

# 孤独症逻辑

一本解决就寝、如厕、情绪问题、  
攻击行为和日常生活中各种挑战的家长指南

AUTISTIC LOGISTICS

原著 Kate C. Wilde

主译 尤欣



人民卫生出版社  
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

# 孤独症逻辑

一本解决就寝、如厕、情绪问题、  
攻击行为和日常生活中各种挑战的家长指南

## AUTISTIC LOGISTICS

A Parent's Guide to Tackling Bedtime,  
Toilet Training, Tantrums, Hitting, and  
Other Everyday Challenges

原 著 Kate C. Wilde

主 译 尤 欣

主 审 徐新杰

译 者 (以姓氏笔画为序)

石大雨 张春兰 黄栩芾 熊舒煜

人民卫生出版社

Copyright © Kate Wilde 2015

The Son-Rise Program® is a registered trademark of Neil Kaufman and Susan Marie Kaufman

The Autism Treatment Center of America® is a trademark of The Option Institute and Fellowship

First published in the UK and USA in 2015 by Jessica Kingsley Publishers Ltd

73 Collier Street, London, N1 9BE, UK

www.jkp.com

All rights reserved

Printed in China

### 图书在版编目(CIP)数据

孤独症逻辑 / (美)凯特·C·王尔德(Kate C. Wilde)著; 尤欣译. —北京: 人民卫生出版社, 2016

ISBN 978-7-117-23656-0

I. ①孤… II. ①凯… ②尤… III. ①孤独症 - 儿童教育 - 特殊教育 IV. ①G76

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第262308号

人卫智网	<a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	<a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

图字: 01-2016-6069

### 孤独症逻辑

主 译: 尤 欣

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E-mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 11

字 数: 209千字

版 次: 2016年12月第1版 2016年12月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-23656-0/R·23657

定 价: 45.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

## 原著致谢

我有太多的感谢要送给许许多多的了不起的人。我想起工作中遇到的每个孩子,以及那些在无比绝望和喜悦时邀请我进入到他们生活中的家庭。这些美妙的经历在本书的许多内容中都有体现。感谢你们与我分享你们的生活。感谢美国孤独症治疗中心的每一位成员,谢谢你们的奉献和爱心,以及你们对来自世界各地的儿童及其家庭的无私帮助。感谢同我一起教学的William Hogan,谢谢你在过去的20年里每天与我一起授课!感谢Raun Kaufman走遍世界分享我们令人惊叹的工作。感谢Bears和Samahria Kaufman,你们的爱、奉献和信任帮助我成长,使我能够成为一名优秀的教师。感谢你们用如此的热情和温柔给予我这份美好的工作。

然而,特别要提到的是,有两个人在此书中倾注了无数的爱和关心。我的母亲Elizabeth McCormick,感谢您成为我的第一个榜样,让我知道在这个世界上成为一个独立坚强的女性的意义,感谢您教给我在这世上做有意义的工作的重要性。感谢您对我一如既往的支持、启迪和信任。在本书的成书过程中,您倾注了大量心血,也给了我很多建议和帮助。

感谢我最好的朋友,爱萌计划®(Son-Rise Program®)的教师,Bryn Hogan。你倾注了很多时间来阅读和编辑这本书,并不断修改完善。谢谢你的爱心和智慧。感谢你的反馈、明晰的思路和出众的态度。最后,感谢你伟大的友谊!

衷心感谢Jessica Kingsley出版社的每一位成员,特别是Lisa Clark。感谢你,Lisa,谢谢你对本书自始至终的支持和守护。

# 我的故事

我是在13岁时决定投身于孤独症儿童的相关工作的。当时,是一部名为《沧海赤子心》( *Son-Rise: A Miracle of Love* ) 的电影启发了我。我和我的妹妹Nicky一起观看了这部电影。有趣的是,同一件事可以对两个人造成完全不同的影响,这部电影对我而言意义重大,而对我的妹妹却无足轻重。我的妹妹甚至都不记得看过这部电影了。但是对我而言,它却是这一切的开始。那是我初次接触孤独症,它引起了我对孤独症深深的好奇和着迷。从此,我对学校布置的书籍只看名著导读,而绝大部分时间都忙于阅读有关儿童发展的书籍。也是这部电影让我第一次接触到一个理念,那就是爱和接纳是治愈和改变的最强力量。幸运的是,我当时年仅13岁,脑海中还没有什么固执的成见,因此可以很开明地去接受这个理念。

