

## 孩子在 Kurtz 博士诊所接受 SM 治疗的经历

家长分享： 10/23/2018

伊格

美国加州

大家好，今天我跟大家分享一下我的孩子两次去纽约的 DR. KURTZ 诊所 (<https://www.kurtzpsychology.com>) 干预治疗选择性缄默症 (Selective Mutism, SM) 的经历。

我家孩子的基本情况是，她从小就基本上不能和家人以外的陌生人说话，但是从一岁半开始上幼儿园后，和小朋友都玩的很好，所以我们一开始也没意识这个问题的严重性，以为孩子只是比较害羞胆小，以为随着年龄的增长孩子慢慢就会敢和大人说话。直到孩子 4 岁多上 Pre-K (相当于幼儿园中班) 时，我们上网查资料，开始怀疑这种情况是选择性缄默，孩子的老师反馈也觉得是这种情况，我们才开始重视起来，然后积极查找资料，找对口的专家进行干预。一开始，我们是去找当地的心理医生，这个当地的心理医生还是 Selective Mutism Association (SM 协会) 网页上在我们当地的联系人，说明她是懂得基本的 SM 知识的。但是我们谈过之后依然感觉很茫然，觉得这个医生说得很泛泛，没有太具体的实施建议，不能够很好的帮助我们。后来我们又开始查资料，在网上看到了 DR. KURTZ 的信息。于是联系了 DR. KURTZ，在孩子快 5 岁的时候，我们才终于找到了正确的方向，开始了帮助孩子说话的第一步。

我们在 DR. KURTZ 的经历包括：第一次，在孩子 pre-K 过半，刚满 5 岁的时候去 DR. KURTZ 进行了一周的 intensive treatment (集中训练)，在此之前孩子几乎完全不能和陌生大人开口，所以这次集训的主要目的是让孩子在一对一的环境下进行训练，让其他大人能够通过 fade in/fade out (融入/淡出) 的方式与孩子交流和对话。然后回到家父母继续帮助孩子进行全方位的

渗透，锻炼孩子在各种环境与各种人开口。第二次，一年后孩子上 Kindergarten（相当于幼儿园大班）时，我们又带孩子参加 DR. KURTZ 的 Brave buddy camp（团体环境训练营），这次训练营的主要目的是进行多人团体/课堂环境的锻炼，以及在陌生新环境的交流。同样的，从集训回来后我们继续帮助孩子锻炼团体环境。由于我家孩子在与其他孩子交流中玩和说话都不错，所以我们的主要精力就没有放在如何跟其他孩子开口上面，而是放在如何与陌生大人/老师开口说话，如何在多人环境/课堂开口说话上。我在后面会详细写出这两次集训的经历。

我们在帮助孩子走出 SM 这个前后持续快两年的过程中，经历了很多事情，也碰到过很多问题。一开始我们完全不知道怎么做，直到找到方向去 DR. KURTZ 寻求帮助，学会如何理解孩子的焦虑来源，掌握 fade in/fade out 技巧，帮助孩子在一对一环境开口。后来在孩子能一对一开口以后我们又碰到了很多新问题，比如孩子只要一离开父母就不继续说话，或者只要一换环境就不说话，再后面包括怎么帮助孩子在团体环境开口，怎么让孩子无需任何帮助在外面买东西/点餐，在新环境在陌生人当中自发开口，等等。直到现在，我们也还存在很多问题，包括孩子说话声音比较小，说得很简短，需要老师的提示才能说一些细节东西，等等。所以我们也还在帮助孩子的过程当中，还在一直努力着。但是我还是想把我过去两年的经历总结下来，包括去 DR. KURTZ 集训的细节，包括我们遇到的瓶颈，以及是怎样解决这些问题的。我想这些都是会对后来的人有一些帮助的。

## 1. 第一次：强化治疗（intensive treatment）

我们在联系上 DR. KURTZ 之后，第一次与医生通过 Skype 进行了远程会诊，主要是介绍孩子基本情况。远程会诊时医生认为孩子是典型的 SM。由于我们是远程，医生建议我们去进行一周的 intensive treatment。如果是在当地的话，医生说他们会建议一周一次的训练，而不会这么密集。于是在孩子五岁生日过后两周，我们来到了纽约。

到达诊所后第一天上午，医生安排父母与孩子在一个关着门的房间单独呆着陪孩子玩游戏。这个房间一边的墙上有一面大镜子，这面镜子墙从房间内部看起来是镜子，从墙壁外侧看起来是透明的玻璃。墙壁外侧连着另一个小房间供医生观察。父母带着耳机，从耳机里听医生指导具体怎么做。房间内也隐藏着扬声器，这样即使孩子只发出了微小的声音，也能放大让医生听见。靠镜子的墙角摆放着桌椅和玩具，这样如果孩子是坐在桌边玩，医生就可以非常清楚观察到孩子的表情。房间里面还有一个大柜子，里面也全是玩具，各种玩具任由孩子选择。房间里面一切的游戏和活动，全部由孩子主导。这第一次的活动是为了让医生了解孩子的基本情况作为集训的 baseline，看孩子的焦虑程度到底怎么样。当时我孩子的情况是，孩子和父母单独呆着可以轻轻说话，但只要一有陌生人进来就不能说话。由于孩子与熟悉的小朋友一直玩得很好，医生一开始还比较乐观，认为她的情况不是很糟糕，但是由于她跟大人不说话已经有好几年，非常根深蒂固，其实这一周结束后进步没有达到医生的预期，或者说是低于医生见过的 SM 孩子的平均水平的，我在后面会详细说。

在医生观察孩子情况之后，与父母进行了将近两小时的单独交谈。这是一个很重要的步骤，医生通过这段时间给家长上课，帮助家长了解 SM 的全方位知识，理解孩子的焦虑来源，然后再让家长学习 fade in/fade out 技巧去帮助孩子。这天上午的两个小时是理论学习时间，而剩下的四天半时间，则全部是如何把 fade in/fade out 理论灵活运用到孩子身上的实践过程。我们的感受是，学习理论知识很重要，但更重要的是后面的具体实践所带来的切身体会，和如何灵活运用这些技巧帮助孩子，这一部分是要贯穿到集训之后的漫长训练中的每一天，也是孩子成长的关键。

从第一天下午开始，医生就开始在小房间通过耳机指导父母怎么具体实践 fade in/fade out 步骤。如果哪一步进行得不顺利，就反复重新进行这一步，直到这一步成功完成，才可以进行下一步。第一次 fade in 的过程如下：

第一步，在封闭房间里面，只有父母和孩子在玩，完全由孩子主导想玩什么玩具，父母只是辅助性的陪着，一开始不问问题，只用描述性语言说孩子在玩什么。比如，“哇，你把小牛从农场里面拿出来了！”“你选的这辆小车

开得快！”这样做的目的是让孩子感觉到她是主导，她的任何行为都被肯定，从而开始进入放松的状态，能够在这个陌生的房间里面与人开口说话。等孩子足够放松后，父母再开始尝试围绕孩子所玩的活动提简单的选择性问題，比如，“你想把小牛还是小猪从农场拿出来？”“你想要红色还是蓝色的车子？”并且特别要注意在提问之后等待五秒钟，给孩子足够长的反应时间去消化问题，思考答案，以及克服自己的焦虑，说出答案。等孩子回答后，父母给予肯定性语言，比如，“谢谢你告诉我。”“我很喜欢你的回答。”等等。如果孩子在足够长的时间后依然不回答问题，父母就再把问题重复一遍和等待，往往孩子就会回答了，即便声音很轻。如果孩子仍然不回答，父母就说，“那我们以后再讨论这个问题。”然后就重新回到只陪孩子玩和用描述性语言说话，而不问问题的状态。

