

# 舞动治疗干预自闭症儿童行为障碍的研究

郭文塔米, 王延松\*

西安音乐学院, 陕西西安 710000

**摘要:** 据统计, 自闭症儿童的患病率呈持续上升趋势, 每五十四名儿童中, 即有一名儿童被医学界诊断为自闭症。舞动治疗结合了音乐、轻度运动和感官刺激, 提供一种非药物治疗自闭症的方法。儿童年龄段的患者, 他们的身体在迅速发育过程中, 抽象思维尚未形成, 其可塑性比成人大得多, 舞动治疗效果明显。本文探讨了舞动治疗在自闭症儿童康复治疗中的重要性及其实际效用, 阐述了舞动治疗对自闭症儿童行为障碍的干预策略, 旨在揭示其对于减轻自闭症负面心理症状、提升自闭症儿童生活质量的积极影响, 从而为临床实践提供有益的参考。

**关键词:** 舞动治疗; 自闭症儿童; 行为障碍; 心理治疗

**中图分类号:** B841

**文献标识码:** A

**文章编码:** 2023010195

## A Study On Dance Therapy Intervention For Behavioral Disorders In Children With Autism

Guo Wentami, Wang Yansong\*

Xi'an Conservatory of Music, Xi'an, Shaanxi 710000

**Abstract:** According to statistics, the incidence of autism in children is continuously increasing, with one child diagnosed with autism in the medical community out of every 54 children. Dance therapy combines music, light exercise, and sensory stimulation to provide a non pharmacological treatment for autism. Patients in the age group of children, whose bodies are rapidly developing and abstract thinking has not yet formed, have much greater plasticity than adults, and dance therapy has a significant effect. This article explores the importance and practical effectiveness of dance therapy in the rehabilitation treatment of children with autism, and elaborates on the intervention strategies of dance therapy for behavioral disorders in children with autism. The aim is to reveal its positive impact on reducing negative psychological symptoms of autism and improving the quality of life of children with autism, thereby providing useful references for clinical practice.

**Key words:** dance therapy; children with autism; behavioral disorders; psychotherapy

## 引言

舞动治疗 (Dance Movement Therapy, DMT) 属于心理治疗的范畴, 是集中于采用运动作为心理转变的媒介, 通过作用于肌肉模式, 着眼于心理逻辑和身体逻辑发展的相互作用关系, 病人被引导, 从而经历确定、表达感觉及内心冲突的治疗过程<sup>[1]</sup>。这是一种基于行动、充满创造性和自发性的治疗模式, 它旨在引导并支持个体的成长与进步, 并通过身体的互动与表达, 促进个体在情感、思维、生理功能和行为层面的全面发展, 提升个体与他人自然交流的能力。自闭症儿童的神经功能发育存在问题, 若能及早发现并合理干预, 便可以有效地促进患儿的康复, 进而缩小其与正常儿童之间的发展差距。

## 一、舞动治疗与自闭症儿童

### (一) 舞动治疗的原理

舞动治疗所涵盖的“舞”, 指的是舞蹈艺术本身, 而“动”则涉及动作和运动, 涵盖了舞蹈动作和躯体活动。然而, “舞

动”并非专指学习某种特定的舞蹈或运动体操。尽管舞动治疗在生理和精神层面具有积极的影响, 能够激发个体的热情和活力, 但它并非简单地通过跳舞来增强身心健康, 也不是单纯通过运动来传递能量。舞动治疗更多地关注于通过舞蹈和动作的表达, 促进个体的自我认知、情感表达和社交互动, 从而达到身心和谐的

\* 作者简介: 郭文塔米 (1998-), 女, 陕西西安人, 西安音乐学院硕士研究生, 主要从事艺术教育、艺术学理论等方向研究及教学。

王延松 (1970-), 男, 陕西西安人。西安音乐学院教授, 博士、硕士研究生导师。研究方向: 音乐教育学、音乐心理学、艺术教育等。

目的。

知觉系统和运动系统紧密相连：行动影响知觉，而知觉影响行动。行动和知觉之间的这种相互关系在更广泛的社会认知功能中发挥着作用，包括行动预测、对他人心理状态的估计、模仿和积极的社会态度的发展<sup>1)</sup>。由于自闭症患者具有广泛的功能性运动执行和身体反馈机制，自闭症患者通常能够使用身体作为共振工具。

## （二）自闭症儿童行为障碍的特点

自闭症，又称孤独症，属于广泛性神经发育障碍范畴。其行为障碍特征主要包括语言沟通障碍、社交互动障碍以及一种刻板重复的行为模式，并且这些患儿往往伴随有不同程度的精神发育迟缓。首先，他们在语言沟通上常面临障碍，表现为语言发育迟缓或语言能力缺失，无法正确使用语法和词汇，或者根本不说话。这使得他们难以理解复杂的指令或对话。其次，社交互动方面也存在障碍。他们难以与他人建立和维持正常的人际关系，对朋友和家人的亲密感相对较弱，缺乏对他人情感的理解，难以建立和维持眼神接触、面部表情和身体语言等基本的社交技能。此外，自闭症儿童会表现出强烈的刻板重复行为，如摇晃身体、手语反复等，必须用同样的方式与同样的顺序实行一系列行为或一种行为模式且不容改变。而且患儿在感到焦虑、不安或持续某种想法时出现非常规的强迫性行为。

