

# 音乐疗愈在孤独症儿童中的实践研究

金芷怡

辽宁师范大学, 辽宁沈阳 110000;

**摘要:** 通过研究旨在探讨音乐疗愈在孤独症儿童中的应用及其效果。研究设计并实施了包括歌曲学唱、身体律动和奥尔夫乐器演奏等实践活动, 对孤独症儿童的情绪、行为、注意力和社交方面进行了综合干预。研究发现, 音乐疗愈能够有效缓解孤独症患者的焦虑情绪, 提高其注意力, 并改善其行为和社交障碍。研究为音乐疗愈在孤独症儿童中的应用提供了实践参考。

**关键词:** 孤独症; 音乐疗愈; 音乐实践

**DOI:**10.69979/3029-2735.24.9.056

## 1 音乐疗愈和孤独症儿童的背景介绍

第二次全国残疾人抽样调查结果显示, 中国 0~6 岁精神残疾(含多重)儿童占 0~6 岁儿童总数的 1.10%, 约为 11.1 万人, 其中孤独症导致的精神残疾儿童占到 36.9%, 约为 4.1 万人。孤独症是一种日益常见的神经发育障碍性疾病, 以男孩多见, 并且正在逐年增加。对于孤独症的治疗, 目前主要以教育干预为主, 补充剂/药物治疗为辅。音乐疗愈是干预孤独症的手段之一, 已逐渐应用于孤独症儿童的康复训练中。

本次音乐疗愈小组组员为四名学科教学(音乐)专业的研究生, 音乐疗愈服务对象是沈阳市康纳洲服务中心的八位孤独症同学, 服务时长共一个月。沈阳康纳洲于 2017 年 9 月成立, 是由沈阳市 6 个孤独症儿童的家长发起, 在中国精协指导组建的综合性关爱孤独症生命全程服务平台。中心为孤独症孩子开设了手工课、美术课及音乐课等相关课程, 希望给孤独症家庭营造一块永久栖息与发展之地。

孤独症谱系障碍俗称孤独症, 是以社会交流障碍、兴趣或活动范围狭窄及重复刻板行为为主要特征的儿童早期神经发育障碍性疾病。康纳洲的八位服务对象主要表现症状有智力障碍、社交障碍、言语交流障碍、重复刻板行为等。本次音乐疗愈的目的是用音乐为孤独症同学创造一个安全、愉快、有包容性的环境, 利用音乐引导孤独症同学集中注意力, 自愿主动的学习, 希望有助于改善他们在情绪、注意力、行为和社交方面存在的困难。

## 2 音乐疗愈在孤独症儿童中的作用

音乐疗愈通过将音乐与孤独症儿童的身体行为和

心理发展相结合, 在孤独症儿童和音乐之间建立沟通链, 激发孤独症儿童在安全愉快的环境中积极探索自我和表达自我, 培养他们对自己行为进行有效控制。

孤独症儿童通常伴随着焦虑和紧张的情绪, 音乐疗愈通过旋律、节奏等音乐元素能够有效缓解他们的紧张焦虑情绪, 引导他们通过音乐来表达自己的情绪。短注意力也是孤独症儿童的一个普遍特征, 在音乐疗愈中, 通过歌唱、律动和奥尔夫小乐器等能够提高他们的注意力水平, 延长注意力集中的时间。孤独症儿童通过对教师身体律动和乐器演奏的模仿, 提高他们的身体协调能力和认知能力, 减少刻板行为的发生。音乐疗愈为孤独症儿童提供了一个安全愉快的社交环境, 通过集体的音乐活动, 促进语言的发展, 提高社交能力。

## 3 音乐疗愈在孤独症儿童中的方法

### 3.1 在音乐疗愈中需要有简单、清晰的指令要求

指令即训练者的要求, 分语言指令和非语言指令。在发出语言指令时经常伴随非语言指令。语言指令要保持指令的统一性, 如果孤独症儿童对指令没有做出反应, 应该及时进行辅助, 不应过多重复指令。在孤独症儿童对指令做出正确反应是, 要及时给予强化, 两者结合使用。要把复杂的信息用简单化的指令说出, 指令要简单、明确、清晰、便于理解, 有助于儿童对指令做出正确反应, 提高行为再次出现的概率。

### 3.2 在音乐疗愈中应该进行及时辅助和适当鼓励

当孤独症儿童在教师提出要求后没有反应时, 不应该催促, 应该耐心等待或及时进行辅助, 并且在孤独症儿童给出反应时进行夸奖(强化), 对某位孤独症儿童进行夸奖时, 要具有针对性且有具体的语句夸奖, 增加

下次正确反应的概率。辅助指帮助儿童在指令和正确反应之间建立联系,以确保儿童的反应正确,使强化的目的得以实现。辅助时要注意时间,辅助应该及时,适当使用鼓励性语言,以帮助儿童建立信心、产生兴趣并体验成功的满足感。