第二步，孩子与父母开始正常交流后，医生尝试让一个助手敲门进来看一下，说一两句简单的话，便又出去重新关上门。SM 孩子一般在助手进来的瞬间便会变得高度紧张，不再说话。在助手出去之后，父母重新进行第一步，确保孩子足够放松，可以重新开口。这一步的目的是让孩子在适应陌生封闭环境之后，再适应陌生人的出现。

第三步，孩子如果能重新与父母正常交谈了，这个助手会再找个借口敲门进来，说点简单的话再又出去，但是这次离开时会把门虚掩着不关上，或者打开一半的门。孩子会重新紧张，但因为已经见过这个助手至少一次，那可能会比第二步时候不再那么害怕这个助手，这时候紧张会主要集中在虚掩着的门上。父母再重新进行第一步，确保孩子足够放松，可以重新开口。这一步的目的是让孩子适应从应封闭环境慢慢变到开放环境后仍然保持说话。

第四步，孩子如果能在门打开一半时重新与父母正常交谈了。助手会经过门口，假装被孩子玩玩具吸引，就坐在门口的时候看着孩子与父母玩。父母继续重复第一步，帮助孩子放松，确保孩子能至少用悄悄耳语来回答父母问题。这一步的目的是让孩子适应在开放环境有陌生人在附近的情况下仍然保持说话。

第五步，孩子如果能在助手远远坐在门口时重新与父母说话了，助手再一点一点的靠近，确保孩子一直都处于比较放松状态（不然就返回上一步），最后助手加入游戏行列，这时候才开始真正有互动的 fade in。助手加入过程的细节与第一步类似，一开始不问孩子问题，只描述孩子玩的过程，比如，“你在玩这个东西啊，看起来真好玩。”当孩子足够放松了，先让父母开始问孩子一些简单的选择性问題，比如，“你喜欢红色还是蓝色？”“你喜欢圆还是方块？”在孩子能回答父母的问题之后，再开始尝试让助手问孩子选择性问題，如果孩子能够回答助手的问题了，不论声音大小，是否有视线接触，这都是一次成功的 fade in，在孩子回答后给孩子具体的语言肯定，以及小奖品奖励孩子的勇敢行为。这一步需要的时间因人而异，有可能会需要很久很久。

第六步，孩子如果能与助手正常交谈了，再尝试慢慢的让父母减少说话，变成主要由孩子与助手交谈，再到父母基本上只观看不说话，再然后父母尝试坐远一点（比如找借口要看手机要查 email），最后父母找借口离开房间（比如要去一下洗手间，要去喝一口水，等等）。父母可以第一次只离开一分钟就回来，到后面可以离开的时间越来越长，直到父母可以彻底离开，这就是一次成功的 fade out。一开始的时候，fade out 的过程要很缓慢推进，如果孩子在哪里反应强烈了，就停下来，给孩子一个适应的过程，这样子慢慢的，孩子就可以在同样环境下继续保持同陌生人说话。这样就做到了一次成功的 fade in/fade out。这一步需要的时间也因人而异，有可能会需要很久很久。

这样一小步一小步推进的过程，目的是为了每次只改变一个变量地帮助孩子接受挑战和改变自己。这种基于游戏的行为干预是心理学上很常用的，通过让孩子放松，甚至疯玩，来达到一点一点让孩子开口的目的。总的来说，这样的 fade in/fade out 对于年纪越小的孩子越有用。因为小小孩子玩心重，对自己意识没有大孩子那么强，所以就算孩子不开口说话，心里依然想和陌生人玩。但是每个孩子情况不同，对这些推进过程会反应不一样。有些孩子经过前面的玩游戏放松，紧张心理已经放下来了，在方法适当的问话下很可能就直接开口了；有些孩子警惕性比较高，可能不会开口，就需要长时间的反复练习。每一种反应都是正常的，不论是否成功，父母不要太着急，不行

就反复练习前一步骤。另外，等到后来孩子进行了多次 fade in/fade out 情况改善之后，就不再需要严格遵守这么详细的步骤，不再需要严格注意说话技巧了。

这种行为引导方式之所以有效，我认为主要是以下几点在起作用。这些步骤和细节性技巧是 SM 专家总结出的帮助孩子突破焦虑开口的关键步骤，希望大家能仔细琢磨一下，理解透彻：

1. 每次只改变一个很小的变量。
2. 每次改变都给孩子足够的时间放松，让孩子占主导地位，自己去选择喜欢的游戏方式，这样才能达到最放松状态。
3. 放松后大人尝试提问时，一定要从选择性问题开始，因为选择性问题不需要孩子思考太多，只要在 A 和 B 之间选择即可，所以孩子在极度焦虑状态下最容易回答这类问题。
4. 提问后，所有的人都一定要耐心的等待五秒钟，给孩子足够的时间去思考和准备开口回答。这个等待 5 秒钟是我认为最神奇的事情，在孩子足够放松的情况下，做到等待 5 秒钟后，孩子真的很大可能就会开口。其实现在想起来，孩子在一开始很可能不是不想说话的，只是有时候身边的大人、小孩、老师帮着说话太多了，或者大家不够耐心等待孩子开口，这样就会让正在犹豫着是否该说话的孩子失去了说话机会。慢慢的时间长了，孩子就适应了这种不说话的方式，觉得反正有人帮我说，或者反正别人知道我不说话，那我就真的变成不能说话了。而等待 5 秒钟的过程，让孩子觉得她是被对方期待要说话的，所以这个等待 5 秒钟对于我们来说是非常有用的，在回家后进行的无数一对一融入，孩子都是在等待 5 秒钟之后开始开口说话的。
5. 孩子突破自己回答之后，要给具体的语言奖励，以及孩子喜欢的其他各种形式的奖励。关于奖励，DR. KURTZ 是给孩子做了一张 checklist，只要孩子开口就打勾，全部打勾后让孩子从奖品箱里面挑选喜欢的玩具。刚开始能开口时，一张纸只需要比如 5 个勾，后面可以一张纸要打满 20 个勾，这样做的目的时在开始的时候让孩子很快就能得到奖励，从而获得巨大的信心和鼓励。

同时医生让父母在每天集训结束后几句给孩子各种其他奖励，根本目的就是让孩子从这些突破自己的行为中得到巨大的信心和满足感。奖励对我家孩子也是很有用的，她会觉得她的行为是受到鼓励的，爸爸妈妈喜欢她这种行为，那她就会不断的去努力做。从集训回来后我给孩子弄了一个魔法盒，告诉孩子这是神仙老爷爷送给她的魔法盒。如果孩子有 brave talk 的话，第二天她就会在魔法盒发现神秘的礼物，然后孩子就非常开心，还跟很多小朋友炫耀过。这个魔法盒大大调动孩子的积极性，在一开始的时候给了我们很大帮助。

另外我认为专业的医生在其中起的作用是，医生通过在幕后观察每一次 fade in 的情况，来掌握游戏互动的进展和节奏。医生因为实际经验多，每次碰到一些在理论之外的意外情况时，都能有一些办法灵活解决。所以我觉得后面几天的实际训练，让我真正巩固和强化了第一天上午所学到的如何帮助孩子的理论知识。这一点对于父母的帮助也是巨大的。

这次集训的后面几天就是不断重复锻炼 fade in。一开始孩子只能和助手玩，但是不能说话，当助手提问时，孩子要么不说话，要么在父母耳边轻轻耳语。到后来，孩子和助手玩得很放松，当助手提问时，她是愿意回答的，也不再耳语，但是仍然需要看着父母才能轻轻回答助手提出的问题。声音仍然非常小，有时候小到只有父母听得见而助手听不清。医生说这些目前都不重要，只要孩子能回答有交流的欲望，一直练下去，慢慢的孩子就会声音越来越大，或者太放松而导致一个不注意就会直接看着对方回答问题了。如果孩子实在不回答，无法继续进步的话，那就先放慢脚步，重新回到只玩而不提问的状态，反复尝试，直到孩子能突破自己。这些步骤看起来很简单，但是真的挺神奇的，对于很多 SM 孩子都很有效。

