

沙盘游戏在孤独症儿童社交沟通及情绪调控方面的作用

白瑞, 张宏, 杨坤

绥化学院, 黑龙江 绥化 152000

DOI:10.61369/EIR.2025050016

摘要 : 孤独症谱系障碍 (Autism Spectrum Disorder, ASD) 是一种广泛性发育障碍性疾病, 不同程度的 ASD 在人生的不同阶段都会存在着一定的社会交流障碍及情绪调控方面的问题。目前孤独症谱系障碍在精神残疾中所占比率是最高的。随着 ASD 早期干预重要性理念的逐年推广和不断深入, 选择科学有效的干预方法逐渐显得重要, 最佳的干预方法应该是社交沟通及情绪调控方面的综合训练, 很多人在这方面都进行了不错的尝试和研究。

关键词 : 孤独症谱系障碍; 沙盘游戏治疗; 情绪调控

The Role of Sandplay Therapy in Social Communication and Emotional Regulation of Children with Autism

Bai Rui, Zhang Hong, Yang Kun

Suihua University, Suihua, Heilongjiang 152000

Abstract : Autism Spectrum Disorder (ASD) is a pervasive developmental disorder characterized by varying degrees of social communication impairments and emotional regulation issues across different life stages. Currently, ASD accounts for the highest proportion of mental disabilities. With the increasing promotion and deepening understanding of the importance of early intervention for ASD, selecting scientific and effective intervention methods has become increasingly crucial. The optimal intervention approach should involve comprehensive training in social communication and emotional regulation, an area where many have made commendable attempts and conducted valuable research.

Keywords : Autism Spectrum Disorder; sandplay therapy; emotional regulation

通过沙盘活动患儿情绪变得更加稳定, 兴趣性得到了提高, 社交互动领域明显得到改善; 家长的心理得到很好的提升, 从开始对孩子的不接纳、焦虑, 逐渐开始接纳孩子的现状, 心态也变的平和。沙盘游戏治疗对孤独症儿童社交沟通及情绪调控的确起到很好的促进作用。

一、沙盘游戏在孤独症儿童社交沟通能力的提升

1. 非言语表达渠道。沙盘游戏作为一种非言语干预手段, 在孤独症儿童社交沟通能力提升中具有独特价值, 非言语表达渠道的建立, 象征性沟通替代语言障碍, 通过沙具摆放和场景构建, 儿童可将抽象情绪转化为具体意象。例如, 用封闭的围栏象征社交恐惧, 或通过人物模型间距反映人际距离认知。这种表达方式规避了语言交流压力, 为沟通障碍儿童提供安全的情感出口。多元感知通道激活, 触觉 (沙粒流动)、视觉 (沙具色彩)、动觉 (模型摆放) 等多感官刺激, 促进儿童通过非语言方式理解社交规则。研究显示, 触觉反馈能显著降低孤独症儿童的焦虑水平^[1]。社交能力发展的关键路径, 心智解读能力培养, 沙盘中的角色扮

演游戏帮助儿童练习“心理理论” (Theory of Mind), 通过观察他人沙具选择与布局, 学习推测他人意图。例如, 治疗师通过调整沙具位置示范社交互动模式。情绪管理与行为塑造, 沙盘场景可重现现实冲突 (如玩具争夺), 儿童通过重构沙盘内容学习情绪调节策略。临床案例表明, 经过12次沙盘干预, 儿童攻击行为减少率达63%。干预效果强化策略, 结构化任务设计: 设置“合作建城堡”等任务, 要求儿童通过沙具交换完成目标, 直接训练协作能力, 动态反馈机制: 治疗师通过记录沙具移动轨迹、注视方向等非言语行为, 精准评估干预效果, 典型案例显示, 持续沙盘干预可使孤独症儿童主动社交行为提升40%以上, 其效果显著优于传统语言训练。这种干预模式尤其适合语言发育迟缓或高功能孤独症儿童。

课题项目:

1. 黑龙江省大学生创新训练一般项目“星之沙盘”, 项目编号:D1SJ2410031;

