

# 浅析特殊教育中运动康复干预孤独症儿童情绪行为

肖光曾

江西省赣州市特殊教育学校

**摘要：**本文旨在对特殊教育中运动康复干预孤独症儿童情绪行为进行浅析。首先，通过分析呈现了孤独症儿童情绪行为的特点和影响因素。其次，探讨了运动康复在干预孤独症儿童情绪行为方面的作用机制和效果。最后，从实践角度指出了特殊教育中运动康复干预的可行性和必要性。

**关键词：**特殊教育；运动康复；孤独症儿童情绪

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2023.10.190

孤独症是一种儿童神经发育障碍，常伴有情绪行为问题。这些问题给孤独症儿童的日常生活和社交交往带来了巨大困难。为了改善孤独症儿童的情绪行为问题，特殊教育中的运动康复干预被广泛应用。运动康复作为一种综合性干预手段，具有促进孤独症儿童身体和心理发展的潜力。然而，目前对于特殊教育中运动康复干预孤独症儿童情绪行为的研究还相对不多。因此，有必要对其进行深入探讨和分析。

## 一、孤独症儿童情绪行为的特点

孤独症儿童是一群在社会交往、沟通和情绪表达方面存在困难的儿童。他们常常面临情绪行为困扰，这是他们内心世界的反映。孤独症儿童情绪行为的特点包括情绪表达困难、刚性和重复行为、困扰于感官刺激以及社交障碍和孤立感。了解这些特点有助于我们更好地理解和支持这些孩子，在他们的情绪发展和社会融入方面提供适当的帮助。

### （一）情绪表达的困难

孤独症儿童常常面临情绪表达的困难。他们可能无法准确地理解自己的情绪，也难以有效地表达出来。由于缺乏语言和交流能力，他们可能通过不同的方式来表达情感，例如尖叫、扭曲、哭泣或退缩。这种情绪表达的困难给他们和周围人带来了沟通的挑战，增加了他们感受到的孤立感。

### （二）刚性和重复行为

孤独症儿童通常表现出刚性和重复行为。这些行为可能包括重复地做同样的事情，如摆弄玩具或按照固定的规律行动。这些重复行为可能是他们处理焦虑和不适的一种方式。当与他们的日常活动产生任何改变时，这些孩子往往会表现出明显的情绪不适，如愤怒、焦虑或沮丧。<sup>[1]</sup>

### （三）困扰于感官刺激

孤独症儿童可能对感官刺激过于敏感或不敏感。他们可能会对声音、光线、触摸或气味等感官刺激做出异常的反应。一些孩子可能因为对某种刺激过敏而感到恐

惧、痛苦或不安，而另一些孩子可能对某些刺激无动于衷。这种对感官刺激的异常反应可能会导致他们在情绪上表现出不适应或困扰。

### （四）社交障碍和孤立感

孤独症儿童常常面临社交障碍和孤立感。他们可能无法理解和参与社交互动，如眼神接触、面部表情、非语言沟通等。这使得他们很难与他人建立联系和友谊。孤独症儿童可能会感到被孤立和排斥，因为他们的行为和兴趣与同龄人不同。这种社交障碍和孤立感可能进一步加剧他们的情绪困扰，造成情绪的不稳定和挫折感。

## 二、孤独症儿童情绪行为的影响因素

孤独症儿童是指患有自闭症谱系障碍的孩子。他们在情绪和行为方面可能表现出独特的特征和困难。影响孤独症儿童情绪行为的因素有很多。孤独症儿童情绪行为的影响因素是多方面的。认知因素、感觉过敏和感觉缺陷、沟通困难以及环境因素都对孤独症儿童的情绪行为产生影响。了解这些因素的作用可以帮助家长、教育者和临床专业人员采取有效的干预措施，帮助孤独症儿童更好地处理情绪困难，提高他们的生活质量。

