

为患选择性缄默症的青少年提供一个无焦虑的环境

要做的：

1. 认识选择性缄默症是一种焦虑症；只有让年轻人以自己的节奏，用控制方式向前迈出一小步，说话的恐惧症才能被克服。通过消除日常的言语焦虑，青少年才能够从商定的干预计划中充分受益；
2. 请记住缄默症是一个疾病，如果青少年感到任何说话的压力或有成为公众焦点的感觉，情况会变得更糟。缄默症的年轻人有真真实实的困难。大家要有耐心，让青少年在准备好时，才开口说话；
3. 通过兴趣和才能，幽默感等来帮助和吸引年轻人，充分肯定他们做得很好；
4. 以风趣和友好的方式与青少年交谈而不期待回答，并邀请青少年到谈话中，问一问他们的想法。发表评论而不是直接提问，例如：“我想知道这件工艺品来自哪里，它很精致”，而不是“你从哪里得到它？”；
5. 创造发言的*机会*而不是提出要求，例如：“我喜欢这种颜色 - 我不知道你用什么混合出的？”而不是“你是怎么做到的？”；
6. 积极回应青少年通过手势或悄悄话，私语进行的交流，以自然的方式回答，就好像他们以前就已经说话一样；
7. 老师在学校可以私下向青少年保证，除非他们让您知道他们想要回答问题，否则老师不会挑选他们回答问题，大声朗读或做演示活动。假设说青少年一旦准备好就可以开始说话，但在那之前，还有很多其他方法可以让他们最大限度的受益于学校或学生生活或者自己所选择的*活动*。可以笑或当小组齐声说话时加入 - 无论什么他们自认能应对的；
8. 为青少年提供分享好消息的方法，并告知您是否有任何问题，例如，通过电子邮件，联络书或中间人；
9. 尽可能通过电子邮件建立沟通并建立融洽关系；
10. 如果青少年正在努力回答，请接受举手，竖起大拇指或目光接触，以及在注目时点头的方式；
11. 鼓励青少年与他们在其他环境中交谈的朋友坐下或工作，并通过他们的朋友提问。离开，让青少年更容易回答；
12. 告诉班级学生您欢迎所有形式的帮忙和交流，包括课堂教学 - 听，说或做笔记；
13. 对于不必要说话的活动，也要在活动开始之前向青少年明确说明；

14. 通过提供其他形式的沟通（例如，指点，划线，画圈或指向他们的答案；在便利贴上书写，黑板或电脑屏幕，发短信；通过电子邮件发送），将青少年纳入其他活动。询问青少年他们喜欢哪种方法进行活动；
15. 在青少年可能发现威胁较小的情况下提供谈话的机会，例如：“你能把伊萨贝拉带到储物柜那儿并告诉她把她的包放在哪里吗？”，‘带着你的父母去走廊，在大多数人到来前给他们喝杯茶’，‘请帮忙善能 - 他不确定他做什么’；
16. 确保同伴不要催促青少年发言并理解他们会在自己的时间说话。检查并消除实际或网络欺凌或戏弄；
17. 寻找积极因素，让青少年知道他们的表现如何；
18. 让青少年坐在教室的后面或侧面，以获得良好的有利位置；
19. 通过艺术，电影制作和设计鼓励普遍的创造力和表达；
20. 鼓励独立并确保成功。不是为青少年做事，而是最初和他们一起做事，然后退出，或者让事情变得更容易完成；
21. 对青少年良好行为的期望与对任何其他青少年的期望相同。

请不要：

1. 当青少年保持沉默时表现受伤或被冒犯；
2. 将固定的面部表情与眩目，蔑视，不感兴趣或傻笑相混淆；
3. 乞求，贿赂，说服或挑战青少年发言，也不要让使他们说话成为你的使命；
4. 让青少年说‘嗨，拜托，谢谢’等等。他们并不粗鲁；
5. 惩罚青少年不说话或告诉他们说话声音太小了；
6. 询问直接的问题，让青少年成为焦点，特别是当其他人还在看着等待答案，坚持他们可能会回应的评论；
7. 当你希望他们说些什么时，直接看着青少年；
8. 在青少年公开场合发言时做出反应。你只需继续，就像他们一直说话一样，积极回应他们的言论，而不是他们说话了这一事件；
9. 如果您没有听到，让青少年在公共场合重复回答；
10. 在公共场合惩罚青少年 - 私下里冷静地来表达你的期望。
11. 过分呵护迁就孩子 - 他们和其他人一样喜欢玩笑，逗乐，调皮，幽默！
12. 期望青少年主动说话，包括不需要说话的方式主动联络他人。对于大多数患有 SM 的人来说，启动非常困难，因此请确保您或其他人带头让 YP 能够找到合作伙伴，获得帮助，获取物品或报告丢失，欺凌或疾病等。确保在不需要说话的情况下可获得如厕所，食物和水等基本物品也很重要；
13. 给选择性缄默症青少年特殊待遇或特权；
14. 预测青少年所有需求。而应取而退之的是，给予许可（“可以.....”）并为他们

创造机会开始带头；

15. 让青少年变得孤立 - 通过共同做项目，兴趣和活动，积极地促进校内外同伴的友谊；
16. 反对如果青少年通过他们的朋友与你交谈 - 他们可能是青少年干预计划中的宝贵盟友。但要确保 YP 感觉舒服足以使他们在需要时以非口头方式与您沟通；例如，他们可以通过点头或摇头来确认你收到的信息；
17. 如果青少年看起来很困惑，做错了什么或什么都不做就会感到惊讶。焦虑的人往往过于紧张，无法快速或准确地处理信息，因此必要时要悄悄地冷静地重复你的指示；
18. 给青少年惊喜 - 通过照片，访问和图片时间表准备他们适应变化和过渡；
19. 在规划学校旅行或工作经历时，将青少年划在外。这些提供的环境通常比课堂压力小得多；
20. 详述青少年无法做到的事情。发现他们的兴趣和才能，让他们发挥才能。

参考资料来源：

selektivemutism.org

selectivemutism.org.uk

选择性缄默症丛书《聪明的艾米》