

沙盘游戏治疗在儿童心理健康教育工作中的应用

苏兆曦

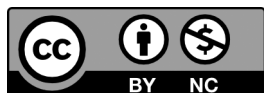
澳门城市大学心理分析研究院，澳门

摘要 | 受到新冠疫情以及“双减政策”影响，家长对于儿童的教育压力不断增加，儿童的心理问题也愈发明显。为了顺应政策变化，解决儿童心理健康教育，本文通过收集有心理问题的儿童 60 例（30 例采取的是沙盘游戏治疗法，另外 30 例采取的是常规心理治疗法）来对沙盘游戏治疗方法的效果进行研究。同时对观察 3 个月后症状的改善和 conners 父母问卷评分情况进行比较。结果发现治疗组的有效率为 86% 明显高于常规指导组的有效率 45%，治疗组儿童的学习问题、身心障碍、多动症以及焦虑性等指数得分低于治疗之前。由此可见，本文研究沙盘游戏治疗在儿童心理健康教育工作中值得推广。

关键词 | 沙盘游戏治疗；儿童；心理健康教育；应用

Copyright © 2022 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/>



随着我国心理咨询领域的迅速发展，人们的生活节奏加快，家长对儿童的教育不正确等，有的儿童的心理问题很严重，焦虑情绪比较复杂。现阶段治疗儿童的心理问题是传统的心理治疗方法，儿童不愿意接受，口服药物的副作用较大。很多儿童都需要长期服药，家长不喜欢服药这一治疗方法。所以家长选择了沙盘治疗方法，有利于治疗儿童的心理问题，因为大多数儿童喜欢玩沙盘游戏，取得的效果很好。

不过儿童心理问题治疗中，沙盘游戏法的结果不太明确，还需要进一步研究。游戏对儿童的健康成长和发展至关重要，对儿童的适应能力、表达能力和心智水平都发挥了非常重要的作用。沙盘游戏治疗作为一种心理治疗手段，沙盘游戏法有利于保护儿童的想象力和创造力。

1 研究资料与方法

1.1 研究资料

本文随机收集 60 例有心理问题的儿童，其中男性 35 人，女性 25 人。年龄最小的有 3 岁半，最大

的有 15 岁半。随机分为对照组和常规治疗组, 60 例患者中有情绪障碍 21 例, 行为障碍 20 例, 适应不良者有 19 例。观察 3 个月后症状的改善和 conners 父母问卷评分情况进行比较。排除躯体疾病、广泛性发育障碍和精神分裂症。

1.2 研究方法

治疗组是儿童在沙盘室进行治疗, 每周 1-2 次, 每次治疗时间是 60 分钟, 由心理咨询师对儿童进行心理治疗, 对沙盘游戏的结果拍照、分析沙盘, 与儿童、家长进行深层次的沟通, 3 个月之后进行治疗评价。

1.3 疗效评价指标

治愈: 患者在经过治疗之后症状消失, 就诊问题解决。

有效: 患者在经过治疗之后问题和症状部分问题解决。

无效: 症状没消失, 没有达到就诊目的, 治疗 3 个月复查的效果。

治疗组的儿童采取 conners 父母问卷评分, conners 父母问卷是 1969 年编制的父母用儿童行为评定量表, 适用于 3-17 岁的儿童。从 80 年代引入我国以来, 在医学界得到了广泛的应用, 题目数量适中, 易于理解, 操作方便, 也是评估儿童心理行为问题的一种有效的工具, 可信度较高。

1.4 统计学方法

数据分析采用 SPSS21.0 软件进行处理, 用 % 表示治疗之后的有效率, 采取卡方值检验, 两组患者各数据差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组临床疗效比较

治疗组有效率为 86%, 明显优于对照组的有效率 45%。见表 1。

表 1 两组患者临床疗效比较

Table 1 Comparison of clinical efficacy in two groups

组别	例数	治愈	有效	无效	有效率
治疗组	30	26	2	2	86%
对照组	30	11	10	9	45%

2.2 治疗组的 Conners 父母问卷评分治疗前后对比

沙盘治疗 3 个月之后, Conners 父母问卷评分: 学习问题、身心障碍、多动症、焦虑指数低于治疗之前。见表 2。

表 2 Conners 父母问卷评分
Table 2 Conners' parent rating

时间	学习问题	身心障碍	多动症	焦虑
治疗前	1.80 ± 0.53	0.39 ± 0.25	1.72 ± 0.34	0.70 ± 0.34
治疗后	1.24 ± 0.32	0.45 ± 0.16	0.94 ± 0.34	0.45 ± 0.32

