

在学校活动 — 吃饭，喝水和去厕所

许多缄默症孩子在学校有吃饭，喝水和去厕所的困难。在暑假里花些时间在这方面训练会对孩子开学后有很大帮助。对于年龄较小的缄默症孩子，可以带一些零食到教室，楼道，或餐厅去吃。或者带一个新同学到餐厅享受一点零食！

花时间训练“去厕所”，并且表扬他们的努力和尝试。如果他们需要你到厕所里陪伴，可以照办。但是最终你要退出，让孩子独立去做。这个可能需要多次的练习。



约老师在校内，校外会面

跟老师见面越早越好。可以约老师在学校和校外见面。

约老师在校内见面，最有效的办法就是当老师的小助手。跟随老师在学校里走来走去，并且帮助老师摆桌子，放椅子，贴墙报，分位子，发文具，准备通知，布置教室，擦地板。做这些工作时，老师和孩子一定有交流，讲话，手势，写下来都是可以接受的交流方式。

约老师在校外的地方见面要安排个“偶遇”。对于年龄很小孩子，不告诉她这个人是“老师”，在没有“开口讲话”的压力下，很多时候孩子们会立即开口和老师聊天。开学之前，孩子如果已经跟老师讲话了，那种交流通常会在开学后很好的连续下去。

但是对于稍大一些的孩子大，提前告知会面的情况很重要。第一次跟老师见面时，最好避免有其他人在场。

老师帮助孩子的做法

- 在学内和校外和老师一对一的相处。
- 互通电子邮件，微信。
- 花时间来帮助老师布置教室，决定如何摆放座椅和布置板报。— 这给你的孩子一种自豪和可控的感觉。
- 对于非常焦虑的缄默症孩子，可以让孩子在老师布置教室的时候在旁边玩。
- 家长和兄弟姐妹常常会缓和紧张情绪，降低焦虑，所以建议大多数的孩子跟妈妈，爸爸和兄弟姐妹一起会见老师。
- 对于年龄稍长的孩子，先要跟校长谈一下孩子可能最认同哪个老师或者选择在一起学习时间最长的老师，然后安排会面。



摘自：选择性缄默症系列丛书【聪明的艾米】，作者 俊华