

音乐疗法对特殊儿童照顾者减压的 社工实务研究

李露露

贵州大学公共管理学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年7月18日; 录用日期: 2023年9月6日; 发布日期: 2023年9月20日

摘要

特殊儿童出于身体状况、智力水平等多方面因素的限制, 他们很难和正常同龄孩子一样具备生活自理能力。在这种情况下, 就需要照顾者付出自己的时间、精力来照顾这些特殊儿童。但是由于社会歧视、经济压力、照顾任务繁重等多种原因, 让照顾者感受到巨大的心理和身体压力。音乐能够带给人们心灵上的治愈, 社会工作作为一门专业的助人学科, 可以结合音乐疗法, 通过专业的知识与方法技巧来帮助他们摆脱困境, 缓解压力。

关键词

音乐疗法, 特殊儿童照顾者, 社工实务

Social Work Study of Music Therapy on Stress Reduction of Special Child Caregivers

Lulu Li

School of Public Administration, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: Jul. 18th, 2023; accepted: Sep. 6th, 2023; published: Sep. 20th, 2023

Abstract

Due to the limitations of physical condition, intelligence level and other factors, it is difficult for special children to have the ability to take care of themselves as normal children of the same age. In this case, it is necessary for caregivers to pay their own time and energy to take care of these special children. However, due to social discrimination, economic pressure, heavy caring tasks and other reasons, caregivers feel huge psychological and physical pressure. Music can bring spi-

ritual healing to people. Social work, as a professional helping discipline, can be combined with music therapy to help them get out of difficulties and relieve pressure through professional knowledge, methods and skills.

Keywords

Music Therapy, Special Child Caregivers, Social Work Practice

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

特殊儿童是指在智力、身体、行为或语言等其他方面存有缺陷的儿童。据相关资料数据显示, 2022年, 在我国共有 800 多万 0 到 14 岁之间的特殊儿童, 占我国儿童总数的 2.67%, 即 100 名儿童中有将近 3 名的特殊儿童, 其中有超过 100 万儿童为唐氏综合征, 自闭症儿童也有近 350 万人(社情民意——晋城政协网)。

特殊儿童是目前在我国非常受政府以及社会各界人士重视的一个群体。但是, 在这些特殊儿童的背后, 还有一群时刻陪伴着特殊儿童的照顾者们, 他们却很少被关注。照顾者们需要面对儿童的病症治愈率极低的现实以及治愈疾病带来的经济、时间等等各方面的问题, 他们的压力如果得不到开导和缓解, 不但可能会影响到照顾特殊儿童, 更重要的是会影响到照顾者们的身心健康, 对社会稳定也会造成一定的风险。

李秀玲、赵阳撰写了《唐山市自闭症儿童家长的心理健康状况调查》中对自闭症儿童照顾者的身体和心理状况进行探析, 该研究结论表明, 自闭症儿童照顾者的心理健康状态和生活品质明显比普通入差(李秀玲, 赵阳, 2014)。此外, 国内外大量研究表明, 音乐疗法能够在神经系统康复、心理健康等方面起到积极的调节作用。作为一名专业的社会工作者, 音乐疗法可以作为一种辅助治疗, 社工需要积极地将音乐疗法运用在社会工作实务当中, 协助服务对象释放其内心的不良情绪, 为这些特殊儿童照顾者提供帮助, 及时地疏导他们的负面情绪, 从而让他们用积极、乐观的心态解决生活中的种种问题, 克服挫折(王泽宇, 2020)。

2. 特殊儿童照顾者的压力现状

2.1. 照顾任务繁重

在特殊儿童的家庭中, 照顾的长期性是这些家庭的重要特征之一。有相当一部分的特殊儿童所患的疾病是不能治愈或者难以完全治愈的, 这些儿童基本没有生活自理能力, 因此需要照顾者时刻满足他们的生活需求, 同时还要帮助其做一些康复训练, 比如对孩子进行身体按摩、扶孩子走路、陪孩子上康复课程等。在长年累月的照料过程中, 照顾者需要长时间保持精力应对各种随时出现的突发状况, 例如自闭症儿童突然会做出大吼大叫、拿头撞墙等伤害自己的行为, 各种家庭日常琐事是他们经常要面对的生活常态。邱丽通过问卷形式, 对 170 位特殊儿童家长进行调查, 研究结果得出, 长期照顾儿童的过程中, 照顾者的工作和日常生活受到严重影响, 如:失眠、心情郁闷、不良生活习惯等(邱丽, 2011)。

