



# 從藝術中實踐正向教育

幼兒在幼稚園階段雖然未能很具體地講出自己的感受，但透過藝術活動能表達自己的想法、愛和感謝。藝術的力量能啟迪心靈，培養正向思維、有助面對逆境和解決問題，也能建立正向的學習態度和積極的人生觀。

如何透過多元的親子藝術活動，讓家長從中認識及實踐正向教育，培養幼兒的正向思維，幫助親子情緒回穩，舒緩負面情緒，大家不妨參考以下方法：

## 認識藝術與正向教育

家長可藉着親職教育講座，認識正向教育如何培養幼兒的正向思維，以及從藝術中實踐正向教育的方法。透過親子藝術工作坊提升親子的情緒功能、組織能力和專注力，讓家長和幼兒認識自己的想法、情緒、身體感受，當遇到挫折、壓力、煩惱時，適當地讓這些情緒平穩下來。亦讓家長認識怎樣幫助親子將情緒回穩，舒緩負面情緒。

## 從藝術中實踐正向教育

藝術能夠表達個人情感，其中繪畫被認為是幼兒表達自我的重要方式之一，在幼兒尚未建立流暢的語言表達能力之前，他們已經能夠透過畫筆或藝術作品，表達自己的想法。幼兒在幼稚園階段雖然未能很具體地道出自己的感受，但透過藝術作媒介來表達愛和感謝，有助幼兒學會愛惜自己和身邊的家人、同學、師長，甚至關心社區。實踐正向教育有助人們面對逆境和解決問題的態度，幫助幼兒建立正向的學習態度和積極的人生觀。

## 製作冷靜瓶

冷靜瓶就好像我們的身體，瓶子裏的閃粉就代表着製作者身體感覺、情緒和思想，心情不好時，會感覺煩躁、難過等的不愉悅情緒，情緒出來的時候，就像閃粉在剛被搖動的瓶子裏一樣，思緒可能很混亂，整個人可能會覺得煩躁不安。但當瓶子穩定下來，其實閃粉很快就沉澱下來，而情緒也能回歸平靜。



## 禪繞畫與和諧粉彩畫

前者在設定好的空間內用不斷重複的基本圖形來創作出美麗圖案，可以幫助繪畫者減壓、釋放情緒、平靜心情。和諧粉彩運用粉彩和手指推抹來彩繪，透過彩繪抒發心情，為創作者的心靈帶來和諧、寧和喜。

## 情緒 COLOR FUN

透過繪畫及着色等藝術活動，協助幼兒分辨情緒，提升自我情緒的覺察力。心理學將情緒分成三個面向：情緒辨識與理解、情緒表達與溝通及情緒調解與處理。為讓幼兒理解自己的情緒，家長可以利用《彩色怪獸》繪本進行戲劇欣賞活動，幼兒透過有趣的戲劇去辨識情緒，並運用語言和色彩標示各種情緒。

## 「每周 LIKE — LIKE」

透過日常生活經驗及實際行動，培養幼兒向身邊的人作出感恩，建立親子間互相欣賞及尊重，從而建立對事物的正面態度。

筆者希望大家透過以上多元藝術活動，讓幼兒和家長都能懂得表達情緒，在練習圖樣的過程中培養解構的能力，以及提升幼兒專注力。在完成創藝作品後能產生成就感，讓幼兒從小能發揮出潛藏的品格能力，提升幼兒正向的內在幸福和快樂感。藉着多元化的藝術創作活動，誘發幼兒的「創造力」與「美的情操」，讓他們在創作過程中表達自己、肯定自我價值，從而達致健康的身心靈成長。