

选择性缄默症对艾米的影响

艾米聪明伶俐，思维缜密，做事认真，心地善良，待人宽容，可以信赖；敏感，善解人意，乐于助人，不与人发生争执；对于喜欢做的事会非常执着专注；有时胆子很大，敢坐过山车，喜欢漂亮，留长发，但不梳理，易交朋友，且热衷于呼朋唤友小聚，小心眼，容易受伤。

关于艾米，我还可以列出一大堆优缺点。在我眼里，她就是天使般的存在，和其他正常的小女孩一样。但是，我的天使和其他正常的小女孩不一样，她有选择性缄默症。

艾米除了选择性缄默症，或多或少还伴随着讲话恐惧，社交恐惧，过度敏感，广泛焦虑，和分离焦虑。所以艾米的选择性缄默症不是一朝一夕就能克服的。



学校的困难 — 生活

选择性缄默症的孩子在学校面临的一大挑战是来自生活方面的。首要的是如厕和喝水问题。因为不敢要求去厕所，经常发生意外事故。另外，由于他们的敏感，对饭菜的口感、颜色、味道都很挑剔。他们不喜欢被别人看着，有的无法在人前吃东西。常不吃午餐。再有就是身体不适，如肚子痛甚或受伤也不报告。

为了避免上厕所，在学校不吃也不喝。常常晚上焦虑，睡眠质量极差，早上起床心情也不好。一天中极度疲乏，焦虑有增无减，回家懒得讲学校里“不爽”的事情。家长不知道在学校的真实情况。



学校的困难 — 学习

选择性缄默症的孩子在学校面临的另一大挑战是来自学习方面的，似乎有关学习的各个层面都可能出状况。

- 不敢坐下听课，不敢坐在同学群里听课
- 上课时有问题不敢问
- 老师提问时知道答案，但不敢说（缄默症的孩子会经常举手，但不敢说）
- 不敢写字，不敢做作文
- 考试时少了试卷不敢讲
- 朗读考试不及格
- 体育课不敢跑
- 音乐课不敢唱
- 外语课不敢出声音
- 音乐会呆呆地站着
- 画画课少了颜色也忍着



学校的困难 — 社交, 性格培养

选择性缄默症儿童的社交困难是他们在学校的又一个难题。

课间休息时独自荡秋千，不追逐玩耍，不玩球，不参加集体游戏，不积极主动参加任何活动。排队总是最后一位。见到有人过来，马上退后一步，让出位置。艾米还是一个跟从者，永远溜边儿，躲开人群，绕开所有事儿，不发表自己意见，不积极主动做任何事。不能主动交上好朋友。百无聊赖，有时甚至不想上学。



幼儿园和学校的情形不一样

选择性缄默症儿童一般从三岁左右开始慢慢地不说话。由于在家一切正常，幼儿园和学校老师是帮助家长发现问题，并帮助孩子克服缄默症的关键人物。

艾米在幼儿园时，因为只是缄默症早期，各种症状虽然已经很明显，但由于老师和家长不明确原因，帮助的力度不够，策略不准确，使得选择性缄默症严重影响了艾米在幼儿园的生活，她不能像正常孩子一样拥有无拘无束的童年。吃，喝，拉，撒，睡都是每天要面对的挑战。玩，学习，运动，活动，交朋友，舞蹈，唱歌各项活动都不能很好地参与。



在校外和学校里情形基本一样

在校外和学校里情形基本一样，孩子面对着同样的困难。不同的是家长可以参与活动，并反复大量使用策略来帮助孩子。家长要和家人、朋友、老师和专业人员配合，一切锻炼从校外开始，大量反复练习，然后乘胜追击，把说话的好朋友慢慢移到校内。有时校外说话的好朋友到了校内就不讲话了，或者变成悄悄话伙伴。这些伙伴会在学校帮助艾米了。

使用策略时要注意：一个策略可以帮一个孩子进步，也许对另一个孩子就不一定起作用，甚至起反作用。家长要反复练习，找出最适合孩子的方法。如适当的时机推一下艾米，她就会有一个大进步。



摘自：选择性缄默症系列丛书【聪明的艾米】，作者 俊华