我们在 DR. KURTZ 的第一次集训结束之后，孩子能做到的进步是，能够轻声的在父母身边回答助手的问题，但是不能直接看着助手回答。孩子仍然非常胆小警惕，父母一点都不能离开房间，我们尝试过离开一小会，然后孩子就不再说话了。其实对于我们来说，已经觉得非常非常惊喜了，因为我们从来没有成功的让孩子在陌生人面前开口过，我们已经觉得是很好的第一步了。但是孩子的进步仍然比医生预期的要小很多，医生觉得一开始孩子就能顺利和助手玩只是不说话，那么按照预期进展，五天之后，孩子应该已经可以让

父母离开而继续保持和助手交谈，甚至已经能够由助手带着单独到公园去和其他人打招呼了。所以集训结束的时候，医生建议我们考虑药物和行为治疗一起进行以加快进程。但是我们觉得孩子还小，那时候才刚刚五岁，既然我们在 DR. KURTZ 能看到进步，看到她能够跟一个陌生人有互动，有想要沟通和回答问题的愿望，那么我们愿意耗费一些时间，回去再继续尝试 fade in，给孩子一些时间去成长。另外我们家孩子是比较固执保守的性格，要她改变是需要很长时间的，所以虽然医生认为进展缓慢，我们觉得有可能只是需要更多时间练习。所以我们还是保持了乐观的心态，暂时不考虑药物。准备回去从一对一的 fade in 开始去慢慢的，细细的做。

## 2. 回来后的锻炼

从 DR. KURTZ 回来之后，我们开始找人帮助孩子进行一对一融入。我们是从 care.com 找的 helper，之所以没有找身边的朋友，是因为我们觉得朋友不一定能真正了解孩子的情况和理解我们的处境，要么觉得孩子只是害羞不说话，长大了就会好，或者多锻炼孩子把孩子丢到不同环境去就会好，要么做不到我们要求的那么缓慢的 fade in。但是找专业医生又太贵了，而且我们父母已经有了帮助孩子的知识和能力，只是需要找人配合我们。所以我们从 care.com 花一点钱找陌生的帮助者，既方便提要求又满足我们的锻炼目的——陌生大人。我们先找了一个很慈祥有爱心，有很多照顾学龄前和低年级儿童经验的老奶奶，约在图书馆，每个星期两次，每次一个半小时。我一般是随身带着一个行李箱，里面全部是孩子喜欢的玩具。第一次花了一半的时间告诉这个老奶奶我们的问题和需求，以及应该怎么做。从父母，孩子，老奶奶三个人玩游戏开始，慢慢过渡到孩子能回答父母的问题，再慢慢过渡到让老奶奶问问题。和老奶奶 fade in/fade out 的过程非常非常漫长，我们花了足足三个月的时间（等于约 30 次每次 1.5 小时的见面），孩子才能渐渐的正常开口和让父母离开。她从一开始的时候不说话，到后来稍微能看着父母的小声说话，然后每次都有不少反反复复，因为往往到了最后孩子才能放松做到一些进步，但是等三四天之后的下一次见面孩子又退回去了，需要几乎半小时的慢热才能回到正常状态。就这样慢慢的反复练习，螺旋式上升。我



们的心情也随着孩子的情况而波澜起伏，时不时因看不到进步而沮丧，而在沮丧之余，孩子又时不时给我们一点惊喜，让我们有继续下去的信心。

我们当时需要克服的最大问题是，孩子不敢看着陌生人说话，只敢看着父母说。当时花了无数时间让孩子能够离开父母的依靠，直接看着对方去说话和回答。我们找到的比较效果的办法是，让父母和老奶奶慢慢的坐得越来越近，就是不知不觉中父母从坐在孩子身边，变成远离孩子，从孩子身边慢慢移到老奶奶边上或者后面去，这样孩子在看着父母的同时也在无形中面对老奶奶，从而适应看着老奶奶说话。就一直这样训练，孩子一开始时不肯配合，那就又让孩子回到玩的状态，等孩子玩得完全放松了父母再在不知不觉中行动。后来还找到了一种有用方法，就是和孩子玩 board game（棋牌类游戏），这种游戏需要参与者轮流去做，因此孩子想要玩的话就不得不用语言参与进来。我家孩子很喜欢玩这种游戏，慢慢的就愿意轮流回答问题。再后来就让孩子去主导游戏，比如让孩子发扑克牌，一人发一张，然后提问，比如问，“你是什么牌”，“下个轮到你出牌了”，等等。慢慢的孩子就不需要看着父母说话了。另外在这个过程中，父母一开始可能需要教孩子怎么说，怎么问问题，因为孩子在紧张的状态下很可能发挥不出在家里的水平，根本不知道该问什么，那么父母先一句一句教孩子说，一开始让孩子重复问话即可，这也是锻炼说话的“肌肉”，等孩子慢慢进步大了，自己就能组织语言了。

另外，我觉得不但 fade in 很重要，fade out 也同样是一件非常重要的事情。Fade out 的过程也要慢。一次完整的 fade in/fade out，一般是前面父母参与互动说很多话，到中间就慢慢的让孩子主要与第三个人互动，父母退到只是陪着孩子但不参与活动不说话的状态，最后父母再开始尝试离开。与第一个老奶奶锻炼的这三个月，我们到后期也花了不少时间让孩子能彻底离开父母。第一次尝试离开之前，父母已经把自己隔离到游戏之外了（如低头看手机，装着没注意孩子与老奶奶的互动，只在孩子喊父母的时候应付一下），第一次父母找借口离开一分钟，第二次离开两三分钟，这样慢慢把时间加长。一开始父母离开，孩子不能够继续与老奶奶说话，要等到父母回来才能重新开口。因为此时孩子是完全依赖父母才敢开口的。后来再慢慢的锻炼多了，孩子与老奶奶已经习惯了说话，也接受了父母的离开，就能再父母 fade out 之后继续保持说话了。所以这三个月，对把我家孩子从完全不敢跟陌生人说

话的状态中拉出来，是一个非常重要的步骤。在一个安静不被干扰的环境，足够缓慢的推进，足够温和的一对一，对于孩子在缄默程度最严重的时候，是有根本性的翻天覆地的帮助的。

还有一个问题是，有时候找到的帮助者不是专业人员，他们不一定能很好的遵守父母提的要求，比如会忘记问选择性问题，或者问的问题太难，或者经常忘记问完后等待 5 秒钟，等等。帮助者做得不好的举动，有时候会导致孩子重新不说话，这时就需要父母赶快去补救，由父母把问题用正确的方式重复一遍问孩子，再示意所有人等待，孩子往往就回答了。另外，在孩子缄默程度最严重的时候，要把这些步骤做得很严格，节奏要非常慢，才能让孩子慢慢走出自己的 comfort zone，改变自己的习惯性行为。当孩子能比较快的参与活动和开口了之后，就不需要这些严格的步骤了。因为这些套路孩子都知道了，就算不用这些 fade in 技巧，他们也能回答问题了。

我们在孩子能对老奶奶全面开口，父母也能随意离开了之后，继续和老奶奶一周一次见面，以保持孩子有说话和锻炼英文的机会，同时我们又去找了第二个帮助者。由于孩子之前去 DR. KURTZ 心理上受了很多鼓舞，再加上第一个帮助者所积累的经验，以及神秘魔法盒的激励（只要孩子勇敢开口，第二天魔法盒就会出现奖励），当第二个帮助者来到家里和孩子玩时，第一次孩子就玩的很好，只是不敢直接对话，但是到第二次玩孩子就敢跟帮助者直接开口说话了。我们就这样前前后后锻炼了十多个人（包括 care.com 找的陌生人，爷爷奶奶，学校老师，以及中间回国见的远房亲戚等），后来这个融入过程变得越来越短，越来越快，基本上五分钟左右就能跟陌生人说话，父母走开也没关系了。有时我在他们玩的时候看一眼，孩子还会问，“你还没有走啊？”这时候孩子觉得这个状态她可以控制了，她不再那么依赖父母作为拐杖才能开口，也不再会害怕父母离开了。

