

此文作为我与女儿一段“光辉岁月”的见证与纪念，也谨此特别感谢俊华和Ruth老师，更加希望所有的SM小朋友都能在家长老师的关爱和干预下走出缄默。

2023 10 8

我女儿SM治愈经验分享

写这篇经验分享是在俊华老师的建议下进行的，目的是希望我的这些经历和经验能对还在和SM战斗的家长们提供一些技术参考，振奋他们的信心。我个人是个工科男，语言功底有限，所以以下的文字将以基本沟通交流为目标，其中难免有表达欠妥之处，还望见谅。

Q1. 你家女儿盈的SM治愈过程进行一个总体概括

- 1.SM是完全可以治愈的, 而且是对绝大部分的孩子, 每个家长应该有足够的信心。
- 2.整个治愈过程中是前难后易的, 取得第一个实质性的突破可能需要花费你90%的精力, 家长在整个引导和干预的过程中需要有足够的耐心。
- 3.我对我家女儿主要采取的是心理安抚和行动干预的措施, 行为和方法指南完全是参考俊华老师翻译的那本《选缄手册》, 将手册里的理论和方法与孩子的状况结合, 找到合适的干预方法。所以整个过程中家长一定要用心。
- 4.SM的孩子总体的语言和行为并无异常, 但是其心理的一些障碍总会在平常行为中有所反应, 在SM干预的过程中家长需要经常关注孩子的语言行为, 通过其语言行为思考理解她内在心理的活动, 发现情况及时进行安抚, 并针对孩子的特点找到行动干预的最佳突破点。所以家长一定要细心。

Q2: 如何发现SM 2. 立刻马上现在做了什么？

1. 在接下来的描述里我简称我家女儿“盈”。我们第一次意识到SM的时候是她在幼儿园中班上学期开始的时候，那时候我女儿已经四岁半。第一次听到“SM”这个词还是她中班幼儿园法语老师看到孩子的状况后提醒我们的。这里做一下简单介绍，我们是在法国，我女儿就读当地的国际学校，每周两天法语两天中文班。
2. 之前我们对SM一无所知，当我们知道这个SM词后，就拼命的去搜索和理解SM的症状，治疗方法等等。经过一顿搜索，基本确定了我家女儿属于SM症状，也发现了很多非常有用的信息，例如俊华老师的《SM手册》，Ruth老师的一些SM干预的视频，SM协会，一些SM微信群等等。

了解了SM 症状介绍以后，我也回忆了之前我家女儿盈的一些敏感行为，例如害怕噪音，我们在她面前都不敢开吸尘器和电吹风，否则她听到声音都会躲开；害怕洗澡淋湿头发和脸；这些都和SM手册上介绍的一些症状对应的上的。当然最重要的症状还是她和我们家里人说话时都一切正常，但是她和除了家里人以外的任何人都不说话，无论我们多么努力让她说，她基本从未开口过。这种状态一直有近5年时间。幼儿园小班的时候，我们虽然心理也着急，但是看到很多孩子刚进入幼儿园都有一个适应过程，心想应该是她需要的适应过程更长吧。但是实际上我们今天知道这是一种心理障碍SM，需要引导和干预。

跟很多家长一样，我也经常思考为什么孩子会有SM，我家孩子SM是如何形成的。我认为SM根本的原因还是孩子天生的敏感特质，如果有外界因素，就更容易出现SM症状。我家女儿2018年出生，2019年开始新冠疫情，在最需要语言和行为交流的时候，这个环节缺失了，而且因为我女儿是由她姥姥姥爷带着，老人家对新冠病毒要害怕的多，有几次我都看到路上散步时候，姥姥姥爷特意交代我女儿绕开陌生人，不用和陌生人说话，我想这是我家女儿出现SM症状的外界因素吧，但是我还是想说内在的敏感特质才是根本原因。

