

孤独症常用音乐疗法





RBT音乐疗法

基于节律的治疗（RBT）音乐疗法是以节奏为基础的音乐疗法，帮助孤独症儿童重建有节奏的运动方式。

在进行RBT时，很重要的一点就是音乐治疗师要探索每个患儿所适应的、所需要的具体的节奏，这个节奏不但能使他的运动快慢适中，活动协调，不会因太急促而不知所措，也不会因太慢而无所作为，而且这个节奏还是他的生活方式的一个组成部分。

外在的音乐节奏如果与他内在的身心活动节奏相一致、相融合时，患儿就会接受这样的节奏，并能自动地以这样的节奏来协调生活，显得比较适意自在。因此，要耐心探寻适宜于患儿的节奏及相应的音乐。在治疗结束后，治疗师一般会跟家长布置相应的家庭作业，可以不断复习在课堂上的知识，并且生活化。同时，治疗师会建议家长给孤独症儿童听相应的音乐，因为聆听对患儿也很重要。

比如，

海顿的《小夜曲》；

莫扎特的《弦乐小夜曲》第二乐章；

舒伯特的《小夜曲》；

斯美塔娜《伏尔加瓦河》；

莫扎特的《第八钢琴奏鸣曲》之如歌的行板；

亨德尔的《水上音乐组曲》；

亨特儿的歌剧《阿尔齐娜》，进入愉快梦境；

德彪西的《梦想》。

中医五行治疗音乐的心□□、肝□□、肾□□；

每次聆听背景音乐25分钟，每日6-8次。





奥尔夫音乐疗法

奥尔夫音乐疗法的特点是将唱、动、奏三种音乐表现融为一体，形成一种音乐游戏的模式。在特殊儿童音乐教育中，对奥尔夫音乐教学法的运用主要强调手段的丰富性、灵活性、生动性，淡化技巧的深度训练，其中让孤独症儿童在音乐伴奏下即兴表演的启发式教学形式，十分适合发展水平参差不齐的患儿共同体验音乐。

有研究人员运用奥尔夫音乐疗法对8例4-6岁孤独症孩子进行康复训练，包括语言训练、律动训练等40min/每次/每周，最后采用儿童孤独症评定量表评估治疗效果，结果发现孩子听从指令次数、目光交流次数、主动语言系数、微笑次数均较治疗前提高，CARS量表评分下降，证明经过奥尔夫音乐疗法的康复训练可以提高孤独症儿童的原因能力、肢体协调能力。

目前，奥尔夫教学体系在我国已经发展的比较成熟，每年在某音乐学院、音乐教育系等地都有专家组织的定期培训班，并有相关的理论书籍、音乐光盘及儿童敲打乐出售。

音乐治疗对孤独症儿童的康复作用还有很多，在培养自我意识、对身体的感知、发展社交和游戏技能、发展语言和非语言交流能力，以及各感官接受分析能力的提高都有很大的作用。





诺道夫罗宾斯创造性音乐疗法

诺道夫-罗宾斯创造性音乐疗法是美国音乐治疗大师罗宾斯等人创立的，也称接受式音乐治疗。罗宾斯主张，治疗师应具备一定能力，根据孤独症儿童的现场表现作针对性的即兴表演和创作音乐作品。

在他推荐的打击乐中，还增加了新产品手中琴，目前在儿童康复中心运用于孤独症和智力障碍儿童，取得了良好效果。这一方法的核心观念是治疗对象通过即兴乐器演奏的方式，唤起和使用自己的内部力量，而不是通过外部干预来达到治愈或康复的目的。

在创造性音乐治疗中，孤独症儿童把自己内部的冲动转化为合理的音乐活动，并使其处于意识的控制之中。患儿通过音乐活动发现自己及周围世界的最深层的感受，消除恐惧、压抑和不健康的自我控制，体验自我的自由表达和人际互动的感受，发现新的自我，改变旧的自我，增强自信和独立，从而逐渐改善内部自我的健康状态。

