

# 一例沙盘游戏改善初中生考试焦虑的咨询案例报告

胡娟

(山东省淄博市周村区第三中学 山东 淄博 255300)

**【摘要】**本文是一例使用沙盘游戏了解来访者情绪、人格及亲子关系,通过个体沙盘改善来访者状态,并通过亲子沙盘改善亲子关系的案例报告。

**【关键词】**沙盘游戏;考试焦虑;亲子关系

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.537

## 一、一般资料

### (1) 人口学资料

小玉,女,初三学生,无重大躯体疾病,父母均为公务员,夫妻和睦,家庭条件良好,家族中无精神病史。

### (2) 个人成长史

家中独女,懂事听话,学习刻苦,成绩好,是父母眼里的好孩子,老师眼中的好学生,好胜心强,父母对其期望值高。

## 二、主诉和个人自述

主诉:焦虑、烦躁,近一个月

个人陈述:父亲比较严厉,从小害怕父亲,小中考临近,父亲经常唠叨,感觉压力大,回到家就感到烦躁、紧张,情绪焦虑,睡眠不好,前来求助。

## 三、咨询师观察

求助者自己前来,衣着得体,思路清晰,眉头紧锁,谈到考试时有紧张焦虑情绪。感知正常,思维状态正常,有明确的求助要求。

## 四、评估与诊断

通过收集资料,结合观察及了解,评估为因学习压力及亲子关系紧张引起的一般心理问题,与求助者共同商定咨询目标,制定咨询方案,使用沙盘游戏疗法,缓解她的负性情绪,改善亲子关系,助其恢复正常社会功能。

## 五、咨询目标

(一) 具体目标:缓解紧张焦虑情绪,改善睡眠和饮食状况,缓和与父母之间的紧张关系。

(二) 最终目标:心理健康发展,实现自我成长。

## 六、咨询方案

### (一) 咨询方法与原理

沙盘游戏疗法是咨询师和来访者在建立良好的咨询关系后,来访者在一个自由受保护的空间,把沙子和沙具运用于意象的创作,营造出沙盘游戏者心灵深处意识和无意识之间的持续性对话以及由此而激发的治愈过程和人格发展。

### (二) 确定咨询双方的权力和义务

(三) 咨询次数及时间安排:一周一次,每次60分钟,共5次。

(四) 咨询收费:无偿

## 七、咨询过程

本文重点介绍咨询阶段的4次沙盘游戏过程。首次咨询向小玉介绍了沙盘游戏疗法的原理,听了我的介绍,小玉欣然同意了这种疗法。

第一次沙盘:时间:50分钟 主题:《楼兰古城》

引导她先进行抚沙,

沙具:老鼠、甲壳虫、蝎子、沙棘草、蛇、沙猫、马、城堡、城墙、花草、骆驼

第一次沙盘

问:需要调整吗?

答:好像没大有人。然后找了个黑衣人放在马的旁边,牵着马向城堡走去。

说:我不太喜欢有太多人去干涉大自然。

问:人和马能跨过河吗?

答:能,水不大,但也不干涸。

问:为什么?

答:有雪山源头。

分享沙盘 黑衣人拉着一匹马,走在沙漠中,沙漠上有沙棘草,沙猫、老鼠等动植物,中间有条河,黑衣人要跨过这条河,到城堡里面去。孩子说站着俯视沙盘不舒服,蹲下来看沙盘才舒服,沙子高低起伏很清楚,动物啥的也变大了。

问:感觉是不是特别真实?