在我们去 care.com 找帮助者的同时，也和孩子的 Pre-K 老师在教室里做了不少 fade in 的事情。我们一开始是跟老师约一对一的课后时间，我们私下给了老师费用以感激老师愿意抽出工作外的时间来帮助我们。父母带着孩子和老师在教室里玩，互动。孩子很快就可以放松地跟老师聊天、读书，父母离开半个小时也没关系，但是当时碰到的问题是，早上孩子一回到很多人的正

常学校环境就又不敢跟老师说话了。当时父母在学校帮助 fade in 也是这种情况。父母在教室里面，和孩子、老师以及其他小朋友一起玩像 Zingo, hedbanz 或棋牌类的游戏，比如 5 个小朋友坐在一张桌子旁，让我家孩子去发牌，叫每个小朋友名字，把牌给对方，当时我家孩子都能做到的。但是问题是，当父母一离开，孩子就又进入以前的不说话状态。我们在孩子的中文课也和老师进行了 fade in. 当时是去一个很小规模的家庭式中文课，我们每次都约提前一小时跟老师约好见面，孩子在课前都和老师玩得很好，甚至只需要我们把孩子放在老师那里就可以离开，再由老师带孩子去上中文课。但是问题是，一旦到了上课时间，孩子就几乎不能说话，老师让做的事情都能做，也能到黑板上去把中文字指认出来，但是就是不敢说，最多嘴唇微微动。

所以这时候我们遇到的瓶颈是，在学校和教室环境，父母一旦不在，孩子就重新进入以前的不说话状态。当时我也是很困惑这个问题，觉得很难跨过这个瓶颈，孩子太依靠父母做她的拐杖了，一旦父母离开就不说话。我当时几乎感觉这个坎是跨不过去了，其实现在想来，是因为当时的期望值太高了。划分下来，焦虑来自三个方面：1. 第一个是孩子对大人/其他孩子的焦虑，2. 第二个是孩子对于公共环境/课堂的焦虑，3. 第三个是孩子对于多人情况下的人群的焦虑。即使孩子能和某个大人/小朋友玩得很好说好很好，当父母在的时候能说话，但是当父母走了之后，孩子就要同时面对两三方面的混合着的焦虑。如果三方面焦虑都有的话，正确的做法是一次只能改变一个变量，解决一个问题。所以当时我们期望孩子在父母离开学校后能跟继续老师说话是不切实际的，因为孩子除了跟老师的焦虑，还有对课堂环境的焦虑，还有很多小朋友在她边上，这些东西全部混在一起的，所以孩子没有办法把这种说话状态转移到课堂上。其实这个问题是非常重要的，很多家长没有意识到这一点，导致有时候对孩子的要求太高了。父母要学着理解孩子，明白孩子的焦虑来源于很多地方，不要那么乐观的期望孩子在某个特定点开口了，就能随意自如的把这些进步转移到其他地方或对其他人。我听到过好几个这样的例子，包括我们学区的一个例子，那个孩子在 K 的时候，经过 fade in/fade out, 和 K 的老师以及在课堂交流都没有问题了，因此学校考虑把 IEP (Individual Education Plan) 给撤掉，结果后来在升一年级换了新环境

新老师后，孩子又彻底不说话，然后他们又重新开会启动 IEP。这些问题都是因为孩子只是在一个环境说话了，但孩子锻炼还远远不够，所以对三个焦虑的来源并没有完全克服。这个瓶颈就需要家里和学校共同努力，去克服对老师/大人的焦虑，对课堂/公共环境的焦虑，克服对人群的焦虑。到目前为止，漫漫长路我们走了一小部分，后面依然还有一条漫长的路需要父母和孩子去共同努力。

所以我们在 Pre-K 的课堂环境只做到父母在时孩子能稍微开口，父母一离开孩子就彻底不说话。再后来孩子就从 Pre-K 毕业，开始上小学学前班 K 了。上 K 后我们继续尝试跟 K 的老师约一对一的时间，这个老师像 Pre-K 的老师一样都是很温和有耐心的好老师，但是上小学以后老师很忙，也不像幼儿园时那么能抽出时间。所以能跟老师约到的时间非常少，可能一个月约上一两次，所以当时也是和 Pre-K 差不多的状态，父母在的时候孩子能跟老师自如的说话，但是父母不在就不能说话。

上 K 的同时我们也申请了 IEP，这个故事很长，基本是按照俊华讲座里面的去做的，俊华给了我们很多很多有用的帮助，这里就不详细说 IEP 申请了，俊华之前已经在群里说了很多了。IEP 是跟学校的心理老师进行的，孩子跟心理老师每周见两次，第一次是父母带着在办公室和心理老师一对一，这个时候孩子和陌生人一对一开口已经很快了，基本上十分钟后就是孩子和心理老师直接互动了。第二次父母去了十分钟就离开了。再后来就由心理老师单独和孩子互动，先确保孩子换了地点后仍然保持与心理老师开口（比如从办公室换到学校走廊，学校前台，教室门外，教室里面，这样推进），然后心理老师再帮助孩子在学校里融入老师，包括与教室老师，学校前台，几个学生的小团体等等。但是当时我们碰到一些情况，K 班老师的家庭出现一些问题，导致有 3 个月时间没来，全部是代课老师，等于是又换了新的老师，这个影响很大，所以当时在学校里面的进展始终达不到期望值，孩子当时在各种环境都挺不错了，但是跟 K 班老师始终没办法自己开口，在心理老师离开后她就不开口，我们心里很发愁，却一时找不到突破口，没办法解决这些问题。

在学校进行这些帮助的同时，我们依然在外面找各种各样的大人、公共环境、课外班让孩子继续练习。当时在校外孩子的进展比校内要好很多。Pre-K 结束之后的那个暑假我们就把孩子送到 K 准备去的 after school（课后学校）去上 summer camp（夏令营）了，这样让孩子在升 K 的时候不会一下子要接触两个全新环境。我们当地有两个比较大的中文学校 after school，我们特意选了比较小的那个，去之前就找校长谈过了孩子的情况，以及提要求让父母进行 fade in，因为这个学校比较小，所以校长也是比较通融的，为孩子做了不少事情。在孩子 K 上了 1、2 个月之后，孩子给了我们一个惊喜。某一天孩子回来告诉我们，她在 after school 直接回答了一个新老师的问题！当时的情况是她在洗手间换衣服，新来的印度老师不知道她不说话的历史，就问她需不需要帮忙换衣服，孩子就直接回答了“no”。当孩子跟我说了之后，我非常非常激动，告诉她妈妈觉得她很勇敢，非常为她感到骄傲，还带她去买了冰淇淋作为奖励，当然第二天她的魔法盒里面也多了一件“大礼”，这样孩子知道她的行为是受到大人鼓励和赞赏的。我觉得孩子那时候之所以在 after school 能直接跟新老师开口说话，是因为当时她已经和十多个大人在各种环境下一对一都能开口了（包括 care.com 找的 helper，远房亲戚，Pre-K 老师，中文课老师等等），所以孩子对大人的焦虑已经降低很多了，她之前的 fade in 经历全部都在帮助她，然后这时候来了一个完全不知道她背景的新老师，孩子不会感到有任何心理负担，然后新老师在一个封闭环境（洗手间，相当于一对一环境）问孩子是否需要帮助，那时候孩子自然而然就直接开口了。孩子的这个突破让在 K 班老师那里受挫的我们很受鼓舞，当时这个 after school 的课后老师不大稳定，经常换老师，但是我们觉得说不定这是一个好的机会，因为 after school 的教室没有换，并且这个教室的气氛是比较放松随意的，不像在学校课堂那么正式，身边的同学也还是熟悉的，只是换老师，这等于焦虑的三个来源里面只有大人这一个变量在换，而大人这个变量又是我们孩子平时锻炼最多已经不大害怕了的，所以孩子就能够做到和新老师简单开口了。