### （一）认知因素

认知因素对孤独症儿童的情绪行为有重要影响。孤独症儿童常常面临认知障碍，包括理解和处理情绪的困难，以及理解和回应他人的情感表达。这些认知困难可能导致孤独症儿童在情绪调节方面出现问题。他们可能难以识别和理解自己的情绪，因此很难采取适当的情绪调节策略。此外，他们也可能难以理解他人的情感，并因此缺乏适当的社交技能。

### （二）感觉过敏和感觉缺陷

孤独症儿童通常有感觉过敏或感觉缺陷的问题，这也会对他们的情绪行为产生影响。感觉过敏可能导致他们对某些刺激过度敏感，例如光线、声音和触觉。这些刺激可能引起焦虑和情绪激动。另一方面，感觉缺陷可能导致他们对某些刺激不敏感，缺乏对环境的适当反应，从而影响他们的情绪调节能力。

### （三）沟通困难

独症儿童通常面临沟通困难，这也会影响他们的情绪行为。由于语言和社交能力的限制，他们可能难以用言语准确地表达自己的情绪，或者难以理解他人的言语和非言语表达。这可能导致他们对自己和他人的情绪感到困惑和沮丧。同时，沟通困难还可能导致他们在社交互动中感到挫折和孤立，进一步影响情绪的调节和表达。

### （四）环境因素

环境因素也对独症儿童的情绪行为产生影响。独症儿童通常对环境的变化和不确定性有较低的适应能力。他们可能对突然的改变或过度刺激的环境反应强烈，可能表现出焦虑、易激动或冲动的行为。同时，家庭和学校等社会环境对独症儿童的情绪行为也起到重要作用。支持性的家庭和教育环境可以提供稳定和结构化的生活，促进独症儿童的情绪调节和行为发展。

## 三、运动康复在干预孤独症儿童情绪行为方面的作用机制和效果

### （一）运动康复对孤独症儿童情绪行为的调节作用

运动康复作为一种综合性干预方法，在帮助孤独症儿童改善情绪行为方面发挥着重要的作用。首先，运动可以通过促进孤独症儿童体内神经递质的释放，如多巴胺、内啡肽等，从而提升他们的情绪状态。此外，运动还可以激活大脑中的快乐区域，释放大量的内源性荷尔蒙，如内啡肽和血清素，使孤独症儿童感到更加愉悦和放松。此外，通过参与运动活动，孤独症儿童还能够获得身体接触、社交互动和沟通的机会，有助于他们建立人际关系和提升情绪表达能力。<sup>[2]</sup>

### （二）运动康复对孤独症儿童自我调节能力的培养

运动康复不仅可以帮助孤独症儿童改善情绪行为，还可以培养他们的自我调节能力。运动会让孤独症儿童在活动过程中面临各种挑战和困难，例如协调动作、集中注意力、解决问题等，这些都需要他们主动思考、调整和应对。通过运动康复活动的参与，孤独症儿童能够逐渐培养出自我调节的能力，提高解决问题和应对情绪困扰的能力。这种自我调节的能力培养将有助于孤独症儿童更好地应对日常生活中的情绪问题，减少焦虑和压力，提升他们的心理健康。

### （三）运动康复对孤独症儿童社交能力的促进

孤独症儿童通常在社交互动方面存在较大的困难，但运动康复可以提供一個有益的环境和平台，促进他们的社交能力的发展。首先，运动康复活动通常是集体进行的，孤独症儿童可以与其他孩子一起参与运动游戏

和团队合作，这有助于他们培养与他人合作和交流的技巧。其次，通过参与团队运动，孤独症儿童可以学习与他人协调、互动和竞争，提高他们的情绪识别和社交技能。此外，运动康复还可以提供机会，让孤独症儿童与教练和其他康复专业人员建立起信任和情感联系，进一步促进他们的社交能力的发展。