《沧海赤子心》这部电影讲述的是关于Samahria和Barry Neil Kaufman的真人真事,他们的儿子被诊断为重度孤独症,18个月时智商不到30,从此他们踏上了帮助儿子的征程。在20世纪70年代,由于大概只有万分之一的孩子患孤独症,因此并没有什么可以用来治疗孤独症的方法,而当时被用于治疗重度孤独症、方式严酷的行为矫正疗法(包括电击),显然不是他们夫妇二人优先考虑的方法。Kaufman夫妇为了儿子四处求医,不断有人告诉他们孤独症是一种终身性疾病,他们的儿子不可能过上正常的生活,甚至不能掌握基本的自理能力。医生建议他们把孩子寄养在教养院里。Kaufman夫妇没有遵从这些专业人士提供的治疗方案,相反,他们决定自己来教育孩子。他们所采用的方法与当时的主流方法完全不同。他们不认为儿子拍手、摇手的独特行为是因为他有“严重的病征”,而是另有隐情。

他们决定把儿子看做是他们生命中的礼物。他们决定不再带着抗拒和恐惧心态去接近孩子,而是用爱和接纳来对待他。他们不再强迫儿子遵从成人世界的行为规范,而是决定去融入到儿子的世界里。他们把儿子的重复性行为看做是能够进入到他的世界的入口。所以当他拍手时,他们也会跟着一起拍手。当他把身体晃来晃去时,他们也会跟着一起摇晃。通过融入儿子的世界,他们彼此之间建立起了联系。他们花了3年半时间,每天和孩子在一起相处12个小时。现在,孩子原先的症状都已经消失了,他在全球进行有关孤独症和爱萌计划®( the Son-Rise Program ) 的巡回演讲,同时也是*Autism Breakthrough: The*

*Groundbreaking Method That Has Helped Families All Over the World*(孤独症突破:帮助了全世界家庭的革命性方法)一书的作者。这么多年过去了,我13岁时曾经在那部电影里见过的那个小男孩,那个改变了我的人生的电影中的小男孩,已经成了我过去23年中最亲密的朋友。

从那以后,从事与孤独症儿童有关的工作成为了我的理想和生命中最热衷的事业。在整个青少年时期,为了能够接触到特殊儿童尤其是孤独症儿童,每当暑假和有空闲的时候,我都会去参加一些与此相关的游戏团体和课余活动。有一年夏天,我很开心第一次遇到一个孤独症孩子,当时我15岁,她14岁。她戴着一个头盔,以防她因撞头动作而受伤,穿着特制的高跟鞋,以适应她脚尖走路的姿势,因此她至少比我高30厘米。那天,我被安排和她一起活动,刚见面不久,她就用胳膊夹住我的头开始往前走,一路拖着我,径直走出教学楼,走向足球场。当时我对孤独症及如何与孤独症儿童相处的唯一认识都来自那部电影,有两点让我印象深刻:和孩子一起融入到他们的世界中,以及爱和接纳。对她而言,这就是陪着她绕着足球场走路。所以,我竭尽全力地集中注意力去享受沿着足球场走路的乐趣,并且表现得很高兴,因为至少她喜欢我的陪伴。在那个夏天接下来的日子里,我们一直被分在同一个组里,因为和我在一起时,她从来不撞自己的头。这就是我对“融入”疗法所产生的治疗力量的最初认识。我们一起散步、一起欢笑、一起玩耍,共同度过了一段最美好的时光。她是我在现实生活中遇到的第一个孤独症儿童,也让我对孤独症产生了极大的兴趣。

特别提示:“融入”是爱萌计划<sup>®</sup>中一项特别的方法,可以在孩子们表现出重复性行为的时候帮助他们,并建立起我们与孩子之间的联系。如果你想了解更多相关内容,请访问[www.autismtreatment.com](http://www.autismtreatment.com)。

