

孤独性障碍(ASD)音乐治疗

教学法创新训练研究

秦鹤萍 涂蓓

摘要 经实践研究发现,音乐和治疗学近年来关系越来越紧密,音乐可以辅助某些病症的治疗,可以缓解精神压力等。例如,自闭症患者存在社会交往障碍,交流障碍,兴趣障碍等常见症状,患者们虽然活在自己的世界里,但他们也有着喜爱音乐对音乐感兴趣的共同点,且音乐天赋强,通过音乐疗法的创新性训练,运用奥尔夫教学法和柯达伊教学法中音乐语言的表达方式,将音乐和治疗相结合,可以有效地改善病症,舒缓情绪,放松心情,慢慢地回归到健康的社会生活当中去。在新冠疫情的影响下,音乐疗法更适合居家治疗,建立自闭症患者和家人社会的沟通关系。本文通过查阅文献,实践活动,走访调查等实践模式手段,创新训练研究音乐疗法对自闭症患者的有益之处,为音乐疗法提出参考性建议。

关键词 自闭症 音乐治疗法 “互联网+”创新模式

孤独性障碍又称“自闭症”或“孤独症”医学专业术语 ASD,这是一种特殊类型的广泛性发育障碍的代表性疾病。是因为神经系统失调影响到大脑功能从而导致的终身发展障碍,这种病症通常在三岁前出现,患者多为儿童,他们通常不为人所动,几乎完全沉浸在自我的世界当中,心智和情感运作模式异常,言语交流或非言语交流存在着严重障碍缺陷。从外表来看,自闭症患者行为动作异常,有僵硬,呆滞,刻板等.....严重缺乏与他人的情感交流和接触,时常会作出令人疑惑,或怪异的重复性动作。使之无法传达出正常地语言动作及其信息,在生活中受到了严重的阻碍。这些“星星的孩子们”让其家长苦恼犯愁,想尽办法要治疗孩子,目的要病情有所好转。经研究调查发现,自闭症患者的通性是对音乐非常感兴趣,因此要通过多种类型的音乐切入,让自闭症患者能够享受到音乐带给他们精神上的慰藉,和对病情的发展产生显著的影响,逐渐好转,让自闭症患者也能够同其他人一样过上健康快乐的生活。

一、自闭症患者的常见症状与音乐疗法的创新引入

随着科学技术,社会文化环境的飞速发展,越来越多的自闭症患者的家人和相关领域的专家学者们开始了解并深入探索音乐疗法对自闭症患者的病症治疗,从社会交往障碍,交流障碍,兴趣狭窄,社会生存能力障碍,认知障碍,等方面进行过多性的干预,从而缓解自闭症患者的症状。^[1]对于广泛性发育障碍的自闭症患者来说,通常都具有着很强烈的音乐律动感,在一些自己所喜爱的音频视频中,能够很好的感知音乐,具有极强的节奏感,可以随声附和,又可以跟着旋律舞动起来。音乐疗法是治疗自闭症患者的新途径,新方法,新角度。音乐疗法的根基是音乐,他能通过不同形式,不同种

类的音乐进行干预治疗和康复性训练。

(一) 改善自闭症患者社交能力

自闭症患者缺乏与人交往的能力,总是活在自己的世界里,对外界的事情既不关心也不表态,但经调查研究发现,自闭症患者通常要比普通人对外界所表现出的声音更加敏感,所以可以通过音乐进入到他们的世界,这些自闭症患者在听到自己感兴趣的声音时会主动与其他人表露出一些言语或动作姿态,以表达自己的喜怒哀乐。音乐疗法当中,节奏是基础。所以首先从节奏方面切入治疗。

