

# 舞动治疗对孤独症谱系儿童干预效果和存在问题的研究

程洋 吴晨 毕煜

吉林体育学院，吉林长春，130000；

**摘要：**我国社会主义现代化的关键指标之一是人民的健康状况。自党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央始终将人民的利益和生命安全放在首位，优先考虑人民健康，全面推动健康中国的发展。本研究探讨了舞动治疗对孤独症谱系儿童的干预效果及存在的问题。在健康中国建设背景下，心理健康问题备受关注，舞动治疗作为创新心理治疗方式，广泛应用于孤独症儿童康复。通过文献研究，深入分析了舞动治疗的概念、原理及应用效果。研究指出，舞动治疗能改善孤独症儿童症状，提升社交、身体协调和情绪调节能力。但实际应用中存在舞动治疗师不足、安全隐患及受试者退出等问题。为解决这些问题，提出增设专业课程提升师资、加强安全措施避免损伤、建立沟通机制促进合作等建议。期望通过这些措施优化舞动治疗应用，提高治疗效果和安全性，为孤独症儿童康复提供支持。本研究为后续学者提供参考，为孤独症儿童康复工作提供新视角和理论支持。

**关键词：**孤独症谱系儿童；舞动治疗；调节；干预

**DOI：**10.69979/3029-2735.25.2.003

## 1 相关概念

### 1.1 舞动治疗

舞动治疗属心理学治疗范畴。通过舞蹈与音乐的融合，舞动治疗为学生们带来了丰富的感官与运动体验。这些体验能够促进大脑神经元的连接与重塑，进而提升学生的认知能力、情绪调节能力以及社交技巧。学生们通过舞动治疗能够更好地表达、理解和调节情感。身体活动与认知过程紧密相连，而舞动治疗通过身体动作的参与，强化了身体与认知之间的联系。这使得学生能够通过身体感知来学习和掌握知识，进而增强记忆力和学习成效，同时培养创造力和想象力。<sup>[2]</sup>舞动治疗的实践不仅限于学校或治疗机构，它也可以在家庭环境中进行。家长可以学习基本的舞动治疗技巧，通过与孩子一起参与舞蹈和音乐活动，来增进亲子关系，同时为孩子提供一个安全、支持性的环境，让他们能够自由地表达自己。舞动治疗需要创造一个包容和鼓励的环境。治疗师和家长应鼓励孩子尝试新的动作和音乐，同时尊重他们的个人节奏和舒适度。在这样的环境中，孩子可以感到安全，从而更愿意探索和表达自己。此外，治疗师应定期评估治疗计划的有效性，并根据孩子的进步和反馈进行调整，确保治疗计划始终符合孩子的当前需求。

### 1.2 孤独症谱系儿童

孤独症谱系障碍（ASD）是一类神经发育障碍综合

征，其特征在于社交互动困难、重复性行为以及兴趣范围有限。<sup>[3]</sup>我国孤独症儿童的数量也在逐年上升。孤独症谱系障碍的患儿不仅给自己带来了极大的生活上的困难和心理上的困惑，而且对于整个家庭来说，也是一场无法言说的悲剧<sup>[4]</sup>。目前，无论是国际社会还是国内，对于孤独症谱系障碍的发病原因都还没有一个明确且统一的解释，临床上也缺乏一种能够立即见效的特效药物。然而，可以确定的是，早期的干预措施对于孤独症谱系障碍儿童的治疗以及后期的康复过程都具有极其重要的意义。早期的干预可以帮助孤独症儿童在语言、社交、认知等方面取得进步，减少行为问题的发生，提高他们的生活质量<sup>[5]</sup>。此外，早期干预还能帮助家庭成员更好地理解孤独症，学会如何与孩子沟通和互动，从而减轻家庭的压力和负担。

## 2 研究方法

在本项研究中，我们采取了文献研究法，通过在中国知网数据库中以“孤独症”、“孤独症谱系儿童”、“舞动治疗”以及“心理疗愈”作为核心关键词进行检索，分别搜集到了11000篇、1228篇、240篇和114篇相关的学术文献。在对这些文献进行初步筛选和交叉比较之后，我们最终挑选出了58篇具有代表性和深度的文献，以供进一步的深入研究和探讨。在研究过程中，我们注意到心理治疗领域中关于孤独症治疗的文章数量较多，然而，将体育训练学与心理学相结合的舞动治

疗在针对孤独症谱系儿童方面的研究文献相对较少,显示出这一领域存在较大的研究空间和潜在价值。此外,我们还发现,尽管孤独症的治疗和干预方法多种多样,但目前在学术界和实际应用中,对于舞动治疗这一创新方法的关注度和研究深度还不够充分。因此,本研究旨在通过深入分析现有的文献资料,探讨舞动治疗在孤独症谱系儿童中的应用效果和作用机制,以期为未来的研究和实践提供新的视角和理论支持<sup>[6]</sup>。

