

大学生沙盘游戏治疗教学方法与策略研究

包露露

广东白云学院

DOI:10.12238/er.v5i7.4780

[摘要] 沙盘游戏治疗课程是应用心理学专业的重要课程内容之一,也是需要学生学习的专业类实操课程。该课程的开设,旨在让学生对沙盘游戏疗法有一个较为全面、系统的认识,为该专业学生的心理咨询工作奠定坚实的基础。针对应用心理学专业教学特点,研究当下的心理咨询实践类课程的教学现状,从中发现有效可行的教学方法,可为提升教学质量提供有效经验。本文概述了沙盘治疗教学方法,探索了沙盘游戏治疗课程教学改进策略,以为沙盘游戏治疗课程教学质量提升提供研究依据。

[关键词] 应用心理学专业; 沙盘游戏治疗; 教学方法; 策略

中图分类号: G44 文献标识码: A

Research on Teaching Methods and Strategies of Sandplay Therapy for College Students

Lulu Bao

Guangdong Baiyun University

[Abstract] Sandplay therapy course is one of the important courses of applied psychology, and it is also a professional practical operation course that students need to learn. This course aims to make students have a more comprehensive and systematic understanding of sandplay therapy, and lay a solid foundation for the psychological counseling work of students of this major. In view of the teaching characteristics of applied psychology, this paper studies the current teaching status of psychological counseling practice courses and finds effective and feasible teaching methods, which can provide effective experience for improving teaching quality. This paper summarizes the teaching methods of sandplay therapy, explores the teaching improvement strategies of sandplay therapy, and provides research basis for improving the teaching quality of sandplay therapy.

[Key words] applied psychology; sandplay therapy; teaching method; strategy

沙盘游戏是时下较为流行的心理治疗方法,在中小学、大学、医院等场所中广受欢迎。在高等院校中,基于应用心理学专业沙盘游戏治疗的教学方法研究,已成为相关研究领域的热点议题。针对教学环节存在的问题,采取有效可行的解决对策,以此来达到提升课程教学质量的效果,对于实现专业知识的顺利开展具有重要的意义。将角色体验和案例分析融入到应用心理学专业的课程教学实践中,为提升学生的学习兴趣和,扎实掌握专业知识等提供了较好的教学方法。现就应用心理学专业沙盘游戏治疗教学方法与策略阐述如下:

1 应用心理学专业心理咨询类课程教学现状

在当下的高等院校应用心理学专业教学实践中,大部分教师将重心集中在教学实施和教学大纲编写上,而忽略了对教学方法的改进。以课堂传授为基础的教学,多从知识灌输、教学习惯养成、社会实践中来达成,这无形之中降低了学生的学习兴趣,增加了教师传授知识的难度,也使得学生对相关知识的消化和吸收能力进一步下降,甚至导致教学专业知识和现实的脱节。加

之学生对专业课程不了解影响,导致其在教学方式方法乃至知识的教授中全面性不足,尚无法达到有效改革的效果。

目前应用心理学专业学习过程中,心理咨询实践类课程因教学课时偏少、多以讲授式方法为主,故学生在日常的学生中,多存在厌学、焦虑、学习动力低下等问题。为预防和解决该类问题,需对专业课程的教学过程进行长期追踪、调查。由于学生缺乏实践经验,所以学生在学习心理咨询类实践课专业课程时,难免感到过于抽象,在实践技巧的掌握上,多为纸上谈兵。在时下的教学中,为进一步激发学生的学习积极性,达到预期的教学效果,改革课程授课模式,借鉴前人教学的成功经验,才能使得专业课程教学真正实现“创新”。教师个体在授课经验、人生阅历、专业技能等方面存在差异,通过创新教法,以达到提升其教学技能的效果。心理学专业课程中心理咨询类实践课程偏少,这就导致学生在实操类技能的掌握上缺乏支撑,也导致教学偏离了原来的中心。因而改革相关课程的教学方法是非常重要的,这可以为培养人才的专业实践能力提供真正有效的帮助。

学生层面,因学习兴趣不大,学习动机较弱,故学生的缺勤率较高,无法达到预期教学效果,故有针对性的进行教学方法优化迫在眉睫。

2 沙盘治疗教学方法概述

沙盘游戏治疗课程是应用心理学专业设置的选修课,该课程开设后,旨在让学生对沙盘游戏疗法有一个较为全面、系统的认识;了解和掌握沙盘游戏疗法的看理论基础和主要方法,初步掌握沙盘游戏疗法的具体方法、操作程序和基本步骤,为后续该专业学生的心理咨询工作奠定坚实的基础。

笔者在沙盘游戏治疗教学中,是以角色体验和案例分析为主要方法,在体验式教学和案例分析中,学生通过体验并实践来访者和咨询师两种不同的角色,借助实操以提升学生的专业实践能力。教学环节,还能把沙盘的趣味性和联系实际性融合起来,易学好懂地对学生加以有效讲解,以达到充分调动学生学习兴趣,合理安排后续课程的效果。

