

《如果你的孩子口吃：给父母的建议》（第六版），美国口吃基金会出版，版号：0011

### 致口吃孩子的父母

这本书是写给关注自己孩子言语的父母的。如果你的孩子在一般情况下言语流畅，但有时重复单词、语音或音节，你可能担心他（或她）是否开始口吃了。写这本书的目的在于帮助你区分正常的不流畅与口吃，加深你对口吃的认识，从而使你能够与孩子一起解决他（或她）的问题。

- 1) 你本人得学习口吃的知识。你对口吃懂得越多，对它的恐惧就会越小。
- 2) 立即行动。现在我们认识到，对学前儿童进行早期干预是防止小问题变大的关键。你所作的改变将对孩子产生重大影响。
- 3) 寻求高水平治疗专家的帮助。如果你孩子的问题一直得不到解决，你需要学习如何选择一位高水平的治疗专家。

这本书汇集了很多口吃专家的思想，这些专家都非常重视儿童口吃的早期干预。对本书做出贡献的专家姓名在下一页里。

言语障碍会使人产生挫败感、士气低落，当它被忽视或误解时则更是如此。因此，加深对口吃的认识对你孩子的健康成长和幸福意义重大。

简·弗雷泽

美国口吃基金会主席

### 目录

#### 第一节 我的孩子口吃吗

- 一、这是口吃吗
- 二、如何判断你的孩子是否已开始口吃
- 三、危险的迹象
  1. 多次重复
  2. 非重读音节的元音
  3. 拖长音
  4. 颤抖
  5. 音调和音量的升高
  6. 挣扎和紧张
  7. 害怕
  8. 逃避
- 四、其他危险的因素
  1. 家族史
  2. 开始的年龄
  3. 持续时间
  4. 性别
  5. 其他言语和语言问题

#### 第二节 口吃的成因

- 一、遗传的角色
- 二、肌肉的协调
- 三、环境-情感压力
- 四、模仿

### 第三节 关于口吃的其他知识

- 一、多少人口吃？
- 二、口吃儿童与不口吃儿童相比如何？
- 三、口吃的康复
- 四、口吃像钟摆一样时好时坏
- 五、一些“好的”建议是有害的

### 第四节 帮助孩子的六种方法

- 一、关于言语能力发展的小知识
- 二、建议一：用心倾听
  1. 了解你是如何听孩子说话并作出反应的
  2. 开始改变你听孩子说话及作出反应的方式
  3. 尝试理解孩子说话时的情感
  4. 判断需要立即用心倾听的情景
- 三、建议二：与你的孩子做朋友，不要向他（或她）发号施令
  1. 谈论对你孩子重要的事情
  2. 在言语习惯上做你孩子的好榜样
  3. 使谈话充满乐趣
  4. 给他读或讲故事
  5. 帮助她用言语来表达情感
  6. 不要命令孩子说话
- 四、建议三：注意肢体语言
  1. 寻找语言以外的表达感情的方式
  2. 分析你的孩子是如何使用自己的声音的
  3. 多跟孩子在一起
- 五、建议四：使日常生活变得更加容易
  1. 减轻就餐时的压力
  2. 使睡前活动模式化
  3. 改善大小便训练
  4. 减轻压力
  5. 关注整体发展
  6. 考虑其他影响因素
  7. 不要经常打断孩子说话
- 六、建议五：管理孩子的行为
  1. 对孩子行为的期望要适当
  2. 否定孩子的某些行为，但不要否定孩子本人
  3. 保持原则的一贯性
  4. 控制兴奋度
  5. 监督他的兄弟姐妹
- 七、建议六：运用常识

### 第五节 当口吃现象加重

- 一、减轻时间压力

- 二、交流中的时间压力
- 三、生活方式上的时间压力
- 四、接受不流畅
- 五、学习言语差异
- 六、提高你对不流畅的容忍度
- 七、改善你与孩子之间关系的最好办法是耐心等待
  - 1. 向孩子表示你能接受他言语上的不流畅
  - 2. 对行为进行具体描述，而不要贴标签
  - 3. 减少你的焦虑
  - 4. 对口吃作出适当的反应
  - 5. 公开谈论口吃
  - 6. 有时直接给出建议
  - 7. 减少对言语的恐惧和烦恼
  - 8. 鼓励自立
  - 9. 逐步消除恐惧
  - 10. 教你的孩子如何面对挫折

结束语

## 第一节 我的孩子口吃吗

言语自婴儿诞生后的第一声哭泣就开始了。在接下来的两年里，孩子学着发出有意义的声音和单词，言语能力迅速发展。孩子在两岁到6岁之间可能在流畅和自由地说话方面明显有困难，尤其在开始造句的时候。所有的孩子都会重复单词和短语，经常犹豫，并时常出现言语不流畅的情况，但有些孩子问题更多，持续时间也更长。

如果你的孩子也有这类问题，你可能会怀疑他（或她）是否开始口吃了。他（或她）的口吃会变得更严重的吗？还是会自动消失？如果你认为你的孩子开始口吃了，你是否应该做些什么呢？如果是这样，你又该做些什么呢？

我们的目标就是回答上述一些问题。

### 一、这是口吃吗？

口吃打断了言语的流动性，但是许多其他事情也会打断言语的流动性。我们所有人偶尔都会重复单词或音节，没有一个人的言语是绝对流畅的。我们都会迟疑、插入噪音或单词、将音节混在一起、重复和修改句子，或者试着同时说两个单词。当这些事情发生时，我们会犯迷糊或一时语塞。

正在学说话的小孩自然会比成人和大孩子更经常地出现言语上的问题。每个人言语的流畅度会随着此人内在感觉和外部条件的变化而变化。而这种流畅度的变化在小孩子的身上则体现得极为明显。

由于孩子正常的言语不流畅与口吃有很多相似之处，你可能很难分辨二者。另外，孩子正常的言语不流畅其强度和频率会随着时间、场合及孩子感觉的变化而变化。

因此，如果你正为自己孩子的言语习惯而担心，你最好能让一位言语-语言病理学家来判断你的孩子是否正在口吃。不管你的孩子是否正在口吃，这本书中的建议对你都会有所帮助。

## 二、如何判断你的孩子是否正开始口吃

有一些迹象表明一个孩子正处在口吃的初始阶段。认识这些迹象将有助于你做出是否去看言语-语言病理学家的决定。

读完这本书之后，你可能决定带你的孩子去看一位言语-语言病理学家。<sup>1</sup>在对孩子的言语进行评估时，一些孩子可能没有表现出让自己父母担心的行为。但是，如果你决定去看一位治疗专家，那么，你关于早期口吃迹象的知识以及你与孩子每天的接触将使你成为最好的信息来源。你可以描述孩子说话的过程，以及不流畅出现的频率和连贯性。这些信息对于帮助言语病理学家判断你的孩子是否口吃非常重要。记住，你是最了解自己孩子的人。

## 三、危险的迹象

口吃不仅仅是流畅言语的中断，后者我们称之为“不流畅”。口吃还是对说话困难的反应。当你试着判断你的孩子是否口吃时，你可以留意一些关键性的危险迹象。当你在考虑这些危险迹象时，你不要对它们过度关注。你应该将这些迹象与你孩子言语的整体情况联系起来看，你孩子的大部分言语很可能是相当流畅的。同时记住，这些行为中的相当一部分只是暂时的。那些从未被当作口吃者的孩子有时也有这些行为。

### 1. 多次重复

所有人，尤其是正在学说话的孩子，重复单词和词组。对一个3岁的孩子来说，重复同一个单词数次并不是罕见的事情。“Is-is-is it time to go yet?”（现在出发吗？）一个并非口吃者的孩子重复“and-and-and-and-and...”（并且）如此多遍以至于他忘了自己想说什么。幸运的是，他对此哈哈大笑，他的父母也是如此。

有时候，“起头的”的单词或语音，例如一个拖长或重复的“er”或“um”被使用。“Um,um,um,can I have one of the cookies?”（嗯，嗯，嗯，我能吃一块饼干吗？）有时，单词的部分，通常是第一个音节，被重复。“Can I have my ba-ba-ba-baby?”（你能把娃娃给我吗？）

如果你的孩子开始频繁地在许多单词、许多场合下使用重复的话，他（或她）可

---

<sup>1</sup> 口吃基金会(电话: 1-800-992-9392, 英文网址: [www.stutteringhelp.org](http://www.stutteringhelp.org), 西班牙语网址: [www.tartamudez.org](http://www.tartamudez.org)) 将为你提供专门研究口吃的言语-语言病理学家的姓名。另外，提供言语测试和疗法的机构包括：你所在地区的小学（在那儿你可以获得更多有关口吃的信息）、医院（看“言语矫治”门诊）、或者附近大学的言语和听力诊所。

能碰到了比正常情况下更多的言语困难。使用这些重复可能是一个过渡阶段，但是，它也是一个临床医师在判断你的孩子是否口吃时所要首先寻找的迹象之一。

## 2. 非重读音节的元音

日常生活中经常会用到非重读音节的元音（或弱元音）。如around, concerned, suggest, wanted和the boy中划线的非重读音节“uh”音。