我遇到的第二个孤独症儿童是一个朋友家的孩子。我遇见他时他才3岁,他是个非常可爱的孩子。他喜欢在两面墙之间来回来去地跑,也喜欢把电灯开关不停地打开再关上。此时当我与他在一起的时候,我也同样融入到他的活动之中,喜欢并享受和他在一起的时光。当我和他一起跑的时候,我注意到他看我的眼神中露出了笑容,我被他自然流露出的那份可爱深深打动。在融入他时,我能看到他个性中所闪耀的光辉,这让我更坚定地认为这个男孩安静的外表下隐藏着一个完整的人格。我想找到一种接近他的办法,并帮助他与世界建立沟通。这也让我更加坚信,融入儿童的活动是与他们建立联系的最好方法。

上大学时,我在萨里大学学习了音乐和教育。我选择音乐是因为我擅长唱歌,而且我当时想做一名音乐治疗师。然而,随着对音乐治疗了解的增多,我逐渐认识到这并不是我想从事的事业。我认为它虽然是一种对孤独症儿童有很大帮助的疗法,但对我来说却太局限了,我希望能以更加多样化的方式来进行工作。我依然热切地盼望着能够与孤独症儿童进行一对一的直接接触,开展治疗,

但在取得许可之前的漫长等待却令我感到失望。我被告知在与儿童直接进行一对一的接触之前,我需要经过更多的培训,而我不想再继续等下去了——我想马上开始工作。

大学毕业后,我并没有选择继续进行学术深造,而是到Rachel Pinney博士处参加了工作。Rachel Pinney博士是*Bobby: Breakthrough of an Autistic Child* (Bobby: 一个孤独症儿童的突破)与*Creative Listening* (创造性倾听)这两本书的作者,同时也是“北伦敦儿童时刻(Children's Hours in North London)”项目的建立者。她指导过各种类型的儿童,有些孩子属于情感障碍,也有许多是孤独症患者。在与孩子相处方面,她真的是个天才,孩子们非常喜欢她,她有一种能够与孩子建立起深厚感情的不可思议的能力。和大多数的天才一样,她是一个非常有趣的人,喜欢测试人们的反应。我遇到她时,她已经80岁了。我第一次面试时,她当时正在泡澡。她简单地问了我几个个人问题,然后告诉我说我已经通过了测试。“什么测试?”我问。她告诉我说,她喜欢观察人们对不同情境的反应。我并没有因为她在泡澡而烦心,这让她相信我对于今后接触的儿童也不会有任何成见。

虽然她已经80岁了,走路还要拄拐杖,但是她的头脑依然充满活力。作为我的训练的一部分,我会随她前往附近社区进行演讲。我会帮她提着装满书籍的手提箱。令人惊奇的是——她也随身带着Barry Neil Kaufman所著的*Son Rise* (“爱萌”)一书,这正是我13岁时在电影屏幕上看到的那个故事!她亲自训练我与儿童一对一交流,我每天都会和孤独症儿童进行直接的接触,这感觉就像置身天堂。日常工作中,我会被每个孩子所展现出的智慧和爱所深深打动。在这里,我遇到了一个家庭,他们打算带着患有孤独症的女儿去美国参加一个特殊的培训项目。虽然我当时并不知道那个项目是什么,但我抓住机会加入了这次旅途并学习了另外一种治疗孤独症的方法。

参加美国项目的第二天,他们放映了NBC的电影《沧海赤子心》。那时,我才意识到这个中心正是由电影中所讲的Kaufman夫妇创立的,正是他们的故事最初启发了我立足于孤独症儿童相关工作。啊!对我而言,那真是一个令人惊叹的时刻。绕了一个圈,我又回到了最初的起点,那种感觉就像是找到了归宿。我知道我终于找到了我想要学习和应用的那种方法。在那之前,我从未见到过一种治疗方法可以同时具备这两个特点:其一,工作人员对那个和我一起来的小女孩的喜爱是那么的真诚,从他们的一举一动中你都能感受到这种喜爱;其二,他们在要求她改变和成长的时候又是那么的有力和有效。他们让她与他们对视,让她开口说话,让她自己穿衣服。在那1周的时间里,他们营造了一个充满喜悦和关爱的氛围,帮助她成长了很多。