患儿通过音乐活动，以及与治疗师的良好关系来学习如何在现实生活世界中与他人相处。





群体的音乐治疗

群体音乐治疗的对象，是各种各样的具有发展方面的残障问题的儿童和成人，组织形式为群体，治疗使用经过专门选择、创作、改编或即兴的音乐活动。

每种活动，不论是一首乐器编曲、一首歌曲、一段音乐游戏，还是音乐剧、或者某种形式的动作，其选择都要适于孤独症患者的成熟水平，能够唤起尽可能多的患者的兴趣。每种作品的设计，都要能够激发患者对治疗愉快和满足的参与。当群体的活动融为音乐性上生动的和有意义的活动，每位患者的投入才能得到最为有效的实现和回报。

治疗的活动是通过各种呈示的方法带给群体的成员的。其目的在于唤起他们对活动的兴趣和融合他们的合作和参与，实现每一种活动的潜在的体验。

这些贯彻一致的、循序发展的活动，一方面强调患儿在群体取得成就的过程中，拓展和丰富他们整体个人的、音乐的和社会交往的发展，另一方面旨在鼓励他们在反应力方面的发展。



孤独症孩子会自我刺激

孤独症孩子会 自我刺激



长沙县茁越儿童服务中心

5种典型表现

● 头部自我刺激

典型症状包括不停的摇头、点头、转头、抓头发等。

● 脸部自我刺激

盯视、痴笑、伸舌、玩口水、舔物、扭转嘴唇、牙齿发出声音、用手贴口部及耳部、玩弄舌头等。

● 手部自我刺激

扭转手指、部分手指不停晃动、将手指做成其它形状、摆动双手、双手手指对敲、用手敲身体某部位等。

● 身体自我刺激

身体向前或向后不断摇晃、左右摇动身躯、旋转身躯、激烈跳动、紧抱身体、扭转双手置于耳后、怪异的跳动(或跑动)等。

● 其它自我刺激

尖叫、闻自己或他人身体气味、呆望天空、强迫性写笔记、大量时间的计算等。



7个应对策略

● 寻找替代行为

当孩子出现自我刺激行为时，要求他用另一行为代替和抗拒自我刺激。例如：对玩弄舌头的自闭症孩子，让他张开嘴巴(亦可进一步指导他做舌体操练习，配合发音训练)；对摇晃手指的孤独症孩子，让他把手指张开放在桌上(或膝盖上)等。

这些方法简单易行，但应注意使用频率，以防孤独症孩子造成新的刻板行为。例如让他把手放在桌上适当时间后，应适量给一些手工活动做为补充练习。

● 适当妥协

当孩子出现自我刺激行为，而在指导环境上受到极大限制时，指导者可作适当妥协。在矫正自我刺激行为过程中，孩子可能产生新的自我刺激行为。要是新行为比前一个行为好，那就暂时让他做新行为，以免增加矫正的难度。这是对新行为的暂时妥协。

● 不予理睬

自我刺激在某些情况下是孤独症孩子的一种不合乎规范的社交手段。孩子是想以此引起他人的注意。对于这类行为，最好办法就是不予理睬，而让其自然消退。

● 呼应训练

呼应就是回应外界刺激，多叫其名字的单纯反应。当孩子出现自我刺激行为时，直呼其名，以停止其行为。经过反复训练可以让孤独症孩子注意外界刺激而逐步改变其内在刺激。对沟通方式极不擅长的孤独症孩子，通过呼应训练，让其学会对他人的刺激产生反应。这种反应就是与人接触的开端。



孤独症孩子的 11 种常见问题行为

孤独症孩子的 11种常见问题行为

(1~5)



大发脾气

不要孩子一发脾气你就冷处理，或许他是因为环境因素刺激到身体而不舒服呢。

先猜测原因，若是情有可原，那么帮孩子解决并教他正确的表达方法（语言、手势、卡片都可）。

若非身体不舒服，尝试这样解决。

处理方法：

①若是在公共场所发生，已经影响到别人，劝说无果，则尝试用卡片等视觉工具，并尽快把孩子带离现场。若是在家里发生的，只要没有自伤行为，就不予理睬，坚持到他平静为止。还可以把带到单独的房间(隔离室)内，隔离一段时间，待他停止发脾气后，立即给予很多的关心和爱抚或给他表扬，并给予适当的奖励。记住，不理睬他一定要持续到他安静才能起作用。