正开始口吃的孩子经常以扭曲的方式来发非重读音节的元音。如果他说“go-go-go-goat”，我们不必担心。但是如果他说“guh-guh-guh-goat”，我们就应当警惕了，因为这是一个危险的迹象。如果他以非常快的速度重复非重读音节的元音的话，我们就更应当警惕了。在以元音开头的单词上，如“over”，他可能会发“uh-uh-uh-over”，而不是重复首音“o”。你可能很难区分这两者，但是治疗专家却受过这方面的培训。

## 3. 拖长音

有时候，你的孩子不是重复首音，而是拖长首音，如把“Mommy”发成“Mmmmmmmmmmmommy”。

以上三个迹象——重复声音、重复非重读音节的元音和拖长音——几乎在每个孩子身上都出现过。如果它们开始在过多的场合频繁地出现，并开始影响你孩子的交流能力时，你就应当给予关注了。

## 4. 痉挛

有时候，你会观察到，当你的孩子言语出现阻塞时，她的嘴巴和颌周围的小肌肉会颤抖或震动。痉挛的程度有轻有重。痉挛是与言语表达过程中的困难相联系的，痉挛的时候，孩子的嘴巴固定在某一个位置上，没有声音发出来。治疗专家将会问你，是否经常看到这种痉挛，以及现在与过去相比，痉挛的时间是长了，还是短了。

## 5. 音调和音量的升高

当你的孩子试着说出某个单词时，他说话的音调和音量可能会升高。既可能是逐步升高，也可能是突然升高。但是，不管是哪种情况，他正试图说出被阻塞的单词，这也是一个他需要帮助的信号。

## 6. 挣扎和紧张

有时候，当你的孩子说某些单词时，他可能挣扎着将词挤出来或者唇、舌、喉或

胸部出现过度紧张的状况。但是在其他时候，他在同一个单词上的紧张程度是适当的。挣扎的程度可能从几乎察觉不到变为非常明显，因说话场合的变化而变化，也可能完全消失很长一段时间。无论如何，挣扎和紧张意味着你的孩子在说话上碰到了更大的困难。

## 7. 害怕

你可能发现，当你的孩子要说某个单词时，他的脸上会流露出一丝害怕或厌烦。如果是这样的话，他过去在这个单词上很可能体验了过多的阻塞，以至于他在情感上对预期中的麻烦做出了反应。他可能不仅仅是短暂的害怕，而是因说不出一个单词而开始哭泣。如果你能在他的害怕还只是一个短暂的过度经历时帮助他，那么你极有可能阻止这种害怕发展成为对说话的长期恐惧。

## 8. 逃避

挣扎着说话和害怕说话可能会导致你的孩子逃避说话。她可能推迟尝试说一个单词，直到她确定自己能流畅地说出。有时候她可能拒绝说话，或者用别的词代替自己难以说出的词，或者插入一些不必要的单词。当她选词或组织句子时，她将继续出现正常的停顿，但是停顿时间可能会更长。如果她清楚地知道自己想说什么却不说，那么她很可能是因为对说话日益厌烦而逃避说话。

你可能在你孩子身上发现上述五种行为——痉挛、提高音调和音量、挣扎和紧张、害怕、以及逃避。这些行为在他或她开始对言语的中断做出反应时出现的，它们常常意味着你的孩子正尝试做些事情来对付言语的中断。同样，当你观察到这些行为时，你应当注意了。

## 四、其他危险的因素

除以上危险迹象外，其他一些因素将孩子置于口吃的危险之下。了解这些因素有助于你决定是否带孩子去看言语-语言病理学家。

### 1. 家族史

目前，已有证据证明，几乎一半的口吃儿童其家中有一位口吃者。如果家中的这位口吃者现在还口吃，那么你孩子口吃而不是正常的言语不流畅的危险就更大了。相反，如果家中的口吃者长大后不口吃了，那么孩子口吃的危险就要小一些。

### 2. 开始的年龄

三岁半之前开始口吃的孩子更可能摆脱口吃；如果你的孩子在三岁之前开始口吃，那么她在六个月之内摆脱口吃的几率就很大。

### 3. 持续时间

75%至80%的口吃孩子不经过言语矫治，在12至24个月之内就能停止口吃。如果你的孩子口吃的持续时间超过了6个月，那么他依靠自己摆脱口吃的几率就比较小了。如果他口吃的持续时间超过了12个月，那么他靠自己摆脱口吃的几率就更小了。

### 4. 性别

女孩比男孩更容易摆脱口吃。事实上，口吃男孩与口吃女孩的比例大概在3：1和4：1之间。

为何有此差异呢？第一，在幼儿期，男孩与女孩在先天的言语和语言能力上存在差异。第二，在幼儿期，父母、家庭成员以及其他人对男孩的态度与对女孩的态度是不一样的。因此，男孩中口吃的比女孩多，很可能是因为他们言语和语言能力以及与他人的互动方式上存在着基本差异。

### 5. 其他言语和语言问题

新证据表明，言语和语言能力发展滞后的孩子要比一般的孩子更容易患口吃。换句话说，说话清晰、言语很少出错的孩子比言语经常出错、表达不清的孩子更容易摆脱口吃。如果你的孩子言语经常出错，如使用替换词、少发一些音或在理解指令上存在困难，那么你应该注意了。

#### 危险因素图表

在符合你孩子情况的选项后打“√”

危险因素	更可能开始口吃	符合我孩子的情况
家族口吃史	父亲或母亲或兄弟姐妹 或其他家庭成员至今仍 口吃	
开始口吃的年龄	3岁半以后	
口吃年龄	6-12个月或更长	
性别	男性	
其他言语-语言延迟	语音错误、说话很难听懂	

或在理解指令上有困难
------------

这些危险因素使孩子面临口吃发展的更大风险。如果你的孩子有这些危险因素中的一个或几个，并且出现了上述的几个或全部危险迹象，你就应该更加关注了。你可能想预约一位专门研究口吃的言语治疗专家，对你的孩子进行言语测试。言语专家将判断你的孩子是否正在口吃，然后决定是马上进行矫治还是等一段时间再说。

有时候，言语-语言病理学家会建议你去带着一些目的去听。试着客观地去听。这可能是困难的，但是是可以学会的。如果你准备在一段时间内更加细心地观察你孩子的言语，以下几个事项你需要注意：

- ◆ 和其他方面的发展一样，言语能力的发展也不是平稳的。有时候，你会发现问题较多，而另一些时候则不然。一些孩子在疲倦、生病或干不常干的事情时口吃得厉害一些。
- ◆ 多关注孩子言语流畅的时候。这有助于减轻你对孩子偶尔言语困难的担忧。很多孩子言语流畅的时候要比言语不流畅的时候多，但是你很容易过度关注孩子令你担忧的行为。
- ◆ 不要在孩子每次说话时都观察他。把注意力放在她的说话内容而不是说话方式上。让孩子知道你对她的话感兴趣、你理解她非常重要。
- ◆ 试着判断孩子遇到困难的大小，以及他说话从整体上来说，是变好了还是变差了。
- ◆ 一些父母发现每天在日历上打分很有帮助。例如，一位母亲用1到7来代表孩子一天的言语表现，1代表言语非常流畅的一天，7则代表口吃现象很多的一天。每天她都会给孩子的言语流畅度打分，并记在日历上。一段时间以后，她发现分数有所上升，于是对儿子也就不太担心了。这种计分对言语-语言病理学家也是有帮助的。

## 五、言语评估

言语评估的目的在于决定你的孩子是否需要针对口吃的治疗。言语-语言病理学家将运用来自不同地方的信息来判定你的孩子是否正面临患口吃的危险，以及最佳的处理方式是什么。

首先，言语治疗专家很可能让你填一份案例表。这份表格可能包括：在口吃发展过程中具有里程碑意义的重大事件、疾病史、言语发展过程、家族口吃史（如果有的话）、有关过去治疗的信息（如果有的话）、你对自己孩子以及他或她言语的印象、家庭成员互动交流的风格和具体时间、你对自己孩子发展的其他担忧等等。填完表之后，治疗专家一般会与家长面谈，询问孩子言语发展的情况、家长的担忧以及家庭的日常活动。治疗专家也可能询问孩子在不同情境下的反应和他的基本性情。面谈也是你问专家问题的时候。

在实际评估过程中，孩子与你、治疗专家或其他人的对话可能会被录像。如果可能的话，治疗专家可能会让你带上一段孩子在家里的说话录音或录像。专家会通过录音带或录像带仔细观察你孩子的说话过程，他们还会分析孩子言语的其他方

面，如语法、词汇和说话声音等。

简而言之，在就是否需要治疗提出建议之前，专家会搜集尽可能多的关于你孩子的信息。

言语评估过后，专家会跟你约下一次见面的时间。下次见面时，他（或她）将告诉你评估结果，并就是否需要治疗提出建议。

最后，专家会提供一份有关评估结果和建议的书面报告，这份报告对你的儿科医生和保险公司可能都有用，如果你想向保险公司索赔的话。

在语言病理学界，关于何时或者是否接受口吃矫治，是有不同意见的。作为父母，你最了解自己的孩子。如果你从言语-语言病理学家或儿科医生那里收到了“等一段时间再说”的建议，但是仍然不放心的话，你就应该坚持自己的想法，跟着自己的直觉走。

