

# 涂色曼陀罗对 3—6 岁幼儿注意力的影响

李 洁 孙雨阳

北京工业大学耿丹学院，北京

**摘 要** | 注意力障碍（ADD）对幼儿未来学业、社会适应、情绪、家庭生活等方面有很大影响，但目前尚缺乏有效的幼儿注意力干预模式。本文运用涂色曼陀罗对 3—6 岁幼儿进行干预实验，以期找到改善幼儿注意力品质的有效途径。首先通过量表对幼儿注意力状况进行统计及分析，把幼儿依据年龄分组，运用自创向心曼陀罗黑白稿进行涂色干预；其次经过为期 8 周的涂色干预后，再次使用量表进行数据收集并分析，并对带班老师进行访谈。研究发现，涂色曼陀罗对提高 3—6 岁幼儿的注意力有改善作用。本文还总结了涂色曼陀罗对 3—6 岁幼儿注意力的影响并提出了一些建议，以期帮助家长和教师更好地利用涂色曼陀罗来提高幼儿的注意力品质。

**关键词** | 幼儿注意力；涂色曼陀罗；向心曼陀罗

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 前言

### 1.1 研究背景

近年来，幼儿注意力问题给家庭和学校带来的教育困扰愈发凸显。多数幼儿会有坐不住、丢三落四、多动、注意力难以维持、畏难情绪等，这些是注意力缺陷障碍（ADD）的典型表现。注意力问题已成为幼儿最常见的发育行为问题之一。在中国约有 5%—8% 的儿童患有 ADD，其中 35% 的 ADD 患者无法读完高中；43% 的未接受治疗的男童会在 16 岁前犯罪；75% 的 ADD 患者有人际方面的问题。

注意力障碍（ADD）是幼儿学习障碍的主要形式，对儿童学业、社会适应、情绪、家庭生活等方面有很大影响。ADD 在世界范围内仍是一个复杂的问题，目前国内关于其患病率及病因还没有准确数据。全世界约有 2 亿 ADD 患者。近年来，随着社会发展和生活节奏加快，幼儿 ADD 问题日渐成为大

众关注的热点。我国《2010 年全国儿童行为障碍流行病学调查》数据显示，中国孩子中有超过 60% 存在注意力障碍（ADD）问题倾向。注意障碍在国内虽然得到了广泛关注，但仍没有明确的较为有效的干预方法。

曼陀罗绘画对心理障碍和情绪的疗愈功能近年来越来越得到人们的认可，目前，也有专业人士将曼陀罗绘画用于自闭症儿童及大学生焦虑情绪的干预，成果颇丰，但运用曼陀罗绘画对 3—6 岁幼儿注意力的研究还非常欠缺。3—6 岁是幼儿问题行为干预的关键时期，因此，本文拟运用涂色曼陀罗对 3—6 岁幼儿进行干预实验，以期找到改善幼儿注意力品质的有效途径。

## 1.2 研究现状

曼陀罗涂色对 3—6 岁幼儿注意力的影响研究可以追溯到 20 世纪 60 年代。当时，研究者发现曼陀罗涂色活动可以提高孩子们的注意力水平。此后，许多研究者都对曼陀罗涂色活动的影响进行了深入的研究，他们发现曼陀罗涂色活动可以提高孩子们的注意力水平，并且可以帮助孩子们更好地控制自己的情绪。此外，研究还发现曼陀罗涂色活动可以帮助孩子们更好地理解 and 记忆信息，并提升其创造力和想象力。

### 1.2.1 国内现状

目前，国内对于曼陀罗的研究还存在局限，大多数研究侧重于曼陀罗对焦虑情绪的干预或对心理异常患者的研究。汪露瑶对曼陀罗干预儿童社交焦虑进行了研究，通过团体曼陀罗绘画干预验证了曼陀罗绘画对儿童社交焦虑的改善作用<sup>[3]</sup>。应用心理学学士陈灿锐等人对 196 名大学生进行曼陀罗绘画并填写曼陀罗特征量表，发现整合功能是曼陀罗绘画的基本作用，它可以有效地改善情绪<sup>[6]</sup>，同时陈灿锐博士研究发现曼陀罗绘画被证明有评估与治疗功能<sup>[5]</sup>。西安文理学院前教育学院心理学博士禄晓平和陕西师范大学教授陈青萍等人对自闭症儿童进行结构化曼陀罗绘制，6 个月后发现曼陀罗可以对自闭症儿童社交进行有效改善<sup>[2]</sup>。国内对于曼陀罗研究倾向人群普遍为中学生或者大学生，且较多选择运用结构式绘制，但针对 3—6 岁幼儿的问题行为，通过涂色曼陀罗进行干预的研究相对较少。