2.2. 家庭经济负担重

王春晖调查自闭症家庭结果发现: 平均月收入在 2000 元以下的自闭症家庭占 29.3%, 41.4%在

2000~3999 之间, 4000~5999 有 17.2%, 12.1% 的家庭月收入在 6000 元以上(王春晖, 许如春, 2017)。由于这些儿童的特殊性, 家庭中至少需要一人将全部时间和精力投放在孩子身上, 他们被迫离开工作岗位, 家庭收入来源从而减少。并且特殊儿童需要大量的医疗康复, 所产生的费用高昂且具有持续性。目前, 特殊儿童照顾者主要的经济支持是基础医疗保险, 但是有部分罕见病治疗药物尚未被纳入到医疗保险当中, 可能一支药达到十几万的费用, 这对绝大多数的家庭来说是天文数字。除了要支付孩子的医疗费用之外, 家中年迈老人需要他们赡养, 很多家庭处于入不敷出的状态。

2.3. 社会歧视与社会脱节

社会交往是人极其重要的需要之一, 照顾者自然也有这种需求, 但是对于他们面对繁重的照顾任务、拮据的经济, 没有自由的个人时间, 也没有多余的金钱进行社会交往。长此以往, 照顾者就会与社会产生脱离。同时, 社会上许多人他们很少甚至从未接触过特殊儿童群体, 就会存在一些消极看法, 减少、拒绝与特殊儿童家庭来往。照顾者他们也会害怕走出家门受到来自他人的嘲讽以及异样眼光。比如唐氏综合症宝宝特有的长相, 自闭症儿童会有一些刻板行为等, 他们会做出一些不符合社会规则的行为, 比如情绪障碍、大声吼叫等等。刘莹在调查中发现, 尽管多数亲戚和朋友并不歧视特殊家庭, 但 20.9% 的调查对象仍然疏远或排斥特殊家庭, 只有 14.5% 的调查对象表示愿意接纳帮助(刘莹, 2007)。于是照顾者出于以上的原因, 逐渐从原来的社交圈和整个社会大环境中退出。

3. 社会工作者运用音乐疗法遵循的原则

3.1. 个别化原则

“个别化”是社会工作中常用的术语, 既是社会工作的一个基本价值理念, 也是社会工作实践中必须遵守的实务原则。它是指每个人都有权利发展自己的个性, 社会工作者应当理解服务对象的个体差异, 充分尊重每个服务对象的人格。对于不同的照顾者来讲, 由于其年龄、经济承受能力、特殊儿童生病程度等方面都是存在差异的, 因此在对不同的照顾者进行音乐治疗时, 社会工作者要重视他们个人对待问题的看法和感受。作为一名专业的社会工作者, 需要根据每一位按住的问题及需求, 制定针对性、个性化的服务计划, 运用不同的专业原则和方法, 帮助他们挖掘潜能, 获得自信, 从而实现改变目标(李同, 2010)。

3.2. 循序渐进原则

无论是小组、个案还是社区活动, 循序渐进都是社会工作者必须遵循的原则, 要有层次地开展。照顾者他们的压力形成并不是一朝一夕地, 因此社会工作者在进行音乐干预的过程会是漫长的。社会工作者需要对于整个治疗过程有耐心, 否则可能不但没有取得理想的效果, 反而会给照顾者带来更大的压力。社会工作者在音乐治疗的前期可以先进行一些简单的音乐活动, 比如单纯的聆听照顾者喜欢的音乐, 给他们营造一个舒适、放松、安全的音乐环境, 慢慢地建立起信任关系, 然后再有针对性地、有目的地放一些适合照顾者的音乐, 将干预由表及里的推进。当音乐治疗到后期时, 社会工作者可以透过音乐讨论照顾者遇到的问题, 让他们释放自己的压力, 从而达到良好的治疗效果。

3.3. 助人自助原则

助人自助是社会工作最基本的原则, 助人自助有两方面的含义, 即一方面是社会工作在解决服务对象眼前的困难时也要提升他们解决问题的能力; 另一方面是社会工作者在帮助他人的同时也在帮助自我提升实务能力。对于特殊儿童的照顾者来说, 他们在日常生活中其实是不太愿意、也没有对象可以倾诉他们内心最真实的感受, 他们的内心长期以来一直处于被压抑的状态。社会工作者在帮助他们通过音乐

疗法减压的时候，可以利用优势视角理论、增能理论等专业理论，同时扮好资源链接者、支持者的角色来帮助服务对象，最终达到助人自助的目的(王思斌, 2005)。

4. 社工运用音乐疗法缓解特殊儿童照顾者压力的治疗方法

社会工作有三大专业工作方法，分别是个案工作、小组工作、社区工作。社工在运用音乐疗法帮助特殊儿童照顾者缓解压力的时候，在遵循音乐疗法的原则以及社会工作专业价值理念和专业伦理的基础上，可以采取不同的治疗方式。可以是一对一的个案治疗，也可以是小组活动或者是社区活动的方式。

