

时间看得见 1

从小不太会写文章的我，今天有特别多的话想说：自第一次听说选择缄默症这一词到今天，没想到已经过去7个月了，而距离真正的有效干预也过去了4个月，通过2次Ruth的咨询和这4个月的努力，孩子有了翻天覆地的变化。

在这期间，有几个非常重要的日子让我记忆犹新：第一个是2021.4.1，这天在家长会上得知孩子在幼儿园不和老师同学说话，进入教室及户外活动表情僵住，有时能在没人的屋子一呆就是半天。作为家长非常着急也很自责（当时还在月子期间的我把眼睛哭肿，没事总是翻看手机照片、视频，想找出孩子到底什么时候出的问题？怎么出的问题？每每想到这些都要自责一番：如果当时多引导孩子跟同龄的小伙伴一起玩，就不会这样了，这个想法一直萦绕在我脑子里挥之不去），但是当下又没有什么有效的方法。

正巧这时知道了选择性缄默症（SM）这个词。虽然也有过怀疑，觉得孩子的症状挺像的，但当时也没有专家能确诊这个情况，好像就这样不了了之了。

时间一天一天的过去，我们也还是像往常一样的生活，孩子的情况也并没有任何好转。第二个日子是2021.5.30这天，我在网上下单了《选择性缄默症资源手册》这本书，并按照书里的信息加了俊华老师的微信，6.1日俊华老师把我拉进了“SM中华缄默症家长群”，（这可能是上天送给孩子最好的儿童节礼物吧！）当时并没有过多的关注群里朋友们说的内容。也是在这段时间，孩子开始放暑假，每次带他到孩子多的地方，他都要躲，课外班也扭扭捏捏，这时我也在看书学习，当看到书中的“罕见”“千分之七”这种字眼，再加上孩子的种种表现，我的焦虑简直到达了顶峰。我无法再坐以待毙，我知道我的孩子现在需要我的帮助了。

我赶紧联系俊华老师，想要加入Ruth的咨询，因为家里还有2个多月的婴儿，我实在没时间学习研究。在和俊华老师的沟通中，她通过我发的几个视频和几张问卷马上就断定了孩子是SM这个我不愿意接受的事实。俊华老师还和我说了很多她干预女儿艾米的事，她真是一个敢拼的妈妈。我也在心里打鼓，我能像她一样吗？我该怎么做？

当然最重要的日子还是：2020.7.25这天，我们第一次和Ruth进行了咨询。俊华老师让我一定要邀请到孩子的三位幼儿园老师一起参加，幼儿园老师们也真的很好，这次咨询最大的收获就是让老师们知道了什么是SM，而且是由俊华老师和SM世界顶级专家在和老师沟通，我想如果是我一定跟老师说不明白SM是怎么回事。

此次咨询俊华老师询问了老师，孩子在幼儿园的作息时间表（说实话，作为家长我们都不是特别清楚。）还教了老师一些小方法：例如让孩子做老师的小帮手啦。还问到班里哪些孩子可以叫到家里一起玩啦。并制定了4周的干预计划（小步骤引起大变化）。

由于当时正值暑假期间，干预活动主要由家长来完成，Ruth和俊华老师让我每天带着玩具到公园和孩子们一起玩，那段时间我每天带着一兜子枪去公园，一下子就能招来很多的小男孩一起玩追逐打枪的游戏，我也跟着孩子们一起疯跑，我都成了孩子王，孩子们都很喜欢我。就这样不知不觉中我的孩子不再拒绝孩子多的地方，也跟着一起拿着枪跑了起来，看到这个景象，我心里知道，我的孩子已经朝着正确的方向进步了。也就是从那时起，我不再焦虑，我知道只要行动起来，总会有收获，时间看得见！

在每天这样的约玩疯跑中，我们认识了好几个固定去公园玩的朋友，并搭手约定明天还会来（我的孩子也在这个过程中说话了），虽然明显能看出说话时还是不自然。但是我知道孩子已经很努力了，没关系，我们继续按照制定的计划前进。

大概在9.1日开学之前，孩子已经可以不用我带着的情况下和同伴在一起玩了，并交到了1个好朋友。虽然这个时候一对一的说话还是没有实现。

9.1日开学后，老师的反馈是进步明显，在幼儿园每天都能很开心的看同伴玩，但是还是不能参与进去。

9.17日我第一次入园陪读1小时（这1小时主要是陪他和同伴一起玩拼插游戏，这期间他说话了，还有几个女生说从来没有听到他说话，我告诉她们，他的声音是不是很好听？他以后会说的越来越多。）（由于疫情关系，之后无法入园了）但是，这次入园最大的收获就是放学时，他居然可以拉着同伴的手一起走了（就是我陪他们一起玩的那两个男生）

9.19日进行了第二次咨询，这次咨询Ruth给出的计划更加的具体和落地。由于之前让老师放视频这种方法孩子不太接受，所以改成了放录音。例如：第一周只是老师放录音，自己听，不问任何问题。

第二周老师放录音，问一些是否的问题

第三周老师放录音，问一些二选一的问题，但是要加入一个小朋友。（并且其中有一个答案是孩子知道的）

第四周和第三周一样。

俊华老师说在这期间就会开口，特别神奇。由于孩子生病，十一过后才正式开始好好的执行，不过在老师按照干预计划执行的第三周左右孩子已经在老师放录音及视频问问题的时候嘴一直在动，虽然还没有发出声音（这里要说一下，孩子现在跟老师的关系特别的好，照了照片，拍了视频都要发给老师，已经不抗拒和老师一起看视频了）。