你可以继续关注孩子的言语，寻找不同意见。如果你的儿科医生正在搜寻相关信息，你可以建议他上[口吃联合会的网站](#)寻找《口吃的孩子：写给儿科医生》，这本书已登在网上，可免费查询。它将有助于你的医生做出正确的治疗安排。

同时，这本书上的建议将使你有机会从今天就开始帮助你的孩子。

## 第二节 口吃的成因

口吃的成因是什么？这是个令人头痛的问题，因为尽管我们对口吃已知之甚多，但是我们仍无法提供一个明确的答案。儿童口吃的原因似乎因人而异，而且有时候，即使口吃的成因已不再起作用了，孩子仍继续口吃。

### 一、遗传的角色

正如第一节所说，口吃似乎在一些家庭中存在。这是否意味着口吃是遗传的呢？科学家发现，大约一半的口吃儿童似乎都有基因方面的原因。但是，遗传的角色相当复杂，口吃的遗传不像眼睛和头发颜色的遗传那样容易预测。

### 二、肌肉的协调

有证据表明，一些儿童，尤其幼儿，在流畅言语所需的良好协调和（发声器官）运动的先后次序上存在基本障碍。

正在学走路的孩子如果大块肌肉不协调，就会绊倒或跌倒。同理，发声肌肉的不协调会带来言语上的不流畅。虽然有些孩子在学会控制发声肌肉以后就不再口吃了，但另一些孩子则不然。由此，我们认为，口吃的持续发展必然还有其他因素在起作用。

### 三、环境-情绪压力

某些情绪上的压力——不管是单个令人不安的事件，还是持续不断的压力——会干扰我们大多数人的语言。小孩子尤其如此，因为他们还处在学习控制自己情绪

的阶段，很多事情会吓着他们。一些孩子对自己情绪或环境的改变特别敏感，他们更容易感到不安。一些孩子可能开始害怕某些说话情境，因为在他们看来，这些情境与那些造成自己说话困难的情景是相似的。不过，并不是所有有这种经历的孩子都开始口吃。

一些孩子甚至对正常的言语不流畅也有负面反应。他们自己或者周围人的负面反应使他们感到言语不流畅是件坏事情，应当避免发生。然而他们越避免言语不流畅，他们的言语也就越不流畅，而言语越不流畅，他们的负面反应也就越多，从而形成了恶性循环。这种恶性循环导致他们在开始说话时，压力、担忧和紧张情绪增多。

你可能会怀疑，孩子口吃是因为受到了一次严重的惊吓。虽然受到惊吓可能会使孩子刚开始的几句话不太流畅，但是通常它的影响是短暂的。

## 四、模仿

口吃是学来的吗？不是。根据我们目前对言语及其相关现象的认识，用模仿来解释口吃是把一个极其复杂的问题简单化了。

现在你知道我们为什么不能确定地说“这就是你孩子口吃的原因”的吧！不过，我们的确知道很多导致口吃发展成为一个严重问题的原因。有些与你孩子有关，有些与你的态度和行为有关。孩子口吃不是你的错，但是你确实可以采取一些步骤来防止口吃发展成为一个严重的问题。

## 第三节 关于口吃的其他知识

### 一、多少人口吃？

口吃者大概占人口总数的1%，但是更多的孩子曾经历过短暂的口吃阶段。虽然1%看起来并不多，但是这意味着，在美国，大约有300万人口吃。

### 二、口吃儿童与不口吃儿童相比如何？

除说话口吃外，大多数口吃儿童都是非常正常的孩子。口吃儿童的智力和不口吃儿童的智力没有太大分别。

研究人员曾试图找到口吃者与不口吃者在生理上和心理上的差异，结果只发现了极少且不易察觉的差异。而且，这些差异既未得到所有研究人员的认同，也没有在全部口吃者身上得到验证。

至少，口吃儿童和他们不口吃的伙伴似乎具有相同的适应能力。你可能注意到，你的孩子特别敏感，容易感到不安或者烦恼，抑或比其他孩子更活跃，但是这些事情与他的说话方式并不一定有联系。

### 三、口吃的康复

许多小孩子在没有经过矫治或得到特殊关注的情况下就不再口吃了。据估计，每四到五个有过口吃经历的人当中只有一个后来成了口吃者。在第一节中，我们用一个图表来帮助你判断你的孩子是否有口吃的危险。在这里，我们列举一些有关儿童口吃康复的知识：

- ◆ 生活在有口吃史家庭中的孩子口吃不易康复。
- ◆ 有些孩子从刚开始被发现口吃到口吃最终消失要经过长达三年的时间。但是，大多数孩子在一年内就能摆脱口吃。
- ◆ 三岁半以后才开始口吃的孩子康复率较低。
- ◆ 男孩的康复率比女孩低。
- ◆ 有其他言语-语言障碍或学习能力低下的孩子口吃康复率较低。

其他因素也会影响口吃康复的速度，压力和焦虑几乎总是会加重孩子的口吃。因此，帮助你孩子的很多建议都是为了尽可能得减少他（或她）的压力和焦虑程度。困难在于发现孩子焦虑或压力的来源。很多儿童，一旦压力减轻或者焦虑程度降低，说话就会变得更流畅。但是，如果你孩子口吃的时间超过了三到六个月，他（或她）就可能需要专业人士的帮助了。

### 四、口吃像钟摆一样时好时坏

我们知道，口吃的频率和严重程度常常随着时间和环境的改变而发生变化。有时你的孩子能轻松地说话，例如当他自言自语、对宠物说话或者唱歌时。口吃可能在相当长的一段时间里完全消失，但之后又出现严重的反复。这种情况可能在压力和焦虑程度上升时出现，但并不总是这样。如果你孩子的口吃在较长一段时间里多次出现反复，你就应当更加注意了。

### 五、一些“好的”建议是有害的

我们还知道，许多老式的传统方法无助于矫正口吃。事实上，它们可能使问题变得更加严重。对孩子说“慢点说”、“深吸一口气”或“放松”是一些无用的建议。让孩子“再说一遍”可能会使孩子在这一句话上说得更流畅了，但是它并不能消除口吃。

表情严肃地命令孩子“别再口吃了”，并惩罚孩子，是更有害的做法。这些做法是建立在一个或几个关于口吃本质的错误假设上：即口吃仅仅是个坏习惯，如果你的孩子真正尝试了的话，他是可以不口吃的。孩子并不是为了淘气或惹恼某人而故意口吃的。

- ◆ 不要对孩子说“慢点说”，但是你应该学会放慢你自己的语速。
- ◆ 不要帮你孩子说完他未说完的话，让他自己说完。
- ◆ 不要对孩子说“放松”或“再说一遍”，这种简单化的建议是无用的，用得不好还会加重孩子的口吃。

下一节我们将详细讲解如何帮助你的孩子。

## 第四节 帮助孩子的六种方法

你和你孩子之间的交流是非常独特的。在这一节里，我们将告诉你一些有用的建议，而这些建议将稍稍改变你与自己孩子交流的方式。一些建议非常明确，另一些则比较概括，需要你自己决定具体做法。请记住：你做事的方式和你做事的内容一样重要。除非建立在你的信念基础之上，否则，一个简单的“该做什么”和“不该做什么”的列表是无效的。同时，你还应记住：有时候，什么都不做可能是你能够做的最重要的事情。

我们的建议直接关系到你孩子流畅说话以及自由地与他人交流的能力。如果你关心自己孩子的言语，下面的建议尤其重要，不过这些建议也有助于培养孩子的社交能力。

所有的话题都涉及到直接改变你自己的行为和态度。当然，这并不意味着你应当对孩子口吃负责。我们现在知道，孩子口吃并不是父母造成的，但是，孩子一旦开始口吃，父母可以做很多事情来防止口吃成为伴随孩子一生的问题。你可以控制和改变孩子成长环境中最重要的部分——你自己。对很多幼儿来说，你和其他家庭成员所做出的某些改变是促进孩子流畅说话的最有效方式。

### 一、关于言语能力发展的小知识

让我们简要地回顾一下孩子的言语能力在二到六岁之间有多大的进展。二到六岁是孩子迅速成长和发育的时期。

两岁时，你的孩子可以连贯地使用单词和短句了。而六岁时，他将会使用更长的句子和更多的单词。同时，他还将开始学习怎样用自己的声音和词语来控制他人的行为、表达自己的感情。他将在社会交往中大量使用言语。

许多扇新门向他打开了，而言语在其中扮演了中心角色。你的孩子需要被理解，需要在他想说话时能说出自己想说的话。

### 二、建议一：用心倾听

改变你听孩子说话的方式是你能做到的帮助孩子的最重要事情之一。对这一点，你可能感到惊讶。你当然听你孩子说话，当他饶舌或不断发问时，你很难做到不听。你可能已经选择性地听孩子说话了，并非关心孩子所说的每一句话。

