

绘画艺术疗法在民族地区中职生心理健康团辅课中的应用探究

李萍

(青海省黄南州职业技术学校, 青海省黄南藏族自治州 811399)

摘要:近年来,随着教育事业的不断发展,社会越来越关注学生心理健康问题,在中职学校开展心理团辅课已经成为必要趋势,甚至成为重要心理健康课程。此课程的开展能够在学生与心理教育之间建立衔接,促使心理教师及时发现学生的心理问题,通过积极引导帮助学生保持健康积极的心态。绘画艺术疗法是中职心理健康辅导工作的重要手段,将其引进至心理健康团辅过程中有助于提升辅导效果。基于此,本文针对绘画艺术疗法在民族地区中职生心理健康团辅课中的应用进行研究,以期为教育工作者提供参考。

关键词:绘画艺术疗法;民族地区;中职生;心理健康;团辅课

在新时代环境下,学生身心健康的重要性已得到中职学校的广泛认识,在此方面,相关教育工作者需要从心理疗法角度进行分析与探究,借助绘画艺术疗法开展学校心理健康团辅课程,了解当代中职生的心理困扰,探索舒缓青少年心理压力的科学途径,促使心理健康教育深度融入中职课程教学体系中。

一、当代中职生的心理现状分析

随着社会经济的不断发展,人们的生活水平不断提升,当代青少年的生活环境不断优化。他们的思想更为活跃,自我意识较强,所能接受的知识面更广,具有较强的创新能力。同时,他们成长于互联网技术高速发展时代,对网络的接触较为频繁,这就使得他们获取信息的渠道更加便捷与丰富,促使他们信息接收能力与新鲜事物感知能力更强。不过在中职生这个年龄的自控力差,难免过于沉迷网络虚拟世界,与他人的沟通交流欲望逐渐降低,缺乏与他人的实际沟通与交往,进而造成人际关系紧张与敏感。进入到中职学校后,部分学生因离开自己熟悉的生活环境,进入到陌生的新环境而产生难过、无助等情绪;部分学生因预期生活与现实生活存在差异,或预期专业与实际教学契合度不高等原因,产生低落等情绪;部分学生因学业与就业压力较大,进而产生困惑心理等。中职生的年龄大多处于15~18岁,他们正处于思想与情感成熟阶段,但同时自身综合能力较为薄弱,难以有效解决自身问题,在思想与能力方面产生矛盾,进而出现困惑。

中职生普遍存在情绪困扰,主要以情感问题、人际关系问题与学业问题三类问题为主。首先在情感问题方面,多数中职生对爱情存在向往与困惑的矛盾心理,他们恋爱观念尚未成熟,在产生争吵或失恋情况时,容易引发抑郁心理障碍。其次在人际关系问题方面,中职学校作为集体活动场所,学生在求学过程中需要与班级学生、寝室学生进行交往,但由于学生地域不同,生活方式不同,容易产生摩擦,进而出现矛盾等人际关系问题。最后在学业方面,部分学生对自己专业的认可度不高,认为此专业的未来发展前景不理想,对专业学习自信心不足;部分学生对自身期望过高,但学业成绩无法达到理想水平,进而产生沮丧情绪等。这些问题的存在严重影响着学生的身心健康发展,若缺少及时有效的干预则会引发学生更严重的心理问题。

二、绘画艺术疗法在民族地区中职生心理健康团辅课中的应用价值

我国的56个少数民族,在五千多年的悠久文化历史中的艺术创作呈现了许多宝贵的财富,尤其是各种色彩和图案在建筑、雕塑、绘画、民间工艺、服饰等方面的应用尤为突出,团辅课程中选择

带有本民族特点的艺术作为疗愈方式,可以营造这些文化艺术熏陶环境,更能让学生有亲切感和放松感、甚至有神圣的仪式感。

(一)有助于诱发学生情绪表达

绘画艺术疗法是心理健康辅导的重要手段,其可以引导学生进行绘画创作,通过对作品中不同颜色的运用来分析学生的情绪。绘画本身是一种非语言文字的特殊形态,能够有效表达人们的自我潜意识,颜色与线条等是绘画作品的基础元素。其中颜色能够带给人不同的心理刺激,暖色系能带给人积极情感,让人们感受到颜色的温暖特质;冷色系能够带给人以消极情感,从侧面表达出创作者的情绪信息。中职生正处于思想情感较为复杂的阶段,不同的颜色运用能够潜意识表达学生的内心情绪,绘画艺术疗法能够给学生留出充足的时间与空间表达自己的情绪,将自己潜意识的情绪以绘画方式表达出来。

