

战胜内疚：为什么我的孩子有选择性地缄默？

很多有缄默症孩子的家庭都有这样的经历：过几年的风风雨雨，周周折折地求医，孩子终于被确诊为缄默症。随之而来的就是父母亲的忧虑，内疚和一大串的问题：“为什么孩子会有缄默症？我是个失败的家长，都没有意识到我孩子不仅仅是害羞？我不知道还有什么比害羞更严重的问题，直到现在我才听说选择性缄默症。如果他变得更糟或完全不说话怎么办？如果他整个读书期间或毕业后都不说话怎么办？他会在学校被大家遗忘吗？他会交朋友吗？我的孩子会变得忧郁吗？如果他被戏弄或欺负怎么办？他能为自己辩护吗？他将如何寻求帮助？是我造成了这个缄默症吗？他是否继承了我的焦虑气质？或者他是从我这里学到的焦虑吗？或者她的焦虑遗传自他的父亲？——内向的，安静和固执的人。由于焦虑，他不能集中精力听别人讲话，不能完全理解周围人的谈话内容，他感到困惑不解怎么办？他有不被理解的挫折感怎么办？是不是我带他出去玩的机会不够多？我没有给足他够的社交机会吗？所有‘假设’的想法吓到了家长，而焦虑的想法只会导致更多的疑问和更多的眼泪……

为了培养孩子的自信，孩子小的时候把他带到幼儿园，但是当家长离开时他就哭啊哭，不吃饭或者上厕所，更不用说话了。幼儿园老师说，不用多久，她就会走出羞怯并且会好起来。事实上她的不安和焦虑与日俱增——他在那里冻结住了，满是恐惧。他的幼儿园的经历引起的缄默症吗？这幼儿园的经历会如此痛苦，以至于他放弃了在这种情况下说话吗？还是他遭受了一些我不知道的其他创伤？家长当然无法确定任何其他重大事件...更多的眼泪流下来……

“他会走出缄默症的；她会没事的，我小的时候真的很害羞，现在很好的；孩子看起来很好，你们家长多虑了。”很多人都很善良地劝慰。“你的孩子不能总拴在家里，要多出去走走，孩子小时候有受过惊吓吗？有过被虐待吗？”还有很多人善良地关心。

缄默症的孩子不仅仅是羞怯——它不仅是一个阶段！她不会只是长大了就好了！缄默症的孩子就像两个不同的人。在家里和他的父母和兄弟姐妹在一起

时，自信而外向，他会不停地说话；在公园，超市，外出散步时，只要没有人给他任何关注，他也会像只百灵鸟一样叽叽喳喳地不停。如果有人接近他，他会迅速沉默；如果有生人来家里，他也会迅速安静得无声无息。孩子的焦虑沉默时与她的放松时的情况截然不同。让家长感到非常难过的是，一出家门，这个充满活力的孩子就隐藏了起来。有时他喜欢学前班。和老师同学一起很开心，很兴奋，家长离开时他也很少流泪，但他从来没有在那里说过一句话，甚至不和父母说话。事实上，他从来没有发出声音。他不会大声笑，也不会哭，如果人们跟他说话，他一脸漠然，看起来好像是在忽视对方。但他的学前班老师说，他和其他孩子一起玩 – 他们似乎并不在乎他不会说话。这有点让父母感到安慰。

仍然带着困惑，沮丧，无助和忧虑的感觉，加上压倒性的渴望，家长的内疚有增无减。这时家长就要大量学习，及时联系心理咨询师，精神科医生，语言治疗师诊所会诊孩子的情况，得到专业认识的帮助。

给缄默症孩子的父母的建议.....

