

## 缄默症状长期不得改善的原因

### 不得改善的原因

有的选择性缄默症（SM）的儿童只能与少数人自由交谈。当他们被要求与其他人交谈时，他们会感受到恐慌和极度的焦虑 - 这和他们与之交谈的人无关，这是他们对在过去某一段时间很难说话所产生的自然反应。在没有意识到的情况下，朋友，家人和工作人员可能会加强孩子对说话的恐惧，因为

1. 给孩子施加压力去说话（通常以非常微妙的方式）
2. 替孩子包办一切，允许孩子完全退出社交场合。

我们需要消除所有给孩子的压力，然后支持孩子按照他们自己的节奏来应对人和事，一小步地锻炼，逐步勇敢地面对他们的恐惧。

### 可能的家庭因素，使孩子继续保持沉默或延缓改善的进度

1. 孩子经常听到“他/她不会说话”，“不要指望他/她说话”等
2. 家人不清楚/不接受孩子不谈话是由焦虑引起的
3. 孩子在明显焦虑不安时被迫说话
4. 缄默导致家庭成员极度焦虑/尴尬，这种焦虑/尴尬传达给孩子并施加压力（例如经常问孩子的进步，是否说话；表达过分关切；给予不恰当的鼓励（而不是正确地使用策略）；询问孩子为什么表现他们的行为以及他们何时表现要改变）
5. 为孩子设定了不切实际的，遥不可及的目标或为说话提供的奖励
6. 不提供给孩子需要说话/交流的机会，不设定目标
7. 父母/兄弟姐妹替缄默症孩子说话和做事，以避免尴尬，焦虑和失望（例如，替儿童回答；帮他传递东西），孩子的沉默已经被家人接受
8. 沉默成为习以为常，成为与陌生人交流或表达愤怒的模式，
9. 很少有机会参与或组织家庭以外的社交互动
10. 常常告诫孩子与陌生人交流的压力礼貌，方法，规矩，使得孩子不敢冒然说话
11. 允许儿童躲开任何导致焦虑的活动，而不是根据需要修改活动并帮助儿童理解和控制他们的焦虑
12. 帮助孩子退出活动和社交而不是积极想办法参与到朋友的圈子里

### 可能的学校因素，使孩子继续保持沉默或延缓改善的进度

1. 老师和同学不清楚/不接受缄默症的学生不谈话是由焦虑引起的

2. 学生因不说话而感觉到同伴/老师的不认同
3. 学生感到有压力要被要求说话（例如被邀请回答问题并成为焦点；恐惧可能被选择中回答问题/大声朗读）
4. 老师和同学在等待答案时看着或直勾勾地盯着缄默症学生
5. 只为学生可能做，将要做的的事情设立奖励，而不是学生已经做的事情表扬和奖励
6. 学生感到不切实际的期望，例如。“你准备好今天跟我说话了吗？”“如果你不告诉我，我帮不了你”；老师只有不切实际的目标却没有帮助学生的具体策略
7. 试图在周围有大量人员和可能有人听到的地方和学生交流。
8. 很少有机会与老师有一对一单独相处的时间
9. 很少有机会与在校外交谈的同学在学校一起学习做项目
10. 当学生还没有能力做一些事情时，期望学生主动寻求帮助，如上厕所，报告疾病或欺凌等
11. 来自同伴的戏弄/要求交谈或过度保护，例如：‘他/她不能说’
12. 来自同伴和/或教师的社交关系缺乏/孤立/忽视
13. 不再信任老师和同学，例如未经学生同意教师提供视频/录像带；来自不同老师和同学的混合信息/期望
14. 学生无需要改变自己 - 替代形式的交流用来代替谈话，而不是谈话的踏脚石，如用手指点，点头摇头。
15. 只注意学生已经开口说话，而不是注重学生是否正常的谈话

#### 参考资料来源：

选择性缄默症系列丛书【聪明的艾米】

[Selectivemutism.org](http://Selectivemutism.org)

[Selectivemutism.org.uk](http://Selectivemutism.org.uk)