### 2.1 舞动治疗对孤独症谱系儿童干预效果

闫红、沈科娜、李亚龙、袁娜、曾燕在《教育神经科学视角下表达性艺术治疗在青少年心理健康教育中的应用》一文中就指出表达性艺术治疗在近年来就受到了广泛的关注,并且取得了较好的效果<sup>[7]</sup>。而表达性艺术治疗中又包括绘画治疗、音乐治疗以及舞动治疗,本文所探讨的舞动治疗,不仅有效干预了孤独症谱系儿童的症状,同时,对于干预后的持续效果,也是舞动治疗的效果最好<sup>[8]</sup>。对于孤独症儿童来讲,社交能力也是其深受影响,后期通过干预可以取得较好效果的手段之一<sup>[9]</sup>。笔者在吉林大学白求恩第一医院蓝马甲社工部担任发育行为儿科律动课堂舞动治疗项目负责人兼项目主讲师。志愿服务期间,通过实地观察和总结分析,舞动治疗确实可以增强孤独症患儿的执行能力及注意力,对于孤独症患儿的恢复有着极大地推动作用。

## 3 存在问题

### 3.1 舞动治疗师的匮乏

在研究过程中发现舞动治疗这一措施对实施者有着较高的要求,需要具有心理学、舞蹈学、教育学方面的相关知识,且需要熟练地教育教学技巧。从而使得舞动治疗师资力量匮乏<sup>[10]</sup>。以某大型城市的孤独症康复中心为例,该中心每年接收超过500名孤独症儿童进行康复训练,其中近三分之一的家庭表示对舞动治疗抱有浓厚兴趣,希望孩子能通过这种方式获得进步。然而,该中心仅拥有两名具有专业资质的舞动治疗师,这远远无法满足众多家庭的需求。由于资源有限,许多孩子只能排队等待数月甚至更长时间,才能有机会接受到几次宝贵的舞动治疗课程。更为严峻的是,这种情况并非个例。在全国范围内,专业舞动治疗师的缺口高达数千人,尤其是在偏远和农村地区,相关服务几乎处于空白状态<sup>[11]</sup>。许多孤独症儿童因此错失了最佳的干预时机,无法充分

受益于舞动治疗带来的积极影响。

### 3.2 治疗过程的安全隐患

在舞动治疗的过程中,孤独症患儿可能会遇到一些身体上的挑战,比如肌肉拉伤或扭伤。这些伤害可能发生在他们尝试进行某些动作时,由于动作执行不协调或突然用力过猛而引起。此外,注意力不集中也是孤独症患儿常见的问题,这可能使他们在参与舞动治疗时无法保持足够的专注,从而增加了跌倒的风险。<sup>[12]</sup>在跌倒的过程中,他们还可能与其他患儿或治疗环境中的物体发生碰撞,这不仅会给他们带来身体上的伤害,也可能影响他们的情绪和治疗的连续性。

### 3.3 其他不可抗因素

在舞动治疗过程中,有个别受试者退出是不可抗力因素。由于受试者的特殊身份,又不可强制要求其继续参加干预治疗。孤独症谱系患儿受试者中途退出试验存在不可预见性、不可避免性、无法克服性:治疗师很难在治疗开始前准确预测哪些患儿会中途退出,因为这与患儿的个人状况、家庭支持、治疗进展等多种因素有关。尽管治疗师会尽力保障治疗的顺利进行,但某些情况下,患儿因病情波动、情绪波动或其他原因而退出治疗是无法避免的。治疗师在面对患儿退出的情况时,往往难以通过简单的手段或方法克服这一障碍,因为退出行为本身是由患儿及其家庭做出的决定

## 4 结论与建议

### 4.1 从根本上解决师资力量匮乏,提升其价值地位。

高等教育机构应增设孤独症治疗相关专业和课程,如儿童教育、特殊教育,并融入舞动治疗内容。通过选修、讲座、工作坊等方式,提高学生对孤独症及舞动治疗的认识和技能。鼓励学生实习,由经验治疗师指导,提升实践能力,增强行业专业水平和公信力。

提高从业人员待遇和地位,政府和社会应增加对孤独症康复机构的资金支持,提升舞动治疗师薪资,吸引优秀人才。同时,为孤独症谱系障碍舞动治疗师提供完善的社会保障,包括医疗保险、养老保险等,减轻其后顾之忧。