3 讨论

沙盘游戏治疗法是一种新的心理治疗方法，主要面对儿童心理问题。需要在心理咨询师、家长的陪伴之下，儿童摆弄沙盘玩具，自己选择一些特制的容器，心理咨询师分析儿童所创建的沙盘游戏场景。沙盘游戏治疗中，儿童的第一阶段是动物、植物的摆设，第二阶段以战争为主，说明儿童的没有思绪，而且内心很乱。第三阶段是集体生活阶段，儿童开始适应学习生活。如果儿童在沙盘游戏治疗中没有动沙子，代表着儿童的内心是压抑的，存在心理防御的。从家长的反映中，我们可以了解到部分儿童的情绪问题比较严重，分离性焦虑障碍、抑郁症和癔症等，伴有躯体症状，危害儿童的情绪和心理健康，影响到了儿童的学习和生活。儿童的情绪不稳定，很容易出现各种各样的情绪障碍，正确地认识情绪问题对提升儿童的心灵健康至关重要。

沙盘游戏治疗是一个来访者和心理咨询师之间的心理沟通的工具，让儿童敞开心扉玩沙盘游戏，体现出双方情感的共鸣，超出了与幼儿进行对话的范围。心理咨询师要引导儿童玩沙盘游戏，及时地鼓励、结束沙盘游戏等。有的儿童需要和家长一起玩沙盘游戏，有的儿童不参加沙盘游戏。在沙盘治疗的各种各样的微型玩具中，包括很多种饰品，鸡鸭鱼、车子等，生活用品、衣服等等。心理咨询师在治疗儿童心理问题时，需要准备一个照相机，对儿童的沙盘游戏的结果进行拍照，与儿童、家长进行分析，也方便以后进行研究。

有的儿童的心理问题如果不治疗很难好转，影响到儿童的健康成长，这些和我国幼儿的成长环境和教育有着密切的关系。我国大多数都是独生子女，自我意识很强，有的儿童经常和别人发生冲突，家长包庇儿童的行为。经过研究证明，沙盘游戏治疗方法适合儿童，尤其是在学习存在焦虑抑郁情绪、语言表达能力不足的儿童起到了很好的作用，沙盘代表着儿童的内心以及无意识的想法，也是一种治愈的过程。

4 建议

4.1 政府可以大力推动心理健康教育

政府部门需要组织沙盘游戏培训活动，强调儿童时期是一个心理发育的重要时期，作为儿童保健工作者要充分重视儿童心理卫生的重要性，将儿童心理保健在儿童保健工作中贯穿始终，希望通过此次的培训，规范儿童心理保健工作，促进儿童心理健康管理服务能力和水平，推动儿童心理保健工作深入开展。政府加大对心理咨询师的投入力度，投放沙盘室，有计划有目的地开展儿童心理卫生工作，在培训活动中进一步提高儿童心理保健服务水平，心理咨询师需要从专业的视角，生动有趣的课堂互动，对

实际案例进行讲解,通过理论讲解、案例分析、实训示范相结合的方式交替进行,为大家详细讲授了儿童心理的发展规律、不同年龄阶段的心理特点,以及沙盘游戏疗法对儿童心理健康的意义和沙盘技术在儿童保健工作中的规范应用。

4.2 推动校外机构转型

“双减”政策的推动,教培机构设计沙盘相关的课程如亲子沙盘游戏课、团体沙盘课程。沙盘游戏治疗对提升儿童的自我概念、人际关系、个人智力成长和自信心方面有着很高的作用。机构可以设置每周1次课时,每次1小时,需要提前联系助理预约上课时间。然后测评咨询师和家长进行沟通,一次安排10个儿童玩沙盘游戏,帮助儿童获得成长,向来访者介绍沙盘游戏玩具和沙子的使用方法,介绍各种各样的玩具的摆放位置,让儿童找到沙盘游戏的乐趣,激发起创作精神。在这一过程中,心理咨询师需要保持陪伴,进行观察和记录,让儿童和沙盘进行交流。沙盘摆放结束后,心理咨询师和儿童一起探索沙盘游戏世界,深入地体验沙盘世界中的经验,对一些需要讲解的地方进行解释,代表着儿童的一种心理路程。例如,心理咨询师可以进行沙盘写作训练,针对性地训练儿童的听觉、触觉等感官,提升儿童的各方面的能力,进一步增强儿童的想象力和感受力。沙盘游戏治疗可以提升儿童的口语表达能力和写作水平,提升儿童在学习过程中的注意力,增强儿童的学习能力和创造力,沙盘游戏治疗对于儿童而言是一个世界,代表着儿童的心理世界,儿童可以画出一切自己想画的东西,儿童所表现出的东西,反映出儿童内心世界,方便心理咨询师为儿童进行针对性的治疗,增强儿童的成就感,激发儿童对沙盘游戏的兴趣,让儿童当着自己的面讲述自己的沙盘游戏的结果,描述沙盘游戏的过程,产生满足感。

