

体育舞蹈对涉案女童创伤修复的个案研究

史雅琦

南京体育学院 武术与艺术学院, 江苏 南京 210000

DOI:10.61369/HASS.2026040033

摘 要 : 本研究以一名涉案女童为对象, 采用行动研究法, 以体育舞蹈干预为核心, 结合心理涂鸦、情绪卡片、陪伴式辅导、肢体放松训练等辅助方式, 围绕情感体验、自我认知、人际关系三大维度开展系统性干预。通过田野日志、观察记录、互动反馈等质性资料持续收集与分析, 呈现女童在干预过程中的情绪、行为、认知与社交意愿的动态变化。研究发现, 体育舞蹈以身体为媒介, 可有效缓解女童焦虑、恐惧等负面情绪, 提升身体掌控感与自我接纳度, 降低社交回避倾向, 帮助其从封闭孤立走向主动联结, 实现创伤渐进式修复。本研究为涉案未成年人创伤应激症状的非药物、艺术体育类干预提供可参考的个案经验与实践路径。

关 键 词 : 涉案女童; 体育舞蹈; 创伤修复; 个案干预; 行动研究

A case study on the Trauma Recovery of the Girl Involved in the Case Through Sports Dance

Shi Yaqi

College of Martial arts and Arts, Nanjing Sport Institute, Nanjing, Jiangsu 210000

Abstract : This study takes a girl involved in the case as the subject, using action research method, with sports dance intervention as the core, combined with auxiliary methods such as psychological graffiti, emotional cards, companion counseling, and physical relaxation training, to carry out systematic intervention around the three dimensions of emotional experience, self-awareness, and interpersonal relationships. Through the continuous collection and analysis of qualitative data such as field logs, observation records, and interactive feedback, the dynamic changes in girls' emotions, behaviors, cognitions, and social willingness during the intervention process are presented. Research has found that sports dance uses the body as a medium to effectively relieve girls' anxiety, fear and other negative emotions, improve their sense of body control and self-acceptance, reduce social avoidance tendencies, help them move from isolation to active connection, and achieve progressive trauma repair. This study provides reference case experience and practical paths for non-pharmacological, artistic and sports intervention for minors involved in traumatic stress symptoms.

Keywords : girls involved in the case; sports dance; trauma repair; case intervention; action research

一、研究背景

在未成年人司法保护体系不断完善背景下, 涉案未成年人心理创伤修复成为核心议题。涉案女童作为特殊弱势群体, 常叠加多重负性事件, 易出现情绪问题、社交障碍和发展性问题。传统心理干预依赖对象语言表达与自我认知能力, 对涉案女童接受度低、适配性不足, 难以触及创伤根源, 干预效果多停留在表面。

体育舞蹈融合运动、艺术与社交性, 以肢体动作为载体, 无需高强度语言表达, 可绕开心理防御机制, 直接作用于身体感知与情绪表达, 为涉案女童创伤心理修复提供新思路。

本研究团队依托高校实践平台, 与地方社区、未成年人关护中心合作, 选取一名典型涉案女童开展常态化、个性化体育舞蹈创伤干预, 全程跟踪记录其变化, 探索体育舞蹈介入涉案未成年人创伤修复的路径与机制, 构建非药物干预模式, 契合未成年人

保护法要求。

二、个案概况

本研究个案为小学涉案女童万某某, 经评估存在认知发展差异, 成长环境复杂, 家庭支持不足。父亲教养方式粗暴, 多指责批评, 偶有肢体冲突, 对日常活动限制严; 母亲长期缺席, 陪伴关怀缺失, 女童情感寄托于小狗, 缺乏亲子联结。校园中, 她遭同学嘲笑、欺凌, 被排斥, 内心敏感、安全感缺失, 但性格外向活泼, 社交意愿强, 渴望肯定、接纳与陪伴。

干预团队由专业培训的高校学生组成, 分作业辅导、互动游戏、舞蹈教学、观察记录四个岗位, 在社区固定安全场地开展干预, 每周1次常态化实施, 保障过程稳定、连续与安全, 为创伤修复提供外部支持环境。

三、干预前期

干预前期核心目标是消除陌生感、建立深度信任、摸排心理与行为特点，避免直接介入创伤引发防御与抵触，为后续舞蹈干预筑牢安全信任基础。本阶段以温和陪伴、细致观察、轻度互动为主，通过作业辅导、趣味心理游戏、日常沟通等低压力形式，逐步走进女童内心，掌握其成长背景、心理状态、行为特征与核心需求。

（一）初访印象

初次见面，万某某未表现出退缩、沉默，反而主动进入场地、询问同伴情况，性格外向、社交意愿强烈，与“智力问题”的负面标签形成反差。她自主骑车到场，主动礼貌问好，对新环境充满好奇。学习辅导中，她对书面作业兴趣低、依赖答案、注意力易分散，团队以耐心引导替代催促，降低其学习压力，消除紧张与陌生感。

