

胜利大搬家 – 克服一个有一个的困难

与孩子讨论并设计图表，移动，添加或删除图表上中害怕的项目
练习再练习！害怕的程度会改变，非常害怕，害怕，一点害怕

非常害怕	害怕	一点害怕	你认为它什么时候会发生	不要害怕 因为...	你可以怎么做
			我不知道要怎么去回答老师问题	学校是一个学习的地方，如果你都会了，你就是老师了。你是艾米老师吗？	如果你知道答案就要回答，或者说“我不知道，你可以告诉我么？” 你可以用悄悄话电话自己讲，告诉悄悄话伙伴，说话伙伴，写给陪伴伙伴。
	生日聚会		人多，噪音大，不认识的小朋友和大人，玩的游戏要说话，我不会玩球，要唱生日歌，要和小朋友打招呼	我们去过生日聚会的地方，那里的游戏你都熟悉。你认识过生日的同学。我打听了你朋友玛瑞莎和柔萨也去。	我们第一个去聚会。你只和喜欢的小朋友玩就行。可以睁一只眼，闭一只眼；张一只耳朵，闭一只耳朵（做出很搞笑的动作，让孩子放松）只要不想做的，都不用做。注意：要求越低，焦虑就会低，孩子的依从度高，把目标定的小一点，容易完成。
		机器人课后班	我做不好，要演讲和展示我的机器人设计	你和赛若一个组，你多做展示，她多做讲解。	我们在家先学习，练习，设计一个方案。你可以念，可以展示，赛若看你的眼色，可以随时帮助你。

焦虑的等级：非常害怕，害怕， 有点害怕/不可怕

摘自：选择性缄默症系列丛书【聪明的艾米】，作者 俊华