我们将帮助你如何选择性地听孩子说话，不给孩子留下你从不听他说话或不想听他说话的印象。另外，你可以学会更加关注对你孩子及其发展重要的事情。

既注意听本身，又注意你个人听的习惯，将使你更好地与孩子交流。下面是改善听的四个关键步骤。按步骤连续做几天。

#### 步骤一、了解你是如何听孩子说话并作出反应的

在头两天或三天里，时常集中精力评估你听孩子说话的方式、内容多少及频率。注意你不同的倾听方式：从只听一小部分到全神贯注地听他所说的每一个字。

- ◆ 你关心什么样的话题？
- ◆ 你是否等他说完之后再讲？
- ◆ 在他说话时你是否催促他？
- ◆ 你实际上听到多少他饶舌的内容？
- ◆ 他说话多吗？他都跟你说什么了？
- ◆ 他打断你时你作何反应？
- ◆ 当你听他说话时你是否经常看着他？

就你听的方式做一些笔记，对听的注意将为以下三个步骤打下基础。

## 步骤二、开始改变你听孩子说话及作出反应的方式

在接下来的一两天里，试着改变你听的内容多少。你不可能在孩子每次说话时都认真地听，也没这个必要，尤其在孩子饶舌时。但是你可以判断哪些时候应该认真地听，哪些时候不必认真地听。在过去你不认真地听的场合，你可以改变你听的内容多少。

如果必要的话，改变当他打断你时你的反应。既不要假装没听见，也不要感到不安，告诉他你听见他说话了，但是现在不是他说话的时候，或者告诉他你正忙着，待会再听他说。重要的是知道你能改变自己听孩子说话的习惯。

## 步骤三、尝试理解孩子说话时的情感

在接下来的几天里，注意观察孩子说话的方式。他是怎样用声音来告诉你他的感受或真实意图的？注意他说话时声调的变化，啥时候停顿，是否重复词组或句子来吸引你的注意力，语句之间的时间间隔，以及他看你的方式或者根本就不看你等。

- ◆ 他是否以一种哀诉的语气与你和其他人说话？
- ◆ 他与某些家庭成员说话时是否感到害怕？
- ◆ 当他希望得到关注喊“Mommy”时，你是否经常听到他的调门升高？
- ◆ 他是否与某些人说话时重复较多，而在另一些人面前则重复较少？
- ◆ 当他对玩偶、玩具或者想象中的玩伴说话时，语气是否“专横、霸道”，与平时说话不一样？
- ◆ 他是否经常因为害怕而谈论某些话题或问某些问题？

这些准则将有助于你更好地理解孩子说话的字面含义及其背后隐藏的情绪，做出更恰当的反应。这是做一个好的听者、好的交流者的关键。

当你更清楚何时该用心听，何时无需全神贯注时，你将使孩子知道，你对日常任务关注度的变化并不意味着你不爱他。不时有意中断你手上的活，向孩子表达你的爱和兴趣。他将懂得，当他真正需要你的关注时，你将愿意并且能够给予。

## 步骤四、判断需要立即用心倾听的情景

最后一步，试着分辨你孩子发出的他需要你立即用心倾听的信号。声音信号可能是音量的猛增猛减或者少见的犹豫和重复，声音信号一般远在失声痛哭阶段之前。由于这些信号并不经常出现，所以分辨它们需要一定时间。当它们出现时，你应对孩子的面部表情、姿势和动作有所警觉。

由于听是交流过程的一个重要组成部分，并直接与情感相关，因此改善你听的习惯将直接影响孩子言语的流畅度。记住：听应该是一个值得做而又快乐的经历——而不是负担。

## 三、建议二：与你的孩子做朋友，不要向他（或她）发号施令

你怎么说和你怎么听是紧密相连的。有时候，你似乎正在不断地跟你孩子说话：你必须提供信息，定下规则，约束他，并用你的声音和语言管理他的行为。即使你经常与孩子交谈，虽然你不是有意的，你也可能发现，在大多数时间里，都是你在说，而不是两个人交替地说，分享思想和感情。

毫不奇怪，一些孩子比其他孩子对这一点更敏感。你可以通过有意识地减少“对”孩子说，增加“与”孩子交谈，来防止得到孩子的负面反应。这样做，谈话将变成一个交流思想和感情的经历，你和孩子都将很快乐。

### 1. 谈论对你孩子重要的事情

首先，连续几天每天听或者录你与孩子5分钟的谈话，看看有几分钟你是在“对”孩子说。然后有意增加你“与”孩子说话的时间和话题。

你可以与孩子谈论与其言语行为无关的事，如他白天在学前班或托儿所里做的事情、他喜欢的玩具、你们正在一起读的书等等。

让他知道你能够并且愿意耐心地听他说话，尽量让他挑起话题，不过，如果他说话遇到了困难，不要强迫他往下说。你可以不时地对孩子所说的事进行评价。能得到你的关注，他将很高兴，并由此发现，说话是一件很有趣的事。

### 2. 在言语习惯上做你孩子的好榜样

我们假定，你正在试图为你的孩子提供一个言语方面的好榜样。你说话清晰，用词恰当。我们希望你使用适合他年龄的语言。你是否经常快速流利地说话？如果是这样的话，你的孩子可能试图模仿你。由于目前他还不具备快速说话的能力，因此出现口吃和迟疑就是很自然的事了。

如果是这样的话，你应该努力放慢说话速度，多一些停顿。如果你使用的句子长或复杂或结构混乱，你的孩子很可能听不懂你的话，也不知道如何回应。而这有

可能导致他回答时言语不流畅。因此，你应该，至少有时候，使用更简单、更短的句子。

你是否有打断孩子说话的习惯呢？当你知道孩子后半句会说什么，你是否让他继续说完呢？如果你经常打断孩子的话，你将给孩子增加不必要的时间压力。给他时间：你可以学会更有耐心地行动和说话。告诉他：妈妈和爸爸有时间听他说话。

### 3. 使谈话充满乐趣

当你以上述方式听孩子说话时，对孩子来说，说话已开始变得越来越有趣了。不过你还可以做得更多。你可以在抱着他或摇着他时，唱首歌，这样你们俩都会感到愉快。当你正在做饭或叠衣服时，你可以跟孩子讲讲你正在做的事。

你在家中制造的言语欢乐越多，你的孩子就会越快认识到说话可以很快乐。这将有助于抵消必须用于责骂、谴责或惩罚的语言的负面作用。

在某些时候，让孩子知道家长也关心他的说话内容。毕竟，孩子需要学会给别人说话的机会，不能总是以自我为中心。如果你的孩子开始喋喋不休，他也需要学会让别人说话。关键是要避免过多不愉快的经历。

### 4. 给他读或讲故事

大声读或讲故事也是体现说话令人愉快的一面。它们非常重要，应当引起我们的特殊关注。

试着养成定时给孩子读故事的习惯，哪怕每天只是几分钟时间。当你多次读孩子喜爱的同一个故事时，让孩子完成其中的一些句子，或者如果他愿意的话，让他用自己的语言把故事讲给你听。

如果你自己没有编故事的本事，你可以从孩子喜爱的图片开始，最好是背后有个故事的图片。告诉他你小时候或者他更小的时候的事情。所有孩子都对这些感兴趣。

试着每天找一个很少有打扰或者没有打扰的时间段，给孩子“读”图片、读书，或者讲故事。你可以在乘车时跟孩子讲他在更小的时候所做的一件傻事，也可以当他在浴盆里时或者你在煮饭时，给他讲个故事。如果你发现自己正在与电视争夺孩子的注意力，你可以定时关闭电视。即使每天只关闭电视十分钟，利用这十分钟给孩子读或讲故事都会有很不同的结果。

### 5. 帮助她用言语来表达情感

你是否经常告诉孩子，你爱或者喜欢她？如果你不做个榜样，孩子很难学会表达这些十分重要的情感。

你通常为什么发笑？如果你经常在会伤害别人的事上发笑，你在教自己的孩子做同样的事情。她需要知道，世上有好几种笑，所以你应该和他谈谈是什么让你发笑。为有趣的事而笑，不为伤害人的事而笑。

下一次当她生气时，花时间听她说话。谈谈是什么让她生气。她不安的原因有很多种：受挫，要求得不到满足，感情上受伤害，或者仅仅是模仿你生气或困乏的样子。

和她谈谈更好的表达感情的方法。让她明白，不需要发脾气她就能得到自己真正

想要的东西，教她如何礼貌地用词。当她发现了更好的表达感情的方式时，引起她一些言语上不流畅的冲突就会减少。

## 6. 不要命令孩子说话

你强迫孩子说话的行为将破坏他言语的流畅性。你可能会让孩子告诉你发生过的事情，或者是让他给玛莎姑妈讲些有趣的事儿。你还可能很自然地命令他说“请”、“谢谢你”。有时候，这些命令会导致孩子的言语不流畅，因为你不知不觉中给孩子施加了很大的压力。

通过让孩子以自己的速度前进，可以避免这种额外的压力。你可以通过说类似的话来给孩子做示范，而不是命令他说“请”和“谢谢你”。例如，你可以说，“当某人给了我们东西时，我们说‘谢谢你’，”或者说，“说‘请’是个好习惯”。至于给玛莎姑妈讲有趣的事儿，难道这真的很重要吗？

## 四、建议三：注意肢体语言

语言并不是我们与别人交流的唯一方式。有无幸福感通常都是不是通过语言来表达的。

大多数人把交流等同于说话，但交流的内涵要比说话大得多。也许你知道这一点，但是当你的孩子大一些时，你可能忘记。在你的孩子开始说话之前，他会急促而含糊不清地发出一些难以听懂的声音。不过，他是在与你交流。如果你能对此作出回应的话，你们俩无疑都会感到十分满意。