在沙盘课程的设计中,针对沙盘游戏疗法的工作机制、如何实施沙盘游戏疗法、沙盘游戏疗法中的各类主题、沙盘游戏的解读、个体沙盘实操与体验、团队沙盘实操与体验子模块等进行了完善。预期的设计效果上,能形象直观对相关教学环节予以有效管理。在分组讨论乃至集中研讨中,以角色扮演、多途径情景演练和案例分析等方法,多手段协同做好学生的管理工作,细化对其进行思想管理并做到娴熟应用。加之该教学方式具有从体验中学习、在案例分析中学习、在团队中学习的特性,故实操性和应用性价值突出。

深入浅出地运用沙盘游戏疗法的基本理论知识展开教学,让其明晰沙盘游戏在心理治疗和心理咨询及教育中的作用和意义。分组进行团体沙游的教学体验,通过认真制作沙盘,记录每一轮制作过程和讨论情况;最后对成功的经验加以分享,让学生切身感受来自团体活动的乐趣。通过互相理解,调整,配合,表达自己在团体沙盘游戏整个过程中内心的变化和感悟。让“来访者”内心感受到被关爱、被滋养,并帮助其找到解决心理问题的方法。

3 应用心理学专业沙盘游戏治疗教学改进策略

在应用心理学专业沙盘游戏治疗教学进行环节,让学生分角色对沙盘治疗中的“咨询师”和“来访者”的基本情况了解,并在课堂安排中,落实每个环节相关负责人的角色和责任。教学进行环节,科学相关时间分配,带领学生中,对相关知识进行重点讲解;在沙盘游戏治疗教学实践中,对相关问题及其知识进行细致化研究、探讨;在完善的课程学习中,进一步提升学生的主观能动性,综合提高学生的学习兴趣。由此,应用心理学专业沙盘游戏治疗教学改进策略具体如下:

3.1 以教材为基,制定教学计划

对于教师而言,可根据课本知识,制订教学计划,配合制定心理学专业目标,来完成沙盘游戏治疗教学任务。在枯燥的理论知识与沙盘游戏相结合的授课实践中,更好地加深对教学环节基本情况的了解。改变传统教学方法,实现教学方法和游戏教学

的深度融合,在教学实践中探索出一条新方法、新路径,更好地和谐师生关系,实现“做中学”、“玩中学”。

帮助学生理解沙盘技术的基本原理和操作技能,培养学生对心理分析应用技术的兴趣,激发学生对专业的热爱。从沙盘作品的制作分析入手,对沙盘游戏心理治疗内容以某种适当的象征性的方式呈现出来。针对相关问题行基本原理及操作方,以在有效的治疗方法治愈“患者”,展现出沙盘游戏的感人力量与生动意境。

课程采用基本原理介绍、观看沙盘实作品,沙盘作品制作分析(包含个体沙盘制作与分析、团体沙盘制作与分析)、课堂讨论互动等教学方式,让学生能在直观、生动、贴切的情境中学习领会沙盘技术原理及应用,并能应用到现实生活中。经教学实践之探索的教学模式,总结并实施“三三五式”实训教学模式。即:将教学内容分为:理论概要、案例教学、操作训练三个部分;将教学过程分为:知识点概要、案例应用评析、参与式互动三个环节;教学手段采用:(教师)讲授演示、(视频)案例观摩、(互动)应用评析、(学生)角色扮演、(学生)课网自习五种方式。在科学、直观、生动及参与式的情境中,领会技术的要素和应用技能,凸显实训的特色。

3.2 以角色代入,合理规律诠释

在课程教学实践中,为提高工作效率,分角色代入以落实学生的角色责任,让学生在教学中明确自身职责,在后续的课程实践中发挥自我管理作用,使得教学更具针对性。沙盘游戏治疗教学中,遵循游戏规则,牢固掌握规则。在实操环节,将沙盘、水源、沙具、装沙具架子及游戏室的合理规划、具有共情心的治疗中,实现有效教学。

3.3 严格流程,规划布置操作

选择长方形沙盘,为学生提供更多的探索空间和更大的挑战性。游戏室的布置上,场景设置以维护“隐私权”为设计初衷,为其提供隐秘且富有安全感的环境。合理配置沙具,包括家庭与抚育类沙具、恐怖类沙具、攻击类沙具、创造性沙具、避免摆放的沙具等。具体教学操作环节,沙盘游戏治疗中,学生模拟沙盘治疗过程从预约开始,做好初始访谈,并在学生初步接触沙盘、与呈现底面意义。以在游戏模式、表达内容上有所体现。沙盘游戏治疗的全过程控制上,让学生掌握具体治疗环节的技巧,并在问卷量表调查环节,以合宜的游戏设定,以在沙盘、沙具及其图景创作中达到治疗的效果。其单次制作时间控制在30~40分钟,以让“来访者”(指学生扮演的)有充足的机会表达内心感受,“咨询师”(指学生扮演的)也可以充分体验作为“咨询师”的感觉。

