

绘画心理疗育在小学美术教学中的实践探讨

黄梅

深圳市宝安区实验学校

摘要:为加强绘画心理疗育在小学美术教学中的实践运用,促进青少年心理健康发展,落实“以美育人”教育理念,本文概要性分析绘画心理疗育对关注和解决青少年的心理健康问题的重要性,以及在小学美术课堂教学中的实践意义、现状和思考,从家庭动态图、构建信任桥梁、家校社模式渗透三个维度,探究学生进行心理健康教育的方法和过程,使学生学会控制内心的情绪变化,实现促进学生心理健康发展的教学目标。

关键词: 绘画心理疗育; 小学美术; 心理健康教育; 以美育人

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.08.110

引言

当今时代,学生的心理健康问题成了一个日益严重的挑战。学生学习压力较大,又因同学关系、家庭管理、社会关系等因素,出现严重的心理健康问题,截至2024年,小学生心理健康问题的人数占比为40%,严重影响学生快乐学习和健康成长。绘画心理疗育是艺术疗育中的一类,融合了艺术创造力和心理治疗,具有较好的创新与可行性,它注重引导学生在绘画的创作过程中,通过绘画工具排解心中的不良情绪,让学生心理得到调控,及时对学生的心理健康问题进行干预,促进学生心理健康发展。

一、绘画心理疗育在小学美术教学中的实践意义

(一) 有助于学生宣泄情绪

双减政策的小学教学强调减轻学生的学习负担,但目前学生的学习压力依然较大,导致学生出现不同程度的心理健康问题^[1]。基于绘画心理疗育的美术教学活动,在促进认知和发展、社交能力、自我表达和情绪管理方面有着独特的优势,高效、低成本且易培训。教师引导学生采用多样化的绘画方式,将内心的不满和抱怨运用美术作品呈现,让学生将内心深处的不满宣泄出来,促进学生心理健康发展^[2]。

(二) 有助于学生树立自信

部分学者将绘画心理疗育定义为哗众取宠,因为心理健康问题的类型和病因具有多样性,建立学生自信更是无稽之谈。但是,学生在美术创作过程中,通过挥洒颜料、敲打黏土、自由处理美术作品,情绪得到净化,情绪变化得到控制,不断形成自豪感和自信心,从而在学习和生活得到自信。

二、绘画心理疗育在小学美术教学中的实践特征

(一) 情感性特征

每一件美术作品都蕴含作者深深的情思,这种情思是其内心深处的寄托,可能是快乐、伤心、同情等,能

够深刻地反映出当时作者的内心思绪,因为情感是艺术创作的源泉,没有情感可能就没有艺术。绘画心理疗育在小学美术教学中的运用,强调从美术作品中观察学生的情绪和情感变化,帮助学生重新认识自我,并理解各自的策略和方法。心理教育领域中不同的颜色和不同形状的线条,表示不同的情绪和情感。学生的情感变化是直观的、直白的,通过线条和颜色的变换搭配,可以促进学生的情感表达,以促进内在成长和自我救赎,从而有效的缓解学生的焦虑。

(二) 形象性特征

绘画心理疗育在美术教学中的呈现,主要以学生的美术作品,即学生结合自己感受到的形象进行美术创作,并且运用特定的绘画元素进行表达。学生的情绪变化具有动态性,在美术作品中呈现方式也发生相应的变化,而这种变化是形象性的变化,即将一种特定的事物进行多元化的表达,这种表达与相应环境融合,构成独特的艺术创作语言,是学生的内心情感的真实体现。

(三) 激励性特征

绘画心理疗育是学生运用非语言的方式,将隐藏在潜意识当中的负面情绪形象化地宣泄出来,起到舒缓心理作用。基于绘画心理疗育的美术绘画创作,不受美术的知识和技能的限制,学生可以结合自己的想法和构思进行自适应的绘画,有效加强学生的绘画体验,让学生感受到前所未有的快感,获得一定的动力,逐渐产生和增强美术创作的冲动,进一步促进学生在美术创作中宣泄情绪,在良好的学习环境和体验中找到内心情感平衡点,时刻让学生处于积极向上、正面乐观的心理状态,促进学生心理健康发展。

三、绘画心理疗育在小学美术教学中的实践现状

(一) 教师的引导

由于学生的认知能力和判断能力处于发展阶段,难以准确地对内心的情感进行表达、控制和宣泄。教师基

于绘画心理疗愈理论引导学生在内心发生变动时,运用画笔帮助学生将内心的情感变化跃然纸上。使学生感知和明白绘画可以释放内心的不愉快,从而使学生更合适的应对情绪变化^[2]。

(二) 学生的探究

学生是学习的主体者,在心理健康问题干预过程中,需要学生进行自发的自我干预,让学生学会实现自我心理平衡。然而,大部分学生都不希望被特殊的对待,因此,教师在运用绘画心理疗愈对学生进行心理健康问题干预时,通过布置团体任务的方式,引导学生结合自己的情感和观点,进行自发的绘画的同时,也保护了学生的隐私,宣泄情绪,稳定内心^[2]。