当你的孩子更大时，他将继续先含糊其词，然后再用可识别的语言来表达同样的情感。成年人也一样：真正的语言其实称不上是语言。我们说“早上好”的时候并没有想到这个词的含义，这只是我们跟别人打招呼的一种方式。

如果你仔细倾听，你会发现你的孩子经常用言语来与外界建立联系：“妈妈，我的眼疼！”“爸爸，你看见我腿上的伤了吗？”你对这些问题的具体回答没有你对孩子表示关注重要。他是否反复问同一个问题？他是否总是在你特别忙的时候希望得到你的关注？问同样的问题或者明知故问通常是他希望得到情感关注的迹象。当你对隐藏在这些话语下的情感更加敏感时，你就可以用更恰当、更有意义的方式来做出回应了。

### 1. 寻找语言以外的表达感情的方式

尽可能地看着她并对她微笑。如果她问你为什么笑，你就告诉她：因为你爱她。当她从你身边走过时，偶尔摸一下或拍一下她。你脸上的表情和你的语言一样，能表现出你为他而感到自豪。帮助她欢快地做一些困难的事情，但是不要试着命令她说感谢的话。

### 2. 分析你的孩子是如何使用自己的声音的

听你和孩子说话时孩子和你自己声音的变调、音量和音调高低，看看这些表象都

告诉你哪些隐藏在言语下的情感。一种方法是打开录音机，让它录着直到你忘记了它的存在，事后选取其中的一段听听。

你听出什么了？也许你已经知道，当你生气或承受压力时，你跟孩子说话的声音是多么大。你可能发现，你说话的音调偏高，有时候声音很尖，听起来让人不舒服。你还可能注意到，当你努力控制厌烦的情绪，表现出耐心时，你的音调出现了不寻常的变化模式——升高和降低的变调。有时候，你可能听到了自己居高临下的语气。

也许你的声音不是很糟，但是当你和孩子说话时，你的声音是否总是一种模式，而当你与其他人说话时，声音却经常有所不同呢？你与小狗说话的语气和你与孩子说话的语气是否相似呢？

试着对你自己的言语做一些调整，使它们更多地表现正面的、建设性的情感。

### 3. 留出亲子时间

你一定很珍惜当自己和孩子话不多但是自己感觉跟孩子很亲近的时光，如你和孩子一起散步、烘小甜饼、做饭、安装东西及其他一些不需要说太多话的活动。如果这些活动经常进行，即使时间不长，也会有助于增强孩子的安全感，减少孩子的口吃。

这些安静的快乐时光经常在无意中出现，不过你可以创造更多的像这样的快乐时光。你所要做的只是和孩子一起搭积木、拾玩具或者在公园里散步。

并非你所做的每一件事都能达到你想要的亲子目的，但是通过这样做，你可以逐步建立一种使孩子感到不需要说很多话就被你需要、被你爱的关系。没有行动作支撑的爱语言是毫无意义的，孩子很快就会知道这一点。

## 五、建议四：使日常生活变得更加容易

把孩子养大远不只是和孩子说话。孩子有各种各样的机会变得更强壮、更有安全感，同样也有各种变得更无安全感和更虚弱的可能性。我们不打算提供一本关于如何应对做父母可能碰到的全部问题的手册，但是应对某些问题的过程中包含了很多提高言语流畅度的可能性。

### 1. 使孩子吃饭更加轻松

如果你的孩子很多食物都不爱吃，孩子吃饭对孩子和你都是个问题，你可能希望重新审视实际情况。

- 他吃饭时口吃是否变重了？
- 发生了什么冲突？
- 你是否在向他发号施令？
- 你是否经常责骂他？
- 你是否担心他吃有营养的食物太少？
- 你是否过分关注他吃饭的方式？
- 你是否把吃喝与纪律混淆了？

- 你们是否在孩子吃饭时谈论了大人的问题，如工作或者金钱？

如果你给孩子提供了好的食物，又没有唠叨着让他吃，而且孩子在吃饭之前又没有吃零食，那么最终他会感到饥饿，吃他需要吃的东西。如果孩子在平时吃饭的时间和地点没有胃口，那么你可以在短期内对吃饭的时间和地点作一些改变。你若正在培养孩子好的就餐习惯，那么就在孩子吃冰淇淋时像做游戏一样地教他吧！在其他的时间里，你应当控制你纠正孩子行为的冲动。你不应该在吃饭的时候谈论大人的问题，因为孩子对你们自己的忧虑会非常敏感。当吃饭变成一场争斗时，胜者永远是孩子——因为你无法强迫他吃饭。千万不要试图强迫孩子吃饭，因为你的行为会让大家都很不开心。你能控制的是吃饭的地点和时间，这就足够了。

## 2. 使睡前活动模式化

你也无法使孩子睡觉，如果你试着这样做的话，你可能发现是孩子掌控着他自己的睡觉的过程。很多孩子用一些技巧来延迟睡觉的时间，如让你给他倒一杯水，央求你多读一页书，让你检查一下床底，看看有没有吓人的魔鬼，虽然你已经看过很多遍了。我们相信，你对孩子很多延迟睡觉时间的技巧都很熟悉。

减少睡觉时间的争斗的关键是保持一致。尽可能地简化睡觉前的准备工作。晚上常常是给孩子读书的好时间，不过你应该早一点，而不是在临睡前读给孩子听。在孩子睡觉前，将他抱在怀里，使他安静下来。你应当对孩子睡前喝多少水、听几页书或孩子躺下后你进几次他的房间作出规定，并且严格执行。自己的行为尽可能地保持一致。

## 3. 改善大小便训练

大小便训练是个困难的过程。因为你无法让孩子进卫生间或控制所有的突发事件，所有你不要试着这样做。如果你对开始大小便训练的时间不确定，那么你应该向医生请教。一些孩子的大小便训练短期即能见效，另一些则要花较长的时间。重要的是，在孩子出现突发事件或尿床时，不要让他感到自己很失败。你应当帮助他懂得一个道理，即尽管他弄脏了些东西，他的行为是你容忍的，学习如何使用卫生间恰恰是成长的一部分内容。从长远来看，通过减轻孩子的负罪感，你把大小便变成对你和孩子都更容易的事了。

## 4. 减轻压力

检查一下你家里的日常活动。

- ◆ 家里的日常活动是否太多了？孩子做的事是否因为其他家庭成员的活动而经常变更？
- ◆ 如果孩子上学前班的话，她在那里的活动日程是什么？
- ◆ 为了让孩子有足够的时间休息和活动，你在家里是怎么做的？
- ◆ 孩子在学校和家里是否有固定的独处时间？或者，她独处的时间是否过长，以至于一旦有人关注她，她就极其兴奋？

- ◆ 她大多数时候是否都跟大人在一起？
- ◆ 她花在休息和活动上的时间各是多少？

关注这些问题有助于你为孩子的成长创造一个既激励又不苛求的环境。记住：你的使孩子感到内疚、羞愧、受挫、不行、紧张或被厌弃的态度或行为会将孩子置于压力之下，而压力常常会使孩子说话困难。

## 5. 关注整体发展

看看孩子的整体发展情况，如身体的技能与协调、社交技能、情感和智力发展等。你可能发现孩子对某一方面的技能特别感兴趣，这方面技能发展很快。如果是这样的话，孩子的精力和注意力就不是集中在言语技能上。为了把精力集中在他感兴趣的事物上，孩子暂时搁置了言语技能的发展。

孩子现在说话似乎比几个月前更差了，或者他的发展可能进入了上升后的稳定期。如果是这样，你不必担心。因为发展不是一个连续和稳步的过程，它通常是喷射式的。假如稳定期持续时间过长，你当然应该寻找原因了。你可能希望寻求专业人士的帮助。

## 6. 考虑其他影响因素

我们说过，痛苦的、噩梦般的经历一般不会导致口吃，不过家庭悲剧会很自然地使孩子感到不安。尽管你努力保护孩子，但是诸如疾病、情感冲突、搬家或事故等事件仍然会发生。它们可能会导致孩子说话时有更多的迟疑和重复。

如果是这样的话，你应该把孩子说话变差当作正常现象来接受。对孩子的口吃做出反应只会增加他的压力。如果家庭冲突持续，孩子说话可能会更口吃。为了减少负面影响，你应当更加关注你与孩子的亲情关系。假如你花更多的时间和精力来爱孩子，孩子的言语很可能会恢复到原有的流畅程度。

## 7. 不要经常打断孩子说话

当某人说话经常迟疑时，你很容易打断他的话。但是如果你的孩子显示出口吃的迹象，你应当避免打断他说话。你不应该试着完全消除这种打断，但是应该努力减少它们。当孩子说的话对他本人特别重要时，你应当警惕了，绝不要打断他的话。

再找找导致孩子说话不如平时流利的其他原因。他是否在一边说话，一边干其他事时，问题更多？如果是这样，鼓励他想要说话时停止其他活动。假如他在玩的时候受伤了或者由于某种原因过度兴奋，那么在他情绪平静下来之前，你不要要求他做出解释。通过一些努力，你可能发现一天中有很多场合，当你稍稍改变自己做事情的方式，孩子的言语就变得更流畅了。