### 1.2.2 国外现状

国外心理咨询行业使用曼陀罗对儿童心理问题干预实践的案例较多。第二届塔鲁马纳加拉社会科学和人文应用国际会议（TICASH，2020）上，Angellim Chaterine 提出，她从雅加达学习的本科生中，运用《斯皮尔伯格考试焦虑量表》作为测试焦虑水平的工具。筛选出 9 名得分中等或较高的个体，对其进行曼陀罗绘画干预，结果显示有 7 名被试在干预后的焦虑水平下降了<sup>[14]</sup>。Valerie Smitheman Brown 教授将曼陀罗绘画用于 ADD 或儿童，探讨这类儿童在艺术治疗的工作中所沉淀下来的创造性成长和行为变化，根据形式要素艺术治疗量表（FEATS）的指南进行评分，研究发现，随时间变化曼陀罗使得 ADD 儿童的创造力提升并且减少了他们的冲动行为<sup>[13]</sup>。然而，国外学者使用涂色曼陀罗改善 3—6 岁幼儿注意力品质的案例研究较少。

综上所述，不论是曼陀罗涂色还是 3—6 岁幼儿注意力问题，国内研究均较为匮乏。本研究自创“结构式向心曼陀罗”，通过让 3—6 岁幼儿进行黑白线稿的涂色，再依据问卷调查的数据分析及对

带班教师和家长代表进行深度访谈,探究涂色曼陀罗对幼儿注意力是否有影响,对哪个年龄阶段效果更为显著。

## 1.3 研究内容

本文着重研究涂色曼陀罗是否显著影响3—6岁幼儿注意力问题。首先确定了幼儿注意力缺失的概念及表现,通过量表对幼儿注意力状况进行统计及分析,再将幼儿放置在“同一”条件的环境中进行涂色曼陀罗活动。最后,通过发放量表再次收集数据,进行比对和分析,以及对带班老师和家长进行访谈,探究涂色曼陀罗对幼儿注意力障碍(ADD)是否有影响,对哪个年龄段幼儿效果更显著。

## 2 研究过程

### 2.1 概念界定

#### 2.1.1 涂色曼陀罗

涂色曼陀罗是指在给定的黑白曼陀罗图案上进行自主涂色。一般给定的曼陀罗模板是圆形的、图案对称的重复性的结构。通过涂色工作为内在压抑的情绪找一个出口,对称的图案可整合内在冲突。

#### 2.1.2 向心与离心曼陀罗

向心曼陀罗和离心曼陀罗是两种常见的曼陀罗形式,它们在构图和意义上略有不同。向心曼陀罗是指在曼陀罗中出现的各种符号、图案、几何形状等向中心汇聚的曼陀罗,它们向中心聚集表示这些力量汇聚在中心点。向心曼陀罗的“能量”通常是从外向内逐步构建。离心曼陀罗则是将符号、图案、几何图形等向外辐射的曼陀罗,它们从中心向外散发,表示这些过程具有扩展性和进化性。离心曼陀罗的“能量”通常是从中心向外逐步构建。

总之,向心曼陀罗强调汇聚和凝聚,代表着内在的集中和凝练;离心曼陀罗则强调扩散和成长,代表着外在的扩展和进化。所以本次研究采用自绘向心曼陀罗黑白稿,被试需要在指定的图案上自主涂上颜色。

#### 2.1.3 幼儿注意力缺陷

幼儿注意力障碍(attention deficit disorder, ADD)是指幼儿在任务性学习或活动中无法集中注意力,表现出不能专注、主动走神儿、容易丢三落四等症状。幼儿注意力障碍的原因可能有多种,如生理因素、心理因素、社会因素等。