### （四）运动康复对孤独症儿童自尊和自信心的提升

孤独症儿童常常面临着自尊心和自信心的低下，而运动康复可以帮助他们提升自尊和自信。运动康复活动中的挑战和成就感会让孤独症儿童逐渐认识到自己的能力和优点，从而提升他们对自己的认同感和自信心。此外，运动康复还可以提供一个公平和包容的环境，在这里，孤独症儿童可以找到自己的位置，与其他孩子一同参与活动，建立起归属感和自豪感。通过提升自尊和自信，孤独症儿童可以更好地适应社会环境，更积极地参与各项活动，从而实现更好的情绪行为调节。

## 四、特殊教育中运动康复帮助孤独症儿童改善情绪和行为

### （一）规律性运动活动

运动康复干预对于帮助孤独症儿童管理情绪和行为具有潜在的益处。通过制定个性化计划，创建稳定的日程，使用视觉提示和图表，提供简单明了的指导，引入社交互动元素，设定小目标和奖励机制，结合视觉刺激和音乐，逐步增加难度，以及定期评估和调整，可以为孤独症儿童提供有效的支持和帮助。

根据孤独症儿童的特殊需求和兴趣爱好，制定个性化的运动康复计划。考虑到孤独症儿童的运动能力和关注点，选择适合他们的规律性运动活动。制定每天固定的运动时间表，并在日程中注明规律性运动活动。这将帮助孤独症儿童建立稳定的日常生活节奏，同时让他们更容易适应和参与规律性运动活动。为了帮助孤独症儿童理解和遵守运动活动的规则，可以使用视觉提示和图表。例如，在墙上贴上运动活动的步骤和规则图表，让孤独症儿童通过视觉方式了解和跟踪运动的流程。为了确保孤独症儿童能够顺利参与规律性运动活动，教育者需要提供简单明了的口头指导。使用简短而清晰的语言，并使用肢体语言和示范来加强说明。通过设计一些需要团队合作或社交互动的规律性运动活动，鼓励孤独症儿童与其他孩子一起参与。这将有助于培养他们的社交技能和合作意识，并减少孤立感。为了激励孤独症儿童参与规律性运动活动，在活动中设定一些小目标，并提供适当的奖励机制。例如，当孩子完成一项运动任务时，给予他们口头赞美或小礼物。使用视觉刺激和音乐

可以增加孤独症儿童对规律性运动活动的兴趣和参与度。例如,使用色彩鲜明的道具和音乐来增加活动的吸引力,并刺激孩子的感官体验。

### (二) 感觉整合运动

孤独症是一种神经发育障碍,常常伴随着感觉整合问题。感觉整合运动是一种特殊教育的干预方法,通过有目的地引导孤独症儿童参与特定的运动活动,帮助他们处理感觉刺激并促进情绪和行为调节。在使用感觉整合运动的过程中,特殊教育教师应根据孩子的个别需求和能力进行个性化的干预。同时,注意观察孩子的反应和反馈,确保他们在活动中感到舒适和安全。通过积极、有趣和结构化的感觉整合运动,特殊教育可以有效地帮助孤独症儿童处理感觉整合问题,并促进他们的情绪行为发展。

