**每天玩藝術20分鐘，輕鬆打造孩子的問題解決力**

2023-04-26 by(親子天下媒體中心-黃敦晴)

因為擔心功課、決定不當藝術家，就要放棄才藝嗎？《紐約時報》暢銷新書指出，藝術活動其實跟功課與人生成長相輔相成，而且不用花大錢，就可以鍛鍊孩子的藝術腦，打造人生需要的超能力！

很多孩子從小學才藝，特別是藝術類的活動，像是繪畫、美術、樂器等。但是隨著他們長大，在遇到跟功課有關的取捨、或覺得可能不會以此為生涯時，藝術類的活動常常就會先被捨棄。不過，美國約翰斯霍普金斯大學醫學院的學者瑪格薩門（Susan Magsamen）提醒父母們，其實藝術與功課、孩子的成長相輔相成，別輕言放棄。

瑪格薩門在約翰斯霍普金斯大學醫學院的應用神經美學中心（Center for Applied Neuroaesthetics）創立了「國際藝術與心智實驗室」（International Arts + Mind Lab），她共同創作、剛出版的新書《你的藝術腦：藝術如何轉化我們》（Your Brain on Art：How the Arts Transform Us）已經登上《紐約時報》暢銷書榜。

她在書中以及美國全國廣播公司商業頻道（CNBC）指出，每天只要讓孩子接觸藝術、創造類的活動20分鐘，就有很多好處。例如，強化認知與學習能力，有更好的情緒調節力，更懂得如何表達自己，而且長期累積，還會成為很好的問題解決者。

**每天走到戶外看雲、探險，也能激發創造力**

因為跟藝術有關的活動提供了不同於平時的學科、理性學習與成長的路徑。無論是自己創造、表演還是在旁觀賞，這些活動都會刺激前額葉皮層，強化此處掌管的高階認知功能，像是有助於執行功能與記憶力。另外，藝術也會讓孩子體認或改變他們的感受，這能幫助他們調節神經系統與情緒。更不用說，很多人不擅於表達自己，或是要自我表達時，就覺得怪怪的、尷尬或不好意思，藝術正是可以練習傳達想法的絕佳媒介。將這些技能統合，就是未來能夠持續學習、懂得如何解決問題的重要超能力。

她也提醒，不用太嚴肅看待而擔心孩子如何正經地參與正規的藝術活動或報名什麼課程。因為藝術與創造不一定要很正統、正式，不用花很多錢，而且不一定要有壓力。

例如，只要走出門，就可以投入、享受藝術。像是抬頭看看白雲，觀察它的形狀，想像一下那是什麼。很多孩子都喜歡這樣的「幻想性錯視」（pareidolia）想像活動。或者，也可以讓孩子直接在戶外探險，因為孩子生來就好奇，在探索、滿足好奇的同時，也會激發想像與創造力。另外，即使只是看一些說故事的節目、聽音樂、簡單的手作都可以發揮類似的功能。而且這些活動也都讓孩子的精神食糧更平衡。

松鼠班 巧盈老師、楊楊老師、與您分享112.10.06