我个人认为SM应该没有遗传性，但是其个性、敏感特质应该会有一些的遗传性，其实我自己就是一个比较内向、敏感、细致的人。也正是我自身这些特质，也让我对我女儿的心理和行为有比较好的洞察力。所以，我建议父母中最好选择性格比较敏感、洞察力和实践能力比较强的那位作为主要干预人，因为他/她能更好的感受和理解孩子。

当我们意识到盈的SM症状后，接下来就是想办法去治愈她。实际上，整个世界对于SM的了解还是很少，更别说治疗和干预了，而且即使有很好的医生了解SM，知道如何干预，其干预过程中父母还是核心人物，所有的干预还是要父母去执行。所以，最终我们也只能选择自己去努力学习，让自己变成医生，自己指导自己进行心理安抚和干预，当然，后来我加入了俊华老师的督导，获得了更专业的督导，但是执行还是得靠父母。行动之前必须要有方法指导，我的所有的知识和方法指导都来自于之前所提的俊华老师翻译的《选辑》这本书，我想有这本书也足够了，里面的内容已经超出你所需要的，你能实施的。当然，这本书真的很厚，我并没有把所有内容都精读和理解透，我是将和我家孩子相关的章节和内容进行精读，并结合我们的情况进行理解。对于其中重要的，自己能够实施的内容划上重点，方便后面实践。阅读的同时也要对书中的提到的干预方法进行由难到易的分类和归纳，知道哪些措施是自己可以马上执行的，然后再思考具体自己该如何执行。

Q3: 整个SM治愈过程主要通过心理安抚和行为干预进行, 具体干预方法?

我们对盈得整个SM治愈过程主要通过心理安抚和行为干预进行, 具体干预的实施我们是校外和校内同时进行, 但是重心先校外后校内。

1. 心理安抚的方法主要就是夸奖和鼓励, 缄默症的孩子一般心理比较敏感和脆弱, 尽量的多给他们一些正面的夸奖;
2. 对于某些不足的方面在这个阶段可以不用提, 更不要拿她不足的方面和其他小朋友比较。我们经常夸奖她的进步, 今天比昨天做的更好, 而且相信她会做的越来越好, 这样会让盈越来越自信, 也越来越有动力。

当然并不是所有的时候盈都是积极的, 有时候她的情绪是非常低落的。

Q4：“爸爸可以跟很多人说话，我就只能跟爸爸妈妈和家里人说话！”。

我记得有时候我会一个人带着她出去散步，边散步会边和她聊天，有一天聊着聊着她突然情绪很低落，已经有些想哭泣了，这个时候我找个地方坐了下来，把她拥抱在我的怀里，然后问她为什么不开心，她告诉我说：“爸爸可以跟很多人说话，我就只能跟爸爸妈妈和家里人说话！”。你无法感受当时我听到这句话的时候心理多么难受，直到此刻当我回忆起她在我怀里说的那句话，我的眼眶依然湿润。从她的这句话可以感受到她也想和我们一样跟很多人说话，但是那个时候她还真的无法做到，但是很明显她的心理已经有突破SM的意识，但是又感觉到信心不足，或者她自己对自己的状态感到自卑，自卑的背后又是深深的焦虑。这个时候我看着她的眼睛对她说：“其实说话是件容易的事情，你现在已经能跟爸妈，姥姥姥爷还有姐姐很多人说话了，已经很厉害了啊！你现在还不能跟其他人说话是因为你现在还没有准备好，等你准备好了，你就自然可以跟大家说话了”。其实这个场景的出现，我在阅读手册的时候都已经预期到了，我回答的答案实际上也是来自于这本书以及Ruth老师介绍的一些案例和视频。

我不确定我的答案是不是最佳，但是我知道我要向她传递：

- 1.有一天她会和大家说话——建立她的信心；
- 2.现在不能和大家说话也没有关系——降低她对自己不能和大家说话的焦虑。

从她当时情绪的转变我就能知道我的答案至少是八十分以上，听到我的回答她立马抬起了头，感觉突然眼里又充满的光，情绪基本恢复正常，并且重复了一句“**是的，我现在还没准备好，等我准备好了就会和大家说话了**”。

