

# 藝術治療團體對人際溝通困難兒童之影響

## The Influence of Art Therapy Group on the Children Who Have Trouble in Public Communication

麗芬

Li-Fen

台北市力行國小教師

在20幾年來的教學歷程中，常需要花大量時間處理學生因為溝通不良所產生的衝突。有時是因為彼此不了解對方想表達的意思；有時是因為不能讓對方了解自己想表達的意思；當然，更多時候是因為不知道如何正確表達我不同意你的意思。總之，溝通困難和溝通衝突對小學生而言，是人際互動的一大困境。

經過多次觀察和了解之後，發現這樣的困境和學生無法覺察自己的情緒、無法感受別人的情緒，並且無法適切表達自己的感覺和想法有密切的關係。因此激發我去探究：如果讓這些面臨人際溝通困難的兒童，有一個學習覺察個人情緒、感受別人的情緒，並且有適切表達的機會和練習情境，是否能夠改善他們的困境？

由於小型團體輔導具有安全、信任的特質，而且成員人數也較少，可以使參與者得到更充分的關照和練習機會，對於無法體察情緒和自我表達的這些人是比較適合的。至於之所以選擇運用藝術治療，是因為我認為藝術治療的非結構式治療方法，可以很快的看到團體成員的內心投射，而我們亦可以透過藝術創作，輕易的使團體成員解開心防，傾訴從不為人知的內心世界，而獲得情緒釋放的正面效果。

另外，成員在團體中也常由別人的畫中發現與自己相仿的問題，除了相互支持鼓勵之外，也感到自己不再孤單。

當然，成員也可以從繪畫創作的非語言溝通中發現自己的另一面，提升洞察本身問題的能力，進而獲得自我的統整。

尤其，藝術治療提供個案一個安全的環境——創作的天地——讓個案將不明確、需整合的所有想法在上面盡情發揮，還可以永久保存作品。團體結束之後，帶回家的作品將能讓個案想起團體的過程，看到自己對成長所付出的努力，使個案更能面對自我，積極的迎向未來。

基於上述原因，促使我想進行藝術治療小團體對人際溝通困難兒童影響之探究。

研究方法是採用行動研究的方式進行。由研究者擔任團體領導的工作，另外邀請一位曾修習團體輔導的特教系大五生協助擔任觀察員。團體成員是由級任老師推薦班上有人際溝通困難的學生，再由我進行初談，說明團體目標及進行方式和時間，並挑選適合進入團體的成員。

至於團體方案，則是做了如下的安排：

次別	主題	目標	活動內容或進行方式	使用器材與備註事項
一	團體一 團體形成	1. 澄清團體期待。 2. 成員互相認識。 3. 訂定團體規範。	1. 詢問成員進入團體的原因與期待。 2. 製作亂畫名牌。 3. 拼一個團體的圖。	全開書面紙1張、剪刀、水、8開書面紙3張、訂書機。
二	團體二 團體凝聚	1. 團體規範再確認。 2. 互相認識。 3. 練習體會情緒。	1. 討論上次訂定的團體規範。 2. 隨著音樂繪畫。	4開圖畫紙10張、團體規範壁報紙、粉蠟筆10盒、音樂CD〈各種情緒音樂〉。
三	團體三 生活雕塑	分享 — 練習表達自己的生活事件和情緒。	曼陀羅 — 用黏土捏塑這星期最開心的事。	4開圖畫紙10張、粉蠟筆10盒、音樂CD、黏土。
四	團體四 心中的我	分享 — 1. 自我了解。 2. 表達自己。	曼陀羅 — 1. 喊自己的名字。 2. 閉眼塑造自我。 3. 互相給回饋。	4開圖畫紙10張、粉蠟筆10盒、音樂CD。