2. 中国高校产学研创新基金资助课题科大讯飞高校创新研究专项 (二期) “残健人群智能交互与融合支持实验室建设及应用研究”, 课题编号: 2024XF029。

2. 社交情境模拟。沙盘游戏作为一种非言语干预手段，在孤独症儿童社交沟通能力提升中展现出独特价值，尤其在社交情境模拟方面具有以下作用机制和效果：非言语沟通的桥梁作用，通过沙具的象征性表达，儿童可绕过语言障碍直接呈现内心世界。例如摆放小房子、动物等模型时，可能隐含对安全空间或社交关系的需求。这种隐喻式表达为治疗师提供了理解儿童社交意图的窗口。社交情境的模拟训练，角色扮演能力培养，在团体沙盘活动中，儿童通过共同构建沙盘场景，自然练习轮流、等待、协商等社交规则。治疗师通过同步摆放沙具（如补充小车站、树木）示范互动行为，引导儿童建立社交联结。心智解读能力发展，沙盘模拟现实生活场景（如家庭、公园），帮助儿童通过观察他人沙具摆放位置和组合方式，学习推测他人心理状态。研究显示，27次沙盘治疗后，儿童在情绪理解和亲密度方面显著进步。情绪管理与社交动机激发，沙盘创造的“自由与保护”空间能有效降低社交焦虑。儿童通过沙盘宣泄情绪后，更愿意尝试主动互动行为，如分享玩具或发起合作搭建。正向反馈（如夸奖沙盘作品）进一步强化社交自信。结构化社交技能迁移，治疗师可将沙盘中的社交模式转化为具体生活场景训练。例如从“共同搭建公园”的沙盘活动延伸至现实中的合作游戏设计，促进技能泛化。需注意，沙盘游戏需配合其他干预方法（如ABA、社交故事）形成综合训练体系，其效果通常需持续3个月以上方能显现。

二、情绪调控机制的改善

1. 安全情绪宣泄。沙盘游戏作为一种非语言的心理干预手段，在孤独症儿童情绪调控和安全情绪宣泄方面具有显著作用。其核心机制通过以下方式实现：情绪表达与宣泄，非语言沟通渠道，孤独症儿童常存在语言表达障碍，沙盘游戏通过沙具摆放和场景构建，将内心情绪具象化。例如，儿童可能通过封闭式沙盘布局（如围栅栏的小房子）表达对安全空间的需求，或通过攻击性沙具（如恐龙、士兵）释放压抑的愤怒。触觉调节与安全感建立，沙子的触感（柔软、流动）能缓解孤独症儿童的感官敏感，沙盘室稳定的光线和安静环境进一步降低焦虑，帮助儿童在可控范围内探索情绪。情绪调控能力提升，行为干预与注意力训练，多动或冲动型孤独症儿童在沙盘游戏中需完成主题性场景搭建，治疗师通过限时任务和正向强化（如夸奖沙盘作品）逐步提升其专注力和自控力。社交情绪学习，团体沙盘游戏中，儿童通过观察他人沙具摆放、轮流操作等互动，学习识别情绪符号（如笑脸沙具代表快乐）和社交规则，间接改善情绪理解能力。家庭协同与长期效果，家长需配合治疗师观察儿童沙盘作品中的情绪线索（如反复出现的破碎场景可能暗示创伤），并在家庭中延续沙盘游戏的稳定节奏（如定期沙盘活动）以巩固疗效。临床研究表明，持续3-6个月的沙盘干预可显著减少孤独症儿童的攻击性行为和情绪爆发频率。

2. 自我认知与自信建立。沙盘游戏通过非语言表达和象征性互动，为孤独症儿童提供了独特的情绪调控与自我认知发展路径。以下是其核心作用机制：情绪调控的改善，非语言情绪释

