

此文与各位家长共勉

(本人一向不擅长写作,大家不要计较哈)

时间已经是2021年,距离我的宝贝儿子确诊为自闭症的日期已经过去了4年。

儿子从出生到上幼儿园,我感觉都与其他孩子没有什么区别除了不和某些人说话之外。8个月和2岁的时候由我的父母带回国,在国内与家人,邻居们都玩得很开心。2岁半正式回澳洲上幼托,与家人继续说话,在幼托与员工和小朋友们也有交流。但是不和家以及幼儿园之外的人说话,此时的我只觉得孩子是内向和害羞而已。

选择幼托的时候我犯了一个错误,认为幼托应该都类似,所以选择了一个在我上班的旁边,去聊的时候园长说她会看管我儿子所在的那个教室,我也感觉很开心。就决定送儿子去那家幼托。因为儿子刚从国内回澳洲,除了会abc之外所有英文都不会,我就拜托员工们多关照。结果是她们都忽略了我的儿子,让他一个人趴在院子里哭,幸亏那个时候一天只有两个小时,一周两天的适应期。第二个星期我就果断离开了那家幼托,找了一个朋友推荐的幼托园。儿子在第二家幼托一直呆到上小学。在幼托里,孩子可以与老师,小朋友还有家长说话,但从来没有跟园长说过一句话,即使园长基本每天都和他说早上好和再见。到4岁左右的某一天早上,我送儿子的时候看见教室里挂了很多小朋友写的字母。我问园长,这些都是孩子们写的吗?(那个时候我家儿子还不会写)园长说是的。园长说我能跟你聊聊吗?园长说,我感觉孩子有一点点不太一样,不仅仅是写字方面,我想把孩子推荐到妇幼医院去做个评估,你愿意吗?其实我内心是不愿意的,但我还是说可以。就这样我填了表签了字,园长寄给了医院。接下来就一直等到儿子快5岁终于排到我们做评估。就是各项全面检测,期间儿子也厌烦了每天的预约,就说妈妈我很乖,我不需要做评估,那时我的心在滴血。

终于到了评估的最后一项,由两名医生共同决定孩子是自闭症,那一天我很崩溃。但不敢对家人说一个字,担心老人接受不了,自己默默承受吧。第二天同事们给我了大大的拥抱。

接下来我就各种搜索，因为父母是最了解自己的孩子的，查的资料都发现我家儿子根本不是自闭症的症状，于是我再与评估的几位医生进行讨论，最后他们说你可以再去其他机构进行评估。但是我是真心不想再拖着儿子再重新开始评估之路了。

医院在经过我的同意之下将报告发给了小学和教育局。因为幼儿园的老师说，希望孩子在小学里能够得到比较好的支持，建议我告知学校。

在学校

2017年1月，儿子5岁，顺利进入了精心挑选的学校，这可能是我做的最正确的一件事。儿子3岁的时候就我就在这所学校报了名，排队等候。最后心愿达成。儿子学前班一整年都没有和学校的老师说过一句字(除了一个老师也是家长之外)，但是和同学家长都能侃侃而谈，交的朋友从学前班一直到7年级，很多家长也都认识他。但是给老师却带来了很大的困扰，因为我们不懂选择性缄默症，不知道如何来突破。课堂上所有的识字测试全部通过录音来完成，老师打开手机录音，然后人走开，孩子就在一旁读。所有课堂懂还是不懂，都是通过点头和摇头来完成。孩子的老师Miss R是一位非常年轻而且超级和善的老师，她每天课前课后都跟孩子开开玩笑，分享她生活中的点点滴滴，比如，她周末去哪里玩了，她的狗狗怎么样了，她的家庭成员又去做什么了，以及跟孩子分享她的照片。最后孩子连Miss R的所有家庭成员的名字都弄知道了。学前班年终表演，他们班表演小动物，Miss R让我儿子给表演配音(录音)，非常感谢。音乐老师拿到这段录音，对我家娃说，你的声音太好听了，谢谢你让我们听到这么好听的声音。所以真的是感谢所有的老师。学前班升一年级，Miss R让孩子继续留在她的班级，一年级开学第一天，Miss R对孩子说，我昨天晚上做了一个梦，梦见你跟我说话了，那时的我眼泪在打转，为有这样的好老师而感动。终于有一天，孩子突然在教室跟老师说话了，老师的激动的流出了眼泪，事后再谈及这件事的时候Miss R依旧眼圈红红。后来教室的电话都是我家儿