②不要孩子一哭闹就立即满足他。这会让孩子“意识到”，想要得到东西，就要用尖叫、大发脾气的方式。另外，也不要拍打、吓唬的办法来阻止。有计划地教孩子正确表达方式。

③稍大的、懂得少许词汇的，你可以用坚定的声音或态度对他表明你的意思。

破坏行为

孩子可能只是想探索一个玩具，闻一些味道，听一些声音，并没有想当一个故意的破坏者，这样想想，是不是就不那么生气了。

处理方法：

①给他个无法破坏的环境

- 把易碎贵重的物品藏起来，或放到他够不着的地方。
- 给孩子一些摔不烂，易搬动的，大而坚实的物品让他去玩。

②转移注意

- 别大喊大叫或打骂孩子，这是无用且不可取的。
- 可以用拥抱、挠痒的方式或做一个孩子喜欢动作、事情，让他转移注意。

③对语言理解能力较高的孩子，可用一些言语示意

如对他说：“这是爸爸的，那是妈妈的，别人的东西不能动”，当他有好的反应时，立即表扬他、奖励他，使他慢慢意识到正确做法。

④解决问题的最根本办法，是设计一些使他感兴趣的活动，找一些他喜欢做的事情让他去做，让有趣的事填满他的生活。

固执不变

孩子总是要求事物保持老样子甚至拒绝变动。
如，要固定地坐在某一位置上，走某个固定路线的路等。

处理方法：

不要一下子改变很多，有计划地每天尝试改一个细节让孩子逐渐适应。

待他习惯了再增多改变的地方。

特殊恐惧

经常紧张害怕，对无害事物产生恐惧，这可能不是孩子在无理取闹，而是这件事物在你曾经不注意的时候给孩子带来了不好的感受，又或是环境中的因素使他敏感的触觉听觉等受到了影响。

处理方法：

安慰、逐渐增加孩子与这件事物的相处、避免与这件事物接触，你需要找到对孩子最有效的方法。

孤独症儿童注意力训练游戏 2



旋转椅游戏与注意力训练

年龄范围：3至6岁

目标：通过旋转椅游戏，减少孩子来回动来动去的行为，延长他们的注意力集中时间。

材料准备：

- 旋转椅

操作步骤：

① 就座

- 让孩子坐在旋转椅上，双脚踏地，保持身体的稳定。

② 自主旋转

- 孩子首先独立用脚踏地板的方式转动椅子，开始时动作要缓慢、平稳。这样的活动有助于培养孩子的平衡感和身体控制能力。

③ 安全控制

- 家长可以帮忙转动或移动椅子，速度略快，并随时观察孩子的表情。如果孩子出现不舒服的反应，家长需立即停止旋转。

④ 增加乐趣元素

- 在玩旋转椅的过程中，家长可以加入多种元素，例如边转边唱歌、把椅子当成汽车等，让孩子在玩耍中感到更开心。

活动延伸：

除了旋转座椅，家长还可以适当地将椅子往前、后、左、右推动，让孩子感受平行移动的刺激感。这样的活动不仅能锻炼孩子的平衡感和身体控制能力，还能增强他们对空间运动的认知，进一步促进他们的专注力和注意力的提升。

寻找消失的东西 游戏与注意力训练

年龄范围：3至6岁

目标：通过“什么不见了”游戏，锻炼孩子的抗干扰能力和注意力集中能力。

材料准备：

- 特色图片或卡片（包括动物、植物或人物等）
- 一个桌子或平整的表面

操作步骤：

① 图片摆放

- 在桌上摆放几张有特色的图片，图片上可以印有动物、植物或人物等。这些图片应该能够吸引孩子的注意力。

② 记忆游戏

- 家长指着每一张图片，让孩子说出名称，并在短时间内记住它们。这个过程帮助孩子提高对细节的观察和记忆能力。

③ 寻找消失的东西

- 让孩子闭上眼睛，家长拿走其中一张图片，然后让孩子睁开眼睛，问他：“什么东西不见了？”这样的互动能够让孩子集中注意力去回忆并找出消失的对象。

④ 增加游戏难度

- 如果孩子每次都能答对，可以逐渐增加游戏难度，多拿走几张图片，让孩子挑战更大的回忆能力。

活动延伸：

为了进一步提高游戏的难度，可以缩短给孩子看图片的时间，观察一两秒后就让孩子闭上眼睛开始游戏，这样可以增加游戏的挑战性，同时培养孩子对细节的关注和迅速回忆的能力。这种游戏既能促进孩子的认知发展，又能锻炼他们的专注力和抗干扰能力。