在孩子第一次直接开口回答新老师一个“no”之后不久，这个 after school 又来了一个新的中文老师，我们特意没有给老师说明情况，然后孩子第二天就告诉我，在做中文作业的时候，新中文老师问她问题，她能简单回答了。

所以这是在碰到 K 班老师的瓶颈后的一个小突破。孩子在一对一练习了很多 fade in 之后，对大人这个变量的焦虑开始降低了，终于能否无需父母帮助与新老师自发开口了。同时还有一点，这个课后环境跟学校里不一样，学校里面有不少需要说话的场合，比如读书小组，所以孩子焦虑特别大，而这种课后学校除了上课就是做作业，基本上是小朋友有问题从自己位置走到教室前面去问老师，都是一对一说话，没有任何团体的东西，而且有时候小朋友私下说说话，老师也不大管，感觉环境不是很严肃，所以孩子会比较放松，就在这个时候开始有了突破。

后来在这个 after school 陆陆续续还有一两个新的老师，孩子基本上都能保持这种自发开口的状态。但是这时我们仍然继续需要解决她其他的问题，最重要的问题就是她仍然在学校班级里不能自主说话，焦虑非常严重。另外就是她跟第一次见面随机的陌生人依然没有办法第一时间开口，一定要依赖于 fade in 的过程，就算是 5 分钟，她也需要 5 分钟 fade in 才能开口。比如我们试过在外面点餐、买东西这种和服务员营业员说话的，去之前也提前跟孩子准备好要说什么，但是由于这种场合没有 fade in 机会，孩子即使有父母帮助也只能用几乎听不见的声音说 1、2 个字，更别说让她一个人去点餐了。

因为当时碰到的这些障碍，我们继续跟 DR. KURTZ 的医生沟通，咨询孩子这个情况应该怎么有针对性的去做。我们以前就知道 DR. KURTZ 比较有名的是一个 Brave Buddy Camp，我们就问医生我家孩子是否适合去参加这个 camp，会不会有帮助。医生说这个 camp 是模拟课堂以及校外环境，就是针对在团体中说话的，所以应该对我家孩子很有帮助。但是要参加这个 camp 的前提条件是通过父母把一个医生助手 fade in 之后，父母需要离开，而孩子需要能继续保持和这个助手说话，因为在 camp 当中父母是不能进去的。我们根据孩子当时的情况判断，觉得孩子离开父母是没问题的，就给孩子报名参加了这个 camp。

### 3. 第二次：勇敢伙伴训练营（Brave Buddy Camp）

这个 camp 一般是一年两次，分别是二月份的四天 camp 和八月份的五天 camp。我们参加的是二月份的四天 camp，当时离第一次去 DR. KURTZ 集训已经整整一年了，医生也非常担心，因为根据一年前的情况，孩子进步非常缓慢，医生担心孩子不能和父母分开，也让我们提前给孩子做好准备。当时 DR. KURTZ 让我们提前 2 天到达，先和医生助手进行 fade in/fade out。当时父母带着孩子到房间里与医生助手玩了十分钟左右，然后父母就找机会说要去下洗手间，孩子就简单问了一下你要去哪里，什么时候回来，然后就接受了父母离开的过程，在室内依然保持与医生助手对话。就这前一年后的情况对比来看，医生也觉得这一年孩子有非常大的变化。

父母离开后就在单向镜子外面的小房间里面和医生一起观察孩子的互动。由于这次 camp 有二十多个孩子参加，每个孩子都需要提前到达进行 fade in/fade out。所以那两天 DR. KURTZ 楼里面非常热闹，很多房间都同时在进行着或是一对一，或者小团体的各种互动。在父母离开后不久，我家孩子就由那个她已经熟悉的助手带着到了另一个房间，和另外两个孩子两个助手一起进行游戏，孩子们轮流锻炼说话。然后第一天的下午，医生就建议我们让熟悉的助手在楼梯口与孩子见面，带孩子上楼，这样更进一步让孩子适应离开父母。两天下来，不知不觉中孩子已经在好几个不同的小团体中说了不少话了，而这些团体中基本上只有身边一个熟悉能说话的大人，其他的大人小孩都是第一次见面。我发现这种强化训练对孩子的刺激非常大，她以前从来没有这么快的变化环境，从来没有这么快的 fade in 过说话的人，所以如果孩子在那个过程能顺利适应的话，就应该已经可以初步适应团体说话环境了。

这次 Camp 一共 24 个孩子，按照年龄分成了两组（8 岁以下和 8 岁以上），每个孩子都有一个熟悉的助手全程陪伴着。医生会根据每个孩子的不同情况而制定不同的目标。比如我们当时希望解决的主要问题是孩子在团体环境不敢说话，声音非常小，以及自己点餐问路这三点。我们家孩子在很快变化助手而继续保持说话这点做的比较好，所以每天早上送去 camp，是一个已经熟悉的助手迎接她，然后到了下午或傍晚就会给她换一个新助手，这个新助手花半个小时和孩子熟悉，然后第 2 天就是这个新助手到门口来迎接孩子，所以四天正式 camp 就换了四个不同的助手迎接孩子。有些其他孩子跟父母分开比较困难，或者不能适应那么快的变化，那么几天就全部是一个老师陪着。

还有些孩子除了大人以外跟其他孩子也不能说话不能玩的，这种情况焦虑更深，那么医生也会根据这种情况，给孩子很多跟其他小朋友玩和说话的锻炼机会，通过助手全程陪着进行有技巧的 fade in。所以整个 camp 看起来人很多，但是其实是很有组织的，针对每个孩子都有解决不同问题的计划。

由于 camp 不允许父母进去，希望孩子与父母分离，以模拟各种真实场合来锻炼孩子的勇敢说话。父母也只能通过医生大致介绍和每天结束后的书面报告来掌握孩子的情况。另外每天早上有给父母的讲座，医生会细致讲述 SM 的方方面面。

大致说来，第一天主要是模仿教室的环境，每天早上有 circle time，有老师模拟上课，模拟课间玩，像学校一样在长凳上吃午饭和点心，做一些活动、手工等等，助手会在各种环境下引导孩子开口。第二天开始就让孩子站在大家面前练习做 show and tell 介绍自己。来 camp 之前医生给父母几张 show and tell 的模板，就是简单的介绍自己的名字，年龄，兴趣爱好等等，让孩子提前在家准备好并且多次练习。再等在 camp 的模拟课堂上，只要孩子能站起来，在这么多人面前读出这张纸的内容，就相当于作了一次最基本的演讲了。由于之前已经给孩子练习多次读得滚瓜烂熟了，孩子对读本身是不害怕的，对站在身边陪伴自己的助手也是熟悉的，那么孩子的焦虑因素就只有一个，那就是模拟的课堂环境，以及班里的人群。而经过前一天的相处这些小朋友也稍微有些熟悉了，那么对环境的焦虑也在逐渐降低下来，所以这个挑战对于多数来 camp 的孩子都只是一个温和的跨越。最重要的一点是，里面每个小朋友都在勇敢的努力着，每个人都被鼓舞、被赞美、被奖励，那么孩子自然而然的就有了这种动力来突破自己，把予以期待的事情做到。当时我们家孩子也做了 show and tell，她的声音非常非常的低，低到只有边上陪伴的助手才听得见，但是这些都没有关系，我们忽略她做得不好的地方，尽量夸大和表扬她做得好的地方，这样孩子才能从这小心翼翼迈出的步伐中找到继续突破自己的信心和动力。因为家长不能进去，当时是医生帮我们录了视频发给我们，我们看了之后觉得非常激动、非常不可思议，我们在家里没办法帮她做到的事情，在 camp 这个不断被鼓舞、被鼓励的环境下，竟然被实现了！有了第一次成功之后，后面就没有这么难了。之后的练习就是不断的重复，不断的表扬和奖励，声音太小就在表扬后让孩子再重复一遍来锻炼声音