(三) 家长的配合

家长是子女一生的导师,对学生心理健康问题的干预起到一定作用。但是,家长对于育儿理念、工作环境、压力情况等不一,对于亲子关系的和谐都有各自需要面对的挑战。因此,基于绘画心理疗愈的现阶段美术教学活动,注重借助家校社协同育人模式,让家长了解一定的绘画心理游戏方法,并积极参与心理健康教育活动中,以绘画为媒介直白的观察到现阶段子女内心的发展变化,以及运用美术创作宣泄情感的方法,开展有效的心理健康教育活动中。

(四) 社区的辅助

美术创作需要灵感和资源,基于绘画心理疗愈的美术教学活动,离不开多样化的资源支持。而社区掌握大量的自然资源,可以满足美术教学活动的需求。所以,大部分教师注重社区资源的挖掘和运用,包括美术馆、图书馆、福利社等人力、物质资源,旨在为学生营造宽阔、良好的美术创作和情感宣泄的环境,促进学生心理健康发展。

四、绘画心理疗愈在小学美术教学中的实践思考

(一) 践行以美的方式体验爱与感恩的活动观

新课标强调,有效的教学活动是教师教和学生学的融合统一,因此教师在开展基于绘画心理疗愈的美术教学活动过程中,要注重践行以美的方式体验爱与感恩的活动观。教师讲解美术创作与心理疗愈的关系,通过驱动因子调动学生主观能动性,引导学生自发地绘画,起到心理健康问题干预作用。

(二) 渗透家校社模式

学生心理健康问题,不仅是学校的责任,更是家庭、社区所要承担的责任,通过家校社协同育人模式干预学生心理健康问题。教师作为学习的组织者,关于绘画心理疗愈的美术教学,要充分发挥家校社协同育人模式作用,将学校、家庭、社区资源进行整合,提高教学质量。

(三) 构建结构化课程

学生的心理健康发展呈现动态性,不同时期需要采用特定的教学内容和教学方式,而结构化特征的课程构建满足教学需求^[3]。因此,教师在教学活动中根据学生的心理健康特征选择和采用教学内容,准备适当的教学资源和美术创作工具组织教学内容,通过学生自主性的创作进行呈现。

(四) 问题解决的引领

教学的本质在于通过问题解决呈现教学内容,促进学生直接理解,以提高学生的学习效率。所以,教师在基于绘画心理疗愈的美术教学活动中,要注重问题的解决,即将问题解决作为教学活动实施的引领。通过开展多样化的美术活动,解决学生的心理健康问题,促进学生心理健康发展。

五、绘画心理疗愈在小学美术教学中的实践探究

(一) 依托家庭动态图媒介,展现学生内心世界

“家庭动态图”是心理情绪的特有的表达工具,在心理健康教育当中扮演着至关重要的角色。随着新课标的不断深入,学生心理健康教育的方式逐渐发生变化,“家庭动态图”以其简便易行、直观可感的特点,在学生心理健康教育中得到广泛运用^[4]。开展以“家庭动态图”为载体的美术心理健康教学活动,重在为学生营造安全自由的学习环境,让学生通过绘画将抽象的心理状态与思维认知转化为具象的图像表达,达到释放内心的不满和积压情绪的目的。教师在实践教学活动中依据“家庭动态图”开展美术教学活动,引导学生运用独特的绘画风格和表现手法大胆地挥洒,展现学生内心世界。

以岭南版小学美术五年级上册《我们的家乡》为例。单元主题是“人与社会”范畴的“家”,基于单元主题设计“我的家人我的家”活动。为促进学生有效通过“家庭动态图”活动展现内心世界,教师观察学生的“家庭动态图”创作过程和成果,了解学生的内心世界呈现。其中一名学生通过“家庭动态图”展现内心的孤独和寂寞。该学生的“家庭动态图”的题目是“不见星星的夜空”,内容有一个人站在庭院中,身边没有其他的家人,抬头仰望没有星星的夜空。庭院四周是暗淡的,以灰色调为主。庭院空旷,一个站在中央显得渺小,其中人是模糊的,抬头仰望夜空的形态是模糊可见的。整幅画将学生的内心孤独感跃然纸上,可以看出学生与家庭成员的关系存在裂痕,有助于教师从家庭和睦的角度对家长和学生进行教育,促进其家庭和谐与学生心理健康发展。

(二) 着力构建信任桥梁,增进师生情感联结

师生之间的隔阂是影响心理健康教育和美术教学的重要因素,学生学习过程中害怕教师知道和泄露自己的

隐私,下意识地与教师保持一定的距离,集中体现为不愿意与教师进行交流和互动。而学生远离教师,以及对教师的不信任,是学生心理健康存在问题的特征之一。为加强学生心理健康问题干预,教师在实践教学活动中要注重课堂角色的转变,即明确主导与主体、组织与参与的关系,让学生成为课堂学习的主体者,感知与体会到教师和自己的平等地位,并在美术创作过程中进行集中化的呈现,加强学生对教师的信任,在主观意识形态和实际行动上亲近教师,勇敢地表达自己的内心世界和复杂的情感,加强美术课堂的心理健康教育^[5]。