## 2.2 研究对象

对河北宣化某幼儿园进行研究,随机选取6个班级作为实验组和对照组,实验组为小一班、中二班、大二班,对照组为小二班、中三班和大三班。向两组幼儿的家长发放注意力调查表,共发放150份调查问卷,其中男生88人(占比58.67%),女生62人(占比41.33%),有效问卷137份。

## 2.3 研究工具和方法

### 2.3.1 问卷调查法

本研究使用 Vanderbilt ADD 父母评定量表 (Vanderbilt ADD Parent Rating Scale, VADPRS)。该量表由家长评分,直接来源于 DSM-IV 症状学标准的 18 条项目。因本研究只对幼儿注意力障碍问题进行研究,所以只采用该量表前 9 项条目进行问卷调查,同时对该量表计分方式做出调整,将每个项目的评分分为无 (0) 和有 (1) 两种情况。总分超过 4 (且包含 4) 视为有注意力障碍倾向,即高分组。该量表尚未在中国进行修订和信效度研分,国外文献报道 Cronbach  $\alpha$  系数 0.94,分量表之间的相关系数在 0.75 到 0.79 之间。

### 2.3.2 实验法

本研究主要通过实证的方法考察涂色曼陀罗对 3—6 岁幼儿注意力的影响。首先对 137 名幼儿的 Vanderbilt ADD 父母评定量表前测得分进行了分组,在高分组内从大中小班各随机抽取 20 人,共 60 人 (实验组 and 对照组各 30 人)。实验组每周四同一时间进行一次曼陀罗涂色稿涂色,涂色稿均为自创向心曼陀罗黑白稿,共持续 8 周;对照组不做任何干预,同时在实施干预时保证对照组与实验组不接受除涂色曼陀罗干预外的其他干预。8 周后通过再次向家长发放问卷进行后测对比,观察涂色曼陀罗是否可以改善幼儿注意力问题。

### 2.3.3 访谈法

采用一对一访谈方式对部分家长和老师进行访谈。但是由于疫情原因,本研究过程的访谈采用电话通话的方式进行访谈,谈话前提前询问对方是否愿意接受访谈,访谈提纲附在本文附录中。在小、中、大班各随机挑选家长及带班老师共 10 位进行访谈 (大、中、小班老师各 1 位;中班、小班家长 2 位、大班家长 3 位, )。

## 2.4 研究设计

研究假设:涂色曼陀罗对 3—6 岁幼儿注意力有积极影响;年龄更低的孩子进行曼陀罗涂色干预后注意力提升较年龄高的孩子更显著。

根据实验假设,本实验在河北省宣化区某幼儿园进行,对小班、中班和大班三个年级六个班的家长 (共 150 人) 发放美国范德比尔特注意力诊断报告家长测评表。该量表由儿科医学专家马克·沃拉维博士制定,是目前世界上专业的注意力和多动方面的测评表格,指导了 DSM-IV 标准。采用该量表可以较为准确、直观地观察孩子是否有注意力障碍倾向。

## 2.5 研究程序

本研究选取了河北省宣化区某幼儿园进行实验。选取 6 个班级进行问卷前测,通过数据统计选取得分大于 4 分 (包括 4 分) 为高分组,在高分组内随机抽取 30 名幼儿。研究过程中,实验组幼儿每周同一时间参加一次曼陀罗涂色活动,共 8 周。8 周后,对 30 名幼儿进行问卷后测,并结合教师与家长的访谈进行分析。实验流程如图 1 所示。

