

董美姿

藝覓心理治療中心（又名藝覓天空）的創辦人；註冊藝術治療師；婚姻及家庭治療師，於美國加洲灣區聖母大學獲取婚姻與家庭心理治療及藝術治療碩士。曾於美國加洲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人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。



創作是兒童天賦 是最基本的表達

兒童是天生賦有創作力的，通常對他們而言，繪畫比用語言回答問題容易得多。試想像兒童的內心就是一張白色的畫布，所有事情也是未知的，沒有什麼是不可能的，他們的世界仍未建立固定的框架，因此天馬行空，任意想像去表達創作是非常自然的事。

心理學家及藝術教育學家羅文費爾（Victor Lowenfeld, 1903–1960）曾發表「創意與心智的成長」一書，是最有影響力的藝術教育書籍之一，他詳細分析了0–16歲藝術發展與成長發展需要的關係。即使幼兒期的小孩只是在塗鴉，沒有能辦別出來的圖像，但這些亂七八糟的線條或色塊，在畫面好不容易的畫了一個記號或符號，正是他們與外在環境接觸及分野的一個概念，有助認識自己的身體及存在，是認知發展的一種；同時也是在表達他們的世界觀。在語言並未發展成熟的階段，創意繪畫就是他們最自然的表達方法。

小學階段往後，他們可能會明顯地抗拒、甚至敵對性的討論某些話題。藝術創作是一個沒有威脅的空間，可讓他們用較放鬆而有趣的方法去探討難處理的問題。與他們討論藝術作品及幫助他們認識當中的喻意，有助藝術治療師了解問題的核心。

藝術（心理）治療的過程如何視乎兒童的年齡及要治療的問題。治療師會給予適切年齡的藝術用品讓兒童可自由的表達自己，也會在有需要時給予適切的提示引導他們。創作完成後對他們及作品作各方面的了解，包括當中表達到的想法和感受。加上在過程中的觀察，或是臨床的評估，治療師整合出針對性的治療計劃。藝術治療對很多兒童幫助非常大。接觸的案例往往是愈年幼開始接受治療，愈快可以達到治療效果。但同時謹記每個兒童也是不一樣的，因此對治療的反應可能有異。跟成人一樣，有些兒童可能會在畫紙上毫無掛慮的倒出自己的內心，有的可能需要多點時間和空間去開放自己。不論如何，有經驗的治療師亦會作出適當的應對。心理治療中最重要的一環是服務使用者及治療師的信任關係。因此找一位能與兒童聯繫到的治療師也是關鍵性的。了解及搜索治療師的學歷及認可、治療有關病症或問題的經驗等可能費時，但不容忽視。

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。