子来接听，有一次校长助理打电话进来，他一听是我家孩子，两人就开始聊，大概聊了半个小时。校长助理放下电话很激动的拨通了我的电话，很兴奋的告知我这件事以及他们谈话的内容。我激动的话无以言表。

一年级升二年级之前，Miss R跟校长聊了，担心孩子因换老师而说话退回去，就提前一个学期安排孩子给老师们送纸条或者到教室去告诉其他老师Miss R需要他来拿什么东西。非常感谢全校老师的支持，孩子顺利度过了二年级，三年级，马上升到四年级，每个老师都很和蔼。

当然幼儿园老师的建议也很有帮助，因为学校和教育局都拿到了医院的报告，所以孩子在教室里一直都有一个 learning support.

在校外

在家外和校外儿子基本不和外人交流。

诱发事件可能是2岁多的时候，一天傍晚奶奶(我的母亲)抱着他广场溜达，邻居的奶奶抱着他玩，突然间邻居奶奶说，跟你奶奶说再见吧，我们走了。孩子听见这话突然大哭，急忙转向了自己的奶奶。从此之后孩子就不再信任任何外人了(我后来相信这是一个高敏区)。三岁半左右生病去医生那里，见到医生孩子哭着要离开，医生对我说，这么大了见人还哭，应该要带去看一下了。我当时没有说话，心理却在讨厌这个医生(可见我当时是有多么的愚昧)。心想，怎么会需要看一下。儿子5岁时，上小学了，此时爷爷(我的父亲)要从澳洲回国了。儿子每天都跟爷爷打电话，爷爷在电话里总说，爷爷要买机票去看宝宝的。突然有一天，儿子放下电话对我说，爷爷在骗我。从此跟家里人也就不说话了。即使6岁回国过年和8岁回国过年，依旧和家里人一句话不说，只是开心的玩。但是孩子很想和妹妹说话，有时候憋得满脸通红也说不出一个字出来，这是最让人揪心的疼。

干预篇

孩子三岁左右，我发现他只要一生气发脾气的时候就会扔东西，甚至掐自己。每当我看到这一幕我就想起我那不堪回首的往事，让我无比抓狂。因为孩子父亲的整个家庭就是这样，从他爷爷，孩子爸爸，姑姑都是这样。虽然我儿子没有跟他们生活过一天，但这种基因遗传的强大却无可否认。我抓狂的时候会冲孩子吼，谁叫你这样的。但每次我会很快平静下来，孩子没有错，我抱着孩子，对他说，你把玩具摔痛了，他也会哭，摔坏了你也没有玩具对吧。掐自己也会痛，可能还会留下难看的伤疤。如果你实在忍不住，你就深呼吸。慢慢孩子大点了，我就问他，你愿意跟一个摔东西的人做朋友吗？他说不愿意，我说对呀，没有人愿意和细化摔东西的人交朋友。日复一日的干预，孩子现在没有任何这方面的行为了。

在小学开学几个月之后，医院有个回访。医生建议请个语言治疗师去学校干预，为了速度，医生推荐了一个私人的语言治疗师，本来是安排十次的干预，到第五次的时候，学校建议语言治疗师不要再去了，因为校长助理觉得她的方法不起作用。同时语言治疗师也跟我抱怨孩子不懂什么过去式啊，将来时啊等等，我们的重点是让孩子开口，对于什么时态孩子孩子学习中。所以我也同意了学校的决定。此时我已经通过搜索，终于知道孩子应该属于选择性缄默症了。

到孩子6岁的时候，我想孩子还是需要干预的，就申请了自闭症中心的心理医生。经过半年的排队，终于等来了家长的第一次约谈，约谈的是心理中心主任。她说她们可能的找出孩子不说话的原因。可惜的是没过多久，这位主任离职了，我又进入了等待期。几个月之后终于等来了一位 CBT(认知行为专家)。CBT 干预了一段时间，他说我也不知道什么原因，也许大一点就好了(从突然在校内开口的推测)，这个需要语言治疗师来干预。此

