

胜利大搬家-减少学校的焦虑?

绘制学校教室方位图，并将房间标记为三个害怕的程度：非常害怕，害怕和不害怕/有一点害怕。把害怕分为不同的颜色。然后开始与妈妈，老师，谈话伙伴，悄悄话伙伴，陪伴伙伴在学校上课前/放学后/午休/假期一起去不可怕的房间玩游戏。有激情的，有竞争的，有趣味的活动会刺激和促进对话。然后大家一起去害怕的房间继续玩。一旦孩子在学校的害怕的程度降低，就把房间的名字搬家，最后所有的房间都在绿色的格子里。

绿色：不可怕/有一点害怕	黄色：害怕的房间	红色：非常害怕的房间
1. 学校菜园子 2. 学校后花园 3. 室外娱乐场地 4. 数学尖子班	1. 阅读尖子班 2. 图书馆 3. 楼道	1. 老师的餐厅 2. 班主任 3. 音乐 4. 医务室 5. 厕所 6. 前台 7. 教师办公室 8. 西班牙语办公室 9. 咨询师办公室

摘自：选择性缄默症系列丛书【聪明的艾米】，作者 俊华