堆筷子游戏与注意力训练

年龄范围：4至6岁

目标：通过堆筷子游戏，在玩乐中训练孩子的注意力和动手能力。

材料准备：

- 多根筷子
- 吃饭用的筷子（用于游戏）

操作步骤：

① 筷子搭建

– 家长将多根筷子随意搭在一起，形成一个不规则的堆叠。
在玩堆筷子游戏时，家长应该多准备一些吃饭用的筷子。注意游戏后要将筷子清洗干净，消毒并收好。

② 操作指导

– 孩子慢慢地一根一根拿起筷子，并努力做到每拿起一根时，不触动其他筷子。可以逐渐增加难度，从少量筷子到逐渐增多的方式进行。

活动延伸：

此外，除了简单的堆筷子游戏，家长还可以利用筷子做一些简单的玩具，例如筷子积木或者构建简单的结构。这样的活动有助于锻炼孩子的动手能力和创造力，这种延伸活动丰富了游戏的形式，也为孩子提供了更多发挥想象和创造的空间。

玩积木游戏与颜色认知

年龄范围：4岁以上

目标：通过玩积木游戏，让孩子在游戏中认识、分辨颜色，提升他们的注意力。

材料准备：

- 若干块颜色不同的积木
- 有抽屉的柜子或盒子

操作步骤：

①准备工作

— 家长在有抽屉的柜子前放好若干块颜色不同的积木，或者准备一个有多个仓格的盒子来放置积木。这些准备工作既能吸引孩子的兴趣，又为游戏进行提供了基础。

②游戏引导

— 家长对孩子发出指令，例如：“请把绿色的长方形积木装进第一个抽屉里”或“请把红色的圆圈积木放进第二个抽屉里”，从而引导孩子的注意力和专注力，并增加他们对颜色的认知。

③孩子操作

— 孩子按照指令将积木放好后，再请他根据要求拿出特定颜色的积木。这样的活动不仅锻炼了孩子的观察力和记忆力，还激发了他们的积极性和主动性。

④角色互换

— 在游戏的过程中，孩子也可以和家长互换角色来玩。这样的互换能够提高孩子的参与度，培养他们的合作意识和团队精神。

活动延伸：

这个游戏还可以用球、布娃娃等玩具代替积木。起初，可以根据孩子的熟练程度逐渐增加玩具种类和数目，从而扩展游戏的难度和变化，以促进孩子更全面的发展。

孤独症儿童注意力训练游戏

孤独症儿童 注意力训练游戏





教案：找积木游戏与注意力训练

年龄范围：3至6岁

目标：通过找积木游戏，提升孩子的注意力稳定性和持续性。

材料准备：

- 积木或类似的小玩具
- 空间较为宽敞的地方

操作步骤：

① 引导孩子关注

注视着孩子的眼睛，并告诉他：“给我一块积木，好不好？”这样的言语引导将吸引孩子的注意力。

② 肢体语言引导

如果孩子没有立即执行指令，你可以利用肢体语言或者手势来吸引他的注意，然后再次请求他执行指令。

③ 持续要求

如果孩子按照指令执行，可以继续说：“给我两块积木，好不好？”这样的交互将帮助孩子保持对任务的持续关注。

④ 复杂指令挑战

如果孩子可以完成前面的任务，那么可以尝试给出两个没有关联的指令，比如“将积木放在篮子里”，这需要孩子先拿积木，然后再将其放到篮子里。这样的挑战能够进一步提高孩子的专注和执行能力。