时我又只好边CBT干预,边等语言治疗师。在 CBT干预过程中最大的收获是终止了我在辅导作业过程中“后妈”的行为(大喊大叫),有一段时间我和孩子在做作业时互相吼。同时CBT教会了用正向的词语,停止使用了“不要”这个词,多用“要”。比如 不要说 不能看电视了可以换成要把电视机关了,让孩子明确知道我们需要他干什么。

而如此同时我也关注了一个心理公众号,联系了一位从美国心理学硕士毕业回国的心理医生,她说我对孩子关注太多了,给孩子一点时间,不要老提醒孩子要跟别人说话。孩子大点可能就好了。我接受了这一建议,不给孩子压力。

孩子6岁半左右的时候非常喜欢和朋友们发语音聊天了(这个得益于老师让他在教室做接线员),但是好景不长,孩子开始换牙了,突然变得口齿不清,孩子就不愿意给别人发语音了。也许这一切都是上天的安排吧。

我带着孩子去家附近的诊所看,医生说没事,肌肉没有问题,回家吧(大哭)。我又回到了我原先的固定诊所,医生说,这样也许是退化,情况不妙,我们要回到儿童医院去检查。医生给儿童医院发了推荐信。一个月之后,医院回复说,这个不是特殊情况,不予紧急处理,如果愿意的话,可以安排排队等候。我想当时我想骂人,就把信撕了,不排了,我自己来教儿子吧。每天晚上抱着儿子坐在我腿上,面对面,拿着镜子,从字母发音开始纠正。教的过程中,其实心情也是沉重和抑郁的,心想,我的孩子怎么有那么多的事呢?别人家的孩子怎么都是好好的呢?终于一年多之后的某一天儿子发音全部清楚了。雨过天晴。

在2020年3月份终于等来了语言治疗师,几个回合之后,她说我也不清楚了,需要心理医生来配合(苍天啊)。还好,她和我一起写信给自闭症中心要求安排一位心理医生,不是行为认知干预专家。在等待的过程中,我报了一个在线心理培训班,心想,实在不行,我就自己来干预吧。但是整个课程下来,发现并无作用。

终于在2020年7月有了回音，心理医生从8月21号可以约谈，时间是下午3点，这个点对我来说非常尴尬，需要调整我的上班时间，早点去把孩子从教室接出来，这个是最不愿意发生的（因为我不希望孩子有其他的心理负担）。但是安排的人说时间只能是这样了。我只好找单位协调下班时间，领导同意了我们的申请，报HR和财务部。到了8月21号早上，自闭症中心前台发来了一条短信，很抱歉，由于谁谁生病了，所以今天的预约取消了。其实这也很正常，可以理解。但对我原本就有点抑郁的我来说，却无法接受，变得异常暴躁。虽然预约取消了，但我还是按照调整的时间下班了，下班的途中我就给一个朋友打电话，让她帮我联系一下她家亲戚，看看她国内的亲戚正在咨询的心理医生能不能线上给我做咨询。回到家开始到网上找书（苍天啊，我早些年为什么不知道买书呢，愚昧至极），在亚马逊上买了一本类似于maggie Johnson的资源手册。晚上儿子睡着了，我拿着手机，心想，我这些年都是用谷歌搜索的，我应该换个百度搜索试试。终于百度到了一个晴心国际咨询中心，上面没有电话，只有留言，说可以进家长群。我想那就留言吧，并没有报多大的希望。8月22号早上真有人添加了我，我就说麻烦帮我加进家长群。就这样我就进了家长群，观察了一天大家的聊天。晚上我就在群里直奔主题寻求大家帮助推荐咨询师。此时，远在美国的群主俊华老师给我打来了语音通话，介绍她给女儿干预的经验和过程，真的让我无地自容，感觉我给儿子做的事情太少了。当机立断，立即决定请SM Ruth 给儿子做咨询。俊华老师说，三个月应该就可以让儿子开口说话，窃喜。