沙盘游戏治疗阶段包括:首先,向“来访者”介绍沙游:创设安全的、受保护的、自由的空间。让学生对教学内容有所期待,并能形成一种积极的期待;向其介绍沙盘、物件和沙游过程,自己要处在一个令其觉得舒适的位置,让其知道做沙游的方式无所谓对错,最后请他在完成后通知你。第二,重建沙盘世界,以其加深体验;以达到鼓励“来访者”充分体验沙世界的效果。

而通过反思场景,让“咨询师”者在静坐冥想中,深刻沙世界的体验,并对后续恢复原状与改变提供了依据。最重要的第三阶段为,“咨询师”浏览沙盘世界,寻找期间的语言线索并激发其内心的情感;借助治疗性干预,以沙世界访问和来访,使得心理治疗在方法上更能符合相关人群的感情认知,并在艺术的世界中,以完美的心理治疗效果来达到预期的效果。第四,记录沙盘世界中,予以其沙世界拍照;而在沙游体验、现实世界、意识层面领悟中构筑了融通的渠道,并协同做好体验;还通过拆除沙世界,认真倾听,真心地接纳;以为治疗提供技术保障。在首次咨询时“咨询师”向“来访者”明确一些沙盘游戏的基本要求,即沙具选择,摆放关系,探索空间,沙盘图景等,以实现沙盘游戏任务,即以一套象征性的语言表达自己,一种象征语言的深刻的知识;营造一个自由和安全的氛围。在开放性层面,直面一个人自身的模糊和未知面收获。

3.4 经验借鉴, 矫错改进

沙盘游戏治疗案例教学能够引导心理学实习生建立临床思维,以在学生问题分析乃至兴趣激发中,全面提高其分析问题乃至解决问题的效果;采用沙盘游戏治疗案例带教学生,在技能考核成绩出科成绩考核、沙盘游戏治疗案例教学满意度(91.67%和72.22%)。通过唤起高校学生的童心意识,指引高校学生找寻心灵回归的路径;以在学生身心健康发展、实验教学效果中提升其教学效果。艺术作为沙盘游戏治疗案例教学的关键,通过对传统教学模式的创新,将学生在学习中出现各种错误,通过特定方法,融合成一种有效的教学资源,最终为提升教学效率具有重大意义。

4 结束语

在应用心理学专业沙盘游戏治疗教学中,以教材为基础,通过运用合宜的教学方法,制定教学计划;以角色代入,合理规律诠释;严格流程,规划布置操作;经验借鉴,矫错改进等多种方法,在提升中加以总结,以达到教学相长。

[参考文献]

[1]周彩虹,申荷永,张艳萃,等.沙盘游戏治疗:纵深化与本土化[J].华南师范大学学报(社会科学版),2018,(4):62-69.

[2]焦隼.沙盘游戏治疗在大学生原生家庭团体辅导中的应用[J].兰州石化职业技术学院学报,2021,21(03):35-38.

[3]孟杰,孙巍,高艳玲.表达性艺术治疗在大学生心理健康课程教学中的应用[J].课程教育研究,2019,(29):16.

[4]肖飞.沙盘游戏在创新创业课程中的教学过程设计——以“沙漠掘金”教学沙盘为例[J].新疆职业教育研究,2020,11(3):59-61.

[5]王仲星,马其南,王欣星.团体沙盘游戏在大学生心理健康教育课程上的应用[J].中国高等医学教育,2019,(11):68-69.

[6]姚思菊.基于团体动力学理论的大学生心理健康教育课教学实践探索[J].黑龙江教育(高教研究与评估版),2019,(2):21-22.

[7]张玉涛,武克文,宋晓红,等.沙盘游戏治疗案例教学在临床带教中的效果调查[J].中国继续医学教育,2019,11(19):25-27.

[8]于晓波.沙盘游戏在高校心理学实验教学中的应用[J].健康前沿,2017,26(12):1.

[9]张春林,张国兵,伍业光.团体沙盘游戏治疗孤独症谱系障碍的效果分析[J].中华行为医学与脑科学杂志,2021,30(6):540-545.

[10]刘畅.团体沙盘游戏在中职心理健康活动课中的实践与思考[J].读与写,2021,18(13):292-293.

[11]何启强,黄乃青,蒋东材.特教人的特殊教具——沙盘游戏在智力障碍学生中的实践应用[J].新课程,2020,(22):103.

[12]刘笑.心理健康教育课程中团体沙盘教学的困境及对策研究[J].三门峡职业技术学院学报,2019,18(2):63-66.

作者简介:

包露露(1994--),女,汉族,江西抚州人,华中师范大学应用心理硕士,广东白云学院应用心理系专业课教师,研究方向:心理教育。