

为选择性缄默症孩子的家长，照顾者和老师提供的建议

为选择性缄默症儿童提供一个无焦虑的环境

要做的：

1. 明白选择性缄默症是由焦虑症引起的。只有让孩子们以自己的节奏，可以掌控的方式一小步一小步地向前推进，说话的恐惧症才能被克服。通过降低日常的言语焦虑，才能够从干预的行动计划中充分受益；
2. 记住，这是一个真正的，确实存在的困难，任何来自于外界的说话的压力都会孩子的焦虑情况变得更差。要有耐心，让孩子在准备好时说话；
3. 通过体育运动，手工艺品制作，有创意项目和有趣的游戏活动来吸引孩子，放松紧张情绪；
4. 与孩子谈论他正在做什么而不期待回答。要评论人，事，物和环境，而不是直接提问，例如“这看起来像你的狗，可是我不记得他的名字了’而不是’你的狗叫什么名字？’
5. 创造发言的*机会*而不是提出要求，例如：“嗯，我想知道这本书放哪里？”（暂停...）；“哦，亲爱的，这个玩具好像缺一个’（暂停.....）；
6. 积极回应孩子通过手势或窃窃私语进行交流的尝试，以自然的方式回话，就好像他们正常说话一样。千万不要大惊小怪，大肆渲染，引起他人的注意；
7. 通过与他们交谈的其他成年人或孩子询问孩子问题，保持让孩子感觉舒适的距离，直到孩子可以在你面前轻松说话；
8. 在学校私下向孩子保证，你不会要求他们回答问题，大声朗读或做演示活动，除非他让你知道他们想要回答问题。假设他一旦准备好了就可以开始正常说话，但在那之前，度过一段愉快的学校时光就很好了！他可以笑，可以玩，可以学习 - 做他喜欢可以应对的就行了。
9. 请孩子通过**学校-家庭双向联络簿**告诉老师是否有任何令他们不安和高兴的事或有好消息他希望与人分享。
10. 协助孩子从家庭过渡到其他环境：例如父母参与孩子家外的活动中；工作人员或朋友来家里探望孩子，一起做游戏；
11. 尝试在学校里寻找无压力的，和老师一对一单独互动时间，有时带上说话伙伴，悄悄话伙伴，或好同学一起和老师一对一玩，也是一个好的降低焦虑，促进说话的方法；
12. 鼓励孩子与他们在其他环境中交谈的朋友坐在一起，念书或玩耍；

13. 组织儿童集体游戏活动，有动作或唱歌的活动，或不需要讲话的游戏与活动，并在开始之前就把游戏规则讲清楚；
14. 当孩子言语困难时，通过提供其他形式的沟通作为临时交流的工具，想方设法将儿童加入其他活动（例如指点，举起图片，写字条，在家里录制他们的表演）；
15. 在孩子发现威胁较小的情况下提供谈话的机会，例如：“你能把[新孩子]带到排钉前并告诉她在哪里放她的书包吗？”；‘带妈妈到走廊，向她展示我们做的板报，’请帮助[能力较弱的孩子]整理一下课桌 - 他不确定他要做什么’；
16. 积极鼓励和支持与其他孩子的建立友谊，确保同伴不要催促孩子说话，明白他们会在自己的时机成熟时说话；
17. 大量使用木偶，面具，声控玩具，录制的信息，说话管，悄悄话电话和对讲机，孩子可能会发现使用他们比直接说话更容易；
18. 确保孩子在无需说话的情况下可以去厕所，吃饭，喝水，得到帮助。要对他感到不适的情况有应对的措施，老师和同学要达到共识；
19. 让孩子坐在教室的后面，侧面或角落里，并和熟悉的同学坐在一起，这样，老师既可以观察到它的情况，一边提供帮助，又可以有相对安静的空间；
20. 在每天点名时允许举手，让全班参与集体活动或询问‘是否 [每个孩子的名字] 在这里？’以便班级同学环顾四周并一致回答；
21. 寻找积极正面的特点，表扬他乐于助人，善良，体贴，勤奋，幽默，勇敢，富有创造力来，让孩子了解他的表现。
22. 鼓励独立完成任务。不是代替他做事。最初和他们一起做事，然后慢慢地退出，或者让他做一些简单，容易完成的任务；
23. 一视同仁，在不增加他的焦虑的境况下，对他和其他孩子的要求要一样，不搞特殊化。
24. 焦虑的孩子往往过于紧张，无法快速或准确地处理信息，所以必要时悄悄地，平静地重复你的指示；

请不要：

1. 当孩子保持沉默，不回答问题时表现受伤或被冒犯；
2. 将正常的面部表情与瞪视，蔑视，不感兴趣或傻笑相混淆；
3. 乞求，贿赂，说服或挑战孩子说话，也不要让使他们说话成为你的使命；
4. 让孩子说“你好，拜托，谢谢你”等等。他们不打招呼并不是粗鲁的表现；
5. 询问直接问题，让孩子成为大家关注的焦点，特别是当其他人还盯着他看，等待答案；
6. 当你希望孩子说些什么时，直视孩子；
7. 惩罚孩子不说话或告诉他们说话声音太小了；

8. 当孩子最终说话时做出反应。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。之后你可以评论你有多开心，他的阅读水平有多好，等等。
9. 如果您没有听清楚孩子说的话，强迫孩子在公共场合大声重复（他们能说话就很棒了！）。但私下说，‘抱歉，我不明白’，‘这是一个很好的尝试，但我没有听到’，但是可以重复孩子说的话，”我说的对吗？“或问旁边的人，”你听清了吗？“；
10. 在公共场合训斥孩子不讲话 - 私下里有冷静地来表达你的期望。
11. 过分呵护保护孩子 - 他和其他人一样享受玩笑！给孩子太多特殊待遇或特权；
12. 预期孩子的每一个需要。而应取而退之地，给予许可（“可以……”）并为他们创造机会开始带头；
13. 反对孩子通过他们的朋友与你交谈 - 他们可能是孩子的干预计划中有价值的盟友。但要确保孩子感觉舒服，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是正确地听到了他朋友的话；
14. 害怕适时打招呼，说出‘嘿，你能降低一下声音吗？’；
15. 如果孩子看起来很困惑，焦虑水平很高，不要对他做错了什么或什么都不做就会感到惊讶。
16. 给孩子惊喜 - 要通过照片，访问和图片，时间表，准备，使他们适应环境的变化和人员的过渡；
17. 让孩子变得孤立 - 要通过游戏，共享项目，兴趣和活动在学校内外积极地与同龄人建立友谊；
18. 详述孩子不能做的事情。发现他们的兴趣和才能，让他们脱颖而出。

参考资料来源：

selectivemutism.org

selectivemutism.org.uk

选择性缄默症丛书《聪明的艾米》