## 二、舞动治疗在自闭症儿童康复治疗中的功能

### （一）社交功能

舞动治疗具有显著的放松效果，能够有效稳定交感神经系统。当交感神经系统处于相对平稳的状态时，自闭症儿童能够更好地调控自身情绪，维持冷静与理智。因此，他们可能会展现出更高的应对复杂情境的能力，以及更为迅速和准确的决策与应变能力。同时，舞蹈治疗在舞蹈本身价值基础上发出其本以外的价值性，舞动治疗能够显著提升自闭症儿童的感觉统合能力。精心设计的舞蹈动作刺激并整合他们的感觉系统，从而改善他们的整体感知能力，提高其共享式注意力，使他们能够更好地理解和共情他人的情绪。其次，舞动治疗为自闭症儿童提供了一个安全、愉快的社交环境。在集体舞蹈中，孩子们可以学习与他人合作、沟通和互助，发展他们的社交技能，表现出更好的社交能力，从而促进自闭症儿童社会化。

### （二）认知功能

舞动治疗能有效提高自闭症儿童的认知能力。在舞蹈的律动中，孩子们需要集中注意力、记忆动作序列和感知空间关系，参与者可以提高自己的记忆力，尤其是身体动作和情感的记忆，从而提升他们的认知水平。舞动治疗提供了一个安全的空间，鼓励参与者自由发挥，创造新的动作和表达方式，让参与者通过身体动作来表达和识别自己的情绪，这有助于增强他们的情绪意识和自我认知。舞蹈节奏的使用不仅能够打破自闭症儿童原始重复刻板行为，对其异常生理系统起到修复作用，同时为其社会基本社交提供动机，增强其对于外部环境的主动关注度，提高与人交往

的认知，促进其情感社会化发展。

### （三）情感功能

舞动治疗能够帮助个体表达情感、宣泄情感和改变消极情绪。舞蹈的自由性和表达性为自闭症儿童提供了一个安全的空间，让他们可以无拘无束以非语言的方式表达内心各种情感。通过舞动，无论是快乐、悲伤、愤怒还是恐惧都得到了释放，个体能够感受到身心的舒缓与放松，有助于缓解其焦虑、抑郁等情绪问题，促进他们的心理成长。同时，在舞动的过程中，个体与他人通过舞蹈动作和节奏建立起一种特殊的情感连接。这种连接不仅有助于个体之间的情感交流和理解，还能够促进彼此之间的情感共鸣和支持。舞动填充、丰富心理治疗过程，强调动作行为改变能够放大或减弱个体情绪抒发，调动自闭症患儿自我愈合能力。在治疗过程中，自闭症儿童用新动作代替旧动作，用积极动作代替消极动作深入地探索自己的情感世界，实现情感的疗愈和成长。

## 三、舞动治疗干预自闭症儿童行为障碍的方式

### （一）热身放松训练法

舞动治疗中的热身放松训练是一种独特的身心调节方法，它通过特定的舞蹈动作和放松练习，帮助自闭症儿童释放内心的压力和紧张情绪。热身放松训练法运用了舞蹈的节奏，结合深呼吸和冥想等元素，让患儿在舞动中感受到身心的放松与平衡。自闭症儿童的情绪敏感多变，呼吸状态经常会出现不规则的波动，通过呼吸训练可以使自闭症儿童情绪稳定。呼吸训练在舞蹈治疗中承担了重要角色，几乎贯穿了整个治疗过程。它通过感受身体的每个部位、反复调整呼吸的深浅来放松身体和意识，使自闭症儿童适应外部环境，情绪呈现平稳状态。通过这些练习，患儿能够更好地掌控自己的身体和情感，增强自我意识和内在的平静。热身训练激发自闭症儿童的兴趣，使彼此之间建立安全的双向关系。

### （二）镜子练习法：运动共振法

DMT中的镜像方法使用了对治疗师与患者表达性运动行为的共情反映（反之亦然）来建立一种相互关系，改善自闭症患者的心理健康、身体意识、自我-其他区别、共情，提高其社交能力<sup>2)</sup>。此处所提及的镜像，是指个体在行为表现上对另一人的模仿与复制，涵盖对方的各种体态特征，诸如口型、手势、身体动作、身体语言、面部表情、肌肉紧张度、声调、眼球转动、呼吸节奏以及态度与选择等，从而达到运动共振。

