

# 沙盘游戏疗法在孤独症儿童康复中的探索 and 发现

摘要：二十世纪六十年代沙盘游戏疗法创立后，随即便受到广泛推崇，而沙盘游戏疗法由于其独特性，尤其受到儿童的喜爱，因此广泛应用于儿童临床心理治疗。近些年来，沙盘游戏疗法也逐渐应用于特殊儿童的干预当中并取得一些成果。本篇将阐述目前沙盘游戏疗法在孤独症儿童干预的现状以及临床中的应用和探索。

关键词：沙盘游戏疗法；孤独症儿童；干预研究

## 一、引言

沙盘游戏疗法产生于二十世纪六十年代，分析心理学家 Dory Kalf 将东方的思想和哲学与荣格心理学相结合，在前人的基础上创立了“沙盘游戏疗法”并于 1962 年的国际分析心理学会议上正式提出了“沙盘游戏治疗”的思想。

Kalf 认为沙盘游戏疗法对儿童来说是一种自然的治疗形态，强调在自由与受保护空间内使用沙盘，鼓励来访者和他们的无意识相联系，表达前语言阶段的经历和受阻能量，sandplay 不仅把儿童与外部现实联系起来，而且可以表达其原型和内心世界。在治疗者所创造的安全空间内融合所有这些维度，有助于产生调和与整合的心象，重新确立自我和自性的重要联系<sup>[1]</sup>。

二十世纪末二十一世纪初，张日昇、申荷永为代表的一批心理学者将沙盘游戏疗法引进我国随后迅速在我国得到了广泛的应用和发展，作为一种儿童心理疗法问世的沙盘游戏疗法目前不仅仅局限于儿童，也被广泛应用于成人治疗当中。作为一种非语言治疗方式，这种治疗方法也广泛应用于如注意力缺陷多动障碍、创伤后应激障碍、焦虑症、孤独症、强迫症等。

孤独症又称自闭症，是一种发病于儿童早期的广泛发育性障碍，核心症状表现为持久性的社会交流障碍以及狭窄兴趣和重复刻板的行为方式<sup>[2]</sup>。孤独症的发病率在 1%—2%，据有关数据显示，目前我国孤独症人数已超过 1000 万，最近几年孤独症的发病率还在上升，近六年来，孤独症患儿不少于 10 万人。孤独症患

者数量庞大，但就目前的研究结果来看，病因难以明确，也无特效药可以治疗。孤独症的干预方式随着研究的深入也越来越多，沙盘游戏疗法也是其中之一。

## 二、沙盘游戏疗法在孤独症儿童康复中的探索与应用

作为一种儿童心理治疗方式，沙盘游戏疗法因其趣味性广受孩子们的喜爱，又因它是一种非语言表达性的心理治疗方法，可以包容孤独症儿童社交兴趣狭窄、社交语言匮乏等认知缺陷，目前的研究显示沙盘游戏疗法能够从心理深层推动其心理行为的转变<sup>[3]</sup>，增加孤独症儿童的社会交往次数，提高社会交往能力<sup>[4]</sup>，加强孤独症儿童对内部心理环境以及外部社会环境的理解与联结<sup>[5]</sup>，促进孤独症儿童生涯目标的达成<sup>[6]</sup>。

### （一）沙盘游戏疗法对孤独症儿童心智化发展以及社交能力中的应用

心智理论是指能够推断他人的心理状态（他人的思想、信念、欲望、意图等），并有能力使用这些讯息来解读他人的语言、理解他人的行为和预测他人的行动<sup>[7]</sup>。和普通人在孩童时期就能自然而然地理解自己和他人想法不同，孤独症儿童由于心智能力缺陷在推理他人心理状态时有特殊困难，目前有研究表明，提高孤独症儿童的心智能力能有效改善孤独症儿童的症状促进心理的发展。

#### 1. 增加社交互动以及亲社会行为

心智能力缺陷导致孤独症儿童在社交过程中出现许多困难，尤其在高功能孤独症儿童当中，社交退缩和攻击性行为十分普遍，例如无法解读和回应他人的意图，无法理解他人行动背后的原因，无法理解误解等等，由此引发孤立、校园暴力等诸多问题。目前研究显示沙盘游戏疗法能够增加孤独症儿童的社会交往次数，提高社会交往能力<sup>[8]</sup>。

就社交能力而言，团体沙盘游戏治疗模式干预效果更好，能更为有效地改善

儿童的社交障碍适应人际关系,但对于有些社交困难害羞内向甚至是处于被孤立状态的儿童而言,个体沙盘能够使儿童更加自由和自在地投射自己的心理状态,有助于纾解内在的负面情绪。团体沙盘和个体沙盘相结合,推动儿童的全面发展。

