

为选择性缄默症孩子的家长提供的建议

给家庭聚会的小建议

很多小朋友都盼望有一个有趣的，热热闹闹的家庭聚会，但对于有社交焦虑或选择性缄默的孩子来说，家庭聚会可能会增加焦虑，让他们忐忑不安，因为家庭聚会有很多不可预测性，面对各种各样的不熟悉的人，事和活动！

以下是建议能帮助缄默症的孩子适应家庭聚会，更顺利一点：

准备，准备，并再准备

帮助孩子了解一下可能会见到的家人/朋友小的时候，年轻的时候和搞笑的照片。尝试一个“记忆”或“匹配游戏”，用每个人照片制作一个记忆匹配游戏。这是一种有趣的方式让孩子了解不经常看到但会在家庭聚会看到的家庭成员啊。为增加游戏的有趣性，可以编一个小故事（不一定是真的）这可能有助于缓解孩子遇到陌生人的一些压力。你甚至可以让亲戚朋友带着照片。这些照片会让孩子与聚会的人有一次放松的“非语言”的互动！当然，家长要时时观察孩子的状态，时机成熟时，可以帮助孩子试一试回答“是否”和“二选一，三选一”问题。

家长还要和孩子说明去哪里聚会。谈谈那个地区的周围环境包括公园，商店。还可以向孩子展示目的地在地图上的位置，找到聚会地区的一些有趣的事实如水库是天然的，公园里每个月有一个露天表演，体育场旁边有一个遛狗的小公园以便聚会时。有时将焦点放在聚会的周围环境，沿途的风光，路途的细节上，会使家庭聚会变成一个有趣和冒险的活动。这样缄默症孩子的焦虑就自然减少了。如果聚会地点在住家附近，可以在聚会的前几天去那个人的家，这样孩子就可以先“看看”，熟悉一下环境。

家长还要介绍聚会家庭的情况，如大人和孩子的爱好，擅长钓鱼，下网抓鱼的技巧，会玩电子游戏的等级，宠物的名字和趣事，如小狗的名字叫生姜，每次电视里的烹调节目提到生姜，小狗生姜都会跑到电视前等待。这个可爱的小狗生姜就是孩子感兴趣的话题，也是孩子对家庭聚会放松的原因之一。

对于那些因日常活动的改变，以及对陌生人和地方而感到压力的孩子，要把每一天的活动计划写出来，并填上图画，并多次翻看图片，说明会发生什么（何时/何地/多长时间等），讲一些令人兴奋的有趣的故事，为他们提供视觉上的安全感，以便他们可以随时拿出计划和图片观看。

准备朋友和家人

告诉朋友和家人如何与缄默症孩子建立联系非常重要，孩子不回答提问不是没礼貌，不是犟，不是家长没教育好。通常人们了解到缄默症的孩子是由于焦虑引起的，人们更愿意包容您的孩子，而且愿意帮忙降低焦虑，如和孩子一起玩孩子喜欢的游戏但不给孩子压力讲话。

家长聚会前帮助孩子准备，聚会时适时帮助孩子。

预留时间热身。早一点到聚会地点熟悉环境，有时这对患选择性缄默症的儿童来说比其他儿童需要更长的时间，甚至可能需要一个小时。家长要有耐心，要帮助孩子和其他孩子一起在房间里帮助他或她习惯周围的人，环境和事情，通常会很快见到效果，他或她会更快地感到轻松放心。不要为孩子做任何事情或总是为孩子说话，但拥有一个“避风港”可以让他感到安全，并帮助他更快地放松下来，进而参与游戏活动。如果孩子并不很快融入新朋友新环境，有明显紧张的表现，请找一个安静的地方，他可以做一些恢复平静的事情。如果那位热情的亲戚拥抱，大声问候，请立刻为您的孩子说话，不需要小题大做，但如果孩子非常挣扎，它可能会影响整个聚会并使聚会变得不那么愉快，当然了，也会使家长你的压力更大！

不要害怕为你的孩子说话。你不需要说“他很害羞”，但也许“他现在没有心情拥抱”或“她已经拥有了她今天所需的所有的拥抱！”可以使用幽默或傻傻的解嘲方式说明孩子不想拥抱，但不需要消极地强迫孩子不想做/不敢做的事情！让您的孩子带上熟悉的東西，如玩具，书籍或游戏，让出门在外有一个“小家”陪伴，可能也有帮助，同时也可以邀请其他的小朋友一起玩他熟悉的玩具。

根据孩子的情况，切合实际地安排活动，敢对一些人说‘不’。

在假日期间安排活动日程要切合实际。选择性缄默症的儿童也经常有担忧问题，容易放大问题，并低估自己的能力，很容易感到压力比山大。如果加上新的环境，不同的活动

的时间表，新的人和事物，加起来就是孩子的崩溃的！ 家长要格外小心，别在白天安排过多活动，尽量保持日常生活规律。 有时候，家长的作法和孩子的缄默症可能遇到亲人和朋友的误解。必要时要限制在这些人在孩子身边的时间，直到他们了解缄默症，愿意了解家长和孩子。这些人对孩子的“恶言恶语”会极大地伤害孩子，如你的舌头被鸭子叼走了吗？ 家长有时候说“不”也没关系。如果事情变得势不可挡，削减承诺或创造新的传统，维护所有参与者的和平。

家长要照顾好“自己”，协调好家庭关系。

家长要给自己留出时间放松心情，养精蓄锐。 作为有特殊需求的孩子的照顾者，家长会一年四季都很紧张。 孩子的选择性缄默症状的起起伏伏可能足以将家长拖得筋疲力尽，推至崩溃的边缘！ 家长一定找到喜欢做的一两件事情，并尝试每天或至少每隔一天放松一下，做自己喜欢做的事纳入日常活动计划中。家长 还要尽量为孩子提供全家一起的休闲时间。 这是享受乐趣的宝贵时间，那就是大家身心放松的时候！

家庭聚会可能是一个压力很大的事。 在抚养选择性缄默的孩子时，有时家长必须成为“负责”的人并设定限制，以使家庭聚会对你和你的家人来说都是愉快的。

参考资料来源：

Selectivemutism.org

Selectivemutism.org.uk

选择性缄默症丛书《聪明的艾米》