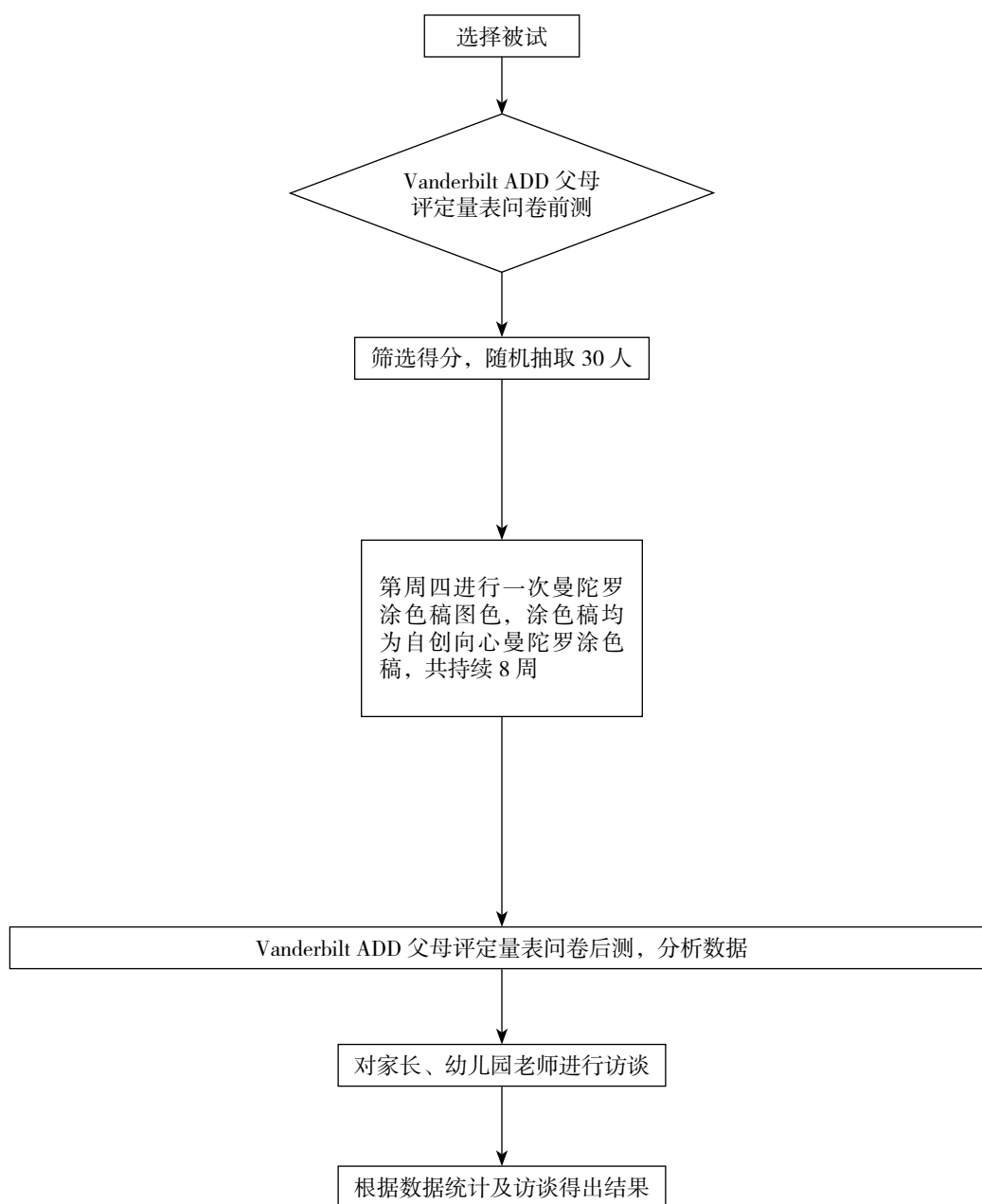


图 1 本研究的流程图

Figure 1 The flowchart of the study

## 2.6 研究结果

通过数据收集和统计对实验组前后测的结果进行了分析, 具体结果如表 1 所示。

从表 1 实验组数据可以清晰地看到, 实验组数据的分值改善人数由高分转为低分。从总体统计数据中可以看出, 小班组有 10 人改善, 总改善占比为 100%; 中班有 7 人得到改善, 改善占比为 70%; 大班组只有 5 人得到改善, 改善占比为 50%。

表 1 实验组数据

Table 1 Experimental group data

得分		小班	中班
4 分（人数）	前测	2	3
	后测	5	5
	分值改善人数	2	2
	改善占比	100.00%	66.67%
5 分（人数）	前测	5	5
	后测	1	1
	分值改善人数	5	4
	改善占比	100.00%	80.00%
6-9 分（人数）	前测	3	2
	后测	2	2
	分值改善人数	3	1
	改善占比	100.00%	50.00%
总人数	前测	10	10
	后测	10	10
	分值改善人数	10	7
	改善占比	100.00%	70.00%