4.1. 个案工作

个案工作方法是社会工作者在为特殊儿童照顾者提供服务，帮助他们缓解压力的过程中比较具有针对性的社会工作方法。这种方法是社会工作者与服务对象建立一对一的专业服务关系，为服务对象提供单独的服务。社会工作者在运用个案工作作为特殊儿童照顾者进行音乐治疗时，最重要的是要和他们建立起信任关系，这样才有利于接下来治疗的开展。很多调查研究论证了个案工作介入照顾者缓解压力的可行性，运用个案工作介入照顾者压力缓解，能够了解其存在的特殊问题，满足他们自身不同层面对压力缓解的需求，提供更有针对性的专业服务。个案工作的方法，更能与案主深入接触，了解案主内心层次的问题，同时一对一的方式也更为服务对象保守隐私提供保障。

4.2. 小组工作

小组工作则是社会工作者为特殊儿童照顾者打造的交流平台，在小组中，需要社会工作者与组员之间产生互动，但更多的是让具有相同感受及经历的组员彼此互动。

在小组中，社会工作者运用社会工作理论作为小组活动开展基础，同时做好小组开展前的准备工作，例如：小组目标、小组招募、小组活动室等等。特殊儿童照顾者群体可以通过小组平台彼此支持，他们互相之间更了解对方在生活中遇到的压力更容易同感，互相汲取经验，实现共同成长。社会工作者在小组工作中运用音乐疗法可以通过各种音乐艺术活动、音乐讨论会等小组活动，缓解他们的压力，提高其抗压能力。王泽宇指出，小组工作的介入会减少案主的孤独感，增强彼此支持，更好的面对困难，缓解他们的压力(王泽宇, 2020)。

4.3. 社区工作

社区社会工作方法致力于不断地发掘社区资源，帮助社区居民积极争取外部协助，改善区民生活，满足居民需求，培养他们互助、自助及自决精神，倡导社区居民共同参与社区问题的解决，增强居民的社区归属感和社会责任感，促进提高社区社会福利服务水平。

社区社会工作在对特殊儿童照顾者进行社区工作服务时，首先社区宣传是很重要的，因为由于社区中很多居民并没有接触、了解过特殊儿童，会对他们产生偏见。社会工作者可以通过音乐进行宣传，这样更有感染力，增强宣传力度。社区工作者通过举办音乐交流大会，让特殊儿童或者其照顾者进行音乐表演，让社区居民看到这些家庭，帮助特殊儿童家庭融入到社区中，拓展照顾者的社会支持网络，争取社区志愿人员及政府的协助，从而缓解照顾者群体的压力。

5. 结语

音乐是全世界人类的共同语言，它能够带来人与人之间心与心的交流，人们也可以通过音乐来表达和发泄自己的情绪。根据以往经验，音乐能够有效的影响人们的情绪，对于缓解心理压力具有较为显著的治疗效果。音乐疗法的使用能够在一定程度上帮助特殊儿童照顾者降低他们产生的不良情绪，让他们

的情绪可以通过音乐宣泄出来，帮助他们建立积极的心态，从而有效应对在照顾特殊儿童中遇到的各种问题，这不仅可以更好地帮助他们照顾儿童，而且有利于照顾者身心健康的发展，促进社会稳定。关注这些特殊儿童照顾者还需要整个社会人群的帮助，去接纳、体谅他们。音乐疗法将来会运用到更多的社会群体当中去，音乐疗法与社会工作实务两者的结合，会受惠更多有需要的人群，这也要求音乐疗法不断地发展从而满足社会需求。社会工作者将专业社会工作方法与音乐疗法结合起来，展开对特殊儿童照顾者缓解压力的实务，可以提供更好、更优质的专业服务。从社会工作的角度来说，与音乐治疗进行结合体现了一种社会工作包容和不断学习的专业态度。相信未来音乐治疗会进入更多地社工领域，从而促进中国社会工作的发展，也让音乐治疗更进一步，更好的为服务对象服务。

参考文献

- 李同(2010). 本土社会工作实务中个别化原则的思考. *社会工作*, (11), 4-7.
- 李秀玲, 赵阳(2014). 唐山市自闭症儿童家长的心理健康状况调查. *职业与健康*, 30(22), 3287-3289
- 刘莹(2007). 江西省 75 例孤独症儿童的现状调查. *中国特殊教育*, (11), 49-54.
- 邱丽(2011). *残疾儿童家长生活质量及其影响因素的研究*. 硕士学位论文, 济南: 山东大学.
- 王春晖, 许如春(2017). 特殊儿童家庭教育社会支持情况调查研究. *现代交际*, (4), 27-28.
- 王思斌(主编) (2005). *社会工作概论*. 高等教育出版社.
- 王泽宇(2020). *特殊儿童家庭照顾者压力舒缓的小组工作介入*. 硕士学位论文, 西安: 西北大学.