五	團體五 衝突體驗	分享 — 1. 體驗自己的感覺。 2. 了解自己行為後面的意圖。 3. 看見行為對別人的影響。	曼陀羅 — 1. 團體亂畫接力。 2. 互相給回饋。	4開圖畫紙10張、粉蠟筆10盒、音樂CD、全開書面紙3張。
六	團體六 體驗合作	分享 — 體驗合作。	曼陀羅 — 1. 山洞、房屋和雪。 2. 討論作畫時的想法，互相給回饋。	4開圖畫紙10張、粉蠟筆10盒、音樂CD、陶土1人1份。
七	團體七 人我之間	分享 — 學習界線與連結。	曼陀羅 — 1. 建立小島和世界。 2. 討論作畫時的想法，互相給回饋。	4開圖畫紙10張、粉蠟筆10盒、音樂CD、全開書面紙、膠水4瓶、剪刀4把。
八	團體八 母與子	了解親子關係。		黏土、刀片、紙板。
九	團體九 愛的禮物	練習分享與欣賞。	1. 分享寶貝。 2. 布置給自己的禮物。	紙盒、自己帶的寶貝。
十	團體十 團體結束	1. 整理團體經驗。 2. 珍重再見。	卡片分享。	全開壁報紙、小卡片、膠水4瓶、剪刀4把。

回顧這段團體過程，雖然自己之前有一些參加藝術治療團體的經驗，也曾利用藝術治療技巧進行個別諮商，但從頭到尾完全用藝術治療來帶領兒童團體，對我而言是第一次。

這個背景造成自己在帶領的過程中，常會出現用藝術媒材來進行焦點治療或完形治療的結果，因而欠缺了讓個案跟自己畫作進行更深入會談的機會。這樣的覺察在第一次團體時就出現，但是幾次下來，還是很難改變這樣的情形。我想，那是因為不管是平時與人溝通，或在學校學習到的派別，或是到了諮商現場的運用，一直以來，都是以純粹語言的方式進行，這種對舊經驗的熟悉和鈍化，造成自己在應用另一種全然不同的治療時，只能利用技術，卻無法真正深入精髓。

如何解決這個困境？除了不斷的實作和反思之外，還要在平時多加運用藝術治療來自我整理，多跟自己的作品做內在對話；另外，積極尋求督導更是重要的條件，因為，透過專業人士的觀察和帶領，才能真正將藝術治療的精髓內化到諮商風格中。

由於團體進行的時間是晨光時候，因此在團體開始前，就已經預知要想在40分鐘內帶太多活動是困難重重的，所以儘量將每次團體設計成活動與分享的方式進行，但是真的進行起來還是有很大的困難。

首先是學生的遲到，因為晨光時間常有班級需要先繳交功課和抄錄當天回家作業，所以往往會造成團體時間的延宕，有時甚至會造成活動無法正常進行，

或許日後可將時間改成午休時間可以好一些。

另外，藝術治療中的創作，有時需要比較長的工作時間才能完成作品，但卻會造成分享時間不足，無法深入問題去探討。後來，我試圖採用替代材料（例如用紙黏土代替黏土），並且採用邊作邊分享的方式進行團體，效果還不錯。

還有，由於觀察員無法固定，造成團體前後有三位觀察員，還有一次因為臨時沒有觀察員而沒有記錄，這樣不但造成紀錄不完整，也造成團體成員的不安全感，更因而影響團體動力，雖然這是情況不得已下的變通作法，但無可否認的是本研究的一大疏失。

雖然這次的團體設計都以一個活動搭一個分享為主軸，但往往也會因前一次團體動力、成員變化、材料準備狀況等的影響，而改變了一些活動內容，以致跟原先的團體計畫有一些不同。

不過整體來看，預計要完成的目標雖不能完全做到，但孩子們經過了這段時間的團體之後，人際關係上確實有了改變，這是值得欣慰的。

最後，回頭印證當初自我設定的研究目標，無論是從學生的團體表現、所寫的回饋單，或是從觀察者的紀錄、級任老師的反應，都可以明顯的感覺到，學生喜歡這種動手做、利用藝術媒材來表達自己的活動，而級任老師也認為學生的情緒和人際關係都有了改善。可見，利用藝術治療來進行兒童人際關係改善的方案是確實可行的。