具体而言, 小班 10 人全部改善, 改善占比 100%。

中班 4 分组改善人数为 2 人, 改善占比 66.67%; 5 分组内有 4 人分数下降到 4 分组, 改善占比 80%; 在 6—9 分组内只有 1 人分数改善, 1 另人得分没有变动。

大班 4 分组后测中有 2 人分数改善, 其余 3 人分数没有变动, 改善占比 40%; 5 分组内有 2 人分数降低, 1 人分数没有变动, 改善占比 66.67%; 6—9 分组内只有 1 人分数改善, 改善占比 50%。

综合前后数据发现, 低年龄阶段幼儿、较高年龄阶段幼儿注意力问题更容易得到改善。通过该得分统计及访谈证实研究假设成立, 涂色曼陀罗可以有效改善 3—6 岁幼儿注意力缺失问题, 且对于低年龄阶段幼儿效果更为显著。

## 2.7 讨论

涂色曼陀罗是一种独特且有趣的心理干预, 要求孩子按照特定的图案进行涂色, 将颜色填充到曼陀罗的不同区域需要集中注意力, 细心且耐心地完成整个曼陀罗的涂色任务。这种练习可以帮助幼儿克服分心和注意力不集中的问题, 提高其注意力深度的改善, 能显著提高孩子的专注力和注意力。

由于实验时间为 2022 年 11 月至 2023 年 1 月中旬, 受到疫情影响, 所选取的被试男女生数量并不均衡。在量表方面, 目前所采用的仅参考了 DSM-IV。在进行 8 周涂色干预时, 后 5 周的时间中, 幼儿是在家中由家长督促完成。部分家长会通过言语对孩子进行限制, 从而抑制了他们的自由涂色活动。通过后期与家长和带班教师访谈了解到, 低年龄阶段的幼儿经过干预后, 在课堂中可以不再频繁地跑动, 专注地倾听一段时间。对于高年龄阶段的幼儿, 他们可以长时间专注自己的事情, 例如看书、游戏、手工等活动。家长表示, 幼儿涂色后不像之前那样急躁, 做事较有耐心, 专注度有所提升, 且明显察觉到孩子发自内心的开心, 急躁情绪有很大程度的缓解。



在研究过程中，我们随机抽取了几名幼儿进行涂色观察。以小班 A 幼儿为例，在第一幅曼陀罗涂色干预时，涂色时间很短，笔迹很凌乱，并没有按照线稿进行涂色，共用时 2 分 26 秒。涂色完成后与 A 幼儿进行交流，她表示感觉很有趣，因为可以任意涂画。在第四次涂色时 A 幼儿所用时间为 12 分 03 秒。在第八次涂色时 A 幼儿用时为 16 分 45 秒，笔迹也不再凌乱，同时在空白的地方发挥自己的想象力进行创作，溢出了曼陀罗的结构，代表能量外溢。以下为 A 幼儿的三幅涂色稿（见图 2，从左至右分别为第一次涂色、第四次涂色、第六次涂色）。



图 2 A 幼儿涂色曼陀罗

Figure 2 Coloured Mandala by child A

尽管从第六次的涂色曼陀罗中可以看到，A 幼儿内在还有少许负性情绪与情绪冲突，但是通过本实验可以看出，涂色曼陀罗可以促进幼儿的注意深度得到改善。同时，涂色曼陀罗也可以帮助幼儿培养耐心，祛除焦躁情绪。在完成涂色曼陀罗的过程中，幼儿需要持续地集中注意力，不断地调整注意力和耐力。可见，经常进行曼陀罗涂色活动有助于培养孩子的耐心，从而在幼儿身心发展过程中使他们更有信心地面对学习和生活中的挑战。因此，涂色曼陀罗可以作为一种有益身心健康的活动，更好地帮助和促进幼儿健康成长。