两个星期之后终于到了本地咨询师第一次家长面谈，咨询师说，我理解你希望很快能让孩子开口说话，可是他已经这么久习惯不说话了，所以基本不太可能很快，也许需要一年左右。泪奔，一年太久。但是很感激她，她根据我的要求把孩子的干预的时间约到了4点，这样我就不用提前把儿子从教室里接出来。

就这样开始了Ruth和本地咨询师的干预之路。

我开始从亚马逊购买俊华老师推荐的两本书，资源手册和治疗指南，申请晚托班志愿者（明确表明我的态度，因为孩子的SM而来）。

从 Ruth 的第一次课开始，我就跟孩子说，妈妈要放下手机，要多花时间跟你一起玩。孩子非常开心。

然后跟孩子用非常童趣的语调聊一聊每个人都有一些害怕的东西，比如妈妈怕开车，哪个阿姨怕老鼠，哪个小朋友怕气球等等，但最终每个人都克服了困难，你也一样会的，儿子表示同意，也愿意去克服他的困难。

在干预过程中，非常感谢群里一位加拿大爱心妈妈的分享，我借用了她的经验，跟孩子们玩的时候我完全把自己放到孩子同等年龄去傻玩，疯玩。所以有些孩子认为我有点傻，傻得让他们开心。

自从干预以来每天在家里我一直都跟儿子一起做事情，一起吃饭，做作业，看电影，一起玩游戏。真正陪伴了儿子。手机被儿子管理起来了。

时隔三个月，孩子已经完全克服了SM。

我，我的家人以及朋友们

孩子6岁回家过年，因为孩子已经不和家人说话了，我的哥哥循循诱导，让我说出了孩子的诊断的情况，但是我自欺欺人的对他们说，孩子大点就好了。他们也相信了。

孩子8岁回家过年，依旧没有和家人说话。他们不再提及，只是默默在心理祈祷。等我们2月份从国内回来之后，我妈妈说孩子一日不好，她就睡不好觉，有时半夜醒来想到孩子就睡不着了。我哥哥对我妈妈说，要不就把孩子接回来吧，在国内上学，人多。全家人都着急了。

4月份澳洲疫情爆发，封城。但在封城之下，我每天还是要出去工作，学校也关了，只有托管班和幼儿园为需要工作的家长开放。此时我的几个朋友都像我伸出了橄榄枝，说可以把孩子送到她们家去，可是那个时候孩子他不能和别人说话，他选择去托管班。我就开始了我的抑郁之路。每天都在担心孩子之中度过，心想，如果孩子能说话，他就不用但风险去托管班了。我开始吃油腻食物，巧克力，甚至怀疑自己有脑瘤，乳腺癌…。我去做了检查，没有任何病情。疫情过后，我跟一个朋友在公园里谈起了这件事，她说你应该是抑郁了。一个周六，她带着我和我儿子还有她儿子去了海边（她说大海是一个可以让人放松的地方），她说你自己都没有整理好，你怎么能够调整好你的儿子，她教会了我一些放松的技巧，比如深呼吸，握紧拳头再慢慢放开等。

我的情绪似乎好多了，但是资源手册买来书之后，我又开始祥林嫂般的述说，哎呀，孩子早就告诉我他不想让我听见他和别人说话的声音，我为什么就没有相信呢？甚至不断的跟当地的心理咨询师发邮件等等。我就知道我的抑郁根本就没有离开过（包括咨询师因生病而取消预约都能诱发出来）。后来我朋友说，你先把书放下，听专业人士去给你解释，按照专业人士的计划去做。我放下了书本，根据咨询师的指导，我自己每天都给孩子一个干预的挑战，从开始的一个气声到如今的侃侃而谈。随着孩子的逐渐恢复，我的抑郁好像也好了。

我的父母现在也能睡着觉了，他们说甚至时不时想起来还笑笑。

SM可能表现出来的其他社交问题

之前有亲近的朋友来我家玩，孩子总会凑上去拽拽人家的衣服，掐掐人家的胳膊。表面看来这个孩子很没有礼貌，很没有教养。实际上是他不会说话的一种交流方式。现在可以正常交流了，他的礼貌用语用得非常好，我原以为还需要社交技巧干预，现在不用了。

大家一起加油。不要放弃我们的小天使。希望抑郁之后都是晴天。