（二）心理游戏评估

通过非语言心理游戏精准捕捉情绪与情感需求：

1. 温暖词语定义：她以“小狗”定义温暖，反映亲子关系缺失，将安全感完全寄托于宠物。
2. 心情颜色选择：她选绿色代表当日心情，理由为“老师讲过绿豆”，展现真诚直接的具象化思维，无刻意防御。
3. 情绪画格互动：以星星对应开心、黑色对应害怕（关联陌生人）、小人对应无聊（关联无人陪伴），清晰呈现对孤独的恐惧、对陌生环境的警惕与对陪伴的渴望。

（三）行为观察

参与式观察显示，万某某注意力持续时间短，需趣味化引导维持专注；关注他人外貌、饰品，向往美与自我成长；有轻微洁癖，弄脏手后反复清洗，是缺乏安全感、自我保护的外在表现。她内心敏感，在意他人评价与笑声，偶发“我讨厌你”等防御性语言，但无攻击行为，本质是害怕被伤害的本能反应；频繁询问成长相关问题，流露对自我变美好、变强大的强烈期待。

（四）家庭与环境分析

其成长环境杂乱、缺乏安全感；父亲过度限制活动、教育方式打压，使其长期紧张恐惧；母亲缺位导致她将“表现好”与“见到妈妈”绑定，形成沉重心理压力。多重负性环境使其呈现外向与脆弱并存、渴望社交又害怕受伤、追求美好又自我否定的矛盾状态，为后续干预明确了提升专注、强化自主、建立自信、修复安全感、促进社交联结的核心方向。

四、干预中期

建立稳定信任关系后，团队正式引入体育舞蹈专项干预，以身体感知、肢体放松、动作学习、小组展示为核心，搭配情绪分享、同伴鼓励、心理疏导，循序渐进帮助女童释放压力、接纳自我、建立自信。全程遵循女童节奏，分身体感知、动作学习、组合展示三层推进，坚持不强迫、不催促、不指责，营造安全轻松氛围。

（一）前测评估

从情感体验、自我认知、人际关系三维度开展非压迫式评估，第一在情感体验方面，服务对象存在长期失眠、焦虑、恐惧等状况，负性情绪长期积压，且缺乏情绪自主调节能力；第二在自我认知方面，其自我价值感极低，全盘否定自身外形与个人能力，还频繁询问能否变美，一直深陷自我否定的状态；第三在人际关系方面，内心渴望与人交往，却因遭受欺凌和家庭限制长期处于孤立状态，仅依赖小狗获得情感慰藉，社交回避表现十分明显，据此明确干预目标，通过身体激活释放情绪，借助动作掌握提升掌控感，依托团体互动促进社交联结，以此改善情绪失调、自我认同低下、社交孤立三大核心问题。

（二）体育舞蹈干预实施

1. 身体感知与放松阶段

以低强度肢体活动为主，避免复杂动作与近距离接触，降低防御与紧张。通过关节环绕、节奏律动、呼吸放松帮助她感知身体，缓解僵硬与焦虑。初期她肢体拘谨、注意力分散，随信任加深逐渐放松，能跟随节奏律动，区分“美与不美”的动作，主动追求优美姿态，将舞蹈作为实现自我期待、追求美好的途径。

2. 舞蹈动作学习阶段

引入基础手位和简单步伐，采用镜面示范、一对一纠错和鼓励式教学。她模仿能力强、学习积极，失误不气馁，协调性与节奏感逐步提升。经温和提醒，无意识小习惯可改正，配合度与约束力良好。每学会新动作就主动分享喜悦，愉悦感与成就感提升，负性情绪初步缓解^[5]。

3. 小组合展示与情绪分享阶段

编排简短易学舞蹈小组合，配合舒缓音乐连贯练习。她能完整完成表演，动作从拘谨变得舒展自信。每次结束后设置围圈分享，她多次表达“非常喜欢”“很高兴”，焦虑、恐惧等负性情绪明显缓解。全程以肯定、鼓励、陪伴为原则，让她在包容环境中感受身体力量，积累成功与被认可的积极体验，打破自我否定认知。

（三）中期积极变化

经过系统干预后，女童在多方面呈现明显积极转变，第一情绪状态得到显著改善，焦虑、恐惧情绪大幅减轻，失眠情况有所缓解，日常笑容明显增多，能够自然表达正向情绪，并学会通过肢体方式疏导和释放自身压力；第二自我认知明显提升，对自身身体接纳度有所提高，敢于大胆展示肢体动作，对自我成长抱有信心，自我否定的想法和言语明显减少；第三行为表现持续优化，专注力时长有所延长，走神次数明显下降，防御性言语减少，与人相处状态变得更加放松平和；第四社交能力有效增强，能够主动在团队中交流沟通、分享日常生活，对校园集体活动心生向往，内心也逐渐变得开放包容。其依旧保持对小狗的细心照料，但已不再完全依赖宠物作为唯一情感寄托，开始从人际交往互动中获得安全感与愉悦感，实现了从单一宠物情感单向寄托向人际双向情感联结的良好转变。

