

「音樂治療」變奏 正常學童適用

音樂輔導建自信 改善小朋友情緒

現代父母生育子女「一個起，兩個止」，過分溺愛子女，容易令他們養成自我個性，一不如意便撒嬌、發脾氣，影響日後社交和人際關係。近年有幼稚園和小學引入「音樂輔導」，利用小朋友天生的音樂感，改善他們的情緒和學懂與人相處的學問。專家指「音樂輔導」的成效顯著，自信心不足的小朋友經過訓練後，社交關係明顯改善。

採訪、攝影：吳梓濠 部分圖片：受訪者提供

一般人對「音樂輔導」會較陌生，其實「音樂輔導」源自音樂治療。音樂治療在香港已有二十多年歷史，主要針對有特殊需要的兒童，例如自閉症、發展遲緩、言語障礙、身分機能障礙等，即利用音樂活動如聆聽音樂、彈奏樂器等，達到改善身心問題的目標。英國註冊音樂治療師兼香港音樂治療協會主席伍偉文指出，正常的小朋友同樣有情感和社交需要，「音樂治療的方法是適用於不同人身上，故此將它推廣至普通學校，不過由於這些小朋友不是有病，所以我們不稱為『治療』，而是『輔導』。」

現今家庭，父母要外出工作，小朋友多由外傭或爺爺嫲嫲照顧，長輩的過分溺愛令這些獨生子女變得恃寵生嬌、自我中心。伍偉文指，在普通學校的小朋友，通常會面對不同的情緒問題，如不合群、不聽別人意見、抗拒別人的吩咐，極端的甚至會憤怒、發脾氣，不出聲、或容易哭等。「有些小朋友的情緒，是來自家長的，因為父母的教育水平很高，自然對子女的要求亦提高，與父母、兄姐的比較下，小朋友成為家中最差、最沒用的那個，令他們心理上承受很大的壓力，連自我介紹都沒有信心，常常頭耷耷。」



香港音樂治療協會主席伍偉文將「音樂治療」發展為「音樂輔導」，在普通的小學和幼稚園裏推廣。



在音樂輔導小組中加入「Drum Circle」音樂遊戲，可訓練同學間的合作，亦增加帶領者的自信心。

所選樂器反映心情

在輔導過程中，導師會讓小朋友挑選各色各樣的樂器，同時觀察小朋友當時的心理狀態，例如挑選大型一點的鼓樂，即代表小朋友心中有很多憤怒和能量需要發泄，選細小型的沙錘、搖鈴，代表他欠缺自信。

小朋友除了可通過擊打樂器，發泄心中的感覺，使他們的心情平伏下來，導師亦會安排一些音樂活動，例如「樂團指揮」，逐步訓練小朋友勇敢站出來，帶領同學們奏樂；又或者通過「Talking Drum」的音樂活動，小朋友一邊敲打樂器，一邊向同學，甚至父母說出心中不敢表達的感受，這些活動都有助解開小朋友的心結，從音樂中找回自信。

集體活動訓練默契

小朋友擁有天生的音樂感，無拘無束的感覺令他們更容易投入音樂旅程中，故此相對一般以言談等方式的輔導，融合音樂與遊戲的音樂輔導更適合小朋友。

如要加強小朋友之間的合作和人際關係，可安排兩名小朋友，一人拿鼓，一人拿鼓棒，當導師給他們一個訊息時，他們要一齊打鼓，給他們第二個信息，其中一個小朋友要把鼓放在身上的不同位置，如頭、腰等，讓另一人去敲打，「有時小朋友好叻，玩到又扭腰、又趴地。」伍偉文稱這樣的模式，可令小朋友覺得自己不是在參加輔導班，而是在玩遊戲，令他們不知不覺間吸收到音樂的營養，更容易融入社交圈子中。



小朋友通過樂器這個媒介「壯膽」，向同學們訴說藏在心中的說話。

中華基督教會協和小學上午校在三年前成立音樂輔導小組，音樂輔導小組由學校輔導主任邀請十至十二名小五、小六的學生參加，由伍偉文當導師，通過分組創作音樂旋律、歌詞等活動，改善學生的自我表達能力和社交技巧。當中，「Drum Circle」這個集體鼓樂訓練，更是輔導小組每年的「重頭戲」。