以岭南版小学美术二年级下册《画家眼中的儿童》为例。本课主要是从画家的视角呈现儿童样态,表现儿童的天真与活泼。基于教学内容可以进行拓展教学,即开展“我眼中的自己”主题的心理健教育康活动。教师运用信息技术展示附带正面与负面情感体验的美术作品,让学生感知与体会作品蕴含的多维情感。如,学生看到“阴云密布”“孤独的小树”的作品元素时,感知创作者内心的孤独与不安;看到“灿烂阳光”“欢乐的人群”、“色彩斑斓的花朵”的作品元素时,感知作者内心的快乐与满足。随后,教师引导学生结合学习经验和生活经历,以“我眼中的自己”为主题进行创作,运用线条和色彩绘画出当时自己内心的情感。学生通过创作草地上的交流,表现出自己交流的快乐;通过我与父母的背影相对,表现自己与父母的隔阂;通过灰色调中我在路上单独行走,表现自己内心的孤独。同时,学生经过教师指导认识到自己的内心情感是多面性的,随着具体的事情而变化,有快乐、有伤心、有孤独等,并且学会运用绘画抒发情感和不快乐的宣泄。并且使学生在情感视域上,认识到我与教师的共通的,能够与教师的情感产生共鸣,促进学生对教师有深入的理解,对教师敞开心扉。

(三)家校社模式渗透,让学生感受不同的爱

现阶段,“双减”政策在教学活动中虽然落实,但是学生面临的学习压力仍然较大,基于教师和家长的殷切期盼,内心产生焦虑,不敢与教师和家长吐露心声。美术课程与主学科的根本差异,是能够为学生营造快乐的学习氛围,为学生提供一个能够宣泄情感和不满的平台,让学生的心理暂时得到放松和舒缓,起到减轻学生学习压力的作用^[6]。为充分发挥美术课程的减轻学生学习压力和舒缓学习心理负担的作用,教师可以凭借家校社协同育人模式,挖掘和运用家庭和社区资源,让学生从室内走向室外,从美术的视角接触外面的世界。同时,通过开展家校社教学活动,让家长和社会认识和了解学生的心理健康问题,协助协调共同开展心理健康教育,促进学生健康发展。

以岭南版小学美术五年级上册《年画》为例。教材中介绍不同类型的年画,蕴含深厚的中华优秀传统文化,包括新年吉祥的美好祝福、传统绘画和剪纸的工艺。基于此,教师根据教学内容和家校社协同育人模式,开展“庆新春·传文化”主题活动。首先,教师联络家长和社区工作人员,做好主题活动部署,重在邀请民间传统艺术研究人员,引导主题教学活动,让学生认识传统文化,包括春节文化、家庭文化等。然后,教师组织走进社区,民间艺术教师运用信息技术展示不同的年画,如剪纸类年画、工笔画类年画、木刻版印刷类年画等。并介绍鸡象征吉祥纳福,鱼象征连年有余,门神象征保卫家庭安全。同时,民间艺术教师进行实操演示,为学生讲解不同类型年画制作的手法。最后,在学生了解三种类型年画的制作技巧和技术后,教师组织家长与子女共同选择一个类型进行年画制作。其中,家长和子女进行任务分工,准备材料,明确主题,进行木版年画、手绘年画和剪纸年画的制作,让学生在家长的陪伴下快乐地绘画,有效地绘画,让学生感知到学校、家庭和社会对自己的爱,从而保证学生心理处于健康积极的状态。

结语

综上所述,美术创作的本质在于满足审美需求的精神和肉体融合的生产活动,是一种独立的、纯粹的审美创造活动。学生通过参与绘画心理疗育的美术学习活动,可以通过线条、色彩等要素表现内心情感,使内心的情感得到释放或满足,让学生产生良好的学习体验和情感体验,以丰富内心情感,实现心理健康发展的教学目标。因此教师要注重绘画心理疗育在小学美术教学中的有效运用,开展促进学生心理健康发展的美术教学活动。呼吁更多的人关注到艺术疗育的重要性,推广到更多的课堂教学中。

参考文献

- [1] 郑莉君.小学生心理健康状况与学习成绩的相关研究[J].杭州师范大学学报(自然科学版),2004,3(06):531-533.
- [2] 李美漩,任进.绘画心理学优化小学美术教学评价的策略研究[J].大众文艺,2024,(15):96-98.
- [3] 徐磊.儿童民间美术创作教学中融入绘画治疗的研究[J].小学教学参考,2022,(12):48-50.
- [4] 袁瑶嘉.绘画治疗法在引导学生负性情绪中的应用[J].江西教育,2024,(07):86-87.
- [5] 廖海艳.“绘画治疗”理论在小学美术教学中的实践[J].知识窗(教师版),2019,(08):25.
- [6] 钱品花.“绘画治疗”理论在小学美术教学中的实践运用[J].江苏教育研究,2018,(14):64-66.