五、干预后期

干预后期以巩固改变、强化自信、提升自主能力为核心，逐步减少外部引导，增加自主参与与决策环节，将积极体验迁移至日常生活，为长期成长奠基。

（一）关系深化

长期陪伴使女童与团队从陌生防御转为信任亲近，无心理抵触，能真实展现自我。她主动分享生活、展示物品、表达想法，团队以平等尊重态度沟通，成为其完全信任的伙伴。她外向性格充分展现，不再担心被否定，安全感显著提升，关注从外在转向深度情感交流，主动关心他人，展现细腻温暖的本质。

（二）能力提升

经过阶段性干预，整体状态得到明显提升，第一专注力得到有效改善，在节奏练习与趣味引导的作用下，专注时长明显延长，学习及活动参与效率显著提升；第二自主意识明显增强，对他人的依赖倾向有所降低，能够主动独立思考、自主完成任务，遇到问题时也会主动尝试寻找解决办法；第三自信心稳步建立，敢于大方展示肢体动作、主动表达个人观点，逐渐认可自身能力，不再陷入自我否定，对自身成长和未来生活也呈现出积极乐观的心态。

（三）全方位创伤修复

体育舞蹈以身体为桥梁，帮助女童实现了从孤立到共舞的成长蜕变，第一实现情绪创伤修复，舞蹈成为其良好的情绪宣泄出口，长期积压的焦虑、孤独与委屈得以释放，内心逐渐趋于平和愉悦，情绪自主调节能力也慢慢养成；第二完成身体创伤修复，女童从最初的身体僵硬、内心抗拒，逐步走向肢体舒展与自我接纳，建立起稳定的身体掌控感，达成身体感知与心理认知的统一；第三实现社交创伤修复，由以往的社交回避转变为主动与人联结，打破自身社交壁垒，愿意主动建立正向的人际关系；第四完成自我认同重建，逐步摆脱负面标签与自卑心理，重新建立自我价值感，认识到自身值得被关爱与肯定。干预之后，她原本敏感的特质转化为感知温暖、共情他人的积极能力，内心依然渴望被关爱，但不再单纯依赖宠物获得情感支撑，能够从人际互动中汲取成长力量，借着舞蹈坚持与自身努力，一步步靠近理想的成长状态。

六、干预反思

（一）身体释放情绪，绕开心理防御

创伤女童存在语言表达障碍与强防御，体育舞蹈以肢体为载体，无需高强度语言，直接作用于身体与情绪，安全释放压力，缓解创伤情绪，实现自主调节，符合身体心理疗法的核心逻辑。

（二）提升身体掌控感，重建自信

创伤带来强烈“失控感”，引发自卑与自我否定。舞蹈动作的学习与展示，让女童逐步获得身体掌控感，每一次成功体验都积累成就感，打破认知误区，重建自我价值与自信。

（三）低压力社交，促进人际联结

舞蹈中的接力、分享、展示等环节为低压力非语言社交，规避传统语言社交的紧张与自卑，帮助其在安全氛围中建立正向联结，降低社交回避，提升互动能力。

（四）陪伴式干预，重建内在安全感

安全感是修复核心。全程稳定、无评判、无指责的陪伴，尊重成长节奏，弥补情感缺失，让女童在正向关系中获得接纳与关爱，建立内在稳定安全感。

七、结论

本研究对涉案女童万某某进行长期系统性体育舞蹈干预，用质性方法呈现其从封闭防御到主动联结、自信共舞的蜕变。结果显示，体育舞蹈以身体为媒介，融合肢体运动、艺术表达与低压力社交，可缓解女童负性情绪，提升身体掌控感与自我认同，降低社交回避，重建安全感与人际信任，实现创伤修复。

涉案女童并非“问题儿童”，她们敏感善良、渴望美好，只是受创伤与环境限制。创伤干预核心是给予安全空间、温暖陪伴、正向肯定与无条件接纳，助其看见自身价值、释放成长力量，走出创伤。

体育舞蹈为涉案未成年人创伤修复提供温暖、有效、易推行的非药物新路径，让创伤女童在肢体舒展等过程中治愈，完成蜕变，回归正常成长轨道。

参考文献

- [1]Cruz, R. F., & Berrol, C. F. (2018). Dance/movement therapists in action: A working guide to research options. Charles C Thomas Publisher.
- [2]陈依婷, 陈垚, 廖格格, 等. 受欺凌青少年创伤后应激障碍的发生率及其影响因素 [J/OL]. 杭州师范大学学报 (自然科学版), 1-8[2025-03-11].
- [3]李丹, 王晓婉, 高山, 等. 体育舞蹈对大学生人际关系及情绪心理的研究与分析 [J]. 冰雪体育创新研究, 2021, (06): 133-134.
- [4]Shafir, T., Tsachor, R. P., & Welch, K. B. (2016). Emotion regulation through movement: Unique sets of movement characteristics are associated with and enhance basic emotions. *Frontiers in Psychology*, 6, 2030.
- [5]刘伟, 梁坤, 郭小兵, 等. 女性青少年抑郁障碍患者自杀行为态度的影响因素研究 [J]. 神经疾病与精神卫生, 2024, 24(06): 388-393.