孩子频频点头,说是。

第一次沙盘制作结束了,我将小玉的沙盘从不同角度拍了照,作为档案资料。

沙盘分析:

沙盘主题明确,思路清晰,沙盘中不想有人干涉自然环境,反映出孩子不愿意受大人控制和干涉,向往自由的潜意识。

第二次沙盘:时间:40分钟 主题《恐龙博物馆》

先抚沙

沙具:恐龙、椰树、石头、花草、一家三口人、挂相机的女士、两个外国友人

第二次沙盘

分享沙盘:一家三口去参观恐龙馆,有脖子上挂相机的女记者在采访报道节目,还有两个外国友人也来参观。

沙盘分析:

恐龙象征由来已久的,来自家庭的创伤,一家三口一起看展览,这投射出来访者已经能面对过去的创伤了,潜意识层面出现了转机。

第三次沙盘:时间35分钟 主题《三带海洋世界》

先抚沙

沙具:礁石、贝壳、各种鱼、鲨鱼、螃蟹、皮皮虾、海狮、花草、黑衣人(潜水员)、大珍珠和贝壳、海沟

第三次沙盘

分享沙盘:海洋里的各种动物,自由自在的生活在海洋中,像一个温暖的大家庭,由于有温带、热带和寒带的动物,取名三带海洋世界

沙盘分析:

海沟和潜水员的出现,代表来访者更深入潜意识,表现出自律意识或是一种自我限制。

通过三次沙盘,可以看出来访者是一个思路清晰,有想法有追求的孩子,正值青春期,强烈的自我意识和成人感,反对家长的干涉和唠叨,而家长的不理解和不尊重导致家庭亲子关系紧张。针对这种情况,决定给小玉全家做一次亲子沙盘。

第四次沙盘:时间60分钟 主题:《相爱一家》(团体沙盘游戏)

1、介绍亲子沙盘游戏原理。

亲子沙盘是团体沙盘的一种,是一种较好的家庭评估工具,通过制作沙盘和对沙盘作品的分析讨论,能清晰呈现家庭互动模式和动力关系。

2、三人分成两组,爸爸一组,妈妈和孩子一组。

3、每一组都用8-12个沙具,摆出一个自己想要的完美作品。摆作品时双方小组不要交流。妈妈孩子组选择了沙盘的左边区域,爸爸选择了右边区域,双方略加思考后摆出了自己比较满意的作品

作品完成后,咨询师分派任务,第一轮游戏让爸爸向对方的作品里添加3个沙具,不要拆自己的作品。爸爸在看了对方作品十几秒后,毫不犹豫地拿了一个沙具直接放入对方的作品中,但遭到了妈妈和孩子的严厉拒绝。爸爸显得很尴尬,脸都红了,因为有咨询师在场,爸爸还是很有涵养地笑了笑。咨询师适时地提醒爸爸问问对方的沙盘作品里摆的是什么?还需要什么?爸爸听取建议后,放松了下来,主动与妈妈和孩子交流作品内容,选择了一个她们能接受的沙具,按照她们的意愿放进了沙盘里。第二个沙具添加时妈妈同意了而女儿提出了反对意见,爸爸妈妈认真地听取了女儿的建议,重新挑选沙具放进了沙盘。第三个沙具添加很顺利。

第一轮游戏结束,咨询师邀请三人移步到讨论区。就刚才的游戏进行讨论:哪些方法好?哪些方法不好?讨论的问题没有脱离游戏,没有渗透到生活中,并对讨论结果进行总结。

第二轮游戏角色转换,需要往爸爸的作品中添加沙具。通过顺畅的沟通,根据爸爸的需要很顺利地添加了3个沙具。

游戏结束后咨询师引导大家共同把作品拆掉,移步到了讨论区。这时讨论的内容都是现实生活中的事情了,三个人一致认为要彼此理解相互尊重,多换位思考,才能有很好沟通和交流,才能有温馨和谐的家庭氛围。

## 八、咨询效果评估

1、来访者自我评估:通过沙盘游戏咨询后,理解了父母,学会处理情绪,焦虑缓解。学习动力十足。

2、咨询师评估:咨询的短期目标基本实现,求助者的焦虑情绪基本缓解,社会功能恢复正常。

## 参考文献

[1]郭念锋主编.国家职业资格培训教程心理咨询师(二级).北京:民族出版社,2012年修订版。

[2]赵玉萍著.一沙一世界.武汉大学出版社,2012年2月第一版。