

幼儿园/学校的小朋友不敢使用厕所怎么办？

有些选择性缄默症的孩子在幼儿园和学校的最大挑战/焦虑是他们不敢使用厕所。有时这与实际使用厕所的焦虑有关，有时则更多是社交焦虑 - 例如孩子们担心“其他人会不会知道我会去？”或“有人能听到我吗？”

建议的方法：

1. 让他在课余时间包括暑假里与父母一起练习**在学校活动-吃饭，喝水和去厕所**。
在暑假里花些时间在这方面训练会对孩子开学后有很大帮助。对于年龄较小的缄默症孩子，可以带一些零食到教室，楼道，或餐厅去吃。或者带一个新同学到餐厅享受一点零食！
2. 花时间训练“去厕所”，并且表扬他们的努力和尝试。如果他们需要你在厕所里陪伴，可以照办。但是最终你要退出，让孩子独立去做。这个可能需要多次的练习。
3. 帮助孩子练习在学校换衣服，万一尿湿了，就可以换干净的衣服了。可以和他玩泼水的游戏，然后去厕所练习换成干净的衣服并获得奖励。想尽一切办法让他熟悉学校的厕所，来来回回，进进出出。熟悉厕所后，去厕所的恐惧和焦虑自然就降低了。
4. 开学后，孩子的父母也要继续使用这些策略。如果他们可以的话，无论是妈妈还是爸爸，都应该在课余时间上学，当周围人数较少时，帮助他练习使用厕所并更换衣服。他已经习惯在父母身边做这些事情，他们可以帮助他在学校里练习。练习越多，胆子就越大，就越有可能自己去厕所。
5. 和父母习惯上厕所后，可以邀请一个小朋友一起去。然后，父母渐渐地淡出。
6. 根据他的尿湿衣服发生频率和与之相关的痛苦程度，家长可以考虑短期内带他去校外的厕所。

参考资料来源：

selectivemutism.org

selectivemutism.org.uk

选择性缄默症丛书《聪明的艾米》