(二)有助于激发学生自我潜能

曼陀罗绘画疗法是绘画艺术疗法中的重要内容,其主要包括彩绘曼陀罗与自性绘制曼陀罗,要求学生在规定时间内进行自由创作,彩绘曼陀罗则是引导学生对固定模板进行涂色,绘制,自性曼陀罗则是引导学生进行自主创作。在实际运用过程中学生可以应用不同的方式表达自身情感,将隐性感觉转化为显性呈现,通过非语言方式表达自身潜意识,探索自己所绘制的内容,进而能够明晰自身喜好,激发自我潜能。

(三)有助于引导学生自我整合

绘画艺术疗法能够引导学生在安全环境下面对内心冲突,以绘画方式整合内心的对立冲突。在艺术作品绘制过程中,作品的对称性结构能够给内在冲突的学生提供相对稳定的空间感,让他们能够集中注意力进行绘制,整理内在冲突,进而实现自我整合。将艺术绘画疗法引进至心理健康课程中,不仅能够带给学生丰富的课堂体验,同时也能够有效促进学生的完善发展,发挥学生自主能动性,让学生以艺术方式完善自我与疗愈自我,进而实现身心健康发展。

(四)疗愈环境灵活性较强

绘画艺术疗法的疗愈空间灵活性较强,在实际应用过程中学生可通过不同作品的绘画,将各类事件串联起来,让学生通过绘画看到自己的内心世界,同时通过专业心理教师的引导,帮助学生看待现实世界让学生从受困情绪中顺利走出,进而获得积极向上的情绪。绘画艺术疗法本身的灵活性较强,在实际应用中可以不受时间与空间的限制,这就表明在心理健康辅导过程中,心理教师不仅可以选择安静传统的课堂空间,同时也可以选择开阔优

美的校园或公园环境,只需要为学生提供相应的材料,让学生在不受干扰情况下进行自由创作,便可开展绘画艺术疗法,促使心理健康团辅课程进一步完善。

三、绘画艺术疗法在民族地区中职生心理健康团辅课中的应用

(一) 创建良好绘画环境,借助正念呼吸的训练,引导学生有效沉浸

绘画艺术疗法操作简单,得到的心理检测信息更加真实与丰富,且疗愈效果较好。对此,中职学校可应用此手段开展心理健康团辅教学,以帮助学生激发潜在意识,提升心理健康教育效果。当代中职生成长于复杂的社会环境,他们有着较为强烈的隐私保护意识,教师在进行心理辅导时要选择安静、舒适的环境,为绘画艺术疗愈提供良好的客观环境,让学生能够以放心情绪沉浸到创作中,提升专注力。提前为学生准备曼陀罗绘画材料《心灵之路:曼陀罗成长自愈绘本》,为学生分发相应的绘画图案,用一些简单的正念呼吸的训练,伴随适合的舒缓的轻音乐,让学生沉下心来,将注意力转移到自己的呼吸上,仔细感受当下的情绪状态,根据自己的直觉选择颜色,完成绘画作品。考虑到了大多数中职生的绘画水平,他们大多缺少绘画系统学习技术,羞于在他人面前展示自己的绘画创作,选择图案涂色能够减少学生的绘画难度,让学生以更加简单的方式参与绘画疗法。绘画结束后带领学生体验作品,首先通过不同视角审视自己所涂的颜色,并给自己的作品命名。而后引导学生进行色彩联想,结合不同颜色的特质进行分析,体验绘画作品所表达的意象象征。最后让学生仔细观察绘画作品,根据图画中的图案将自己的所思所想记录下来。绘画体验结束后,引导学生与他人分享自己的感受,分享自己在体验环节通过曼陀罗绘画所联想到的事物,也增加了学生的成功体验。有学者认为曼陀罗绘画是自性的象征,是个体心灵能量的自由流动,能够反映个体的无意识。曼陀罗绘画疗法外在结构能够让学生产生放松之感,将学生的意识与注意力凝集于当下,进而帮助学生更好地体验内心世界的福流。综上,良好的绘画创作环境能够帮助学生沉浸至绘画中,能够让学生静下心来更好地感知自我兴趣,为后续各项干预活动奠定良好基础。

