溝通帶來的滿足感是心理上的一種養分。當我們能夠把內心的想法及感受自由的表達出來，與聆聽者聯繫，或者發現自己的想法及感受與別人一樣，內心就會感到不再獨單，是心靈的一支強心針。

藝術治療之所以應用到藝術作為表達方法，是因為語言本身存在很多限制。譬如說：我們表達情緒是一種懦弱的表現、某些表達會帶來不便或者是後果；佛洛伊曾提出人類的心理防禦，指我們有一種全然潛意識的自我防禦功能，就是人類為了避免精神上的痛苦、緊張焦慮、尷尬、罪惡感等心理，有意無意間使用的各種心理上的調整，如否認、壓抑，合理化等。因此一般的言語溝通並非最能傳達準確訊息的道具。而藝術作為表達的工具則可以排取這些心理防禦、最直接將我們的感觀表達出來。經常有人問，要受過藝術訓練才能用藝術治療嗎？其實不需要，因為藝術治療是透過創作過程表達自己，不論是一個顏色或是一個形狀也可以代表到我們的感觀，技巧及美學知識在治療過程中並不重要，治療師也不會單靠作品完成的美感作任何評價。

藝術治療讓參與者，特別是小孩，在一個安全不被批判的環境下表達自己，只有在安全的平台表達情緒，意識（recognize）它們的存在，我們可以幫助他們給它們命名（identify），認識更多，繼而再學習如何管理或控制它們（manage）。過去有不少的個案透過藝術治療更明白自己的情緒，有的更表示原來用藝術表達及展現出來後，發現沒有想像中那麼害怕，亦知道自己不用再逃避它們。所以說：「認識情緒，是管理情緒的第一步。」



如有任何有關兒童的問題，均可來信查詢，我們會邀請專家為大家逐一解答。地址：香港柴灣豐業街5號華盛中心3樓，信封註明：《兒童快報》「專家寶鑑」收。