此后,我继续跟随Rachel Pinney博士一起工作,之后我回到了美国孤独症治



疗中心,开始正式接受爱萌计划®的培训。为了能够成为爱萌计划®里的儿童协调员和爱萌计划®教师,我接受了5年的严格训练。这大致相当于攻读一个博士学位所需的时间和精力。我培训的内容非常贴合实际。它富有深度,而且非常强调态度。我会直接接触患有孤独症的儿童和成年人,并且能够从高年资同行那里获得直接的反馈。我与每个孩子相处的过程都会被录像记录下来,之后会被逐帧逐秒地进行分析。另外,我也会与家长和其他家庭成员进行直接接触,培训他们如何管理孩子,并从他们那里获得反馈。如果我们要教授一项原则或方法,训练者会观察整个过程,并给我们详细点评,以便让我们的沟通变得更为有效。我们会花费数百个小时来历练自己的思想和情感,这样我们才能用一颗开放、关怀和包容的心真诚地去面对每一个儿童和每一位成人。

爱萌计划®中强调,每一个孤独症儿童都是与众不同的,他们可能会被不同的事物所吸引,面对的挑战也各种各样,非常复杂。我需要学会如何去识别这些挑战,在刚接触他们的时候就与这些孩子和家庭建立联系并帮助他们。然后我还需要学会如何将我所掌握的知识通俗清晰地表达出来并把它们传授给不同的家庭,让他们也能够在自己的孩子身上应用这些方法。经过了很长时间的训练和各种不同经验的积累我才掌握了这些技巧。

现在,我在爱萌计划®已经工作了20余年,也很高兴自己帮助了那么多的孩子和家庭。我用成年累月的时间与那些最可爱、单纯、有趣、坚定和努力的儿童和成人相处。我从未遇到过不想学习的孩子,也从未遇到过不愿努力的孩子。能与这些孩子一起度过这么多的时光,我的内心充满了感恩之情,因为他们教会我敞开心扉,去倾听、去鼓起勇气尝试那些看起来或许不可能做到的事情。我曾被拳打、脚踢、被吐口水、身上被拉尿,也曾被关爱、被亲吻、被拉着一起跳舞、围绕各种各样的话题聊天(从“洗衣机”到“地震的统计数据”),我也融入了各种各样的独特而美妙的重复性行为。

尽管我永远不能说我已经可以停止学习了,而且今后我肯定也会遇到更多新的情况。但是我可以这样说,我已经经历了许多你们今天在孩子身上遇到的事情。尽管每个孩子都是独一无二的,但是我确信我曾接触过一些与你的孩子具有类似行为、动机、天性或问题的孩子。我教育和培训的重点之一就是尽可能更广泛、更有深度地分享我的实际经验,就我所知,在这个方面没有其他训练能够超越。我认为我可以自信地说,虽然我没有见过你的孩子,但是我知道我会爱他们的。无论他们的行为如何,我都不会忽视他们的独特和可爱。

我现在是爱萌计划®的主管,负责培训美国孤独症治疗中心的员工,培养他们成为爱萌计划®儿童协调员和爱萌计划®教师。同时,我也对个人和家长团体进行教学,教给他们运用爱萌计划®的方法。教学的方式可以通过电话、家访或者是家长直接来我们的中心学习。我们中心来访的家长来自全球各地,包括泰



国、新加坡、非洲、马来西亚、中国、法国、波兰、俄罗斯、斯洛伐克、阿根廷和巴西。此外，我们的团队也经常到欧洲推广爱萌计划<sup>®</sup>。这是一个美妙的旅程，能遇到这么多美好的家庭和孩子并帮助他们，我的内心充满了感恩之情。