## 六、建议五：管理孩子的行为

当你要求孩子的言行达到一个理想化形象的标准时，孩子会产生自我怀疑和失败

感。你对孩子的要求是否过高了？如果是这样的话，孩子会经常出现言语困难，并且对上述感觉形成口吃的条件反射。

### 1. 对孩子行为的期望要适当

我们有时候要求我们的孩子说或做某事，是因为这么说或做符合社会规范。如果你期望你的孩子总是展现他最好的一面，那么你对他的期望过高了。

对孩子宽容一点。学习说恰当的话、做恰当的事需要时间。他将把你当作榜样来学习，如果你在他做得不错时表扬他，他就更想学你了。不要责骂他或者让他多次重复他的行为或言语。毕竟，他还是个孩子。假如你因为孩子的某些不当行为而感到尴尬的话，你对孩子的期望就过高了。

### 2. 否定孩子的某些行为，但不要否定孩子本人

处理孩子的不当行为时，应避免滋生其他问题。对孩子来说，学习以积极的方式管理自己的感情和行为是重要的。

如果你在孩子表现不好时让她感到内疚和羞愧，那么你在告诉孩子：他是个坏孩子。相反，你应该告诉孩子的是：她的某种行为是不对的。你可以改变纠正孩子的方式。例如，不说“你对你的小妹妹太淘气了”，说“拽你妹妹的头发是淘气的行为”。这实际上指出，她的行为引发了一个问题，而不是告诉她她本人是个问题。

你是怎样处理孩子发怒的？显然，一些控制是必要的。她需要学习如何有效地管理自己的情感。如果你把发怒当作一种需要压抑的情感，那么发怒时经常出现的言语不流畅在孩子的脑中就会被夸大。你用来控制她的任何方式都应当避免使孩子感到，因为她有这种情感她就是坏孩子。不要以任何方式让孩子感到羞愧。你可以在事后冷静地评论她的行为，并向孩子说明：有很多对付她的情感的方法。这将有助于告诉孩子：有一种情感与带着这种情感做了什么事是不同的。

注意你对孩子发火时你自己的语言。不管你是怎样处理眼前危机的，你事后做了些什么？

孩子需要你的解释，她需要知道你生气时想教给她什么。你应当帮助她了解，你当时有释放自己情感的需要。不管怎样，她需要一个解释。不要期望孩子立即改变她的行为——她需要时间和经验——不过你应该鼓励这种改变。

### 3. 训练孩子遵守纪律

这里有一些一般性原则，它们将影响你的孩子对他自己和对别人的感觉。让孩子感到自己是个失败者的任何事情都可能导致孩子说话时迟疑。同时，你需要教他以恰当的方式做事，以让你和其他家庭成员比较舒服的方式行为。

你用语言惩罚或奖励孩子的方式也是重要的。斥责的语言可以和打屁股一样令孩子疼痛。斥责虽然可以驯服孩子，但是代价高昂。

当你对孩子大喊大叫或以其他方式惩罚他时，他作何反应？他是否愣住了或看起来害怕极了？又或者你太生气了，以至于完全忽视了他的反应？不管是哪种情

况，你把自己的情感当作了强迫孩子服从的武器。这种做法可能一时有效，但却是以孩子失去安全感为代价的。一些家长使用的另一情感武器是：“如果你爱我，并且希望我爱你，你就必须始终做我希望你做的事。”记住，把注意力集中到孩子的行为上。让他知道：他的行为是不可接受的；虽然如此，你知道他能够改变自己的行为；并且不管结果怎样，你都爱他。

检查一下你训练孩子的方法，既包括奖励的方式，也包括惩罚的方法。奖励和惩罚在多大程度上代表了一个目标和你爱孩子的态度？试着避免使用过于情绪化、持续时间过长或者过于冷漠和严肃的方式。运用你自己良好的判断力。你既不希望自己对孩子的训练随意、无计划，也不希望它过于僵化。

#### 4. 控制兴奋度

特殊的节日、即将到来的假期、或学前班的开始都是令孩子激动的时刻，但是它们可能令小孩过于兴奋。父母们经常跟我说，他们的孩子整个夏天说话都是流畅的，但是就在开学前夕，孩子说话出现了问题。

如果你注意到，在这些时候孩子说话的流畅度降低，那么你就可以试着减弱事件的强度。有时候，问题的来源是高度兴奋期持续时间过长。圣诞节会引发高度兴奋和烦躁的情绪。曾有一个家庭是这样处理这个问题的：他们用大半天的时间来打开礼物。当每个孩子打开一个礼物时，她将有时间玩会玩具，试一下新衣服，或者听父母亲给她读一本新书中的内容。通过这种方式，孩子的兴奋度被控制在一个更加愉快的水平上。孩子不会因短时间内得到太多的东西而烦躁。孩子过生日时也可以采取同样的方法。

当你担心自己的孩子时，你可能开始冷漠地对待他，更容易丧失耐心，或者做与跟孩子正常互动所不同的事。孩子对你自己的焦虑和担忧非常敏感，因此帮助孩子最佳办法是确保自己首先照顾好自己。

如果你为孩子的口吃而担忧，那么获取有关口吃的信息会让你感觉好一点。读这本书就是获取信息的一个方法。按照书上的建议去做，将有助于减少你的担忧，因为你正在为孩子做一些事情，而不仅仅是思考和担心孩子的问题。

#### 5. 监督他的兄弟姐妹

如果你的孩子有兄弟姐妹，你一定很清楚，他们在帮助或阻碍这个孩子发展上有多大的作用。他们激励她说话——但是又不给她机会说。像一个鸟巢里的雏鸟，你的孩子们在用他们各自的方式争夺你的注意力，那个说得最快、声音最大的孩子往往赢得了你的关注。

为了让有口吃倾向的孩子有平等的说话机会，你经常需要控制其他家庭成员说话。如果有口吃倾向的孩子比其他孩子更内向、更犹豫不决，那么她就更需要你的帮助了。你可以对她的兄弟姐妹说，“我想知道你妹妹是怎么想的？”然后看着她，这样她就知道现在轮到她说话了。假如兄弟姐妹打断她的话，你应该阻止他们，告诉他们现在还没轮到他们说，等妹妹说话了他们再说。

不过，这并不意味着你总是让有口吃倾向的孩子说话，也不意味着你应该制定其他孩子不能打断她说话的硬性规定。明智一点。所有的孩子都需要学会会有次序地说话。如果你因为孩子的口吃而过度保护她，那么她将开始做更多能获得特殊优

待的事。在决定何时应保护她说话的权利，何时应让其他孩子说话的问题上，你应该灵活一点。

和其他孩子一样，当她出现某种危机时，她应该受到更多地关注。不过，危机必须是真实的，而不是虚假的。当你不能确定危机的真假时，关注你的孩子。

虽然你的孩子们以不同的方式交流，但是他们都应该有被倾听的机会。交流方式不同不是件坏事情，它们赋予你的孩子独特的个性。

这种对待区别的态度应当延伸到家庭之外。避免用个人特点的不同来贬低某人，或侮辱他人的人格。如果你的孩子注意到你不喜欢那些看起来与众不同或者残疾的人，你实际上是在告诉你的孩子——与众不同是不好的。这样他就会认为自己的不同，如说话困难，也是不好的。

## 七、建议六：运用常识

我们已经提供了一些如何建设性地与孩子和睦相处的一般性原则和具体建议。我们希望你是明智的、体贴的，你的行为是前后一致的。不过，我们不想把僵化的模式强加给你。

有人曾建议一位母亲建立起常规，从而给她的儿子以安全感。于是她制定了一个从早上七点到晚上八点的排得满满的时间表，每天的每半个小时都做完全一样的事情。不用说，这个常规引发了其他问题。合理的时间表和更加轻松的母亲将大大提高孩子言语的流畅度。

避免走极端。注意你做事的效果，并随时根据需要对你的行为和期望做出调整。

## 第五节 当口吃现象加重

由于某种原因，你的孩子说话不像你想象的那样流畅，这让你很担心。通过我们以上提供的建议，你已经清楚地知道自己孩子是否口吃了。但是，你和言语病理学家可能都很清楚地知道，你孩子说话远不如他的同龄人流畅。在这种情况下，你需要特别注意另外一些事情。下面的建议提出了一些提高言语流畅度、防止口吃变重的方法。如果你需要针对自己孩子具体情况的建议，你可以寻求言语病理学家的帮助。

### 一、减轻时间压力

时间压力可以对任何人的言语产生负面影响，对小孩子更是如此。虽然时间压力以各种形式出现，但是有两种时间压力你应当了解：一是交流中的时间压力，另一种是生活方式上的时间压力。

## 二、交流中的时间压力

交流中的时间压力的一个典型例子是：当一个孩子说话不流畅时，听者或用言语或用肢体语言对孩子说，“慢点说”、“别慌”、“放松点”。或者听者以相反的方式回应：“赶快，把话说出来”；“我没那么多时间……”。一些听者一会儿让孩子“慢点说”，一会儿又对孩子说：“别磨蹭，我时间有限！”