大一点。在表扬之后再让孩子重复，这一点很重要，通过表扬让孩子觉得不是她做得不好，相反她已经做得非常好，只是声音大要再大一点让别人听得更清楚而已。这种技巧确实会让孩子的声音大一点点，对鼓励在团体中大声说话是很有用的。

除了这些，camp 还会给有能力的孩子练习在团体里面回答问题和自发举手。助手会根据每个孩子的情况不同而掌握孩子的进度。对于已经 ready 的孩子，他们会挑孩子在课堂回答问题。对于还没有准备好的孩子，就不会主动挑她回答问题了。如果孩子能在课堂回答问题，边上陪着的助手还会鼓励孩子自己举手。当时我家孩子也尝试了自己举手，这些都是我们来 camp 之前不敢想象的，孩子在 camp 做到了很多她不能做到的事情。

Camp 的第三天、第四天，除了继续练习一次 show and tell，还模拟了不少孩子平时碰到的真实环境。比如有一个牙医来拜访 camp，牙医问每个小朋友一些随机的问題，以锻炼孩子不需要 fade in 就开口回答。第三天还组织了小朋友们排着队去对面的点心店，每个人点了自己要吃的点心。练习点餐这个对我家孩子也是一个很大的突破，在此之前她是没办法做到自己单独去点餐的。而现在小朋友们一起排着队，她竟然做到了自己点餐。关键是点餐结束那天，很多小朋友都非常非常高兴，非常非常兴奋，不少孩子当天结束后都拉着父母又去了那家点心店，说我们今天到这里买了东西吃，让父母带着她再去点一次。我们觉得非常不可思议，因为不但孩子在 camp 当中做到了自己点餐，而且孩子还从中获取了极大的成就感，以至于迫不及待的要展示给父母看。于是那天结束后我们第一次看到了孩子自己主动去了窗口，用非常简短但是店员能明白的几个词点了一份她在 camp 买过的一样的 donut。后来当天结束后我们去吃晚饭，就鼓励孩子要不要自己点餐，孩子有点犹豫，因为换了环境，但是当天的经历让她觉得自己很棒，于是就点了自己的晚餐。她的声音很小，只能说一两个词，也没有礼貌用语，这些都不重要，最重要的是她有了这个意愿去说，并且说出口了。这些是我们努力了很久都没有做到的。主要是父母很难创造这样一个环境，没有这么多人一起去勇敢做一个事情的环境。所以说孩子什么时候会有进步真的很难说，有时候在某种环境下，通过温和的推进，用有效的引导方式，顺其自然就突破了。

最后一天 camp 组织了小朋友们去一家书店。助手帮助每个小朋友准备好了一些问题去问书店的人。孩子结束后仍然非常兴奋。我们本来当天结束后时间很紧要赶飞机回家，但是孩子一定要再去一次书店，要给我们看看他们到了哪些地方，去做了什么事情。在书店我假装说想要去上厕所，让孩子找工作人员问一下厕所在哪里。孩子就真的去做了！当时我非常非常激动，真觉得这是一件很震撼的事情，孩子不能做到的事情竟然在一两天内就能做到了，这个过程给我们的惊喜是没有办法想象的。

以上基本就是我们在 DR. KURTZ 的两次经历。对于我们来说，这两次经历都是很正面的。他们帮助我们突破了瓶颈，做到了我们没能做到的事情，第一次我们学到了一个十分有效的技能去帮助孩子，对孩子做了很多锻炼，突破了一对一说话的瓶颈，帮助孩子去除了对大人的焦虑。第二次去 camp 帮助孩子在团体环境中说话，以及自己点餐等主动与陌生人说话。这一次突破了群体环境的瓶颈。只要回家后继续练习，那么孩子对人群和多人环境的焦虑度也会慢慢的降低下来的。

#### 4. 回来后的锻炼

我们回来以后，就把锻炼孩子的重心从一对一环境转移到了在公共场合和多人环境。比如自己点餐，买东西，问路等等。基本上每个星期都外出至少两次去锻炼。去各种不同的店变化不同环境，让孩子自己挑选要买什么，一般自己想要的东西，孩子都会更有动力去勇敢说话。比如回来后不久孩子想要一个新书包，我们把她带到店里，让她自己去问店员书包在哪里，后来看中意之后又找店员说我想买这个书包，能不能把书包帮我拿下来之类的。有些店员非常有耐心，看到孩子自己来问，会称赞孩子，说很多孩子都要爸爸妈妈帮忙，你能自己买东西真棒，等等。类似这样的外人给她的赞赏对孩子更是一种无形的动力。另外刚开始锻炼的时候，孩子可能声音很小，需要大人帮她重复一下才能让对方听见。这时候不要要求太高，先把需要改进的地方忽略，只是不断鼓励孩子，让她觉得自己有信心了，声音也会越来越大。孩子一开始只敢说几个字，我们就告诉她，我们要说完整的句子，这样说话

才有礼貌。并且一碰到机会就练习跟人打招呼，说再见，等等一些小的事情，这样一点一点去帮孩子提高。

除了公共场合，我们也在孩子看医生的机会鼓励孩子开口，包括牙医、儿医等等，抓住各种机会进行锻炼。其实去牙医、儿医那里开口对孩子挺难的，因为孩子有固定的儿医牙医，这种已经熟悉的人属于“被污染的环境”，孩子的不说话心理是很根深蒂固的，因为孩子会认为别人知道她不说话，那么现在突然能说话是一件很“羞耻”的事情。孩子很清楚地问过我们，我以前不说话，现在说话了，是不是会变得很奇怪？所以我们不断地跟孩子谈，告诉她一点都不会奇怪，有 new change 是一件很棒的事情，大家都喜欢 new change，大家会为你的勇敢感到骄傲。所以父母有时候也要关注一下孩子的焦虑点在什么地方，多倾听孩子的内心，帮助孩子去掉包袱，轻装上阵。

对于课外班，我们也把方向进行了调整。停掉了所有旧的课外班，尝试了各种新的课外班。相比在旧的环境需要很多 fade in 去克服心理障碍，新的环境就简单多了。新环境对于孩子来说是全新的开始，孩子现在已经不像以前那样有各种焦虑，那么这时候只要没有心理负担，孩子就不再害怕，也不需要任何 fade in 都能直接开口说话了。我们一开始送孩子去上了一阵子 kumon，kumon 里面老师孩子一对一的环境特别适合这样有进步但需要机会锻炼自己的孩子。后来再开始新的游泳课、击剑课、网球课这样的团体课，让孩子在新环境里面不断锻炼，孩子基本上都正常开口了。再后来 K 结束的那个暑假，我们把孩子送去了一个很多孩子的全新的 summer camp。我们也没再提前跟老师打招呼，只是不断叮嘱孩子要继续勇敢，有问题就找老师帮忙，孩子也顺利地在 summer camp 里面开口甚至交新朋友了。

经过了这么多的锻炼之后，孩子这时候的焦虑和以前相比已经很不一样了。她对大人的焦虑已经没有了，对公共环境的焦虑也降了很多，对人群的焦虑也通过各种团体课的锻炼变得很低了。现在只有在学校课堂这个被“严重污染”的旧环境依然无法突破，这就是我们后面既需要解决的问题。在学校里，孩子和 K 的老师依然不能自主不说话，原因很多，老师家庭原因离开了三个月，回来后再重新 fade in，在心理老师离开后，孩子偶尔也能说话，但是非常不稳定，声音小到几乎听不见。后来我们觉得反正 K 马上就要结束了，就