活动延伸：

在日常生活中，家长可以适当地要求孩子帮助完成一些简单的任务，比如把东西放到指定地方，叠好被子并放到枕头上等。渐渐地增加动作指令的复杂度，从而提升孩子的注意力稳定性和持续性。这些活动不仅可以在游戏中进行，还可以融入到日常生活中，帮助孩子更好地发展其注意力和执行力。



教案：投篮游戏与手部力量训练

年龄范围：3至6岁

目标：通过投篮游戏，锻炼孩子的手部力量、手眼协调能力和关节灵活性。

材料准备：

- 竹筐、大纸盒或篮球架
- 轻巧的小皮球
- 篮球（可选）

操作步骤：

① 初步投球练习

父母找一个竹筐、大纸盒或者其他合适的容器，首先使用轻巧的小皮球进行投球练习，让孩子观察自己的动作。

② 孩子模仿投球

让孩子模仿父母的动作，用小皮球进行投球练习。在这个过程中，家长可以给予适当的指导和激励，帮助孩子正确掌握投球的技巧。

③ 逐渐增加投球量

当孩子熟练后，可以逐渐增加投球的数量，从而增强手部的承受力。

④ 进行数数比赛

让孩子一边投球，一边与父母进行比赛，看谁能投进更多的球。这样的比赛不仅能增加趣味性，还可以激发孩子的竞争意识。

⑤ 尝试使用篮球

如果条件允许，可以去篮球场上，用篮球投篮到篮球筐，让孩子尝试一下身手，锻炼不同的投篮技能。

活动延伸：

如果孩子喜欢这个游戏，还可以拉远投球的距离，增加挑战 and 趣味性。在此过程中，家长需要根据孩子的实际情况和兴趣来调整游戏难度，以保持孩子的积极性和参与度。



教案：穿木珠游戏与注意力训练

年龄范围：3至6岁

目标：通过穿木珠游戏，锻炼孩子的双手精细动作能力，并训练他们的注意力。

材料准备：

- 十几颗各种颜色的小木珠
- 2根细绳

操作步骤：

① 准备工作

家长准备十几颗各种颜色的小木珠和两根细绳。一手拿着小木珠，一手拿着线，边穿边向孩子解释：“看，小木珠上有个小孔，线从这里穿进去，拉出来，一颗一颗穿起来，变成一串小手链，套在手腕上，真好看！”激发孩子对活动的兴趣。

② 孩子参与

让孩子自己动手穿木珠，在这个过程中，家长要在一旁不断地给予鼓励和引导，帮助孩子学会这项新技能。

活动延伸：

在孩子穿木珠的过程中，可以引导他们学习认识不同的颜色。例如可以规定一些规则，比如说“穿一颗红色、两颗蓝色、一颗绿色”，这样就增加了游戏的难度，也促进了孩子对颜色的认知。这样的延伸活动不仅可以锻炼孩子的专注力和手部精细动作能力，还可以培养他们对颜色的认知和理解。



教案：抛玩具游戏与注意力训练

年龄范围：3至6岁

目标：通过抛玩具游戏，培养孩子的运动协调能力，提高他们的专注力和注意力。

材料准备：

- 不同种类的玩具或球
- 清晰的开放空间

操作步骤：

① 引导孩子的兴趣

在孩子面前，把玩具或球抛向空中，以吸引他们的注意力。观察孩子的反应，当他伸手去抓取玩具或球时，留意他的表情。如果看到微笑或积极的反应，这表明孩子对这个活动很感兴趣。

② 引导孩子参与

继续进行抛玩具游戏，并尝试引导孩子参与其中，让他捡起玩具或球，并递给你。在这个过程中，不断地鼓励孩子，让他感受到自己的参与是受欢迎的。

③ 观察孩子模仿

继续玩游戏，让孩子多次观察你抛玩具的动作，激发他的兴趣和模仿欲望。随着时间的推移，孩子可能会尝试模仿你的动作，也开始试着向上扔玩具或球。

活动延伸：

通过不断变换游戏规则，家长可以增加游戏的趣味性，同时有意识地锻炼孩子的运动能力。例如可以逐渐增加抛掷的距离，或者改变抛掷的方式，如弧线抛掷或者交替使用左右手等。这些活动能够大大提升孩子的训练兴趣，帮助他们建立更好的运动协调能力，同时通过不断变化的游戏规则，也可以激发孩子对游戏的新鲜感和好奇