高功能孤独症少女 C（化名）现读初二，认知和语言表达能力极好，能够和人进行正常交流，情绪的感知和表达也没有什么问题，性格极为内向，主动社交极少，虽然渴望但又害怕回避和其他同学建立亲密关系。

干预过程中以个体沙盘为主，在个体沙盘中尽量引导她表达自己的情感、体验与行为。辅以一定的团体沙盘，目前的团体沙盘是和弟弟一起进行，因为她和弟弟关系相当好，所以也愿意和人分享自己的想法。频率为一周一次，每次 40 分钟。



图 1-1-1 第一次沙盘



图 1-1-2 第八次沙盘（团体）



图 1-1-3 第十一次沙盘

经过三个月的疗程过后，C 的社交欲望是增加的，偶尔也愿意和较为熟悉的

人比如老师分享心情。

## **2. 社交语言增加**

对于高功能的孤独症儿童而言，社交沟通障碍主要表现在无法很好地理解他人行为背后的原因，无法理解误解和一些语言背后的含义，对于部分轻中度孤独症儿童而言，语言表达能力是限制他们社交的又一重要因素。

对于这些儿童，我们可以增加“盘面分享”阶段的时长，根据儿童认知水平能力适当减少“盘面制作”时间，增加“盘面分享”阶段时长的比率，启发诱导儿童主动表达自己的想法。通过“盘面分享”增加儿童的主动社交语言，丰富社交语言形式，提高语言的表达能力。

## **3. 情绪和心理健康水平**

高功能孤独症儿童的其他能力较为接近普通儿童，在超长一段时间内能够正常接受学业教育，但又因其社交障碍经常和他人的沟通产生问题，由此引发一系列次生心理问题。沙盘游戏疗法由于其独特的治疗形式，能够反应和投射儿童一些无意识的心理结构和状态，促进儿童心理整合与自愈，减少其情绪波动。也能帮助我们了解和发现儿童的内心冲突和心理问题，进而提升他们心理健康水平。目前有文献从神经机制着手研究，通过脑成像技术对沙盘游戏疗法效果进行分析，沙盘游戏疗法能改善患者脑神经生理学症状，其情绪感知能力差、压力水平应对不足等临床症状也有所缓解<sup>[9]</sup>。



图 1-3-1

图 1-3-1 是一名高功能孤独症男孩的作品，作品中充斥大量捕猎、争斗、猎食的场景，学校既有“大蟒蛇”的“入侵”，还发生了“火灾”，前来救火的“消防车”还被“猎人”“攻击破坏”，这些场景投射出儿童的内心冲突和心理创伤。

中重度孤独症儿童由于语言表达能力限制，很难认知到自己的心理状态也无法用语言表达，沙盘游戏疗法作为一种非语言表达方式，对儿童的语言要求低，可以通过盘面制作，直观地表达自己的心理状态、想法和情绪，经过心理整合和疗愈，达到纾解情绪的作用，也能让他人更好地了解把握儿童的心理状态。



图 1-3-2

小 Z（化名）是一名有言语障碍的中重度孤独症女孩，只能发一些较为简单字词，图 1-3-2 为某次她出现情绪问题后制作的沙盘作品，制作盘面过程中她先把沙盘里的沙分成两部分，多的那一份推离自己模仿河流。远端放一栋庄园。小女孩和马放在庄园边，展现场景小女孩骑马过河离开家的场景，重复几次，表达自己想远离家的想法。后面情绪稳定点了开始放篮子水果冰激凌一类的东西，表

达想要去超市购买零食的愿望。在和家长的沟通中，大致分析出她今天心情不好的原因。今天她在感统教室玩蹦床玩得正高兴，妈妈想接她回家，她很抗拒心情不好。因此在沙盘作品中展现自己“不想回家”的想法，经过发泄后就没有那么抗拒了。

#### 4. 假装与想象

孤独症儿童对假装的理解上有明显的困难，缺乏想象和联想，而假装游戏的幻想性和同伴互动是影响心智的重要因素，在共同制作沙盘作品的过程中，沙盘游戏这种表征性心理疗法在假装游戏和扮演上有显而易见的优势，同时又具有心理治疗的疗愈作用。

中度孤独症男孩 W（化名）认知水平偏低，对事物的认知还停留在简单的命名和特征（颜色、形状）上，缺乏联想和想象，语言表达能力弱，掌握的句式少且单一，再加上触觉敏感比较抗拒触碰沙具和沙子，无法独立进行个体沙盘盘面制作，甚至无法完成 2~3 个沙具的联结。