此外，从观察和教师及家长的反馈发现，在进行涂色曼陀罗时，幼儿感受到放松和平静；在完成涂色后，多数幼儿感到自豪、喜悦，并愿意与朋友、教师、家长分享自己所涂颜色。这表明曼陀罗的自性功能正在帮助幼儿激活其自性。

### 3 结论

通过对幼儿进行涂色曼陀罗实验的研究和分析，我们得出以下结论：

- （1）涂色曼陀罗有助于提高幼儿的注意力。
- （2）涂色曼陀罗有助于提高幼儿对目标的指向性。

### 参考文献

- [1] 王思博. 涂色活动对大学生焦虑情绪的缓解作用研究 [J]. 长春师范大学学报, 2022, 41 (8): 195–200.

- [2] 禄晓平, 陈青萍, 明兰, 等. 自闭症儿童曼陀罗绘画治疗功能研究及其深度心理依据讨论 [J]. 国际精神病学杂志, 2018, 45 (4): 675-678.
- [3] 汪露瑶. 曼陀罗绘画改善儿童社交焦虑的干预研究 [D]. 淮北: 淮北师范大学, 2021.
- [4] 胡洁. 曼陀罗绘画的疗愈功能探究 [D]. 北京: 中央美术学院, 2020.
- [5] 陈灿锐, 高艳红, 郑琛. 曼陀罗绘画心理治疗的理论及应用 [J]. 医学与哲学, 2013, 34 (19): 19-23.
- [6] 陈灿锐, 周党伟, 高艳红. 曼陀罗绘画改善情绪的效果及机制 [J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21 (1): 162-164.
- [7] 王冬梅. 关于学前儿童注意力缺失问题的调查研究 [J]. 齐齐哈尔师范高等专科学校学报. 2015, 142 (1): 30-31.
- [8] Campenni C, Estelle, Hartman A. The Effects of Completing Mandalas on Mood, Anxiety, and State Mindfulness [J]. Art Therapy, 2020, 37 (1).
- [9] Shereena E A, Gupta R K, Bennett C N, et al. EEG Neurofeedback Training in Children With Attention Deficit/Hyperactivity Disorder: A Cognitive and Behavioral Outcome Study [J]. Clinical EEG and Neuroscience, 2019, 50 (4).
- [10] Yufang Bi, Yongfang Liu. Creating mandalas reduces social anxiety in college students [J]. Social Behavior and Personality, 2019, 47 (10).
- [11] Peter Hill. Childhood attention-deficit hyperactivity disorder [J]. InnovAiT, 2017, 10 (6).
- [12] Sepehrmanesh Z. Mothers mental health of children with attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD) [J]. European Psychiatry, 2017, 41.
- [13] Valerie S B, Robin R C. Mandala Drawing: Facilitating Creative Growth in Children with ADD or ADHD [J]. Art Therapy, 2013, 13 (4).
- [14] Angellim C, Satiadarma M P, Subroto U. Mandala Drawing for Reducing Test Anxiety in College Student [C]. Jakarta Barat, 2020.



## The Effect of Coloring Mandala on the Attention of 3-6 Year Old Children

Li Jie Sun Yuyang

*Gengdan Institute of Beijing University of Technology, Beijing*

**Abstract:** Attention deficit (ADD) is the main form of learning disability in children, which has a great impact on children's academic, social adaptation, emotions, family life, etc., but there is no good model for children's attention intervention. In this paper, we intend to use coloring mandala to conduct intervention experiments on children aged 3-6 years in order to find an effective way to improve children's attention quality. Firstly, the children's attention status was statistically analyzed through a scale, and the children were grouped according to their age, and the self-created centripetal mandala black and white manuscript was used to color the mandala intervention. Secondly, after an 8-week coloring intervention, a scale was issued again for data collection and analysis, and interviews with the teachers leading the class were obtained, and it was concluded whether the coloring mandala had an effect on children's attention, and the effect was more significant at which age stage, which proved that the coloring mandala had an improved effect on improving the attention of children aged 3-6. This paper also summarizes the effects of coloring mandala on the attention of children aged 3-6 years and makes some suggestions to help parents and teachers better use coloring mandala to improve the quality of attention in young children.

**Key words:** Young children's attention; Coloring mandala; Centripetal mandala