以节奏游戏《你笑起来真好看》为例,在游戏开始前一段时间,音乐理疗师要有意识的进行一组四分四分双八四分的节奏型练习,练习的过程中要渗透给患者们四组动作以配合节奏型练习,第一组左手紧握拳头,右手展开平放桌面,第二组左手展开平放桌面,右手紧握拳头,第三组左右手同时展开后再同时紧握拳头,第四组双手合十拍手后展开同伙伴们击掌再拍桌子,如此循环反复练习,在有一定的节奏感成效后组织游戏,大家同时围坐在一起,播放音乐,一起重复上述四组节奏型的动作游戏。通过此游戏的训练,更能够改善与提高患者与他人的社会交往能力,在与同伴间的玩耍合作的同时,也能够为以后的社交行为奠定良好的基础,增强患者们的主动性,这会使得这些自闭症患者们能够不再沉浸在自身的世界里,为以后更好地走出来,迈出了坚实的一步。也为改善病症提供了很好的契机。在熟悉游戏的规则后,那些怯生,过度“自我”的患者们也能够逐渐敞开心扉,更加愿意地参与其中去。我们正是利用这些患者的兴趣点,才能够扎实稳健地深入自闭症患者的精神世界。音乐理疗师对音乐疗法的引入,可以使得自闭症患者更加愿意参与到社会活动当中,逐渐打开心门,也会改善肢体的不协调性,这对患者们的影响是深远的。

(二) 改善自闭症患者的交流障碍

自闭症患者通常还患有交流障碍的症状,其原因是因为他们存在智力低下的伴发症状。患者们表达诉求通常只会用声音的强弱,或“啊啊...咿呀...等语气词来表达诉求。这使得其他人只能靠猜测他们的想法来满足患者们。如若没有猜准患者们的想法,患者们的心情就会起伏不定,且内心波动大,极易烦躁不安,心情阴沉不定,总是很难平复心情,抓狂躁动。^[2]这时便需要一些舒缓绵长,流动性较强的音乐以作辅助,这样能够更好地安抚自闭症患者们的心情,患者会慢慢地跟随音乐的旋律起伏,以平复内心,进入到一种安静祥和,放松愉悦的状态当中去。或者亦可随这些流动性强的音乐做一些缓慢抒情,起伏较大的舞蹈,以达到更快速的,更有效的平复心境,宣泄情感,改变紧张焦虑的情绪,以达到放松舒缓的状态。

音乐理疗师也可利用节奏性较强的打击类乐器,通过训练增加手脚的协调性。因为自闭症患者长期处于自身世界中,并且很多行为习惯不是常人所能够理解的,所以要多加仔细观察这些患者们,在自闭症患者应对各种各样的环境刺激或人物影响时,产生过度敏感或反应迟钝时,身体有着怎样的变化,可以尝试着和他们一起通过肢体动作或言语交流等,模仿他们,和他们一起做这些动作或语言,再伺机寻找合适的信任时机,通过外界可打击类的物品引入普通人的正常节奏,频率,以达到干预患者自身世界的目的,让这些患者们挑战自身的独特方式,让其越来越以正常手段和方式与周围的环境进行互动与交流。^[3]

(三) 改善自闭症患者的兴趣狭窄问题

自闭症患者的常见症状还有兴趣狭窄这方面问题,这些自闭症患者由于极少地与外界交流,甚至

于没有接触,完全沉浸在自我的世界里,从而导致对外界了解情况较少,在脑中并没有形成具有概念性的模式。以至于兴趣狭隘,动作重复,刻板,具有仪式性。没有什么感兴趣的东西,一旦有兴趣欲望较强的人或物便会更多地依赖于他们,从而变得更加地孤僻,躲避他人,不愿与他人交流接触。例如:一直看向窗外静坐不动,或者有观察某件物品,或自身的手脚,久久不移眼神,紧盯不放;亦或有对物体施加更多地重复,刻板,仪式性行为,例如:反复开关门窗或抽屉等,也有看见厕所下意识的就会去进行大小便行为;同时还存在着做了某个动作后习惯性说一句口头禅,坚持按照自己固定好的路线去某地等一成不变的模式;也有注意力不集中,焦躁不安的患者,如若有人劝告或强制性改变患者们的心中所想,便会性情大变;在严重的自闭症患者当中这类行为较多,维持时间较长,不易变换,往往占据了患者们日常生活的很多时间,使得自闭症患者的病情更加严重,不易好转,亟需创新性的训练进行音乐疗法,来改变自闭症患者的兴趣狭窄,促进自闭症患者注意力集中的发展。

1. 主动性音乐治疗法

可采用主动性音乐治疗法,选取一些患者喜爱的音乐或感染力较强声音片段,以转移其患者的注意力,对于注意力特别集中的患者也可强制性在患者面前增加各类器乐的展示,以开拓患者的视野,增强对社会的了解,选择兴趣感较强的器乐进行干预学习,通过情感在器乐上的宣泄以达到更深入地了解患者心境变化的目的。