不管大人以上述哪种方式回应，孩子都可能得到这样的信息，即“我最好以他们要求的慢（或快）速说话。”经验表明，当孩子得到这样的指令时，他们很难保持一般流畅的语言。

与告诉孩子放慢或加快语速不同，你可以向她展示适当的语速。为此，你需要检查，或许还需要改变自己的言语行为，至少自己与孩子说话时的言语行为。

如果你认为她“说得太快了”，那么你就听听自己与孩子说话时的语速。我们见过一些父母让孩子“慢点说”，但他们自己的语速却快得惊人。我们建议你听听说话较慢者的语速，如《罗格斯先生的邻居》中的弗拉德·罗格斯。它将为你开始放慢自己的语速提供一些信息。

每天花五分钟用这种较慢的语速与你的孩子说话。延长你的单词、短语和句子之间的停顿时间，这将有助于你放慢语速。记住，与你的口头指令相比，你的说话方式对孩子的影响更大。

帮孩子说完一个句子，或在孩子言语的中间停顿处插话，或者在孩子一句还没说完时插话，都将增加时间压力。你应该等孩子把话说完，延迟一两秒钟再搭话。

当你开始（1）当孩子在场时以较慢的语速说话（2）让他把话说完，迟一两秒钟再回答时，你在向孩子展示，而不是告诉他，如何以一种有助于形成流畅言语的方式说话。记住，对你的言语做出这些改变，即使每天只有五分钟，也不是件容易的事！你很可能发现，延迟你的反馈，不帮孩子把句子说完，不中断孩子的话，比你自已放慢语速效果更好。

朝向慢速、不慌忙说话方式的任何改变对你的孩子都是有益的。我们知道这样做不容易，但是你需要尽力去做。

## 三、生活方式上的时间压力

生活方式上的时间压力的一个典型例子是父母专横地给孩子一天的活动（如何时起床、吃早饭、吃午饭、吃晚饭、倒垃圾、睡觉等）定下了严格而呆板的时间表。很多时候，父母这么做是为了给一个繁忙的家庭建立某种秩序，以防止出现混乱和吵闹的局面。不管出于何种原因，当父母要求小孩子根据墙上的时钟进行生活时，他们常常发现自己是个失败者。另外，执行时间表和规则也需要花费你很多精力。

生活方式上的时间压力的另一个例子是家人干完一项活动后，紧接着干下一项活动，中间不休息或休息时间很短。例如，清晨你没有给孩子留下足够的去学前班或托儿所的准备时间，以至于他不得不匆忙地出门。这将给孩子带来时间压力。

我们鼓励父母检查他们自己可能匆忙的生活方式，即每件事都必须按时完

成，然后寻找调整这种生活方式的方法。记住：你花了一生的时间来建立诸如让每件事按时发生、亲手做每件事以提高效率和不给活动留下足够的间隙时间，于是你总是很匆忙等习惯。你不要期望自己在一夜之间就改变了这些习惯。但是，当你发现不太匆忙和严格的生活方式给你的孩子及你自己带来好的效果时，我们相信你会以这种方式去做每件事。

## 四、接受不流畅

因为担心孩子发展成为一个终身口吃者，你可能很难接受她迟疑的说话方式。即使你不带感情地回应孩子的话，你所隐藏的感情和态度也会显现，并对孩子产生影响。为了防止这种情况的出现，你需要了解各种言语不流畅现象，其中很大一部分都是日常生活中常有的。

## 五、学习言语差异

不时地听听其他孩子和成人的言语，尤其是他们与除你之外的其他人的谈话。数一数他们不流畅（任何形式的语流停滞，例如重复、后退、停顿或插入不相干的噪声）的次数。知道正常言语中出现的不流畅现象。另外，也注意有多少种不同的不流畅。停顿往往是为了强调，语法上更清楚，或者想一想，它是完全正常的中止。如果你听听你自己的言语停顿，你会发现你对它们变得非常敏感。作为每个人言语一部分的不流畅，它出现的高频率会给你留下深刻的印象。

你的孩子很可能会比你出现更多的这种停顿。你应该注意它们的差异和频率。在有些场合里，你孩子说话甚至是完全流畅的。这将减轻你对孩子的担心，因为它表明，虽然你孩子的言语不能，也不会总是这样流畅（也不应这样），但是他真的知道怎样说话，并且，经过连续训练，他能提高自己的言语能力。这样，你将用一种不同的思维方式来看待言语的不流畅。

## 六、提高你对不流畅的容忍度

令一位听者紧张的不流畅可能并不被另一位听者所发现。如果你发现，你孩子的不流畅继续让你不安，那么你应该试着提高你对不流畅的容忍度。

问自己下列问题应该可以提高你的容忍度。

- ◆ 当你的孩子说某事花费的时间比你认为她应该花费的时间长时，你为何烦恼或不安？
- ◆ 你对孩子言语流畅度的期望是否过高了？
- ◆ 你为何期望孩子说得更流畅？是因为其他同龄的孩子说得更流畅，还是因为你自己的其他孩子说得更流畅？
- ◆ 她与他们以同样的方式发展重要吗？
- ◆ 你是否花费必要的时间倾听她不得不说的话呢？

## 七、改善你与孩子之间关系的最好办法是耐心等待

- ◆ 你是否仍然担心孩子说话会越来越糟？
  - ◆ 你是否感到犹豫不决的言语习惯是她很大的一个劣势？
  - ◆ 你是否担心孩子上学后会发生什么不好的事情？
- 所有这些只会增加孩子的困难。

## 八、向孩子表示你能接受他言语上的不流畅

你能帮助孩子的另一个重要途径是接受他的不流畅。这是什么意思呢？这意味着，你要用自己的行动和言语向孩子表明，他说话不流畅并没有改变你对他的爱。你是怎样表示你接受其他人的行为呢？你大概会对自己说，“我注意到他正在做这件事情，但是这无关紧要，我对他的感受并没有改变。大多数情况下，我甚至都没注意到。”孩子的各种能力以不同的速度发展，但是除非速度的差异变得极其明显，否则你不会做出反应。即便这样，在问题持续时间不长的情况下，你也不会做任何事情。

一位母亲通过回顾孩子学会使用汤勺的过程逐渐接受了孩子的口吃。这位母亲说，当她的孩子刚开始使用汤勺时，动作极其笨拙，经常把食物弄到饭碗外面。母亲告诉我们这件事时，孩子用汤勺已几个月了，但他的动作仍称不上完美。母亲回忆道，“当时我尽量不因孩子的笨拙而感到不安，把它当作正常的现象，因此，当孩子成功时，我感到高兴。”随着时间的流失，孩子弄到外面的食物越来越少，虽然有时候，用餐仍是个小型灾难。慢慢地，孩子用勺变得相当熟练，母亲已经能够不生气地接受孩子偶尔遇到的困难了。这位母亲认识到，她应该以相同的方式对待孩子言语能力的发展。

我们知道，如果孩子口吃得厉害，你可能很难贯彻这些指导意见。有一点对你可能有助益，那就是，记住你的孩子正在尽力做到最好，因此你也应该这样。当你做出情绪化的回应时，你使孩子为了停止、避免或隐藏口吃而挣扎得更厉害了，而这只会让情况变得更糟。不要把孩子本已复杂的问题搞得更复杂了。

## 九、对行为进行具体描述，而不要起外号

我们也注意到，大多数人不能分辨正常的流畅和口吃（或不正常的流畅）。人们经常说，“我自己有时候也口吃”或“人人口吃”，他们说的实际上是正常的流畅。

或许你或家中的其他成员已经将孩子的言语习惯称作“口吃”，或者把孩子称作“口吃者”。在这种情况下，由于前面谈到的原因，你不应当突然力避使用“口吃”、“口吃者”等词汇。用描述性的词汇来代替“称号”。告诉孩子他正在重复某些单词、声音或音节，或者他正在犹豫，言语出现了中止、停顿或其中插入了多余的音。当然，如果加上不好的变调或面部表情，任何单词或短语都可以包含负面的涵义。我们在这本书中一直使用“不流畅”这个词，希望它是个中性词汇，但是如果使用不当，它也可能成为与作为外号的“口吃”一样的负面词汇。

如果孩子经常与言语不流畅作激烈的争斗，并表现出焦虑和恐惧，那么除了

接受他的言语习惯，你还需要做更多的事情。在与孩子谈论口吃时，你应当继续尽可能多地使用描述性词汇。假如你观察到孩子紧缩肌肉、快速眨眼、不愿意说话，做出说话时的口型却没有发出声音，或其他类似行为，你可以告诉他，他费了太大的劲。同时，如果其他人都认为你的孩子口吃，那么你不应当试图隐藏“口吃”的称谓。在这种条件下，绝对避免使用“口吃”这个词只会让孩子更焦虑，而不是更轻松。“口吃”等词汇并没有问题，有问题的是使用这些词汇的方法。

有个词语应当避免使用，那就是“口吃者”。“口吃”和“口吃者”的差别虽然微妙，但却是关键性的。后者将孩子归为不同的一类人，而前者只是说孩子正在做某事（除口吃外，孩子还做了许多其他的事）。