放，通过沙具摆放和场景构建，儿童将抽象情绪具象化，如用围栏象征安全需求或动物模型表达社交渴望。这种投射方式能有效缓解焦虑、恐惧等负面情绪，尤其适合语言能力受限的儿童。安全环境下的情绪调节，沙盘室的柔和光线与可控沙具（如凉沙触感）能降低环境敏感度，帮助儿童在自主掌控中逐步建立情绪稳定性。例如，通过反复堆砌沙堆或调整场景布局，儿童可练习延时满足与冲动控制。象征性自我探索，儿童在沙盘中创造理想化场景（如英雄角色或完美家园），通过角色扮演强化积极自我意象。治疗师通过观察沙具选择（如中心放置的房屋或孤立角色）可识别其内在冲突，引导认知重构。成就反馈循环，当儿童完成沙盘作品并获得具体赞美（如“小花园布局很整齐”），其行为价值感得到强化，逐步转化为现实中的自信表现。团体沙盘中的互动还能促进社交参照学习，改善自我评价。家庭协同作用，家长通过沙盘作品解读孩子的非语言表达（如动物排列方式），能更精准理解其情感需求，减少沟通误解。联合沙盘活动还可增强亲子共情，巩固儿童的情绪调节成果。沙盘游戏通过右脑主导的意象加工，为孤独症儿童搭建了从潜意识到意识的桥梁，其效果已在多动症、抽动症等共病干预中得到验证。

三、综合干预的协同效应

1. 评估-训练-干预闭环：沙盘游戏在孤独症儿童干预中展现出独特的协同效应，其通过非语言表达、情境模拟和自主探索，形成“评估-训练-干预”闭环，具体表现为以下方面：评估环节：动态捕捉社交与情绪基线，沙盘游戏通过儿童自主摆放沙具和场景，自然呈现其社交偏好（如是否主动递玩具、模仿他人行为）及情绪状态（如沙盘布局的秩序性、攻击性元素使用）。例如，孤独症倾向儿童在沙盘中若频繁堆砌封闭式结构（如围墙），可能反映社交回避倾向；而动态调整沙具位置则暗示情绪波动。这种评估方式比传统量表更贴近真实行为表现。训练环节：渐进式社交与情绪调控，社交能力：治疗师通过“跟随-引导”策略（如儿童摆火车时补充车站），逐步培养轮流、合作等技能。团体沙盘游戏中，儿童需通过协商沙具使用规则，间接提升语言和非语言沟通能力。情绪管理：沙盘的触觉体验（如沙子流动）可降低焦虑，而沙盘重建过程帮助儿童学习情绪调节（如破坏后重建象征“情绪修复”）。研究显示，沙盘联合ABA训练可减少问题行为发生率42%。干预闭环：数据驱动的效果强化，通过定期对比沙盘作品变化（如从孤立场景到互动场景）和量化工具（如C-PEP评分），可动态调整干预强度。例如，6-9岁儿童在沙盘干预后社交主动性提升显著（ABC量表评分降低29.6分），且年龄越小效果越显著（ $r=-0.524$ ）。这种闭环模式使干预从“标准化”转向“个性化”。沙盘游戏通过“行为观察-情境干预-效果反馈”的闭环，实现了社交沟通与情绪调控的协同提升，尤其适合对结构化训练抵触的儿童。

2. 家庭延伸应用：沙盘游戏作为非语言干预手段，在孤独症儿童社交沟通与情绪调控中展现出独特协同效应，其家庭延伸应用可通过以下维度实现：核心干预机制，非语言表达通道，通