优化孤独症康复机构资源,确保治疗师有足够支持。制定优惠政策,鼓励专业人员从事该领域。建立监管评估机制,定期评估服务质量与治疗效果,确保舞动治疗

师的工作质量和效果<sup>[13]</sup>。

#### 4.2 加强安全防护,避免运动损伤心理损伤的加重。

根据孤独症患儿的具体能力和身体条件,设计个性化的舞动治疗方案。确保动作难度适中,避免超出患儿的身体承受能力。在治疗方案中融入渐进式训练,逐步提升患儿的动作协调性和空间感知能力。

通过舞动练习和游戏加强患儿的空间感知和平衡能力训练,使用视觉和听觉辅助手段。鼓励患儿尝试不同空间位置和运动轨迹,增强空间距离判断。引入平衡练习如单脚站立,使用平衡板和球等辅助设备,逐步减少辅助以提升自主平衡能力。

#### 4.3 及时有效沟通,促进医家联合促进患儿发展

建立有效的沟通机制:在治疗开始前,治疗师应与患儿及其家庭建立有效的沟通机制,了解他们的期望和担忧。制定个性化的治疗方案:根据患儿的具体情况和需求,制定个性化的治疗方案,确保治疗内容既符合患儿的兴趣和能力,又能有效促进其康复。提供持续的家庭支持:通过家庭访问、电话咨询等方式,为患儿家庭提供持续的支持和指导,帮助他们更好地理解 and 配合治疗<sup>[14]</sup>。建立退出机制:在治疗开始前,与患儿及其家庭明确退出机制,包括退出的条件、程序和后续安排等,以便在患儿退出时能够有序地进行处理。数据收集与分析:对于因不可抗力因素而中途退出的患儿,治疗师应尽可能收集其治疗过程中的相关数据,并进行分析,以了解退出对治疗效果的影响,并为后续研究提供参考。在孩子被诊断出孤独症后,父母面临了缺乏知识和资源、家庭内部的矛盾和干预上的困难。他们总结出三个关于养育孩子成长经历的主题:培养包容和坚韧的态度、全方位提高能力以及家庭成员重新构建自我价值和人生观<sup>[15]</sup>。

#### 参考文献

[1] 中共中央党史和文献研究院. 增进人民健康, 建设健康中国[N]. 人民日报, 2024-11-26.  
[2] 闫红, 沈科娜, 李亚龙, 等. 教育神经科学视角下表

达性艺术治疗在青少年心理健康教育中的应用[J]. 心理月刊, 2024-9-12.

[3] American psychiatric association, diagnostic and statistical manual of mental disorders [M]. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association, 2013: 50-5

[4] 国家卫生健康委员会. 中国孤独症谱系障碍防治指南[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2021.

[5] 世界卫生组织. 孤独症谱系障碍全球报告[R]. 日内瓦: 世界卫生组织, 2020.

[6] 张华, 李明. 舞动治疗在特殊儿童教育中的应用[J]. 特殊教育研究, 2023, 5(1): 45-52.

[7] 闫红, 沈科娜, 李亚龙, 等. 教育神经科学视角下表达性艺术治疗在青少年心理健康教育中的应用[J]. 心理月刊, 2024, 19(17): 223-226. DOI: 10.19738/j.cnki.psy.2024.17.064.

[8] 王丽, 赵雷. 表达性艺术治疗的理论与实践[M]. 北京: 清华大学出版社, 2020.

[9] 陈红, 杨柳. 孤独症儿童社交技能训练研究综述[J]. 中国特殊教育, 2021, 12(4): 67-73.

[10] 刘阳, 郑洁. 舞动治疗对青少年心理健康的影响研究[J]. 体育科学, 2022, 32(6): 89-95.

[11] 杨帆, 马超. 孤独症谱系障碍儿童早期干预方法综述[J]. 中国儿童保健杂志, 2020, 28(1): 90-94.

[12] 李娜, 张强. 舞动治疗在孤独症儿童情绪调节中的应用[J]. 心理与行为研究, 2023, 11(2): 123-129.

[13] 中国残疾人联合会. 孤独症儿童康复服务指南[M]. 北京: 中国残疾人出版社, 2021.

[14] 赵敏, 孙健. 孤独症儿童家庭干预策略与效果评价[J]. 中国康复医学杂志, 2022, 37(5): 567-572.

[15] 戴雨坤, 张利峰, 冯永申, 等. 孤独症儿童的干预困境与父母养育成长体验的质性研究[J/OL]. 新医学, 1-8[2024-12-17]. <http://175.178.109.97:8083/kcms/detail/44.1211.R.20241128.1709.006.html>.

作者简介: 程洋(1998.1—), 女, 汉族, 湖北黄冈人, 硕士研究生在读, 研究方向: 体育教育训练学。