孤独症的干预方法



01 行为分析法 (ABA)

原理与目的:

ABA采用行为主义原理，以正性强化、负性强化、区分强化、消退、分化训练、泛化训练、惩罚等技术为主，矫正孤独症患儿的各类异常行为，同时促进患儿各项能力的发展。经典ABA的核心是行为回合训练法(DTT)，其特点是具体和实用，主要步骤包括训练者发出指令、患儿反应、训练者对反应作出应答和停顿，仍在使用。现代ABA在经典ABA的基础上融合其他技术，更强调情感与人际发展，根据不同的目标采取不同的步骤和方法。用于促进儿童孤独症患儿能力发展、帮助患儿学习新技能时主要采取以下步骤：

步骤:

- ①对患儿行为和能力进行评估，对目标行为进行分析。
- ②分解任务并逐步强化训练，在一定的时间内只进行某项分解任务的训练。
- ③患儿每完成一个分解任务都必须给予奖励(正性强化)，奖励物主要是食品、玩具和口头、身体姿势的表扬，奖励随着患儿的进步逐渐隐退。
- ④运用提示和渐隐技术，根据患儿的能力给予不同程度的提示或帮助，随着患儿对所学内容的熟练再逐渐减少提示和帮助。
- ⑤两个任务训练间需要短暂的休息。

原理与目的:

儿童孤独症患儿虽然存在广泛的发育障碍，但在视觉方面存在一定优势。应当充分利用患儿的视觉优势安排教育环境和训练程序，增进患儿对环境、教育和训练内容的理解、服从，以全面改善患儿在语言、交流、感知觉及运动等方面存在的缺陷。

步骤:

- ①根据不同训练内容安排训练场地，要强调视觉提示，即训练场所的特别布置，玩具及其他物品的特别摆放。
- ②建立训练程序表，注重训练的程序化。
- ③确定训练内容，包括儿童模仿、粗细运动知觉、认知、手眼协调、语言理解和表达、生活自理、社交以及情绪情感等。
- ④在教学方法上要求充分运用语言、身体姿势、提示、标签、图表、文字等各种方法增进患儿对训练内容的理解和掌握。同时运用行为强化原理和其他行为矫正技术帮助患儿克服异常行为，增加良好行为。该课程适合在医院、康复训练机构开展，也适合在家庭中进行。

RDI是人际关系训练的代表。
其他方法还有地板时光、图片交换交流系统、共同注意训练等。

原理与目的:

认为共同注意缺陷和心理理论缺陷是儿童孤独症的核心缺陷。共同注意缺陷是指患儿自婴儿时期开始不能如正常婴儿一样形成与养育者同时注意某事物的能力。心理理论缺陷主要指患儿缺乏对他人心理的推测能力,表现为缺乏目光接触、不能形成共同注意、不能分辨别人的面部表情等,因此患儿无社会参照能力,不能和他人分享感觉和经验,无法与亲人建立感情和友谊。RDI通过人际关系训练,改善患儿的共同注意能力,加深患儿对他人心理的理解,提高患儿的人际交往能力。

步骤:

- ①评估确定患儿人际关系发展水平。
- ②根据评估结果,依照正常儿童人际关系发展的规律和次序,依次逐渐开展目光注视-社会参照-互动-协调-情感经验分享-享受友情等能力训练。
- ③开展循序渐进的、多样化的训练游戏活动项目。活动多由父母或训练老师主导,内容包括各种互动游戏,例如目光对视、表情辨别、捉迷藏、“两人三腿”、抛接球等。要求训练者在训练中表情丰富夸张但不失真实,语调抑扬顿挫。

地板时光训练也将人际关系和社会交往作为训练的主要内容，与RDI不同的是，地板时光训练是以患儿的活动和兴趣决定训练的内容。训练中，训练者在配合患儿活动的同时，不断制造变化、惊喜和困难，引导患儿在自由愉快的时光中提高解决问题的能力和社会交往能力。训练活动分布在日常生活的各个时段。应当充分考虑时间、经济等因素，选择感觉统合治疗、听觉统合治疗等辅助治疗方法。