(二) 加强心理教师的心理督导指导,建立完整的团体心理督导体系

在艺术绘画疗法中,建立健全艺术绘画疗法方面的有效督导机制,以便获得更加专业的指导,获取更加全面的心理疗愈前沿知识技能信息。如果心理教师本身就是心理咨询师,那么更需要上一级心理督导师来指导,制定好心理团辅方案去实施:1、招募团体成员签订合约。2、开始可为学生介绍绘画疗愈方法,通过多种方式缓解学生的紧张与抗拒情绪。3、而后营造良好的绘画氛围,带领学生说说自己的最近的压力问题与焦虑情况等,让学生去感知自身目前的心理问题。4、接着引导学生进行艺术绘画,心理教师可以与学生共同创作,以此减缓学生的紧张情绪。此环节注重引导学生运用绘画方式表达自己不同情绪的方法,让学生能够正确表达心理问题。5、当学生创作完毕后,心理教师引导学生就创作过程进行分享,并在合适机会赞美学生,逐步展开更加深入的对话,以此获得更加全面的心理信息,为后续疗愈干预活动提供有效信息依据。

绘画艺术疗法注重对学生绘画过程的干预,而非注重绘画结果。心理教师能够通过学生对颜色、线条的运用感受到学生的心理问题,通过对话交流感知学生真实的内心世界,同时结合学生

的不同心理问题进行干预,设计针对性绘画流程,让学生能够更加深入剖析内心问题。针对性格较为开朗的学生,心理教师可引导其进行主题创作活动,让他们尝试呈现更加完整的绘画作品。针对性格内向的学生,心理教师可进行逐步引导方式帮助他们进行创作,设置层次性问题帮助他们梳理内心,进而表达出更加真实的情绪。所以我们鼓励学校心理教师学习心理咨询的基本知识技能。

(三) 绘画艺术疗法在班级心理主题班会中应用

在校内积极推广以心理绘画技术为主的心理主题班会,加强与班主任相互协同,既可以延续艺术绘画疗愈作用。同时也会促使班主任注重关注学生心理,加强日常心理引导。

例如针对学生的集体意识,班主任可组建班级团建的心理健康活动,也是以班级为单位的团体心理辅导,通过班级集体性绘画作品的活动方式加深对彼此的了解互动,提升班级凝聚力,通过学生言语表达了解学生的心理状态,帮助学生更好地深入集体活动,确定自己未来发展目标。考虑到学生在进入新环境之前已经适应了以往学习阶段的生活,短时间内无法有效进入新环境,通过集体性心理主题班会活动,能够帮助学生快速融入进去。整个过程中也可以应用四宫格、九宫格接力绘画或写意的方式促发学生的表达,抒发学生的情怀,最终达到整合健康心理状态的作用。

只有心理教师、心理咨询师或督导师、班主任、学生四者相互配合、相互支持和协同,心理健康教育才可以真正实现其育人的价值。

(四) 组建优质心理健康教育教师队伍,提升心理健康教育质量

为推动绘画艺术疗法的顺利推进,中职学校要加强对心理健康教育教师队伍的建设,促使心理健康教育的全面落实。在心理辅导工作中,心理教师要有意识地研究相关绘画艺术与当地民族绘画艺术相结合的理论研究与总结自身心理辅导经验,将优质绘画艺术心理教学理念引进至日常教学管理中,通过心理辅导解决学生的心理问题,为学生后续发展奠定良好基础,同时加强对现有教学问题的研究,探索解决现有教学问题的策略。真正以研促学、学中渐长。在此过程中,中职学校领导要有意识着重培养心育队伍,从软硬件上进行配套建设支持心理健康教师工作。学校心理健康教育要成体系化、制度化、规范化,就需要主管领导、主管中层部门、心育教师、班主任统一协作,定期召开交流会或参与科研才可以真正实现全方位立体式教育教学。

综上所述,艺术绘画疗法是一种心理健康教育传统疗愈方式,将其结合本民族特点的艺术绘画元素引进至中职心理健康团辅课程中又是一种创新的过程,它的应用能够在陶冶学生情操,引导学生进行绘画欣赏的同时,帮助学生完成心理塑造。相较于传统说教式心理健康教育,此手段更契合中职生的年龄特点,尤其是选用适合本民族特点的绘画艺术表达疗愈方式更能让学生深入剖析自身内心问题,完成对自我的接纳与和谐相处,促使学生以积极心态面对生活,将学生培养成身心健康的高素质中职人才。

参考文献:

- [1] 马淑芬,许晓霞.初中“绘画心理”校本课程的构建与实施[J].中小学心理健康教育,2021(25):65-68.
- [2] 张淑珍.基于意象对话和绘画技术相结合的中职生抑郁倾向团体心理辅导研究[J].现代职业教育,2021(26):136-137.
- [3] 赵霞.心“画”怒放,育人馨香——论绘画疗法在高中心理健康教育中的应用[J].新教育,2020(29):80-81.