索性放弃 K 了，也不再 push K 的老师和心理老师。因为就我们对孩子在其他场合的了解，我们相信如果是一个新老师的话，孩子是有能力自发跟新老师开口的。再加上在学校也碰到了一些其他障碍，比如校长不大通融，不让我们早上提早到校接触老师，说这是老师布置教室的时间，我们当时也非常不满意，已经去咨询律师想办法了。但是万幸的是心理老师非常好，她帮助我们制定了很好的过渡到一年级的 transition plan。在 K 结束的前几个星期，心理老师带着孩子去参观了一年级的各个班级，并且让孩子自己选择了一个班级去参与一年级课堂活动。因为当时一年级班上有个小朋友是我们的邻居，孩子感觉更熟悉一点，就在那个小朋友的班上参加了几次小组阅读。第一次是心理老师陪着她和一年级老师小朋友一起读书，孩子能回答一年级老师简单问题，第二次就心理老师带进去过不久就离开了。再后面几次都是一年级老师让我们邻居孩子直接到 K 班把我家孩子领到一年级教室去了。就这样孩子和一年级老师在 K 的时候就已经能够进行简单交流和小组活动了。暑假的时候虽然校长不肯提前告诉我们一年级分班情况，但是学区负责人委婉的告诉我们如果不出意外，孩子一年级会在这个老师班上。我们之后确实分到这个老师的班上。IEP 会议上也安排了在开学前再去见两次一年级老师，以确保孩子能在暑假之后继续和一年级老师说话。当时孩子见到一年级老师就直接能开口了。其实那时候基本上见到任何生人，只要提醒一句孩子就能直接打招呼说话了，所以我知道以她当时的情况，和一年级老师的互动应该是没有问题的了。

所以在学校教室里面不能自发开口这个瓶颈，我们是通过升一年级换新教室新老师这个换环境的契机来实现的。那时候她的焦虑已经大大减轻，任何新环境都没有太大问题了。而不像 K 班是个被“严重污染”的环境，因为孩子已经整整一年不敢和 K 班老师说话，那就根深蒂固的一直没法说话，要改变实在太难，还不如绕路而行另寻他法。孩子在一年级把这个最深的心理障碍去除了，但是仍然存在不少需要练习的地方。因为孩子长时间的不敢说话，导致在社交方面的发展比一般孩子延迟不少。一开始孩子在课堂小组上的说话声音仍然很小，老师做的就是每天让孩子在阅读小组读书，老师提问，或者在全班孩子的 circle time 上找一些适当的机会提问让孩子锻炼。父母做的就是每天问孩子情况，鼓励孩子举手回答问题，设定一些合理的目标激励

孩子，比如要求孩子每个星期举手两次，等等。一年级基本上就是在课堂/团体环境中锻炼孩子说话。孩子自己告诉我，她现在对着老师对着大人，已经不那么害怕。我会时不时问问她的感受，跟她分析她的长处，鼓励她，这样也是一个正面反馈，所以孩子也会愿意告诉我这些东西。

在一年级的上半年，我们继续练习孩子在团体中说话声音很小的问题。她有时候声音大，有时候声音小，有时候能举手，总之情况还不是很稳定，声音大小和能否举手基本上是由孩子的紧张程度而定的。非常明显的，孩子一紧张声音变得很小很轻，一放松声音就会变得大一点。但是同时，孩子有些抗拒我们一直要求她声音变大，我有时候鼓励她声音要再大一点，孩子就会有点沮丧和抗拒，因为她觉得她说的话老师同学都能听得见，为什么还一再要求她声音大。所以后来我就不再直接给提这一点了，只说你做得挺好继续努力。然后从另外一方面入手，因为他们班上每个月有一次每个人都要上台做 presentation 的机会。老师会让父母在家里给孩子准备好，一般要么是准备一张 poster 弄点照片文字，要么就是带些东西去教室里面分享。一年级的绝大部分孩子还做不到离稿演讲，所以大部分孩子都是对着文字念的，这样也减轻了我家孩子的不少压力。我们就在家给她准备好，预先练习很多遍。孩子一开始声音很小，我就模仿声音小和正常声音去读给她听，让她听很轻声音和正常声音的区别，我说很细的声音是唱歌的时候唱高音的，平时说话要把声音放低，放慢，一低下来声音就会大一点，这么说对孩子似乎有些用处。当然这些都是我们在慢慢摸索着做的事情，也是因人而异，不一定对每个孩子都有效。大家对自己孩子最了解，什么样的方式对自己孩子有效，就去做什么事情。

现在是一年级下半年，孩子在团体说话的情况比上半年稍微稳定些了，声音也大了一些。同时我们也不断给她锻炼各种登台机会。周末中文学校举办的朗读比赛不但事先给她尽量准备充分，同时我们还私下跟老师沟通，说明孩子的情况，希望打分的时候对声音小这方面放宽一点，就这样孩子进了朗读比赛的决赛，其实这对孩子来说也是非常大的鼓励，她觉得自己的努力有了收获。另外最近国内的“曹灿杯”朗读大赛在美国也有分赛，我们也给她报名了，要让孩子在几十个评委和观众面前背诵一篇文章，再加上一些形体动作，对于容易焦虑的孩子是非常不容易的，但是她做到了，尽管她声音很小，

肢体表情僵硬，是表现最差的那个，但是我们仍然非常为她骄傲，因为我们的目的和其他家长不同，只要孩子能上台迈出这勇敢一步，就是非常了不起的。所以哪怕孩子只是去打酱油，也会是非常有用的经历。后来我们还鼓励孩子报名参加了学校里面的 talent show，孩子在一两百人的学校大礼堂上台表演钢琴独奏。talent show 一共举办了三场，孩子的表现一次比一次好。孩子事后告诉我，她看到台下那么多人，心理特别害怕，所以一开始都忘记怎么弹了。孩子还说，以后 talent show 能不能参加一年停一年的间隔一下，因为她想休息一下。学校里面其他的合唱等登台活动，她从来不觉得困难的，唯独这次她对我说了这样的话。所以可以看出，在几百个人面前单独登台表演，孩子是尽了多大的努力才做到的，我真的非常感动和唏嘘。

我们现在还在继续给孩子锻炼其他一些问题。比如孩子一开始只会说简单的被动的东西，不会说长句子，我就跟她说她已经做得很好了，说长句子只是为了表达清楚，说更多的细节。还有就是让孩子准备好要说什么东西，这一点在是焦虑比较大的时候是有效果的，一般准备好了孩子会更愿意开口。要是未经准备的有人突然问她什么，孩子有时候还是不回答。我问她你为什么有时候不回答问题，她跟我说不确定什么答案或者不知道说什么，我就告诉她有问必答是一种礼貌，如果你不说，大家会觉得你没有礼貌。如果不确定你的答案，就说一个认为你认为的正确答案就好了，没有什么答案是百分百对的，就是出于礼貌，你也要说一个答案，或者回答不知道也可以。孩子说“原来我不确定也可以回答的啊”。我从没想过她会这样想，只有通过和她聊天才知道她有这样的想法。这些角度去聊聊似乎孩子还是愿意听一些的。这些都是非常细微的东西，但是长期来说是挺有用的。另外还有就是鼓励孩子主动去跟老师说话，一般基本的东西，比如她要用洗手间或者没有笔了之类的，她是能跟老师去说，只是不像其他有些孩子能跟老师聊聊天那么熟悉放松，但是我觉得也不必强求了。我跟孩子说老师是学校最能帮助你的人，如果你需要帮助就一定要告诉老师。她以前很少主动找老师，有时候跟同学疯玩被别人打痛了也不说，我就告诉她如果你觉得你被伤害了，就要勇敢找老师，因为老师会帮你去阻止对方。所以现在像告状这种事情她自己能做到了，而且她也不单单跟自己班上的老师说，有时候课间休息是其他老师在监督，她也能去说。另外我们也请学校老师在课堂上也给她多提问，问一些深