过沙具摆放和场景构建，儿童得以绕过语言障碍直接表达内心情感，缓解因沟通困难引发的焦虑。沙盘提供的可控环境能降低孤独症儿童对不确定性的恐惧，促进情绪稳定性。社交技能渐进培养，治疗师通过同步沙盘动作（如补充沙具、调整场景）示范互动模式，儿童在无压力环境中逐步模仿并理解社交规则。这种“平行游戏”策略可迁移至家庭日常互动中。家庭协同实施路径，环境适配改造，设置固定沙盘区域，使用柔光照明和隔音材料营造安全空间，选择儿童感兴趣的沙具主题（如交通工具、动物），逐步扩展至社交类道具，互动策略优化，采用“跟随-等待”模式：先观察儿童沙盘创作，再通过补充沙具建立连接（如孩子摆火车时添加轨道），使用具体化反馈：“你给城堡留了大门，是想邀请朋友吗？”强化社交意图理解。效果强化要点，情绪-社交联结训练，通过沙盘重现冲突场景（如玩具争夺），引导儿童用沙具表达情绪并协商解决方案，提升现实情境应对能力^[2]。家庭可记录典型沙盘作品，与行为干预数据关联分析。跨场景泛化支持，将沙盘中的社交规则转化为视觉提示卡（如“轮流玩”图标），定期拍摄沙盘作品变化，与专业治疗师共同评估进展。

四、创造力与想象力的激发

1.多元沙具刺激：沙盘游戏通过多元沙具的象征性表达，为孤独症儿童提供了非言语的社交沟通与情绪调控途径，同时有效激发其创造力与想象力。以下是具体作用机制：社交沟通的桥梁作用，非语言表达：通过沙具摆放（如将小房子置于中心、动物围绕等），儿童能间接传递内心需求（如渴望安全感或同伴互动）。治疗师通过观察沙盘布局，可解读儿童难以用语言表达的情感状态。互动情境模拟：在安全环境中，儿童与治疗师通过共同搭建沙盘（如一方摆火车、另一方建车站）逐步学习社交规则，

部分儿童会主动发起合作行为（如邀请“一起搭公园”）。情绪调控的宣泄途径，压力释放：沙盘中的自由创作（如堆沙、破坏重建）帮助儿童宣泄焦虑、愤怒等情绪，减少行为问题。柔软的触感与可控的环境能显著降低儿童的紧张感。情感能量提升：通过反复调整沙具位置，儿童逐渐理解情绪与行为的关联，例如将冲突场景具象化后重新布局。创造力与想象力的激发，多元沙具的象征意义：丰富的道具（如魔法王国、海底世界主题）鼓励儿童突破思维局限，尝试非常规组合。例如，用汽车象征飞行器、沙堆模拟火山等。自主创作空间：无干预的沙盘环境允许儿童按兴趣探索，其独特视角（如不对称布局、抽象场景）往往展现出超乎预期的创造力。

2.案例：小路通过沙具摆放（如小房子、动物模型）象征性表达内心需求，如用栅栏围合空间反映对安全感的渴望，通过沙具组合传递“想有小伙伴”的社交意愿。这种非语言沟通方式有效弥补了其言语障碍，为后续语言发展奠定基础。互动模式建立，治疗师通过“跟随-引导”策略（如在小路摆火车后添加车站），逐步建立互动节奏。案例显示，经过多次沙盘游戏，小路开始主动递玩具并尝试语言交流（如提议“一起搭公园”）。情绪调控机制的改善，焦虑缓解，沙盘室的稳定环境（柔光、沙触感）帮助小路降低环境敏感度，其初始沙盘呈现的“现实世界与地狱暗影”分裂状态，通过后续沙盘逐渐整合，反映内心冲突的缓解。自我效能感增强，治疗师对沙盘细节的积极反馈（如“小花园真整齐”）显著提升小路自信心，使其从被动参与转向主动展示作品，情绪爆发频率降低。

总之，在做沙盘的过程中，沙盘本身有一定的疗愈作用，但更重要的是沙盘师，沙盘师人格的完整，更加包容的心态，更加敏锐的觉察，更恰当的介入才是孩子得到发展的原因。但局限于条件的限制，沙盘师在更高层次的成长得到限制。

参考文献

- [1]王萍.沙盘游戏治疗技术对儿童孤独症交流能力及想象力的影响 [J].中国妇幼健康研. 2018,(4)322-324.
 [2]刘海莲.沙盘游戏在孤独症儿童社交沟通及情绪调控方面的作用探讨 [J].青海医药杂志. 2018,(1)122-124.