这就是我写这本书的原因。我希望能够帮助你们，给你们提供工具和方法，帮你们为自己特殊的孩子和家庭建立一个美好的生活。

**Kate**

# 如何阅读本书

这本书中我所说所做的每件事都是基于爱萌计划®( the Son-Rise Program ) 的原则和技术。这本书适用于所有关爱孤独症孩子的家长、治疗师、教师或其他家庭成员。不管你的孩子目前接受的主要治疗方法是应用行为分析法( ABA )、地板时光疗法( Floortime )、人际交流学习( RDI )、语言行为法、韩德尔疗法( Handel )、强化性游戏疗法或是任何其他疗法,这本书都适用。这本书是写给每一位需要在以下方面获取帮助的人:

- 刷牙;
- 理发;
- 穿衣;
- 睡眠问题;
- 攻击行为;
- 发脾气;
- 如厕训练;
- 尝试引入新的食物。

这些事情中的绝大部分发生在固定的治疗时间之外。这些事每天、每周、每月都在发生,而这本书就是为了帮你处理上述及其他一些日常问题而写的。

关于这些问题,市面上有许多书是针对普通孩子的,对于孤独症谱系的儿童并不适用。对于应当如何在治疗时间之外或课余时间与孩子相处,如何为你自己、孩子和家人创造一个和谐的家庭氛围,你可能会觉得有些困惑。我希望这本书可以帮助你与孩子和谐相处,为你和你的家庭建立起一套实用的日常习惯。我知道这是可以实现的。

首先,关于本书中人称代词的使用作出声明。为避免频繁使用“他或她”这类涉及男女两性微小差异的复杂描述,避免啰嗦和引起混乱,我用他、他的或他们、他们的来指代“你的孩子”或“孤独症儿童”。

本书的前6章是关于如何看待和接近你不同寻常的孩子的一些观点和理念。这些章节会帮你从一个不同的视角去看待你的孩子,或者帮助你巩固一些你已经知道的内容。无论是哪种情况,我都鼓励你先阅读这些章节,因为在其他章节我会提及这些内容。这些内容会帮助你理解和运用其他章节中提出的策略,也有助于你加深对整本书的理解。

接下来的6章是针对某些特定话题的,例如,如何应对孩子发脾气、孩子的攻击行为、如厕训练、睡眠、自理能力和尝试引入新的食物等。

这本书在帮助孩子获得新技能的同时,也尽可能地帮助你改变对孩子的看法和回应方式。我相信,你是孩子一生中最能帮助他也是最爱他的人。没有人比你更爱你的孩子,也没有人比你付出得更多。但这不意味着你总能知道应该做什么。许多家长觉得他们“应该”知道,但是我们都明白,我们的孩子很特别,而且他们不是带着说明书来到世上的。我知道,这本书中的所有内容都需要亲自去学习,我们并不是生来就掌握这些方法的。当你的孩子做出一些完全出乎你意料的事情时,也没有任何说明书会告诉你应当如何应对。我希望这本书可以或多或少地指导你找到养育孩子的方法。

每章的开头都首先探讨了我們如何看待和回应孩子的所作所为。这对帮助你的孩子掌握你所传授的技能十分关键,同时还会提供一些练习帮助你掌握这些技能。其次,每章都列出了许多可以即刻应用的步骤化的实践策略。此外,为了方便你的使用,在大部分章节的末尾有一个便于查看的行动项目检查清单。

如果你的孩子没有在1周时间内掌握他希望他掌握的技能,还有下周和下周下周。我们的孩子的成长时间表与其他孩子不同,有时候他们可能需要多一点时间来理解。值得庆幸的是,时间是你能给予孩子的。大多数人尝试一件事时,只做了1天就认为这事做不成。在过去的几年里,我尝试过多种节食减肥方法,也是坚持不多久就放弃了。但是我们都知道,我们只有长期坚持节食才能看到效果。坚持每天尝试采用这些建议,至少1个月之后再去看是否要放弃。种下一粒种子时,你不会因为过了3天还没看到发芽就扔了它。你明白种子生根、破土都需要时间,需要水和阳光持久的滋养。同样的道理,你需要像种花一样给孩子一些时间。

我知道这些策略是有效的,因为我自己已经实践过并亲眼看到了它们的效果。我已经培训过无数的家长,教他们运用这些策略并看到它们起效。这些不是理论,而是经过爱萌计划®30多年教学经验总结出来的实用方法。

