## 内向寡言-正常-兴趣培养类-个案社会工作

“指尖的温度”钩织疗愈计划

一、活动基本信息

活动主题：“织出我的秘密花园”钩织疗愈计划

活动内容：

1. 基础钩织教学：学习锁针、短针等基础针法，完成个性化小物件
2. 情绪符号编织：通过色彩与图案设计表达内心情绪
3. 叙事联结：为作品赋予故事意义，建立情感联结

活动目标：

1. 通过重复性手工动作缓解隐性焦虑，提升专注力与自我效能感
2. 利用非语言创作建立安全的自我表达通道
3. 在个案框架中培养可持续的手工兴趣，为后续社交拓展奠定基础
4. 通过作品叙事促进对自我情绪的认知与接纳

适用对象：10-14岁性格内向但具备基本社交能力的青少年（1对1个案）

二、活动流程设计

材料准备：粗棉线（5种基础色+3种渐变色）；5mm塑料安全钩针（圆头设计）；网格定位板+图解卡片（含锁针/短针分步图示）；情绪色卡（含颜色情绪对照表，如蓝色=平静、红色=热情）；个案记录本（含「成长轨迹」评估表）

核心环节（总时长60分钟）：

1. 破冰阶段：颜色心跳（10分钟）

操作方式：展示情绪色卡，邀请青少年选择：

🟢「此刻的心情颜色」 🟠「希望拥有的心情颜色」

通过颜色混合实验引导情绪表达（如：蓝色+黄色=绿色，象征情绪转化）

1. 钩织教学：渐进式成就（30分钟）

分层任务设计：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 阶段 | 技能目标 | 社会工作者支持策略 |
| 基础 | 完成10针锁链 | 镜像示范法（同步操作减少注视压力） |
| 进阶 | 编织5x5cm织片 | 「三明治反馈法」：肯定+建议+鼓励 |
| 创意 | 添加流苏/串珠装饰 | 提供「有限选择」（如3种装饰方案） |

介入技巧：

* 当出现挫败感时，切换为「毛线缠绕画」作为备选方案
* 使用过程性赞美：“我注意到你调整了三次握针姿势，这种坚持让织片更整齐了”

1. 故事赋能：织物的秘密（20分钟）

创作引导：将织片折叠成口袋/书签，邀请青少年用「如果它会说话...」句式赋予故事。示例：“如果这个蓝色口袋是小精灵的睡袋，里面会藏着...”

个案记录：在「成长轨迹表」标注技术提升点（如：首次独立完成换线技巧）

三、专业介入策略

1. 减压技术

安全信号系统：放置「暂停毛线球」，青少年可随时暂停任务调整状态

动态难度调节：根据状态实时调整任务复杂度（如将短针改为锁针装饰）

2. 评估工具——三维度观察量表：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 维度 | 评估指标 | 记录方式 |
| 专注力 | 连续操作时长（单位：分钟） | 计时观测法 |
| 情绪表达 | 使用颜色种类及图案象征意义 | 符号分析法 |
| 抗挫能力 | 遇到困难后的重启时间与策略 | 行为事件记录 |

四、注意事项

环境配置：使用暖光灯营造温馨氛围；配备抗疲劳坐垫与可调节工作台

安全设计：钩针选用圆头塑料材质

设置「紧急解构区」：允许随时拆解重织释放压力

节奏控制：采用「25分钟沉浸+5分钟自由漫步」注意力周期

预留「空白时间」：允许3-5分钟无任务静默

延续性设计：提供「成长材料包」：含半成品织片+分步图解手册

建立「技能徽章体系」：完成阶段目标授予编织徽章

五、方案特色：

独创「动态难度调节系统」实现精准压力管理

通过「实体作品-隐喻故事」双重通道促进情感外化

引入游戏化机制（技能徽章）增强内在动机