

# 表达性艺术治疗在中国少数民族地区 美术课程中的应用研究

周奇辉

(潇湘子艺术工作室 北京 100875)

**【摘要】**小学阶段的学生由于年龄的限制,语言表达能力稍显欠缺,更喜欢用绘画的方式表达自身对于外界事物的感受。如果仔细观察学生的绘画作品,不难发现学生丰富的内心世界,能够感受到学生想要表达的感情,从而有针对性地对学生心理健康教育。

**【关键词】**表达性艺术治疗;少数民族;绘画;教学

## 一、表达性艺术治疗概述

表达性心理治疗是一种通过游戏、绘画、舞蹈等艺术媒介的心理治疗方法,用非口语的沟通技巧释放情感,帮助当事人处理情感困扰,并且寻找更加适合当事人应对刺激的表达方式,更妥善地宣泄自己的情绪,以更好地应对外界事物的刺激,实现有效的心理治疗。表达性治疗在治疗的过程中通常能够挖掘出更多的灵感和潜能,促进当事人创造力和洞察力的发展,与此同时减少当事人的防卫心理。让当事人主动地、不知不觉地将自己内心深处的状况表达出来。这种新型的治疗方式常常用在个案的治疗中,让当事人能够在治疗的过程中打开内心,放下心里的防备,舒展自己的内心世界。同时,这种表达方式能够让一个人将自己内心真实的想法表达在作品中,帮助他们正视内心的想法和情感的存在,完成身心释放。由于绘画作品的持久性,并且可以在较长一段时间内保持原来的样子,不容易被外界扭曲或者改变,可以帮助其在一段时间后仍然能够回顾当时的创作情形,并且在回顾的过程中产生新的想法和情感。

## 二、中国少数民族地区小学生心理状态

少数民族地区存在的一个突出的问题就是教育质量不高。由于大部分的家长文化程度不高,缺乏一定的教育常识,少数民族地区的儿童在学前教育阶段未必能受到一个良好的教育。即使以后进入到小学的学习阶段,也会因为学校的教学设备陈旧,师资力量薄弱,教育质量依旧处在低迷状态,再加上教师的观念陈旧,教学方法单一,学生在接受教育的过程中也是一个很痛苦的过程,学生体会不到学习的乐趣和意义,即便是在学校也感受不到校园生活的快乐和幸福。此外,应试教育也长期影响着教育,有相当一部分教师仍然认为教育的功能就是教学,忽视对学生心理健康教育的关注,导致学生在学习过程中存在心理问题也得不到学校或者教师的及时疏导和帮助。与汉族儿童不同,少数民族儿童的性格更内向或者有内向倾向的儿童更多,他们大多很安静、不太合群,而外向性格的少数民族儿童很少。这种情况产生的原因可能是因为少数民族地区大多地势较为偏远,他们的物质生活和精神生活相对匮乏,而且大多数的家庭还是传统的大家长制家庭模式,儿童的生活活动范围相对局限、压抑,生活内容简单等等,种种原因造成了少数民族地区儿童性格偏内向。而且,从性别来看,少数民族女童的情绪不稳定性更高,他们大多容易生气,焦虑和不安,不容易控制自己的情绪。这种情况的可能原因是少数民族地区受到重男轻女思想的影响较大有关,女孩子在家庭中往往是被忽视的那一个,得不到长辈应有的关心和爱护。

## 三、表达性艺术治疗在少数民族地区美术课程中的应用

### (一)完善表达性艺术治疗的基础设施

心理健康教师要在实际的教学中要和有心理问题学生的家长保持密切的联系,并且要针对学生的心理问题和家长进行更加深入的交流,形成家校合力。从生活和学习的各个方面关注小学生在治疗过程中的变化,并且要做好相关的记录,最终能够解决学生的心理问题。除了和家长进行及时的沟通之外,心理健康教师还可以其他学科教师一起共同关注学生的变化,当学生需要帮助的时候,及时地给予学生关爱,让学生感受到教师深深的爱意和充分的尊重。当学生遇到困难需要帮助的时候,

及时向教师求助,而不是因为惧怕教师而隐瞒。教师还应该积极地鼓励学生通过绘画或者倾诉的方法来处理负面情绪,以此保证学生的心理健康发展。因此,教师应该联合各方的力量建立一个关爱学生心理健康的团队,为学生搭建平台,将学生培养成为积极的、向上的、热爱生活的人。

### (二)课堂中利用表达性艺术治疗,让学生表达情绪

学生和教师有距离感是在教育过程中普遍存在的问题,尤其是小学阶段的学生,当学生在心理方面遇到问题时,学生不是选择先向教师反映情况,而是因为内心对教师的恐惧感和压迫感选择向教师隐瞒实情。这对于心理教育工作是十分不利的,因为心理健康教师无法真实地掌握学生的内心实际状况。即使采用绘画治疗方法,学生也会因为害怕不敢表达内心,从而影响实际的治疗效果。在遇到这种情况的时候,教师首先要做的是转变自身角色,将自己变成学生的朋友,扮演一个倾听者的角色,让学生明白教师是能够帮助他们的,从而让学生敢于表达内心,投入到绘画治疗当中,增强治疗效果。

### (三)探索绘画作品,帮助宣泄情绪,探索自我

绘画治疗虽然可以帮助教师深入了解学生的心理状况,也能够帮助学生有效地排解自身的负面情绪,但在实际的教学中心理健康教师不仅仅只是选择这一种治疗方式,还应该以绘画治疗为主、多种方法并存的治疗方法,有针对性地为学生提供更加合适的治疗方法。最终能够引导学生通过不同的途径冷静地解决自己的心理问题,帮助学生树立积极向上的心理,勇敢地面对困境并且走出困境。例如,在开展关于攀比心理教学的时候,教师可以先让学生列举一个各自心目中的攀比行为。列举形式不限,可以用绘画的形式进行表达,也可以选择用讲故事的方式。在这个过程中,教师不仅可以掌握学生心目中对于攀比的认知情况,还能够感受到学生对攀比这一现象的看法,了解学生的心理健康状态。对学生进行了相关的了解之后,教师需要总结学生的心理状态变化,并且对于有心理问题倾向的学生进行格外关注,帮助学生摆正心态并采取纠正措施。

## 四、结语

综上所述,心理是控制人类活动的重要因素,对人类的生活和学习起着很大的影响。教师可以在教学的过程中积极地探索更加有效的绘画治疗,并且利用绘画治疗帮助学生通过绘画表达自身的情感。让学生在治疗的过程中能够正视自己的心理问题,建立正确的心理认知。当学生出现心理问题的时候,不会产生慌乱和焦虑的不良心理情绪,使学生能更好地学习和生活。

## 参考文献:

- [1] 董金茂. 挫折教育的尺度与把握[J]. 教学与管理(小学版). 2020, (7). 18-20.
- [2] 李娟. 表达性艺术治疗在艺术类高校团体辅导中的应用[J]. 包装世界, 2019, (7): 117-118.
- [3] 罗兰. 书画在社会工作艺术治疗中的理论研究和实践应用[J]. 艺术科技. 2020, (9). 78-81.

## 作者简介:

周奇辉,又名南周延、尼玛多吉、朱顿,笔名潇湘子、安东子,号挑灯、蓬莱渔夫、祖籍山东蓬莱,画家、作家、金融学者,艺术批评学教授,著名文艺理论家。