还有一次是早上起来她告诉我她不想去上学，其实我也能猜出来她不想去的原因，我还是蹲下来跟她沟通，她告诉我因为其他小朋友都能说话，她却不能和别人说话。其实这个场景我在阅读手册的时候也已经预料到，答案实际上在我脑子里早已经准备好，我还是告诉她，你现在不能跟大家说话，是因为你现在还没有准备好啊！等你有一天准备好了，你就自然跟他们说话了；而且，你现在不能跟他们说话，也并不影响你跟大家一起开心的玩，你还是大家的好朋友，是不是啊？！你现在一样玩的很开心，只要玩的开心，其它的都不重要了。听了我的回答，她后面就再也没有因为不能说话而不想去学校了。

Q5 这两件事情特意提出来有两层意义：

其实这里我把这两件事情特意提出来有两层意义：

第一，我想感谢俊华和Ruth两位老师，俊华老师推荐的书籍和Ruth老师的视频和课真的很重要，家长一定要仔细阅读，从中获取能量；从这些资料家长可以预期自己孩子可能出现的一些状况，以及这些状况出现以后家长的应对方法。

第二，这两件事情的处理和回答对孩子的心理具有极其重要的正面作用，就像给孩子幼小的心理种植了一个太阳，影响了后面的整个SM干预和转变的过程，实际上在后面干预过程中她经常跟我说跟谁说话还没准备好，跟谁准备好了。设想，我当初如果没有阅读手册，没有预期这个境况，而没有给到她所需要的正面回答，甚至给了些负面的答案，或许今天的她会是另外一种情况，有些时候一句话真的能影响孩子的一生。

Q6 约玩需要保证足够的密度或者频次

心理安抚是给孩子建立一个能量场，有了正确及时的心理安抚，行为干预才会事半功倍。行为干预分校外和校内，校外的干预基本完全要靠父母安排和执行，我们一开始的干预就是大量的约玩，一开始(实际是很长一段时间)都是一对一的约玩，因为中文班小朋友们更加熟悉，而且没有语言上的障碍，所以一开始约的都是中国小朋友。其实约小朋友也不是随便找一个小朋友那么简单，你要判断一下个性，是否和她合得来，是不是她们班同学，要对这些进行综合评估，目的让目前的努力能取得最有效的进展，而且能为下一步在学校里说话做好铺垫和衔接。

约玩需要保证足够的密度或者频次，

一开始就针对一两个最合适的朋友去约玩，而且最好保证一周能和一个小朋友约两次以上，如果间隔时间长了，之前积累的潜在的东西会消退。我们一开始主要约小朋友来我家玩，因为自己家里环境熟悉，更重要的是父母可以参与其中。

一开始的时候只要小朋友在她的视野范围之内，盈都不说话，跟我们也不说话。这个

等达到这一步以后，我知道她跟我说话没有任何问题了，下一步我就当她和小朋友的传话人。他不能直接回答小朋友问题，我就把小朋友的问题复述一遍问她，努力几次以后她就会回答了。日积月累，有一天你会发现她自己回答了小朋友的简单问题。当她回答后，她会自己突然意识到自己会和小朋友说话了，这个时候我们千万不要激动，就当什么也没发生，不用提你和小朋友说话了，一切正常进行。下次约小朋友来再这样反复练习，慢慢的父母就可以从她们的沟通和游戏中退出，这个时候小朋友的进步算是跨过了一个里程碑。这也是最难、最重要的一个里程碑。我想再说一下我上面提到的一些交流的技术细节，很多都是手册上给出的，核心就是基于当前状况每次前进一点点，改变比较少的变量。