## 十、减少你的焦虑

我们知道，你听孩子口吃心里难受，并且很自然地担心孩子。一位母亲将自己的孩子带到了言语疾病诊所，称孩子说话挣扎时，她感到身心疲惫，挫败感极强。虽然看起来困难，但是你可以做一些事来缓解你的焦虑情绪。

记住：大多数口吃的孩子长大后就不口吃了。在问题处于初始阶段给孩子以理解、帮助和支持将大大增加孩子获得正常言语流畅度的可能性。你客观看待口吃和理解孩子正在做的事的能力（我们都有调整或改变自己做事方式的能力）有助于你减少自己的焦虑。你可以从确定孩子口吃的严重程度和一致性做起。学会冷静地观察孩子的口吃。当孩子突然口吃时，不要变得紧张和惊慌。把注意力集中在目前正在发生的事，而不是未来几年内可能发生的事上。确定孩子说话的流畅程度。假如你观察孩子的言语一段时间，你会发现，孩子的绝大部分言语都是极其正常的——虽然这些话并不都是完全流畅的，但是就孩子的年龄而言，肯定是可以接受的。有足够的证据可以证明，你的孩子确实知道怎样说话。

当加剧或恶化孩子断断续续的口吃的因素减少时，孩子说话将因为没有过多的阻断而更加自由。在此期间，如果你不过分焦虑，你和孩子将找到解决言语不流畅问题的最好办法。

## 十一、对口吃做出适当的反应

你怎样对口吃做出适当的反应呢？在大多数时间里，你根本不需要做出任何反应。也就是说，对于孩子言语中的流畅部分，你的反应应当是中性的。

口吃可能让你的孩子如此烦恼和分心以至于你应该对它做出反应。在这种情况下，你应当向孩子表明，你知道他做过的事，同时你不应显露出哪怕是一点点的惊讶、批评或遗憾。

你也不应建议孩子对口吃做些事情。你可以说，“那个单词是有点难发哦”，“你说那个单词有点费劲”，或者“有些单词很难说出来，是不是？”。应当以陈述事实的方式来说这些话。或者，你试着对孩子笑笑，对他说：“有时候，发出声音并不容易。”

有时候，孩子声音和时间的配合很可笑。这时候，你可以与他一起笑，然后继续你们的谈话。你甚至可以表露出对孩子的少许同情。你声音的变调和对做出这些反应的时间的把握是至关重要的。在言语疾病诊所里，我们经常观察那些已学会如何处理这一问题的家长们。一位母亲将对儿子口吃的恐惧转变成对孩子

的崇敬之情，因为她发现，儿子虽然有口吃的毛病，但是仍尽力与别人交流。母亲的这种态度通过她的声音反映了出来。

我们知道，当你的孩子挣扎时，你很担忧或感到遗憾，但是，你应该试着不增加孩子的焦虑。在你能够像我们前面概述的那样对口吃做出反应之前，你可能首先需要管理自己的情感。我们并不是要你抑制你同情孩子的所有情感，而是希望这些情感能够化作建设性的关爱，不仅仅把孩子当作“一名口吃者”来看待。口吃只是孩子的一小部分，它就像尿床或挖鼻孔一样，需要明智地对待。

## 十二、公开谈论口吃

一些言语病理学家与口吃儿童的父母一起帮助孩子，但是从不向孩子提及口吃。然而，当你准备领着自己的孩子去见一位言语病理学家时，你的孩子可能需要知道，由于自己说话时经常出现“阻塞”，因此爸爸（或妈妈）希望找一位专家来帮助自己。孩子可能会问这样的问题：“为什么我说不好话？”“为什么我会僵在哪里？”或者“我到底出了什么问题？”当孩子的脸上露出特别痛苦的表情时，你需要给他一个正面的回应。你可能发现孩子有口吃应当被隐藏的想法，这时候，公开地谈论口吃对孩子是有益的。

“为什么我口吃”是最难回答的一个问题。对这个问题，你可以用简短的解释来回答：

我们所有人都有言语混乱或语塞的时候。一些人出现这种情况的次数比其他入更多。小孩子因为正在学说话，所以说话时更容易迟疑。他们走路和跑步时也更容易摔倒。当他们说话出现困难时，他们有时费了太大的劲来克服这种困难，结果情况反而更糟。

通过让孩子注意你自己说话中的口吃，你可以帮助他认识到，我们所有人都有说话困难的时候。对孩子关于自己的某个方面是否有问题的任何疑问，你都应当给与“否定”的答案，然后，你需要详细地描述孩子口吃时正在做的事。例如，你可以说：“你发那个音的时间有点长了”或“那里有点不顺”。你可以利用这些机会来安慰孩子，告诉他，如果他感到自己不能以其他方式说话的话，语塞也是可以的。大概意思就是尽量使用描述性的语言，对口吃的解释要简单，避免神秘化和情绪化。

## 十三、有时直接给出建议

问完“为什么”之后，你的孩子可能会问“那我怎样才能不口吃呢？”最好的回答是“不要这么费劲”，或“试着放松”。一位家长握紧拳头，然后逐渐松开，在松手的过程中发出声音，由此向孩子展示放松的好处。你可以分别用紧张和放松的方式给孩子发同一个单词的声音。如果孩子需要重复单词或声音，他应该试着用放松的方式来做；是挣扎让情况变得更糟。如果孩子说他不能以其他方式说话，那么就给他一点时间。更重要的是，当孩子不肯或者不能接受你的建议时，你别厌烦。

别告诉你的孩子怎样不口吃。诸如“深吸一口气”、“说之前先想想你要说的话”和“放慢语速”等建议将使孩子的问题变得更严重。为什么呢？首先，这些建议意味着，如果孩子做对了某件事，他就不会口吃了；其次，由于孩子不能让

这些建议发挥作用，他们会内疚；最后，这些建议给孩子说话增添了附加动作，而这些附加动作会分散孩子和听孩子说话的人的注意力，进一步妨碍言语的流动性。

## 十四、减少对言语的恐惧感和挫折感

最好的办法之一是鼓励你的孩子谈论他的恐惧感、焦虑和挫折感。这意味着，无论孩子的感觉在你看来是多么不理性，你都必须做好接受她的感觉的准备，不加以批评或表示不赞同。这些感觉不是孩子虚弱或官能不足的表现，而只是证明孩子是一个人。一个家长说出了他自己过去和现在的恐惧感。他向女儿传达了这么一个信息，即人人都有恐惧感（有恐惧感没什么大不了的），并且我们都能够学会如何减少恐惧感。

你孩子的很多恐惧感可能并不与说话直接相关，但是它们会使孩子变得更加犹豫和孤僻，对孩子产生整体上的影响。将孩子的恐惧感暴露出来，让孩子确切地感到你能够接受她和她的恐惧，这样做可以大大降低恐惧感对孩子的影响。

## 十五、鼓励自立

避免因过度保护而增加孩子的恐惧感。不要为孩子做所有的事，也不要把孩子的生活安排得他一句话也不用说。假如孩子想使用电话，你就鼓励他。过度保护最终会增加孩子对说话和口吃的恐惧。

## 十六、逐步消除恐惧感

还有对付孩子恐惧感的其他办法。许多父母让孩子睡觉时亮着昏暗的夜灯，借此抵消孩子对黑暗的恐惧。试着让孩子逐步接近令她恐惧的事物，当孩子表现出害怕时，暂停一段时间。一旦孩子做好准备，就继续让她接近令她恐惧的事物。记住：不要强迫孩子，要有耐心。

有一个孩子只要家里来客人，便立即跑开。他妈妈为了帮助他，等客人落座，开始谈话了，才把孩子叫到自己身边，从她那儿取某件东西；第一次是妈妈正在分发的一片蛋糕。后来，孩子在有客人来的时候，能够安静地坐在他妈妈的腿上，并能在离开时说“再见”。障碍逐渐被克服了。

## 十七、教你的孩子如何面对挫折

假如你的孩子有时阻塞和口吃得非常厉害，他很可能积累了大量的挫败感。许多父母描述了有效应对这种状况的各种办法。一位母亲鼓励她儿子用最大的劲儿击打充气的小丑鲍勃，直到他感觉好些为止。一位父亲则在私下里跟他儿子聊天，让孩子说出他想说的话，父亲不表现出一丝不赞同，只是安慰孩子说，他理解儿子的感受。户外活动和其他任何运用非语言表达方式的活动一样，也有助于缓解紧张情绪。

## 结束语

为了确保你的孩子获得正常的言语流畅度，我们为你概述了许多事情。你在采纳我们的建议时，试着走得稍远一点。你可以通过与孩子待更长的时间，与孩子一起玩耍和交谈，及对孩子感兴趣的事物表现出兴致等，来寻找为孩子奉献更多的方法。

你做这些事情的原因不是因为孩子口吃，而是为了获得与孩子在一起的相互愉悦。不要寻求或期待孩子的感谢，因为你并不是在帮孩子的忙（所以值得孩子特别的感谢），你只是在做一个更加热情、更有爱心的家长应该做的事。

你可能想请求言语病理学家教给你专门针对你的特定情况的方法。假如你能创造出自己的方法，那么它们很可能比我们的方法更有效。你只需记住我们前面谈到的建立与孩子的建设性和积极的关系的大致原则就可以了。