在盘面制作过程中，W 和老师一起摆放沙具，围绕沙具增加语言表达和认知方面的联系，并进行假想游戏。三个月过后，W 的假想和想象力均有进步。当老师取出摄影师的沙具做出给其他人物拍照片的行为并描述后，他能够进行模仿，假装给其他植物人物拍照，当被问道沙盘中某个人物要去做什么时，他能回答：“爷爷要去拍照。”随后把人物摆放好，找到摄影师将摄影师放到爷爷面前模仿拍照并发出声效。还能拿着薄圆片假装是饼干喂给老师或者其他人物类沙具吃，也能够模拟一些诸如做饭、喂饭、开车等场景。

#### 5. 自我意识的发展

沙盘游戏疗法通过沙具和沙箱把自己内心世界外化，让来访者正视自我、体验内心冲突，使来访者的意识和潜意识进行对话，在制作沙盘的过程中，来访者通过整合，用意识指导、转化或者改变那些代表分裂倾向和人格中非自我部分的心象，将非自我意识部分整合到意识自我中，向着自性实现目标。许多孤独症儿

童因为心智能力弱，自我意识觉醒较晚或者较弱，通过制作沙盘作品有助于自我意识的发展。

孤独症女孩 X（化名）在初次制作沙盘作品时，会在沙盘外摆放沙具，这显示她的自我意识是比较差的，和妈妈的交流后，妈妈也表示她很难分清“你”和“我”。三个月后她自我意识这一块有了较为明显地进步，几乎不在沙盘外摆弄作品，并且通过沙盘摆放的沙具分析，她的性别意识这一块也有较大的进步，有了职业兴趣的萌芽。妈妈反馈 X 自从上了沙盘后情绪一直比较稳定，也肯定了她在性别认知以及自我意识这一块的进步，能够主动去辨认男女厕所，也能分辨自己和他人的物品。

## （二）沙盘游戏疗法对孤独症儿童逻辑思维发展中的作用

沙盘作品是否完整，除去认知，思维能力也是决定因素之一。在实际操作过程中发现，很多孤独症儿童认知水平不错，语言表达能力也尚可，能够正常进行互动交流，但作品完成程度很低。



图 2-1

G（化名）的语言表达能力很好，能够和人进行多回合社交语言互动，认知水平尚可，但思维能力差，能很明显地看出他的作品缺乏联想，沙具之间缺乏联结，知识之间缺乏联系，思维脉络混乱。无法将所学的知识纳入范式建立知识联系是很多孤独症儿童的特点之一，具体表现在语言表达缺乏逻辑，思维逻辑混乱等等。这为儿童后续的学习和问题解决策略等等都造成了负面影响。

沙盘游戏疗法借助具体的形象和场景进行思维发散，可以帮助孩子理清思维脉络，建立知识间的联系。





图 2-2



图 2-3

思维沙盘也是从儿童的兴趣点入手，例如 G 的沙盘，G 偏爱水果，但他只会把水果放进沙盘，毫无联结。随后老师介入，通过水果进行发散思维，水果——一种水果——水果园——采水果——果汁。经过两个月的沙盘课程后，G 的作品并不单单是放置单一沙具，而是有了联结，并且能讲一些简单的故事，虽然还是处于比较单一的故事线“我和小青蛙一起去学校……然后去游泳池……”等等，但在逻辑表达这一块还是有较为明显的进步。

### （三）沙盘游戏疗法在孤独症儿童认知发展中的作用

重度孤独症儿童因为认知能力水平的限制无法独立完成盘面制作，只能进行简单的 2~3 个沙具的结合或者只是将自己喜欢的沙具随意放置在沙盘中。这些儿



童虽然无法独立完成沙盘作品，但可以将沙盘游戏作为一种辅助手段，目前有部分研究将认知训练加入到沙盘游戏当中。有研究显示利用沙盘游戏疗法作为辅助方法对孤独症儿童认知配对方面有积极作用。

除去认知配对，在沙盘游戏中可以利用沙具模拟场景进行指令、提要求、短句命名/物品命名等社交语言类的训练，以及空间、颜色、人物、职业、数量等等多方面认知训练。

W 由于认知水平较低，他的沙盘课程内容主要都是围绕认知思维沙盘展开，W 在老师的引导下摆放沙具，围绕建造出的场景进行互动语言，主要包含有 5 个字左右的短句命名、主动提要求、听指令、模仿、颜色场景的认知以及假想游戏等。