特别提示:如果你想进一步了解如何在孩子身上应用爱萌计划®,你可以阅读Raun K. Kaufman所著的*Autism Breakthrough: The Groundbreaking Method That Has Helped Families All Over the World*(孤独症突破:帮助了全世界家庭的革命性方法)。

# 目 录

第1章 了解孤独症儿童的感官体验 .....	1
第2章 划定明确的界限 .....	12
第3章 相信孩子的学习能力 .....	22
第4章 动机：一切事情的关键 .....	26
第5章 与你的孩子沟通——解释的力量 .....	35
第6章 按钮行为 .....	41
第7章 消除暴脾气 .....	49
第8章 攻击和能量爆发 .....	66
第9章 如厕训练 .....	87
第10章 睡眠 .....	108
第11章 自理能力 .....	123
第12章 引入新的食物 .....	150
图书与视频推荐 .....	161
参考文献 .....	162

# 第1章

.....

## 了解孤独症儿童的感官体验

这是本书中最重要的一章。在这一章中,你会了解到一些基础的知识 and 理念,而这些知识可以帮助你更有效地理解本书中所提及的各种建议和策略,并为你接近和教导你的孩子营造氛围。

为了帮助我们的孩子,首先要对他们的感官体验有所了解。孤独症儿童的感觉处理系统与我们不同。对于他们来说,处理来自外界的感官刺激是一件很有挑战的事情。他们的听觉、嗅觉、触觉和视觉有时会与我们截然不同,以至于即便是在寻常环境中,他们也会觉得信息多得不能处理,到处都是不可预计的风险和混乱。

先从他们的听觉说起。对我们来说是正常的声音,对于他们来说可能会感觉非常刺耳,或是听起来断断续续的,就像是信号不好时的手机通话一样。有些孩子不能很好地过滤周围环境中的形形色色的声音,因此几乎不可能集中注意力去关注某一个声音。想象一下商场中的各种声音:商场播放的背景音乐、人们的谈话声、空调的声音、各种婴儿车和手推车轱辘转动的声音,以及收银机制造的噪音等等,我还可以列举出更多诸如此类的声音。想象一下,如果你不能对这些声音进行有效的过滤,这些声音就会以同样大小的音量向你袭来,难道你不想从这种超负荷的状况中撤离出来吗?难道你不想捂上耳朵,对所有的声音置之不理吗?这对于任何人来说都是超负荷的,但这才仅仅是我们孩子在听觉上的体验。现在你知道为什么我们的孩子很少回应我们了吧。

现在我们停下来思考一下我们的孩子在嗅觉上的体验。同样,我们的孩子的嗅觉也很敏感。那些对于我们来说是温和的或者是平常的味道,对于他们来说则可能是难以忍受的。我见过有的孩子为了应对那些对他们来说过于刺激的气味会把自己完全封闭起来。想想我们随处可见的各式香料吧,它们实在太多了,以至于这些敏感的孩子根本无法应对。即使是对于我本人来说,当我经过百货公司里的化妆品专柜时,我也会因为那些香水浓郁的味道而感到头疼。

在触觉方面,有些家长可能会发现,孩子一放学回家就会马上脱掉他们所有的衣服,或者他们只愿意穿某一套特定的衣服。对于部分孤独症儿童而言,衣服

接触皮肤的感觉可能就像是砂纸一样。这种感觉就像当你发高烧时,你的皮肤像在燃烧一样,这时来自别人甚至是你自己的任何碰触都会感觉特别敏感。

你可能会注意到你的孩子似乎没有疼痛的感觉,或是在冰凉的雪地里玩耍时也不会觉得冷。他们对于外界的刺激并不敏感,说明你孩子的感觉系统对于触觉等感觉刺激具有不同的处理方式。

接下来我们再讨论一下视觉。我在工作中曾遇到过这样的孩子,他们只有外周视力,也就是说他们只能看见位于他们身旁的物体,而不能看见位于他们正前方的物体。还有的孩子,他们的深度感知觉有问题。当Raun K. Kaufman回忆起他儿时身患孤独症的那段经历,他描述那种感觉就好像是通过拿反了的望远镜来看这个世界一样。