Q7 走出去

除了约小朋友来家里玩，我们也会约小朋友去游乐场、湖边玩。实际上盈是否和人说话与环境关系并不大，一开始的时候即使在家，只要身边有其他人，他就不说话，基于这一点分析，我们基本一到周末都尽可能的出去玩。有些时候外面开阔的环境可能更有利于小朋友们兴奋起来，越是兴奋的状态越是有利于小朋友们的交流，初期每次还是尽量约一位小朋友。带她们出去娱乐场玩的时候，我发现盈喜欢荡秋千，在秋千上荡的时候，她的状态就比较兴奋，发现这个情况后，我就觉得这可能就是一个她舒适的区域，也是一个突破点。慢慢的我就尝试让她好朋友在她旁边一起荡秋千，然后我就一直问她要不要再高一点，经过一点点的尝试和努力，她慢慢的在秋千上的时候可以跟我说话，即使她意识到她的好朋友就在旁边。等她达到这个状态之后，我又问她要不要给她好朋友也荡高一点，这相当于是给她和她朋友之间传话，总之是每次改进一点点，慢慢的扩展她的舒适区。所以家长也需要仔细观察孩子，发现和掌握哪些活动是她特别喜欢的，寻找一两个点去力求突破，这样效率会更高。

为了创造一些兴奋的条件，我会经常请盈和小朋友们一起吃冰激凌，小朋友们一谈到她们爱吃的东西，神经就立马兴奋起来，而且给她们创造了相互沟通的内容，我们会问她们爱吃什么样的，小朋友们边吃冰激凌边聊天，容易进入放松的状态，干预SM的本质就是让她放松，然后在放松的状态说出话来。

Q8 火山爆发总是要积累足够的能量

春天花会开，但是春天来临之前总是要经历一段漫长的寒冬，实际上我们这样约小孩子们玩差不多有三个月的时间，期间也是有不断的进步，但是始终没有达到一个质的突破——跟小朋友说一句话。

我记得2022年12月份之前，她已经进步到能和我还有她的好朋友一起聊天，但是不能特意提跟谁说。有些时候她的话很明显是对我和她的好朋友一起说的。但是一旦我让她去问她好朋友的时候，或者她的好朋友问她的时候她就缄默了。这种状态保持了很长一段时间，期间我在想这不就是一层薄薄的窗户纸呢，为什么捅破它怎么就那么难呢？！甚至一段时间我都有些沮丧，因为我不知道什么时候她能跨越这一步，还是说就这一小步她真的就越不过去。现在想想火山爆发总是要积累足够的能量，即使差那么一点点，你就是看不到它的爆发。但是从平静到爆发也就那么一瞬间的事情。

Q9 2023年元旦刚来临的时候，属于我们家的春天真的到来了

就在2022年过去，2023年元旦刚来临的时候，属于我们家的春天真的到来了，有一次我们约小朋友出去玩，突然听到她们两在车上能够说话了，虽然她回答的声音比较小，但这无疑是一个质的突破！！翻越了这座喜马拉雅，后面的进展似乎进入开挂模式，几乎每周都有比较明显的进展，跟越来越多的朋友校外说话，跟外国小朋友法语交流，跟小朋友在中文和法语班上说话，跟老师说话，在班上给同学讲故事……，就这样我所期望的事都接二连三的来到了，我就渐渐的退出她们的游戏，在一旁开心的看着她们高兴的玩耍，没有什么比这更惬意、更有成就感的事情了。

Q9 不是我一个人在战斗

上文有提到在一段时间，我家女儿的状态已经临界突破，但是始终未能获得质的突破。那是一段我心理最沮丧的时候，为此我还参加了Ruth和俊华老师的咨询课，在俊华和Ruth老师的帮助下我又重新获得信心和能量，现在我可是有卧龙凤雏的智囊，不是我一个人在战斗。二位老师针对我家女儿的状况，提出了一系列具体技术指导的措施。这些措施真的很细致，而且易于实施。