在舞蹈治疗过程中，治疗师与自闭症儿童的行为会相互作用、相互影响。治疗师通过观察和模仿自闭症儿童动作行为、情绪或运动意图暗示，以进行换位思考，感受其内心发展状态，从内心深处感知理解患儿异常行为及其生活方式。自闭症儿童在被模仿过程中会产生被尊重的感觉，自身安全感得到提升，产生对治疗师的信任感，从而表达欲望会增强。在这种积极影响下，治疗师会鼓励自闭症儿童勇于突破自身安全防线，使患儿勇敢与治疗师进行动作行为互动。治疗师以健康的规律性节奏动作引导自

闭症儿童模仿,进而调节自闭症儿童原始混乱的动作节奏。

### (三) 动作隐喻法: 本真动作法

动作隐喻法是舞动治疗中的重要治疗手段,患儿通过潜意识肢体感觉可以获得本真治疗体验,治疗师通过观察患儿行为表现,了解患儿动作形式与具体意义,并通过身体动作与患儿进行互动,深入了解患儿内心世界。以动作作为交流媒介,将患儿情感进行传递、分解、转化,引导自闭症儿童在运动过程中自觉关注自身展现的潜意识信息,以增进其对自我内在世界的认知与理解,最终达到有效缓解患儿情绪状态的目的。患儿在探索自己真实动作行为的过程中,会触动自我内在情感,咬牙切齿、全身颤栗、拳打脚踢等动作行为都表现了患儿在日常生活中焦虑、暴躁等极端情绪。治疗师帮助患儿理解自己自发动作过程所展示的潜意识信息的含义,患儿动作隐含的意识上升为自觉意识。

### (四) 导体舒缓法

舞动治疗中的导体舒缓法是指在治疗过程中针对不能自由舞动的患儿,根据治疗目的、患儿实际情况,使用合适的辅助品和道具,如躯球、呼啦圈、彩带、弹性绳圈、降落伞等来促进肢体舞动,在患儿与治疗师之间搭建桥梁,为达到治疗目标提供

具体途径的一种治疗方法。譬如,让不停颤抖的自闭症儿童患者手握熟悉的放松小球,用力举摔躯球可以帮助患儿安全疏导和发泄愤怒情感。再如弹性拉布的使用可以建立相互的信任关系,呼啦圈的使用可以阐述个人界限问题,气球的使用促进向上放松的精神状态,群体降落伞运动增强集体化意识等。导体是双方都熟悉的物件,患儿不用直接面对肢体或情感的陌生挑战,给予双方一个缓冲机会,互相交流起来好像有个公道的中介人,更容易与治疗师和同龄人互动交流并产生联结。

## 四、结语

舞动治疗是一种独特的干预手段,融合了语言、音乐和动作三大元素。该方法以身心一元论为指导原则,通过强化个体的感官和肢体能力,协助自闭症儿童逐步重塑其精神世界,实现内心世界与外部环境的和谐统一。舞动治疗干预自闭症儿童行为障碍具有多方面的优势和作用,它不仅可以提高患儿的身体协调性和感知能力,还可以提高他们的社交技能和语言能力,缓解心理压力,帮助他们更好地融入社会。

## 参考文献

- [1] Cook J. From movement kinematics to social cognition: the case of autism [J]. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 2016, 371(1693): 20150372.
- [2] Koch S C, Mehl L, Sobanski E, et al. Fixing the mirrors: A feasibility study of the effects of dance movement therapy on young adults with autism spectrum disorder [J]. Autism, 2015, 19(3): 338-350.
- [3] Alon N, Wheaton M G, Schlachte B, et al. Parents' long-term experiences in a recreational dance program for their children with autism spectrum disorder [J]. Heliyon, 2023, 9(4).
- [4] Jeong Y J, Hong S C, Lee M S, et al. Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression [J]. International journal of neuroscience, 2005, 115(12): 1711-1720.
- [5] (美)琳达晓乔著. 舞动以肢体创意开启心理疗愈之旅 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2018.09.
- [6] 王宇鹿. 舞蹈治疗对自闭症儿童行为障碍康复的研究 [D]. 辽宁师范大学, 2021. DOI: 10.27212/d.cnki.glnsu.2021.001570.
- [7] (美)天宝·格兰丁(美)肖恩·巴伦. 社交潜规则: 以孤独症视角解析社交奥秘第2版 [M]. 北京: 华夏出版社, 2019.10
- [8] 孙丽娟 & 朱怡霁. (2020). 社会支持对孤独症谱系障碍群体生活质量的影响. 重庆大学学报(社会科学版) (03), 227-238.
- [9] 庞佳. (2015). 舞动疗法运用于特殊儿童康复研究述评. 中国特殊教育 (11), 19-25.
- [10] 庞佳. (2015). 潜在成长模式应用研究——舞动治疗对自闭症儿童共享式注意力的影响. 调研世界 (12), 53-56.
- [11] 孔燕 & 胡建军. (2022). 《自闭症儿童舞蹈治疗康复手册》出版: 脑电生物反馈结合舞动疗法对自闭症儿童的训练效果研究. 介入放射学杂志 (06), 637.