1. 提供有规律的体育活动:规律的体育活动可以帮助孤独症儿童建立日常生活的结构和预测性。例如,每天定时进行一些简单的体育活动,如跑步、跳跃或球类游戏,以帮助孩子适应并预测运动的规律。2. 利用重力感受和平衡练习:重力感受和平衡练习可以提供孤独症儿童身体的稳定感,帮助他们集中注意力并舒缓情绪。例如,让孩子尝试站立、盘腿坐、俯卧等姿势,也可以使用平衡板或悬挂式秋千等设备进行练习。3. 引导孩子参与有节奏的活动:有节奏的活动可以帮助孤独症儿童整合感觉输入,并提高他们的身体协调能力。例如,让孩子跟随音乐的节奏进行舞蹈、击鼓或使用小鼓棒敲打节奏。4. 刺激触觉感官:触觉刺激可以帮助孤独症儿童增强身体意识和情感表达。可以尝试使用不同材质的物品,如毛绒玩具、沙袋等,让孩子触摸和感受不同的质地。也可以进行按摩或轻压身体的活动,帮助孩子放松和调节情绪。5. 提供气压感觉刺激:有些孤独症儿童对气压感觉刺激有着特殊的反应。可以使用气垫或瑜伽球等设备,让孩子在上面坐或躺下,体验气压的变化。这种刺激可以帮助他们调节情绪和焦虑。6. 组织团队运动活动:组织孤独症儿童参与团队运动活动可以帮助他们发展社交技能、情绪调节和团队合作能力。例如,参加足球队、篮球队或其他团队体育活动,孩子可以与其他孩子互动、学习规则和共享成功体验。

### (三) 情绪调节运动

特殊教育可以利用运动康复干预帮助孤独症儿童调节情绪行为。这些方法不仅可以增强孩子的情绪表达和交流能力,还可以提高他们的社交技能和自我控制能力,为他们的整体发展和融入社会提供有益的支持。

1. 制定个性化计划:针对每个孤独症儿童的具体情

况和需求,制定个性化的运动康复计划。这个计划应包括适宜的运动项目、时长和频率,以及参与者的具体目标,如提高情绪调节能力和社交技能。2. 提供一对一指导:在实施运动康复干预过程中,为孤独症儿童提供一对一的指导和支持。教育工作者可以通过示范和引导,帮助孩子掌握正确的运动技巧,理解规则和参与方式,以及促进他们的情绪表达和交流能力。3. 利用有趣的游戏和活动:选择适合孤独症儿童参与的有趣的游戏和活动,激发他们的积极性和兴趣。这些游戏和活动可以包括室内或室外的运动,如球类运动、角色扮演游戏、舞蹈和瑜伽等。通过参与这些活动,孩子可以享受运动的乐趣,同时培养情绪调节的能力。4. 强调合作和社交:在运动康复干预中,鼓励孤独症儿童与他人进行合作和社交互动。例如,可以设计团队运动项目,促使孩子与其他孩子或教育工作者进行协作。这样的活动不仅可以提高情绪调节能力,还可以增强他们的社交技能和团队合作能力。5. 注重情绪调节技巧的训练:运动康复干预中,教育工作者应该帮助孤独症儿童学习和掌握一些情绪调节技巧。这可以包括深呼吸、肌肉放松、冥想和集中注意力等方法。在运动活动中,引导孩子将注意力集中在身体的感受上,帮助他们减少焦虑和压力,同时提高情绪的控制能力。6. 定期评估和调整计划:运动康复干预是一个渐进的过程,教育工作者应定期评估孤独症儿童的进展和需求,并相应地调整运动康复计划。这个过程需要与家庭、医疗专家和其他相关人员密切合作,以确保孩子得到最适宜的支持和关注。

总之,特殊教育中的运动康复干预对于改善孤独症儿童的情绪行为具有积极的影响。通过运动康复干预,孤独症儿童的情绪稳定性和自我控制能力得到提高。此外,运动康复还能够促进孤独症儿童的社交能力和情感表达,从而改善其与他人的互动和交流。然而,要实现更好的干预效果,需要综合考虑孤独症儿童个体差异和干预计划的个性化。继续深入研究和推广运动康复在特殊教育中的应用,将为孤独症儿童的情绪行为干预提供更为有效的方法和策略。

### 参考文献

- [1]艾萍.孤独症儿童言语沟通能力的干预策略——以运动康复教学中的个案为例[J].安徽教育科研,2023(09):84-86.
- [2]黄总志.追寻学前孤独症儿童康复教育的诗和远方——《学前孤独症儿童康复教育》介绍[J].现代特殊教育,2019(08):79.