2. 柯尔文手势训练

也可在音乐治疗法中加入柯达伊教学法中的柯尔文手势部分,以帮助患者理解首调唱名体系中音级之间的高低关系,调式音级的倾向,使其抽象的音高关系,变得更加直观,更加形象的手势。借助七种不同手势以及在身体前方不同的高低点位置,来表示七个不同的唱名。在空间体系中把口中所唱的音级的高低关系所体现出来。这也能够使得自闭症患者能够更好地同我们进行身体语言的交流接触,逐渐掌握音高的概念,对音准也能够有所调整,让患者对其模糊不清的音级在一定程度上予以视觉化,形象化。

在这种音乐治疗方法的引导下也能够增强患者对其音乐的兴趣,不再胆怯,更加敢于表达,一些为难情绪也在潜移默化的影响下减弱改变了。让其脑中对音乐有简单的框架,不再是虚无缥缈的感觉。还要加入音乐的律动性练习,根据旋律歌曲的拍子来设定较为合适的动作,强弱规律也在其中体现出来,这也能够更好地训练自闭症患者们的节奏感,让律动更加有目的性,方向性,不再是随意搭配,毫无线条感的律动,而是有条不紊循序渐进型的律动感。^[4]

3. 奥尔夫音乐游戏

奥尔夫音乐游戏是一种音乐学习的过程,也是一种全方位的音乐游戏,不是独立存在的,而是和动作、舞蹈、语言紧密结合在一起的游戏,是一种人们必须自己亲身实践的游戏活动。这种音乐活动足以让患者们有更多地机会获得更多的关于交流、分享和共同创造的愉快体验。

奥尔夫音乐游戏以患者的天然条件与孤独自闭的内心世界特点为落脚点,出发点,在患者们通过亲身经历,体验游戏活动,以最直接的方式直击患者内心世界,激发创造力,培养患者积极主动学习音乐的感性模式。在游戏的过程中逐步建立患者们对音乐的好感,发觉、启迪患者们对音乐理解的独特风格。在音乐中带动表演,自然而然地让患者们表露出自己的真情实感。通过音乐、动作、语言、舞蹈的紧密结合下,不但能缓解患者们对现实世界的畏惧感,更能激发患者们的学习能力与创造能力,

提高自身音乐修养,对患者以后的工作生活有了很大的帮助。更能让他们处事干净利落,为人和善,形体落落大方不失独特魅力。

下面将通过八套教学节奏游戏来具体阐述了解奥尔夫音乐游戏。

第一套:双手自然放松地放在双腿,一二三四五六七的四分音符节奏型,每一音型双手击打一下双腿。共重复四次。第二套:一二三四五六七的四分音符节奏型不变,双手自然下落放在双腿上,单数时双手同时拍腿,双数时双手合十击掌。共重复四次。第三套:在第二套的基础上,加入捻指的动作练习。在第三拍和第七拍时双手同时捻指练习,第二、四、六拍时双手合十击掌。共重复四次。第四套:在第三套的基础上加入双手交叉击腿的动作练习。即第一拍时双手同时击腿,第二拍双手交叉击腿,第三拍双手同时同向击腿,第四拍双手合十击掌。第五拍双手同时捻指,第六拍双手合十击掌,第七拍回到双手同时击腿。共重复四次。第五套:第一拍右手悬在空中,左手击打左腿,第二拍右手在上左手在下击打右手手心,第三拍右手悬空不动,左手击打左腿。第四拍左手不动,右手击打右腿。第五拍左手悬空,右手手背击打左手手心处。第六拍左手悬空不动,右手下落击打右腿。第七拍右手保持不动,左手下放击打左腿。反之亦然。共重复四次即可。第六套:第一拍双手下落击打双腿,保持两拍。第三拍时双手合十击掌保持两拍。第五拍时双手悬空反向交叉。第六拍时双手悬空同向展开,第七拍时双手悬空反向交叉。此套手势节奏也重复四次。第七套:第一拍时双手合十击掌。第二拍时左手横放右腿,右手肘关节弯曲呈九十度角,第三拍时右手下放于左手上,第四拍双手合十。第五拍时右手横放左腿上。左手肘关节弯曲呈九十度角,第六拍时左手放置于右手上,第七拍双手合十击掌即可,此动作重复四次。第八套:第一拍左手击打左腿,右手悬空,第二拍时右手击打右腿,左手悬空。此动作重复四拍后,第五拍时右手手心击打左手手背处,第六拍右手击打左胳膊的肘关节处,第七拍左手拇指树立,作出你真棒的手势。本套动作依旧重复四次即可。整套搭配动作做完,不仅活跃了环境气氛,更能凸显出自闭症患者们的思维敏捷力,与变换动作间的迅速便捷。长期用此套游戏训练自闭症患者们不但会有助于自闭症患者们的病情好转,更能行之有效地训练了自闭症患者们的记忆力,注意力,创造力和身体反应能力的综合体。更可以在此套游戏训练中添加富有节奏感的各类型音乐。以配合动作训练,进行音乐治疗。