4.3 培养良好的亲子关系

家长可以从沙盘游戏中看到儿童的潜意识,在儿童进入到沙盘治疗室中,家长为儿童介绍沙盘模型的组合,沙盘是干沙和湿沙组成的,心理咨询师需要循序渐进,引导儿童玩沙盘游戏,让儿童说出来触摸沙子的想法。家长可以这样引导儿童,“你若是愿意,可以摆弄沙盘上的玩具,创作出你自己喜欢的玩具内容”“你也可以先从沙盘游戏架开始,认识那些沙盘游戏玩具,找到自己喜欢的玩具,在沙盘中进行表达”。在家长引导儿童玩沙盘游戏的开始需要激发儿童的兴趣,提高儿童对沙盘游戏的乐趣和意识。家长需要认识到儿童摆弄沙盘,是为了表达出自己的情绪和心理状态。心理咨询师需要观察儿童摆弄的玩具、沙盘,使用照相机客观地记录下来儿童的沙盘游戏中表达出的心理世界。沙盘游戏本身就具备治疗效果,即便是沙盘游戏没有表达,但是也起到了治疗的效果,也能帮助儿童走出心理阴霾,健康成长和成长。

儿童可以是“沙盘游戏”中缓解自己的情绪压力、学习压力,释放负面情绪、增强儿童的注意力,体会到沙盘游戏的快乐,沙盘游戏可以加强亲子互动,把深层次的亲子互动,保持下去。通过深入心理的沙盘游戏,也提升了家长对沙盘游戏、儿童情绪情感的重视程度,保障亲子关系中的无障碍沟通。在沙盘游戏活动中,儿童是受到保护的、自由的,应该让儿童身心放松、自由的表达自我,把沙盘作为一个亲子互动的机会,将家长和亲子进行沟通交流,循序渐进地建立一个良好的亲子互动平台,利用沙盘游戏的互动环节、体验参与,让家长、儿童分享自己的沙盘游戏经历,认识到自己的情绪情感和心理

状态,有意识地对儿童所产生的情绪进行帮助,让儿童分享自己在沙盘游戏中的成长、学习的经过、亲子相处、行为习惯、情绪管理各类问题,经过儿童、家长之间的互动沟通,现场互动演示,让到场的各个家庭找到解决办法、沟通途径,让儿童以及家长在沙盘游戏法中获益良多。最后,沙盘游戏可以传递亲子关系之间的关注、爱意和扶持,加强亲子互动,也传递出家庭教育的正能量,具备丰富的教育理念,方便加强亲子之间的沟通,建立一种和谐温馨的家庭教育模式,提升家庭成员素养教育的能力积累。

5 结论

综上所述,随着我国社会经济的发展,网络技术迅速发展,社会价值观激烈碰撞,复杂的价值观,通过网络技术潜移默化地影响到了儿童、家长,家长对儿童的关注不足,或者是家长的教育方法错误。由于各方面的因素,有的儿童情绪问题严重,缺乏释放的渠道和方法,有的儿童不知道应该如何表达自己的想法,严重地造成儿童自闭、自我压抑、抑郁症,甚至有的儿童选择了自杀表达自我意识。很多家长不懂得如何与儿童进行沟通,造成亲子之间的沟通障碍。所以,沙盘游戏为儿童提供了一个表达儿童情绪想法的机会,也是家长、儿童之间的一种深层次的交流,表达出儿童所遇到的心理创伤等等,有效的疗愈儿童的心理问题,帮助儿童健康成长。沙盘的形象和生动可再现让来访者感到激动、焦虑、痛苦和愤怒等情绪情感的场景,鼓励他们把自己的内心情感安全地尽情释放表达出来。