总体来说，校外我们就是通过大量的约玩，先单约集中力量各个突破，约玩必须保证至少一周1~2次的频次，而且中间尽量不要断开、或者断开较长时间。玩的过程中父母要将《选缄》书上提到的技术方法灵活自然的应用到场景中。

Q10 老师的支持

在本文之前我有提到过，我家女儿SM的症状还是她中班法语老师发现并提醒我们的，我们很庆幸遇到这样专业又有爱心的好老师。为了及时了解盈在学校的状态，我们每个月组织一次和老师的家长会。当然，平时放学和上学偶尔也会简单询问一下状态。盈每周是两天的中文班和两天的法语班，因为中文班有语言的优势，而且同学更熟悉，也经常能约在课外一起玩，所以我们的策略是先集中火力争取在中文班率先取得突破，中文班老师是中国人，我们随时通过微信了解沟通。在第一次家长会的时候，**我给每位老师送了一本SM手册**，并且将SM手册里针对老师的内容做了两页的总结给了二位老师，因为我不确定老师们是否有时间阅读SM手册，但是我相信他们会有时间阅读我的总结。接下来我们在中文班先后通过**录制语音视频在班级播放给同学听和看**，当然事先跟盈进行了沟通，在她的允许下录制和播放的。从她老师和她回家后的反馈，她还是很开心能让大家听到她的声音的。回来后我们鼓励她说同学们都说你的声音很好听，都想听到你的声音，她自己也觉得很开心也更有信心了。

不是一切的进展都会一帆风顺，有一次老师告诉我她举手想回答问题，我想她应该是鼓起了很大的勇气举的手，不过她最终还是只张开嘴型，没有发出声音。老师还鼓励她下次如果能发出声音会给她一个大大的鼓励。在接下来的一段时间，中文老师又跟我沟通说盈现在上课已经不敢举手了，甚至一些不需要说话的时候她也不会举手，而且当老师鼓励她举手时她感觉到格外害怕和紧张。其实我对此并不感觉到惊讶与意外，应该由于第一次的不成功，导致后面她对举手感到害怕吧。

这个时候我让老师找个机会单独跟盈说：举手并不一定都是需要回答和说话，你现在不举手没有关系，如果你不举手老师就不会让你回答，等你想举手回答的时候老师才会让你说。有了这样的解释和心理安抚，不久老师就告诉我盈已经回到原来状态，在不需要说话的情况下能积极举手了。

Q11 比较有效的干预方法就是语音聊天

另外一个我个人认为比较有效的干预方法就是语音聊天，我们尝试让她慢慢的跟她的同学和老师建立语音和视频聊天，一开始单独的发一句话的语音，然后发展到可以互相语音对话，然后会进展到和同学甚至同学家长进行视频聊天。

在学校里主要是通过保持和老师的沟通，让老师在SM干预过程中尽量采取的是正确的做法，对于老师可能的一些不正确的做法要及时的委婉的纠正；同时采取声音暴露和语音聊天干预。实际上盈在学校取得的突破是在校外突破之后，等他在校外能和大部分班上同学说话后，慢慢的校外的环境就被这些同学带入到了校内，盈在校内也和大家开始说话了。一开始的时候是在中文班和同学说话，过了几天她又可以在法语班和同学说话，当然为了促进她能在法语班说话，我们也邀请了三，四位法语班外国同学校外玩。

相比和同学说话，和老师说话似乎对于盈来说是另一个挑战和突破。不过在Ruth老师和俊华老师的指导下，这个突破并不艰难，差不多也就经过两个星期时间，她开始和学校法语和中文老师说话了。

忽如一夜春风来，千树万树梨花开，现在盈已经和所有熟悉人能说话了，甚至在陌生人面前也可以回答问题，聊天。我很庆幸在这个过程中遇到了这么好的老师、朋友和同学，这么专业的老师，也希望每一位SM儿童都能得到关爱和治愈。前路漫漫，只要努力和坚持总会抵达彼岸。