那么现在让我们来想象一下,对于我们的孩子而言,他们在每天的生活中都要处理来自外部世界的各种听觉、视觉、嗅觉和触觉刺激,这将会是一种怎样的体验?想象一个让你感到嘈杂的场景,可以是商场、机场、大型音乐会或是节日庆祝盛典,又或者是一个吵闹的夜店,并且在这种场景当中,还有人让你来完成一件非常具有挑战性的任务。天哪!难怪我们的孩子们想要从这个世界逃离,然后构建一个他们能够控制的、按他们自己制定的秩序运行的世界。

我遇到过一个叫Martin的孩子,他是一个非常可爱的12岁男孩。他被诊断为广泛性发育障碍。Martin的父母之所以要咨询我,是因为他要被学校开除了。Martin在学校吃午餐的时候会攻击其他的孩子,还想把其他孩子的午餐盒扔出窗外。他也很抗拒去食堂,总想要逃跑。Martin的老师拿他束手无策,而他的父母也没有办法了。我和他的父母一起完成了爱萌计划®的咨询,并且,我们并未将Martin看作是一个不听话的坏孩子,而是认为他这么做的目的是为了保护自己。我们试图去理解他的这些行为。这一理念对于我们真正深入地理解Martin的所做所感具有很大的帮助。最终我们发现, Martin对于香蕉的味道极其敏感,因为每当他情绪爆发时,他的周围总会有香蕉存在。Martin没有说出是因为香蕉的气味在困扰他,不是因为他不会表达,而是因为他自己也不知道这种气味才是罪魁祸首。查明原因需要大量的“侦查”工作。而一旦我们找到了这个原因,我们就能够帮助Martin,告诉他当他下次闻到这种“无法忍受”的气味时应该如何处理,而不是通过攻击他人或是逃跑的方式来解决。

Joe是一个非常聪明有趣的7岁孤独症男孩。他每次经过门槛的时候都会呼吸急促。不管是进入电梯还是商店, Joe总要尝试好几次之后才能成功地迈过门槛。他的父母对此感到十分苦恼,因为每次外出的时候他们都会在这些事情上浪费很多的时间。他们觉得Joe很难控制自己,但却找不到具体原因。在他们向我咨询的过程中,我告诉Joe的父母,首先要假设Joe这样做是有原因的,然后仔细调查一下在他身上到底发生了什么。我们发现Joe缺乏深度感知觉,所以陌生



的环境对他来说充满了极大的挑战。这样，一旦我们找到了这个使他反复进行错误尝试的根源，我们就可以更好地帮助他，而这一根源也解释了在Joe身上真实存在的问题。

这两个例子告诉我们，我们的孩子对这个世界的体验与我们非常不同。同时也表明，虽然我们有时可能会不理解他们的某些行为，但这些行为的背后肯定会有一定的原因。如果我们从这个角度入手，我们就能成为爱萌计划®里所谓的“侦探”，调查这些行为背后的原因是什么。通过这一方式，我们可以找到我们的孩子出现特殊行为背后的根本原因，从而能更加有效地帮助他们改变问题行为。

这本书的每一章都有不同的主题。我希望你在阅读之前，能够把自己想象成一个侦探，对孩子的生活体验进行仔细地思考，并尝试找出孩子之所以这么做想要得到或解决的问题是什么。如果我们能够认可孩子们的行为背后总是有一个原因的，就像Martin和Joe一样，那么我们就可以通过努力找出这个原因。一旦我们找到了这个原因，我们很容易就能知道该如何去帮助我们的孩子掌握新的技能了。

现在我们已经知道，这个世界对于我们的孩子来说是混乱、无法预知和无法控制的。现在，我们再把人这一因素也考虑在内。就拿你和我来说，尽管我们的出发点是好的，我们都希望尽最大的努力来帮助孩子，但是我们的孩子可能会认为我们是非常难以捉摸的。人是非常难以捉摸和难以控制的。比如说，我们的行动速度不定，时快时慢；我们也不是总在固定的时间给孩子洗澡、为孩子更衣；有时我们会大声喊叫，有时我们又是在唱歌；我们有时生气，有时开心；有的时候我们允许孩子们玩玩具，有的时候我们又不允许了。对于我们的孩子们言，他们无法分辨出我们何时会做或不做这些事情以及这背后的具体原因和规律。对于那些对声音、触觉或视觉刺激过于敏感的孩子而言，人们的这些难以捉摸的行为通常会使他们不得不选择逃避从而保护自己免于伤害。