二、自闭症患者的常见类型与音乐疗法的创新实践

(一) “佛系”型

一些自闭症患者为不争不抢的“佛系”型。即别人跟他抢东西他就趁机放手,自己主动离开,这种类型的患者缺少动机能力,不知道应该去抢回属于自己的东西,没有要去抢的意识,患者的大脑当中也没有对这些东西的控制力。这就需要我们在与自闭症患者交流干预的过程中多多增加一些抢东西的游戏。比如拿到患者最喜欢的一样东西,紧握不放,观察患者的肢体动作表现与表情管理,以此分析被抢前和被抢后的表情肢体动作变化,根据变化加入一些刺激性语言,或播放一些诸如此类的音乐歌曲,以增强此意识的能力,让患者大脑得到控制,强化此意识。

(二) “偷瞄”型

还有一些只关注并不会参与的“偷瞄”型患者,即只关注其他伙伴们的玩耍,并不会主动参与到其中,这些患者的性格表现通常都胆小害怕,音乐理疗师应该积极引导患者。例如运用奥尔夫音乐游

Copyright © 2021 Creative Publishing Co., Limited. All rights reserved. ssci@ssci.cc

戏,因为这些音乐游戏通俗易懂很好上手,非常适合自闭症患者开发脑力,结合社交理念,以《传杯子》游戏为例,探索一次性纸杯的多样玩法,此游戏能够锻炼患者大脑。增强其创新思维能力,且勇于探索,敢于尝试的精神。在游戏的过程中这些患者们能够越来越融入到这个游戏的氛围当中去,体验到其他人的友好和善意。使得患者们能够更加放松,增强安全感。再要求患者们给纸杯做一些小花样,这更能锻炼自闭症患者的动手能力和手脑协调能力。

培养自闭症患者表达和判断事物的完整性和连贯性的能力。在游戏开始前音乐治疗师先拿出纸杯,让患者们观察和交流,并要求患者对自己手中的杯子有不同种类的花样想法。还要对患者们提出问题,比如杯子都有什么用途?除了拿杯子做水杯,在奶茶店里还可以用作奶茶杯等.....现在我们还可以用来做游戏。例如传杯子做接龙游戏,可以有助于自闭症患者主动接触他人,和外界交流,在于其他玩伴接触玩耍时,患者们互相间有眼神交流,肢体接触等.....互动性极强,也有利于自闭症患者缓解过度的紧张压抑感,也会使戒备心降低,融入在游戏的乐趣里,找到归宿感。

(三)“智力低下”型

自闭症患者通常智力低下,往往二十多岁,挺拔如松的帅气小伙子也只有三四岁的智力。音乐治疗师可以通过柯尔文的手势练习也能够利用手势辅助,做同主音的音阶调式转换,能够更好的训练患者的大脑,使其得到开发锻炼,在多声部的训练环节中,也能够让自闭症患者们的大脑得到更好地运转,学会互相倾听,互相配合,增强智力。更好地改善自闭症患者对外界交往能力的深入,更加游刃有余的进行社交行为。^[5]