沙盘游戏治疗是一种新的心理治疗方法和模式,主要应用在儿童的心理问题治疗中,对儿童的心理问题有着良好的治疗效果。沙盘游戏治疗法是一种创新的治疗方法。沙盘游戏得到了国内外的广泛应用,主要使用在儿童的心理问题治疗中,在心理咨询师的陪伴下,创建一个自由的表达自我的空间,来访者通过沙盘、玩具等制作出沙盘作品,表达出语言难以表达的情绪情感,把一些无意识行为变得有形化,实现儿童的自我疗愈,对于一些比较封闭压抑的儿童,利用沙盘游戏疗法是一种有效的心理治疗方法,相对于其他的心理治疗方法,受到了家长、心理咨询师和儿童的欢迎,尤其是儿童非常喜欢沙盘游戏。

参考文献

- [1] 田彤. 沙盘游戏——儿童心理健康教育的新途径[J]. 学前教育(幼教版), 2017(7): 1.
- [2] 魏顺枝. 沙盘游戏在儿童心理健康教育中的运用研究[J]. 吕梁学院学报, 2016(3).
- [3] 李玉茹. 走进儿童的内心世界——运用沙盘游戏开展团体心理辅导[J]. 河北教育(德育版), 2015(12).
- [4] 张程. 一花一世界,一沙一天堂——沙盘游戏在学校心理健康教育中的应用[J]. 中小学心理健康教育, 2012(18).
- [5] 莫相群. 利用沙盘游戏疏导小学生的心理问题[J]. 小学教学参考, 2012(24).
- [6] 陶格森. 论沙盘游戏作品中心理情结的表达[J]. 学理论, 2012(9).
- [7] 冯墨女. 浅谈沙盘游戏在幼儿心理教育中的应用[J]. 才智, 2011(23).
- [8] 冯冬梅, 甘露春, 梁颂游, 等. 沙盘游戏治疗在儿童心理问题中的应用研究[J]. 实用医学杂志, 2010(19).
- [9] 肖福芳. 沙盘游戏对自闭症谱系障碍儿童的心理辅导应用[D]. 复旦大学, 2010.
- [10] 高岚. “沙盘游戏”与儿童心理教育[J]. 教育导刊(幼儿教育), 2002(4).
- [11] 刘玓, 卢宁, 何建飞, 等. 团体辅导对网络成瘾大学生网络使用及学习管理的改善效果[J]. 中国心理卫生杂志, 2013(7).

- [12] 翁赛峥. 音乐疗法对脑卒中后抑郁患者的干预研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2012(10).
- [13] 王放. 班级团体辅导改善高职学生人际交往困难的研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2011(5).
- [14] 王海英, 唐估. 灾后儿童心理问题的干预研究[J]. 东北师大学报(哲学社会科学版), 2010(4).
- [15] 程奇. 国外灾难心理危机干预研究综述[J]. 福建医科大学学报(社会科学版), 2009(2).
- [16] 黄媛, 张敏强. 地震灾难中的心理应激反应及相应的心理危机干预[J]. 中国健康心理学杂志, 2009(2).
- [17] 施红梅, 祝捷, 邱卓英, 等. 自然灾害引发的儿童心理障碍及其心理康复[J]. 中国康复理论与实践, 2008(7).
- [18] 闫俊, 崔玉华. 艺术疗法[J]. 临床精神医学杂志, 2003(4).
- [19] 赵丞智, 李俊福, 王明山, 等. 地震后17个月受灾青少年PTSD及其相关因素[J]. 中国心理卫生杂志, 2001(3).
- [20] 翟书涛. 表达性心理治疗简介[J]. 临床精神医学杂志, 1995(6).

The Application of Sandplay Therapy in Children's Mental Health Education

Su Zhaoxi

City University of Macau; Institute of Analytical Psychology, Macao

Abstract: Affected by the COVID-19 epidemic and the “double reduction policy” in China, educational pressure of parents on children is increasing, while children's psychological problems are becoming more and more obvious. In order to cope with current situation, 60 children with psychological problems were collected, of which 30 cases were sand play therapy and the other 30 cases were routine psychotherapy. The improvement of symptoms after 3 months was observed and compared with the scores of Conners parental questionnaire. The effective rate of the treatment group was 86%, which was significantly higher than that of the routine guidance group by 45%. The scores of learning problems, physical and mental disorders, ADHD and anxiety of children in the treatment group were lower than those before treatment. Results shows that sand table play therapy in children's mental health education is worth popularizing.

Key words: Sandplay therapy; Children; Mental health education; Application