

董美姿

藝真心理治療中心（又名藝真天空）的創辦人；註冊藝術治療師；婚姻及家庭治療師，於美國加州灣區聖母大學獲取婚姻與家庭心理治療及藝術治療碩士。曾於美國加州史丹福大學醫院青少年精神科任職藝術治療師及北京愛在入間諮詢培訓中心當專業輔導員。現在除私人執業外，亦於浸信會愛群社會服務中心、葵涌醫院及不同學校兼任藝術治療師。



藝術治療 提升注意力

藝術治療如何幫助孩子停下來？並非像達文西才能得著藝術治療的益處。

藝術治療的應用其實很廣泛：不論是主流或是特殊教育的系統。視藝老師教導學生創作技巧，藝術治療師鼓勵以藝術創作減少學習中或情緒有關的問題。藝術治療讓兒童透過體力活動及感官整合去探索個人問題。在創作過程中，大腦的不同部分都參與其中：在畫布上揮動畫筆需要肌肉運動技能，繪畫時引發的回憶需要到分析、順序操作、邏輯和抽象等的應用。通過完成藝術任務所需的一系列步驟，都需要注意力和工作記憶。不容輕視的是藝術創作過程能產生放鬆反應並改善孩子的情緒。創造性活動能增加腦內血清素的水平，缺乏這些有機會導致抑鬱症。操作粘土五分鐘比擠壓壓力球相同時間更能減少壓力荷爾蒙皮質醇。

的作品上，輕易的就能專心了十五分鐘以上，有些五歲的兒童更能用上超過半小時去完成創作。並非創作的樂趣吸引他們，因為遊戲的樂趣可能更吸引兒童，但他們也不一定能在遊戲中持續專注或安靜下來。而是藝術創作能增加注意力、減少衝動行為、鼓勵更多決策能力的應用和幫助他們明白任務的重點；更重要是適切的創作指引（即治療介入）讓兒童感到自己的操控權，能掌握過程的每一個細節，感到滿足，同時發展自我表達的方法，不用再另尋出路，向外「發洩」。有研究將學術教育配以每週的藝術治療課程，發現藝術治療課程有效地增加那些學習障礙兒童對社交情緒調節的能力。

在跟進的藝術治療小組中，不難遇見過度活躍及專注力不足的幼兒在課堂上大都會表現活躍，難以跟從課堂上所需要的指示，往往不到幾分鐘他們就不耐煩，我們說什麼他們都聽不進耳裡，但在創作過程中總是能專注在自己

藝術治療利用繪畫或雕塑等創作過程去改善兒童的心理發展和自信。大前提是藝術治療相信自我表達能針對情緒問題、發展社交技巧、管理行為、減少壓力及提昇自我意識；自我表達沒有絕對的方法，也沒有分對與錯，並非像達文西有非常深厚的藝術造詣才能得著藝術治療的益處。



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。