三、自闭症患者的现状与新冠疫情下的

“互联网+家庭教学”云端创新模式

由于自闭症患者的病情难以根治,在社会上极难立足,没有独立的生活能力,是少数的个体,以至于社会上对自闭症患者的偏见颇深,通常自闭症患者的父母亲也都难以启齿,不想将自家孩子的病情告诉身边人,也有把孩子藏起来养,让其蜗居在家里,不好意思去看医生的情况,使得自闭症的患者的病情愈发严重,也有将患有自闭症的孩子丢在特殊教育的机构里就撒手不管,让其自由发展的例子。这不仅会对自闭症患者的病情又极其大的影响,更会使得自闭症患者的内心缺陷,对他人有偏见,更不愿意与他人交流接触,总是自己沉浸在自身的世界里。

(一)新冠疫情与“互联网+”的新模式

2020年突如其来的新冠疫情也让原本在特殊教育机构的患者们回归不到这个特殊群体的学校当中去,得不到更加直接有效的治疗。但依托于科技发展飞速的网络时代,“互联网+音乐疗法教学”也是一种新型的创新结合模式。互联网络的千变万化,也带给疫情期间长期蜗居在家的自闭症患者带来了许多的新鲜感,每天朝夕相处的玩伴们由于疫情隔离的原因,在一块亮晃晃的屏幕上出现,也会让很多患者产生新鲜感,而线上教学的优点颇多,例如,给那些和父母聚少离多的自闭症患者们带来了更多地相处机会和时间。

音乐治疗师要把有利于缓解自闭症患者们病情的小方法传授给家长们,让家长们和孩子的交流接触增加,让这些孩子们获得安全感,能够让孩子们在完全放松的状态下与家长们建立更多地情感。在传授技巧的过程中,也应让家长们明白,要尊重自闭症患者们的意愿,而不是用正常人的思维方式去

要求他们, 应该是更好地最大限度地去满足自闭症患者, 给予他们最大限度地自由, 尊重引导自闭症患者的行为方式, 为他们树立正确的自信心, 自尊心。

对待自闭症患者的时候应该更有耐心和理解, 不要急于求成, 而是要耐心等待。给予他们更多地宽容, 及时捕获自闭症患者的最新变化, 通过网络线上及时与音乐治疗师进行沟通。制订出更加适合此时患者病状的方案, 做到因材施教, 因人而异, 不要以偏概全, 笼统看待。双方都要用真心去对待患者, 这样能够更好地进入到患者的内心世界, 及时捕捉到有利于病情变化的信息。

(二) 父母对自闭症患者的重要性

父母的过多干预交流, 也是自闭症患者缓解病症的关键一步, 因为父母是最了解患者的人, 从出生就开始照顾患者的生活起居, 即使年龄大一些的患者被家长送到特殊教育学校后, 交流接触变得较少, 没有及时了解到病患信息。但疫情期间在家里和患者每日的朝夕相处也会比其他人更快地了解患者的变化, 清楚患者现在的病情状况, 患者对父母的防范戒备心也会是最低的。所以在同种治疗方法下, 父母过早地进行科学干预反而会比其他人干预的效果更为显著。大量的研究显示, 父母较为深度地参与治疗干预, 是成功的必要条件。

在与患者们的交流玩耍过程中, 能够更好的提高效率, 也可以在互动交流的过程中带来更多的欢乐体验, 能够更好的拉近父母与患者间的距离。当在家里使用和音乐治疗师一样的干预策略时, 自闭症的患者们更有可能记住和使用这些父母与老师们所教授的技能和方法。父母的成功干预, 不仅对患者有帮助, 对父母们自身也是大有裨益的。在日常的交流接触中, 能够更好的掌握孩子的心性, 从而能够更好地掌控患者。与音乐治疗师交流的过程中也能够提出关键性的问题, 可以让音乐治疗师更好的为患者作出最佳选择。父母在科学有效的参与过程中, 看到自闭症患者的逐渐好转, 能够与家人更加亲近, 对外界的人和事也能稍有改变, 父母们的压力也会减小许多。父母在像音乐治疗师寻求帮助的同时, 也应增强自身的学习能力, 能够根据孩子的变化作出同步的改变, 这更加有利于自闭症患者的病情好转, 和对外界事物的渴望, 增多诉求。