入的问题，反复多问她细节。孩子现在的一年级老师很好，很懂孩子也知道怎么帮助孩子。老师发现我家孩子是需要一些温和的 push 才能走出自己的 comfort zone 的，所以老师也时不时给孩子一些小的任务，比如让她给前台送个东西，让她去邀请别的班小朋友来参加活动，等等。老师会先让她预练一遍应该说什么。孩子开始不敢去，老师就让她的的好朋友一起去，但是要由我家孩子去说话。这样类似的一些锻炼，在不知不觉中对孩子的整体社交能力都是由不少帮助的。

另外由于我家孩子本身是内向型性格，她要自己去交新的朋友也是需要些时间的。而且在外面 playground 玩也依然不爱主动跟别的小朋友说话，她基本上是需要别的小朋友主动跟她说话才会交朋友。所以我们就带她去外面不同的 playground 玩，鼓励她主动去交新的小朋友。有时候我们会教她一些怎么和别人开始谈话，比如找一个小朋友说我们一起玩捉迷藏好不好？玩秋千的时候问别人要不要我推你？有时候我们会带着她去主动找别的小朋友玩，再或者有时候也让她享受一个人自由疯玩。因为孩子天性不是那么外向的性格，我们也不强求她每次都能找到新朋友。但是只要她能够交一个新朋友的话，我们就一定会给她奖励，以表明我们的态度。

## 5. 结语

以上内容基本上就是我们和孩子在过去两年时间内的经历。这一路走过来，回头看起来孩子进步非常多，但是其实这些都是一点一滴积累出来的。所以，我想跟大家说，父母要耐心和宽容一些，要给孩子足够的时间让他们去成长。有时候父母在帮助孩子的过程中，一个星期或者半个月看不到孩子的变化，就会不由自主的焦虑。为人父母的心情大家都是理解的，但是作为大人我们要比孩子更懂得克制自己。只要用对了方法，其实孩子一直都在缓慢地成长和变好的。等你再回头再去看就会发现，其实孩子的变化真的非常大，甚至超过父母的想象。

总结一下这两年的经验，我认为最重要的是，父母要真正去理解孩子的焦虑来源于哪些方面，并有足够的耐心和强大的行动力去帮助孩子一小步一小步

克服他们所遇到的障碍。一开始孩子焦虑最深的时候，父母要运用适当的 fade in/fade out（淡入/淡出）技巧去帮助孩子一对一与人开口说话。到后来一对一多了，孩子可能就能够做到只需一两分钟的帮助就可以与陌生人开口，再到孩子能无需帮助的在新环境或于第一次见面的陌生人自发开口。再到能回答老师的问题，自己有任何的需求能够主动去找老师，等等。等孩子的焦虑大大降低之后，可以开始慢慢锻炼孩子在小团体环境中说话，举手，甚至上台去读故事，做演讲，表演，等等。

此外还有一些其他小细节想要和大家分享：

1. fade in/fade out 时要给孩子足够的时间去放松甚至疯玩，要注意做好选择性提问和等待五秒钟的细节。给孩子奖励要是孩子真正喜欢和能被激励的。
2. 如果孩子不是超级超级敏感的孩子，父母做好温和的小步推进的 push 会很效果。但是节奏要由父母把握好，不能太急躁，不要对孩子有不切实际的过高要求。
3. 学校往往是孩子最难克服的地方，因为这里人最多，课堂气氛严肃，往往需要最长时间才能让孩子走出这个长久不说话的焦虑最深的“被污染的环境”。学校里面往往需要父母/班级老师的很多帮助，才能让孩子走出来。如果孩子在其他环境都已经进步非常大，唯有学校难以克服，那么父母可以考虑给孩子换个学校，但是一定一定要确保在去新学校之前做好准备工作：提前给孩子找个同班同学的朋友；提前跟新老师一对一熟悉和建立良性关系。
4. 多多鼓励孩子要勇敢。勇敢这个概念基本上是贯穿我们帮助孩子走出 SM 的整个过程的。勇敢包括行为上的勇敢，语言上的勇敢，以及心理上的勇敢。不要只强调说话，不然可能会造成孩子反感，而是把说话放在勇敢这个大范畴内。比如让孩子知道她流鼻血了掉牙齿了没有哭是一种勇敢，上课举手发言了也是一种勇敢，这些都是值得奖励的行为。
5. 对于孩子的进步行为，要用具体的语言去表扬孩子，甚至可以很夸张，因为父母现在的目的是给孩子重建自信心。比如你在这方面有什么进步，那方



面有什么突破。你比别的孩子都勇敢，很多小妹妹都很胆小做不到你这么勇敢的，等等。很大程度上父母的态度会决定孩子努力的方向。比如说我家孩子去参加朗读比赛，她其实只是得了鼓励奖，而且即使这个奖也是我们走了后门才得到的，因为她声音小，表情僵硬，但是她得到了实实在在的一张奖状她就很高兴，我就跟她说你现在是 winner 了，你比去年已经进步太多太多了。

6. 我个人认为只要做到了基本语言交流没问题，不影响学习，就是胜利克服 SM 了，接下来的问题可能就从 SM 转变成了更常见的儿童社交焦虑。父母还是要继续鼓励孩子的社交，但是不要强求。每个孩子都有自己的性格，有些孩子走出来之后依然内向少话，有些孩子走出来之后就变得非常外向多话，这时候更多是由孩子的内在性格决定的，不可能要求每个孩子都像 social butterfly 那样招人喜欢。只要孩子有说话能力，不因为紧张焦虑造成功能丧失，那么随着孩子年龄增长，当孩子自己有了需求了，也会越来越多的说话和交流的。让孩子从内心觉得想要的变化，才是孩子的内动力。现在父母需要做的，更多的是确保孩子不会因为焦虑太深而失去了做某件事情的能力。

7. 我们一直坚持给孩子吃高浓度的鱼油和维生素 B，我个人认为是有一些用处的。鱼油对神经系统的发展有利是有一些医学研究的，对多动症和选择性缄默的孩子应该都有一点作用。我们觉得鱼油没有什么害处，所以一直在用高剂量的鱼油。维生素 B 也是有研究表明对缓解焦虑有帮助的。

8. Facebook 有个群叫做 Parents of Children with Selective Mutism，里面有不少美国家长的讨论，除了一般的和微信群里差不多的讨论，那里关于医生和用药的讨论也比较多一些。有兴趣的家长可以去看看。

9. 每一年在美国不同城市都会有 Selective Mutism Annual Conference。里面有一些前线的医生做的讲座，如果离你家很近，去听一次还是挺有帮助的。SM 医学界也有不同的流派，有些比较温和，有些比较激进一点。我是比较赞同的是要温和的 push，特别如果孩子年龄还比较小的话，一般小于六岁用温和 push 的行为干预都会有很好的效果。孩子再大一些，比如八九岁以后，如果仅仅用行为干预，很可能效果没有那么好了，因为孩子年龄大了，自我

认知太强烈了，仅仅靠行为激励很难让孩子改变，这时候可能需要用药加上行为干预一起实施。但是当年龄大的孩子成熟到某个阶段，自己不再想沉默了，靠自身的内动力走出来的 SM 孩子也是不少的，所以不管在什么年龄阶段，大家都不能失去信心。

我个人是不赞成仅仅是“静待花开”这个理念的，我觉得这句话的全部应该是：全力以赴，静待花开。养育一个孩子是非常不容易的，但是孩子也是一直在努力，有时候往往在最深的绝望之处，孩子反而会给父母一个惊喜，仿佛在深深湖底的一丝光亮。所以大家要相信自己的孩子，永远不要失去希望。在此与大家共勉。谢谢大家。

Kurtz 博士诊所的网站：

<https://www.kurtzpsychology.com>