请，不要责怪自己或感到内疚。我们的孩子发展选择性缄默症可能是一个极其错综复杂的原因，其中许多是我们无法控制的。我们孩子与生俱来的一些特征，例如我们的孩子是否有焦虑或害羞的气质，听力问题或过于敏感，我们无法改变这一点。有时发生在我们的生活中的事情是我们无法控制的，或者当我们生活时发生的变化有时可能是好事。也许你的孩子缄默症很重，你搬家，换了城镇，甚至国家，或者你的孩子开始上幼儿园或学前班。还有一些因素可能会维持缄默，例如言语障碍或戏弄。同样，没有父母可以导致言语障碍，没有父母可以完全控制孩子的生活环境，并将其包裹在温室中予以保护。这些都是人们每天必须处理应对的所有变化或事件，通常这些变化或事件不会导致孩子在某些情况下无法说话。

过去专业人士认为早期创伤和家庭问题是儿童发展选择性缄默症的主要原因，但目前所有的研究表明，缄默症儿童不会比任何其他儿童更容易遭受创伤，虐待或家庭问题。它们可能是少数情况下的促成因素，但它们基本上不再被视为主要原因。

我们的孩子都是如此不同。他们天生具有独特的特征，他们以不同的方式回应事件。焦虑的气质是这里的主要因素 – 通常被认为是遗传的，虽然情况可能并非总是如此，实际上没有办法确定你的孩子是否继承了自己的害羞或焦虑的气质。无论哪种方式，继承与否都不受任何人的控制。

如果你担心自己是一个坏妈妈，坏爸爸，我一定做错了什么，但现在不这么认为了。有研究（Cunningham 等）发现任何养育方式与发展选择性缄默的儿童之间没有相关性。值得指出的是，大多数患有缄默症的孩子都有在说话方面没有任何问题的兄弟姐妹，并且他们一直受到同样的养育方式的影响 – 这是一个重要的指标，家长不应该受到责备。如果您遇到任何责怪您的人，他们是不知情的，而且缺乏对您或您孩子提供任何帮助所需的理解。

你觉得你错过了宝贵的治疗时间，因为你不知道你的孩子有选择性缄默并错过了早期的警告迹象或者你可能会对你的孩子施加压力，因为你认为他们的沉默是一种自愿地选择？如果是这样，不要责备你自己。我估计几乎所有患有缄默症孩子的父母在了解选择性缄默症之前 都曾经施加压力，甚至试图贿赂他们的孩子，希望他们说话。很多家长记得和孩子一起站在学前班外，试图用玩具贿赂她，如果她今天说话的话就可以得到玩具。选择性缄默仍然是闻所未闻和被误解的疾病。这就是为什么我们要做的就是提高对这种令人的难过缄默症的认识。

正如你现在必须知道的那样，你的孩子并不是世界上唯一害怕在某些情况下说话的人。事实上，最近的研究表明，每 140 名儿童中有 1 人患有缄默症。这意味着也有很多父母面临与您现在相同或类似的问题。中华选择性缄默症协会将世界各地了解和经历缄默症磨难的父母，朋友甚至专业人士联系起来。

有一天，您的孩子可以在学校说得很好。可以回答老师提出的问题，可以上厕所，与朋友聊天，参与讨论，回答记录，以及自信的演讲。如果有一天他告诉你，她举起手来告诉老师题目的答案，你就知道转机来了。如果有一天，他在餐馆里自己点餐，和朋友聊天，经常口头回答陌生人的简单问题，你就知道光明就在不远的将来。确实，他有时候仍然觉得说话困难，而且有

些时候仍然不说话。然而，几年后，当你回顾这段旅程，你为孩子所经历的感到非常自豪。千万不要忘了把你的故事讲给我们听。

家长尽量不要把时间和精力浪费在责备和内疚上，而是集中精力学习，看诊并帮助你的孩子克服困难。积极主动是消除这些内疚感的最好方法之一 – 组织一些游戏，购买一些有助于说话的游戏或玩具，在社区中做一些非正式的渐入活动 – 设计那些非常重要的小步骤，打电话约小朋友会面，制定新的计划。您可以做很多事情来帮助您的孩子，第一步是阅读和教育您自己关于选择性缄默症的知识，以便您知道如何做。中华选择性缄默症协会是您开始旅程和获取信息的绝佳基地。祝好运！请记住，您并不孤单！

参考资料：

- selectivemutism.org
- selectivemutism.org.uk
- 选择性缄默症系列丛书《聪明的艾米》