四、结语

音乐治疗教学法在自闭症患者间的不断深化, 更能使得自闭症患者的大脑与身体间的协调能力越来越好, 还能在更短的时间内获取最佳的效果, 让自闭症患者们在音乐中充分认识到自己身体上的每一个部位, 以便于患者们在大脑中不断深入, 形成深刻记忆。更能灵敏的通过大脑支配到各个身体部位。让他们能够和谐地结合起来。不再让人感到疑惑, 在社会人群中能够更好地进行社交生活。能够回归到正常的轨道中疾驰, 享受更好的人生。

音乐治疗教学法对自闭症患者的干预治疗起到了一定的效果, 可以有效的改善自闭症患者的社会交往障碍、兴趣狭窄等症状。舒缓流动的音乐也可以有助于自闭症患者更加放松自身, 摒弃紧张的状态。亦会对他们的语言能力, 感知能力, 计划组织能力, 注意力转移的能力, 集体活动的的能力, 产生高层次的有效帮助。更能减轻自闭症患者家庭的压力, 减轻了父母们的负担。会更好地让自闭症患者没有负担地慢慢融入到社会生活当中去, 逐渐缓解症状, 让自身得到进一步发展。

编辑 邱薇

基金项目 大学生创新创业训练计划支持项目(项目编号: 202010209056)

作者简介 秦鹤萍, 男, 2000年12月出生, 吉林艺术学院本科生, 通讯地址: 吉林省长春市朝阳区建设街2663号, 电子信箱 553039524@qq.com。 <https://orcid.org/0000-0002-0087-6550>。

涂蓓, 女, 1981年12月出生, 吉林艺术学院教师, 通讯地址: 吉林省长春市朝阳区建设街2663号, 电子信箱 295824524@qq.com。 <https://orcid.org/0000-0001-9227-4137>。

参考文献

- [1]王馨悦.浅谈音乐教学对自闭症儿童的影响[A].徐州: 徐州幼儿师范高等专科学校.2019
[2][3]姜华.音乐治疗在自闭症儿童康复中的应用[A].大连: 大连市甘井子区特殊教育中心.2020
[4]王旭东.我国当代音乐治疗学概述[J]南京艺术学院学报(音乐与表演版). 2005年04期, 第1-12页
[5]王东洋, 李恩耀.音乐治疗联合感觉统合训练对自闭症儿童语言康复效果观察[J]社区医学杂志. 2020年22期 第1539-1542页
[6]Eugenia Hernandez-Ruiz. Parent-Mediated Music Interventions with Children with ASD: a Systematic Review[J] Review Journal of Autism and Developmental Disorders.2020.PP 1-18

Article History Received 18 January 2021 Accepted 20 January 2021 Published 31 March 2021

本文引用格式 秦鹤萍、涂蓓.孤独性障碍(ASD)音乐治疗教学法的创新训练研究[J].社会科学理论与实践, 2021.3(1):30-36, [http://doi.org/10.6914/TPSS.202103_3\(1\).0004](http://doi.org/10.6914/TPSS.202103_3(1).0004)

Cite This Article Qin Heping, Tu Bei. An innovative training study on the teaching method of music therapy for solitary disorder (ASD) [J]. Social science theory and practice, 2021.3(2), [http://doi.org/10.6914/TPSS.202103_3\(1\).0004](http://doi.org/10.6914/TPSS.202103_3(1).0004)

An innovative training study on music therapy teaching methods for autism disorder (ASD)

Qin Heping Tu Bei

Jilin University of Arts, School of Arts Education

Abstract Practice has found that music and therapeutics have become more and more closely related in recent years. Music can assist in the treatment of certain diseases and relieve stress. For example, people with autism have common symptoms such as social communication disorders, communication disorders, and interest disorders. Although patients live in their own worlds, they also have common ground where they like music is interested in music, and have a strong talent for music. Through innovative training through music therapy, they use Orff's teaching and Kodaly. The expression of music language in teaching method, combining music with treatment, can effectively improve symptoms, relieve mood, relax mood, and slowly return to healthy social life. Under the influence of the novel coronavirus epidemic, music therapy is more suitable for home treatment, establishing a social communication relationship between autism patients and families. Through consulting literature, practical activities, visits, surveys and other practical modes, this paper innovates and trains and studies the benefits of music therapy for people with autism, and puts forward reference suggestions for music therapy.

Keywords Autism; music therapy; "Internet+" innovation model