訓練是選其中一名學生站在中心當帶領者，以手勢指揮圍成圈圈的同學們打鼓，速度或快或慢，聲音或大或小，藉以訓練同學間的協作默契。

經過十二節的課堂後，學校更會舉辦分享會，向其他同學、學長和老師們，分享輔導小組的學習成果，更會即場表演「Drum Circle」，由一位同學帶領全場七十多人共同奏樂，展示重整後的自信心。

小組活動 擴社交圈子

浸信會培理幼稚園輔導主任謝麗芬，○五起在學校開設音樂輔導小組，以八人為一班，進行每星期一次、歷時四十五分鐘的課堂。她會在幼兒班中觀察學生的表現，從中邀請有需要的小朋友在低班時加入小組，目的改善他們的情緒和社交關係。

今年五歲，就讀幼稚園高班的黎羨婷，從來都沒有見過父親，且長時間由婆婆照顧，她自小很容易發脾氣，不喜歡就會擲東西，而且個性十分自我保護，對身邊的人相當敵視和抗拒，甚至出手推人。「曾經有來自石澳的小朋友，皮膚黝黑，羨婷便擺出一臉不滿的神情，幼兒班起就沒有朋友，亦難以融入同學的圈子。」謝主任看到羨婷的情況，去年便邀請她加入音樂輔導小組。



黎羨婷和婆婆(左)、謝麗芬老師(右)的關係變得更親密，像好朋友的關係。

經過約半年的小組活動，羨婷的個性有很大的改變。她的婆婆說羨婷不但少發脾氣，還會主動打電話給媽媽和公公說心事。採訪當日，羨婷只是與記者相處短短半小時，不但分享她在小組學懂了說話時眼睛要看着對方，喜歡的樂器是「Rainbow Bells」、三角鈴等，更主動唱出她鍾愛的聖詩和《愛是不保留》、她與同學相處的趣事，拍照時更會擺出不同的姿勢，侃侃而談的她與之前謝主任所形容的個性大相逕庭。

發掘音樂才能

謝主任表示，多年來小組的成效令她十分雀躍，而且更發掘出小朋友的音樂才能。「很多參加小組的小朋友會繼續學鋼琴、非洲鼓等，如羨婷的例子，她已經能夠適應只有八人的社交圈子，於是我推薦她參加校內四十人的合唱團，不但發揮她唱歌的才能，更可逐步擴闊她的生活圈子。」

除了音樂輔導小組，學校更培訓所有老師，在音樂堂加入輔導的元素。謝主任稱一般的音樂堂只教小朋友唱一首歌、認識歌曲的旋律和節奏，「但如教《Hello Song》，老師會加入讓同學們互相認識的遊戲，目標教他們與人相處時要有眼神接觸、跟人打招呼要揮手的意欲，是一種融入音樂、遊戲及輔導的教學。」

家中進行音樂活動

不要以為音樂輔導只能在學校進行，其實家長在家中亦可進行類似的音樂活動，香港音樂治療協會主席伍偉文稱，一些在家中進行的簡單音樂活動，能有效改善小朋友的溝通能力，亦有助增進親子關係。現在介紹三個活動，家長不妨參考。

活動一：看電視的時候，隨時都可以聽到音樂，家長可以和小朋友一起唱歌、拍打節奏，以及隨意跳舞、做動作，藉以鼓勵小朋友喜歡音樂，通過音樂表達自己。



活動二：不少小朋友自小學習彈奏樂器，如有兄弟姊妹的話，家長可多鼓勵他們合奏；或安排每天約十分鐘的時間，在小朋友練習樂器時，家長亦玩簡單的敲擊樂，如響棒、搖鼓等(見圖)，和小朋友一起合奏、打拍子。(但事前家長必須和小朋友說好一起合奏，否則突然間介入小朋友的練習，他們有可能會抗拒！)

活動三：「鏡子遊戲」，家長可以事先剪接兩首不同音樂，如兒歌，交叉播放，當聽到其中一首歌時，請家長模仿小朋友的動作，當聽到另一首歌時則相反(見圖)。音樂不斷轉換，家長和小朋友都可以做出不同的動作，互相模仿，營造一個緊張但有趣的氣氛。

這個遊戲不但可以發揮小朋友的創意，亦鼓勵家長和小朋友之間互相留意和欣賞，遊戲後可以跟小朋友做一個總結，說說遊戲中最喜歡大家哪一個動作。(星島日報 09-10-2008)