### 3.3 在音乐疗愈中应该在正确反应时及时强化

凡是能提高正确反应概率的刺激或刺激情境均可成为强化。如果儿童连续做出正确的反应,就可以确定他已掌握了相关的知识和技能。这时就可以进行下部分的学习。当他能够自主或由父母辅助完成时,就应该进行强化,培养孤独症儿童的自信心和积极性。而且要根据儿童的不同反应给予不同的强化,辅助完成和独立完成时使用的强化应有所不同,有时也可以使用负强化。

## 4 音乐疗愈在孤独症儿童中的策略

### 4.1 音乐疗愈在孤独症儿童中的前期准备

#### 4.1.1 音乐疗愈活动环境的布置

针对孤独症儿童的情绪行为特点,通过创设轻松安全的环境让孤独症儿童放松愉快的进行音乐疗愈活动。孤独症儿童在音乐疗愈时需要在一个视觉和听觉刺激较少的、相对固定的场所,排除各种干扰,是孤独症儿童所熟悉的环境。避免不良刺激引发问题行为。

针对孤独症儿童会对父母产生依赖和音乐活动中需要辅助的情况,在进行音乐疗愈活动时,凳子可以分为两排,一排做孤独症儿童,一排坐孤独症儿童的父母。有助于父母观察孤独症儿童的情况,当出现明显问题行为时进行及时安抚,在音乐疗愈活动中进行及时辅助。对于孤独症儿童进行疗愈时间较长,需要熟悉的人来进行,最好的疗愈者应该是教师和家长。

#### 4.1.2 音乐疗愈活动教具的准备

针对孤独症儿童短注意力的特点,准备一定数量的名字贴,写完名字后贴在胸前。贴名字贴的作用在于,当孤独症儿童在活动中出现游离、注意力不集中等现象时,教师可以喊出孤独症儿童的名字,让他结束游离,注意力集中到活动上。

针对孤独症儿童认知缺陷的特点,准备黑板和记号笔。在朗读歌词和学唱歌曲的时候,把歌词写在黑板上,学到这里用记号笔指到哪里,有助于孤独症儿童直观的学习和理解。

针对孤独症儿童兴趣狭窄的特点,准备奥尔夫小乐器,提高孤独症儿童在音乐疗愈活动中的兴趣和参与性。在准备乐器时要选择音量适中,不过分刺耳的乐器。有

些孤独症儿童对声音比较敏感,如果出现刺激声音,可能会引发孤独症儿童一些失常行为,比如拍打头部、捂耳朵、尖叫等,这时需要家长进行干预和安抚。本次音乐疗愈选择了响板、串铃、沙蛋、双响筒四种乐器,这几种乐器,易于掌握,音量适中,满足孤独症儿童的学习需求。

#### 4.1.3 音乐疗愈活动歌曲的选择

针对孤独症儿童的歌曲主要从节拍、速度、节奏、歌词等方面进行综合选择。节拍多选择四四拍为主的歌曲,四四拍具有重复性、结构化和可预测性,满足孤独症儿童的歌曲偏好。选择节奏清晰的歌曲,帮助孤独症儿童促进肢体的协调配合。较慢或者较快速度的歌曲都不太适合孤独症儿童的歌曲学习,快速度的歌曲孤独症儿童思维和动作都跟不上,慢速度的歌曲基调多为悲伤歌曲,不易引起孤独症儿童的兴趣和积极性。要选择速度适中,能带来节奏律动感的歌曲,营造音乐氛围,提高孤独症儿童的学习积极性和互动性。要选择一些旋律朗朗上口,歌词浅显易懂的歌曲,歌曲中表现出积极向上的价值观的歌曲。

### 4.2 歌曲学唱——提高说活动机,增强社会认知

针对孤独症儿童在语言及认知方面存在缺陷的特点,要注意分段学唱,尽量不要一次性大段学唱,可以分成几部分,一部分重复学唱后再进行下部分的学唱。同时记号笔跟随学唱内容,让孤独症儿童直观注意到学唱的词句。在学唱时应该语速较慢或适中,让孤独症儿童跟着教师一字一句的朗读,以便孤独症儿童的理解和记忆。教师在学唱歌词时,要做出夸张的嘴型并保持眼神接触,吸引孤独症儿童的注意力,提高他们学习语言的积极性,在孤独症儿童说出歌词后及时进行鼓励和表扬。通过营造丰富的语言环境,加强环境刺激,提高孤独症儿童说话的动机。

在乐曲中学习语言,孤独症儿童会表现出更高的参与度,引导他们将歌词和现实世界相连接,增强他们的情感体验和对世界的基本认知,为以后的社会交往打下基础。研究发现歌唱可以给人带来幸福感和满足感,当孤独症儿童进行歌唱时,能够在歌唱中调节情绪,增进与他人分享社交情绪、进行社交互动的意图。

在活动过程中主要教学模式为分解式尝试教学,也称回合式教学,就是将一种技能分解成若干较小的部分,采用强化的方法,把一个个小技能训练完成,直到完全掌握,最后再把这些小技能串联起来,使儿童学会新的