经过四个月的训练后，W 的主动语言和想象力均有提升，在认知方面也能进行一些简单的相关配对，对一些简单的场景能够用简单的语言进行描述，比如“爷爷送小朋友上学”“给小朋友吃饼干，饼干脆脆的”等等。

#### **（四）沙盘游戏疗法对孤独症儿童刻板行为的改善**

除去认知、情绪、思维、心智等方面，目前也有部分研究关于沙盘游戏疗法对孤独症儿童刻板行为的作用。沙盘制作过程中有大量丰富形象的沙具可以延伸兴趣，引起儿童对更多事物的关注，进而培养出更广泛的爱好。

W 有严重的刻板行为和语言，会一直不停地提问“这是什么？”，因为对烟囱的喜爱，会一直使用烟囱并一直说“烟囱”，在课程中没有限制他对烟囱的使用，甚至会通过烟囱进行一些发散延伸，并且在游戏的过程中，不断开发其他兴趣爱好点。经过一段时间的课程，W 现在使用烟囱的频率明显降低，对其他事物的兴趣明显增加，会自己进行探索观察使用别的沙具，目前除去烟囱他还比较喜欢锅、各种水果、飞机、房子、爷爷、摄像师等等沙具，并不会一直集中在个别沙具之中，并且注意力的持续时间也明显增加。

相关研究也发现，沙盘游戏治疗进程能激活儿童的执行功能，以降低其“重复的感官和运动行为”，改善重复刻板行为方式<sup>[10]</sup>。

### 三、沙盘游戏疗法在孤独症儿童康复应用中的问题

沙盘游戏疗法成为孤独症儿童康复手段之一的历史并不长，相关的研究也并没有太多，涉及的方面也较少，大部分研究主要着眼于社交能力，扩展沙盘游戏疗法在孤独症领域的应用还有很长的道路，在实践的过程中也没有太多的经验可以参考和学习。

在研究过程中，沙盘游戏疗法由于其独特性，它的盘面制作是非理性的产物，单一的量化或者质化研究方法都难以捕捉其复杂性，并且关于沙盘的研究大多是个案设计，样本少，群体代表性低，推广的信度和普适性较难保证。

在课程的推进中发现儿童本身很喜欢沙盘，但大部分家长对沙盘游戏疗法有很多疑虑。沙盘游戏疗法不如其他认知、感统类的课程可以很直观地看到技能方面学习的进步，但沙盘的疗程长且难以看到具体的进步，在家长看来，沙盘纯粹就是在玩沙。总而言之，沙盘游戏疗法全面应用于孤独症儿童早期干预并获得家长的认可还有很长一段路要走。

#### 【参考文献】

- [1] 张日昇.箱庭疗法[M].北京：人民教育出版社，2006:19
- [2] American Psychiatric Association. The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders:DSM-V[M].Washington DC:American Psychiatric Publishing Inc,2013:50-59
- [3] Dale M A,Wagner W G.Sandplay :An Investigation Into a Child's Meaning System Via the Self Confrontation Method for Children[J].Journal of Constructivist Psychology,2003(1):17-36
- [4] Lu L,Petersen F ,Lacroix L,et al. Stimulation Creative Play in CHildren With Autism Through Sandplay [J].The Arts in Psychotherapy,2010(1):56-64
- [5] Lee Y J.A Study of the Sandplay Therapy Case of a 9-Year-Old Girl Seen From Mahler's Ego Developmental Viewpoint[J].Journal of Symbols & Sandplay Therapy,2013(1):21-34
- [6] 吴静静，张姝妤，夏磊.阶梯式融合性箱庭疗法对孤独症谱系障碍儿童临床症状、情绪认知及生存质量的影响[J].中华行为医学与脑科学杂志，2022（9）:804-810

- [7] Premack D ,Woodruff G,Does the Chimpanzee Have a Theory of mind, Behavioral and Brain Sciences ,vol.1,no.1,1978.
- [8] Lu L,Petersen F,Lacroix L,et al. Stimulating Creative Play in Children With Autism Through Sandplay [J].The Arts in Psychotherapy,2010(1):56-64
- [9] Foo M,Freed L R ,Sani R ,et al.The Effect of Sandplay Therapy on the Thalamus in the Treameat of Generalized Anxiety Disorder: A Case Report[J].International Journal of Play Therapy,2020(4):191-200
- [10] 郑荣双 , 邱海英.高功能自闭症儿童沙盘干预的个案研究——基于自闭症谱系认知理论的分析[J].赣南师范学院学报,2014(1):91-95