而在校外，由于天气渐冷，我们也由晚上的约玩改为从幼儿园回来就去（之前我也因此担心，怕天冷了以后没有孩子再肯出来，事实证明我的担心是多余的）。没想到下了幼儿园这个时间，孩子班上的好几个同学都会去公园，这真是太让我惊喜了。

在跟同学约玩的这两周来看，孩子在幼儿园也能很放松了，还能跟同伴一起搭积木，上周老师说孩子居然在幼儿园跟同伴说话了（虽然只说了一句）。孩子的开口，我原以为我会特别开心、特别惊讶，然而我居然没有，因为我们接着计划一步一步的走，我知道一定会是这个结果的。Ruth和俊华老师说的对，小步骤带来大变化！群里的一位已经快成功的妈妈也说，孩子的进步是剥丝抽茧式的，不会是那种爆炸式的突破。

真的非常非常感谢俊华老师和Ruth的帮助，孩子进步肉眼可见，他面对陌生人不再躲在父母身后，在幼儿园不再是孤孤单单的一个人，可以和同伴一起玩耍，在外面和朋友约玩可以很自然的说话。

如果当初不了解SM，不进行咨询，作为两个孩子的妈，我真的没有时间和精力去研究SM以及怎么进行干预，不可能帮孩子进步这么快，孩子幼儿园的家长都说孩子变化真大，你的付出没白费。我知道路还很长，我会和孩子一起战斗下去。像俊华老师说的，早日结束战斗（俊华老师把干预比喻成战斗，真的太贴切了，也只有亲身经历过才会了解）。

还有就是幼儿园老师的配合真的非常非常重要，如果没有俊华老师和Ruth向老师介绍SM到底是什么，怎么在不占用老师过多时间和精力情况下帮到孩子，孩子在幼儿园也不会进步这么明显。

昨晚我们进行了第三次咨询，俊华老师听到孩子现在家里家外和幼儿园的变化，说咱们下次见面没准就可以举杯庆祝了，真的希望这一天早点到来，尽快结束战斗。

再次谢谢俊华老师和Ruth，感恩遇见，用正确的方法才会事半功倍。一路虽然艰辛，但是我也很享受和孩子一起成长的过程，这期间，我也被治愈了。

我知道一切都是最好的安排，时间看得见！

时间看得见 2 2021年10月30日

距离上次写总结已经过去两个多月的时间了，还是想以时间点来记录孩子的变化和进步，在这期间，孩子已经实现了从0到1的突破（可以张口说话了）。

就在上次写完总结的第二天，也就是11月1日，老师说孩子在身边有人的情况下回应了她，而且还能一边玩一边跟同伴说话。我把消息告诉俊华老师，她说“好激动!!! 要举杯庆祝了! 里程碑意义的日子”。但是，当孩子真的开口说话时我并没有很惊讶的感觉，就是坚信一直按着Ruth和俊华老师给的建议认真落地的执行，会有这么一天的，只是没想到这天来的挺快的。因为10月31日我们刚进行完第三次咨询。

在这之后我们慢慢的突破了：1、在校内外和同学、老师说话；2、和课外班的老师说话；3、陌生的大人问问题也能回答了。

当然，我们也是抓住一切可以脱敏约玩的机会，每个周末都安排的满满的，没人可约就报名参加各种活动。11月5日，放学后约了同班两个男生一起玩，放寒假前几乎每晚都跟这两个男生约玩。11月18日课外班实现了和老师说话。11月21日打疫苗，老师问疼么，你说“跟没打一样”。11月26日参加了幼儿园小勇士挑战赛，几乎所有项目都参加了，还自信的拿着奖牌拍照。11月27日在乐高课上你在老师的提醒下进行了演讲，画画课介绍了自己的作品（虽然声音很小很紧张）。12月5日去妈妈朋友家，你能回答阿姨的问题和弟弟说话。12月11日我们一起去前门的广誉远做药丸，你也说话了。12月12日我们一起去参观恭王府。12月16日远程视频看到你在幼儿园跟同伴一起玩拼插玩具。12月19日你第一次滑雪，教练单独带你去教学道练习，回家的路上跟阿姨和弟弟有说有笑。12月30日你参加了幼儿园的新年活动，很多项目都参加了，还拿回来一堆的奖品，还穿上了昨晚怎么都不肯穿的汉服。1月1日我们去滑雪，你能跟教练做热身运动，一趟一趟的跟着教练到初级道去滑雪。教练问什么都能回答，记得一年前他教你滑轮的时候你好像还什么都听不懂的样子，教练说大一点是一点，但我心里知道我们这一年经历了什么。1月8日，我们再去滑雪，你在妈妈的轻推下可以自己上练习道，上来下去的滑了二十多趟，真是我没想到的。1月10日，我们在地铁里碰到你的同学，你俩可以很自然的说笑，一点也没有SM的影子……想想在这之前你从僵住不动——自己一个人在操场或班里跑着玩——看着同伴玩——和同伴一起玩但是不说话——现在可以一边说话一边玩……。孩子现在越来越自信，想想半年前那个小人儿连走路都要拉着我，我走快点都要在后面哭闹。现在真是勇敢自信了许多！

现在寒假，无法在幼儿园进行干预了。上周的咨询我也跟Ruth和俊华老师说了我的困扰，她们也给了很多在家脱敏的好方法，俊华老师说在家的就是暴露疗法，越多暴露越好，让孩子的兴趣点和锻炼说话结合起来，并给予奖励。

还有关于孩子不能主动提问题，俊华老师说孩子已经这么多年没有说话了，这个要一点一点教他，让我把孩子需要说的话都写下来，一定要语言和运动结合起来让孩子练。

孩子进步真的很大，但也还有很大的差距，不过我现在一点也不焦虑了，只要按着正确的方法去落地执行，我们每一个困难都会突破的。

俊华老师说的对：就是低着头去干！