知识或技能。例如歌词朗读和学唱歌曲时,分解式教学能够更加高效的促进孤独症儿童对乐曲的理解和掌握。

#### 4.3 身体律动——培养肢体协调,增强互动意识

在身体律动方面,设计了拍桌子、拍手、拍腿、打响指等较为简单的动作,动作要直接、明确、便于理解,还有一些身体动作作为辅助帮助孤独症儿童更好的学习乐曲。教师先进行动作分解,孤独症儿童律动连贯后再进行下个部分的律动教学。在律动中设计了孤独症儿童互动拍手的动作,类似于小时候玩的手心手背的游戏。让他们共同参与游戏活动,并产生互动行为,建立同伴之间的沟通链,让他们体会到与同伴互动带来的乐趣,以此来建立同伴之间亲密的关系,提高儿童的社会交往能力。

教师示范能够把具体的信息传递给儿童,同时形成持续的视觉提示,让孤独症儿童动作变形或终止时,教师或家长的及时示范,孤独症儿童就会继续跟着做。音乐与动作相结合,加深了孤独症儿童对音乐的理解和感受。在活动中通过对教师动作的模仿,逐渐发展到能够在日常生活中自发的进行模仿,增强社会交往能力。在活动过程中,父母可以进行辅助学习。通过身体辅助,接触儿童的身体帮助其完成正确反应,包括完全的和部分的身体辅助;

达尔克罗兹设计了一系列的身体节奏练习,旨在开发大脑和身体之间的双向沟通系统。通过组织化的、具体的动作律动的学习,减少孤独症儿童的刻板行为。在音乐疗愈过程中将音乐的节奏元素转化为具体的动作,提高孤独症儿童参与音乐的积极性和互动性,促进孤独症儿童协调能力的发展,也有助于孤独症儿童对乐曲进行更全面的感知和理解。

#### 4.4 器乐合奏——提高活动参与性,延长学习兴趣

教师首先会介绍乐器的使用方法,接着教师跟随音乐进行乐器演奏,通过示范让孤独症儿童直观得观察到乐器在乐曲中如何进行演奏。在活动过程中,教师每人手持一种乐器,站在手持同样乐器的孤独症儿童跟前,详细讲解乐器演奏方法。

针对孤独症儿童在沟通方面有缺陷,眼神是非语言沟通的重要方式,在与他们交流时,要注意和他的眼神沟通。可以先喊他的名字,当他注意力集中到你时,看着他的眼睛跟他对话或进行鼓励。完整乐器演奏后,带领他们给自己鼓掌,让他们自我意识到被肯定被鼓励。

孤独症儿童的注意力持续时间较为短暂,但是对于

他们感兴趣的事情或活动会产生高度关注,所以可以运用奥尔夫乐器吸引孤独症儿童的兴趣,使孤独症同学一直处在音乐疗愈活动中,提高注意力的稳定性和延长时间。

#### 4.5 活动表演——提升自我效能感,丰富音乐体验

为增强孤独症儿童在音乐疗愈活动中的参与性和互动性,展示表演环节必不可少。表演首先会让有意向并且举手的儿童先上台表演,一般为两人一组,上台后让儿童选择是歌唱、律动或者乐器。选择后,教师和其他儿童也可以为台上的两位儿童进行歌唱、伴奏等。

有一些儿童不会主动参与,这时父母和教师就要引导学生进行表演,对他进行言语鼓励,对他抱有期待,给他信心,让他相信自己是有能力的人,鼓励他进行表演展示。进行音乐表演的孤独症同学会得到自我效能感的提升,这也有助于孤独症同学的自我调节。

在安全愉快的环境中给孤独症儿童创设良好的音乐氛围,并留给他们发挥创造力和想象力的空间,为孤独症儿童提供参与、表演和创作的机会,以达到丰富其音乐体验、提高其审美情趣的作用。

### 5 音乐疗愈在孤独症儿童中的实践总结

音乐疗愈在孤独症儿童中的实践探究表明,音乐作为一种非言语的交流方式,对孤独症儿童具有显著的康复效果。通过音乐疗愈,孤独症儿童有效延长了注意力集中时间、目光交流增多、刻板行为减少、积极情绪被有效调动。音乐疗愈活动不仅能提升他们的社会交往能力、语言表达能力和身体协调能力,还能帮助他们建立与外界的沟通桥梁,为他们的社会化发展奠定良好基础。因此,在未来的孤独症儿童康复工作中,应更加重视音乐疗愈的应用和推广,为更多的孤独症儿童带来希望和光明。

#### 参考文献

- [1]王欣.提升自闭症儿童社会交往能力的音乐干预研究[D].西安音乐学院,2023. DOI: 10. 27402/d. cnki. gx ayc. 2023. 000138.
- [2]姜志梅.孤独症谱系障碍及干预方法[M]北京:电子工业出版社,2022:2.
- [3]刘佰桥,王敏.自闭症儿童教育康复实训教程[M]哈尔滨:黑龙江大学出版社,2021:26-31.
- [4]王梅,梁松梅.孤独症儿童的教育与发展[M]北京:北京大学出版社,2020