你有没有做过以下这些事情：

- 拿走孩子最喜欢的玩具，期待着如果没有这些玩具，你的孩子就会开始和他人进行互动；
- 拿走孩子最喜欢的玩具，告诉孩子只有吃完午饭才能继续玩玩具；
- 强行地把饭塞到孩子的嘴里，想让他知道这些食物有多好吃，希望他会因此想再多吃一点；
- 为了不让孩子长蛀牙，把孩子按住并强行给他刷牙；
- 为了能让孩子赶上校车，强行地把衣服穿到孩子身上；
- 即使孩子在挣扎着想要逃离你的拥抱，你还坚持要拥抱并亲吻他。

我们可能都曾做过至少一件类似的事情，因为我们爱我们的孩子，想要找到一种方法来帮助他们。但是，当我们做这些事情的时候，却经常得到事与愿违的

结果。孩子们变得更加难以控制,也更不愿意接受我们的意见了。这是为什么呢?因为当我们感受到被强迫或是被催促的时候,我们会反抗。如果有人曾经拿走了我们最喜爱的玩具,我们下次在和他玩之前也会考虑考虑的。如果有人非要给我们穿上毛衣或者外套,难道我们的本能反应不是马上脱掉它们吗?

一个值得思考的现象是,我们的孩子的重复性行为大多会包含物体、自己身体的一部分或是一些他们能够控制的言语。如果你仔细想想,这是完全可以理解的。因为人是最难以捉摸和难以控制的,而这些东西却恰恰相反,它们能够预测、易于控制。比如,当我们的孩子拿起一列玩具火车,它的样子是不会变的,它的颜色、气味和触感也不会变,当他们把这个玩具火车放下,它也会待在原地。玩具火车不会把孩子们举起来,或是挠他们的痒痒,也不会把孩子们的东西拿走,而且它总是受孩子们的控制,孩子们希望它怎么样,它就会怎么样。难怪我们的孩子会选择远离人群,并创造出一个属于他们自己的、主要由与物体进行互动、可预期的模式以及寻求自我安慰的重复性活动所组成的世界。

要改变这种行为模式,让我们的孩子更加亲近我们,就要给予他们一定的控制权。当我们像孩子们喜欢的物体一样,可以被预期和控制时,我们就把控制权交到了孩子的手里。本书中讲的就是这样一种长期的游戏策略,我们不需要通过强迫,就可以让我们的孩子想去尝试新的食物和衣服、开始尝试刷牙并乐在其中。

当我们强迫或企图控制我们的孩子时,我们就等同于是在教导孩子我们是不能被信任的。也就是说我们可能随时会拿走他们最珍贵的东西,或者是为了一些他们不能理解的理由而违反他们的意愿。这些都会让他们有更多的理由远离我们、不听从我们。当我们强迫或试图控制我们的孩子时,他们会变得更加我行我素。所以我建议你要把更多的注意力放在你自己的行为上,将控制权交给孩子,与你的孩子建立起坚如磐石的信任关系。这份信任是一个基石,在这之上我们才可以鼓励、引导孩子去做那些对他们来说有难度的事情,比如说坐在便盆上、尝试新的食物、穿上不太熟悉的衣服和尝试着去刷牙。当我们进行教育的时候,信任是最重要的因素。

有一些孩子在刷牙或者理发的时候经常会被控制住,这些孩子可能在听到牙刷或者看到理发用的剪刀时就会开始大哭或是想要逃跑,他们的这种条件反射似的反应并不是因为他们害怕剪刀或是讨厌刷牙,而是因为他们把这些行为和物体与被控制的经历联系在一起,而这种被控制的经历才是他们真正抵触的。一旦我们停止这种行为,让孩子们知道我们会让他们自己来控制局面,我们就能够帮助我们的孩子熟悉理发剪刀、牙刷或者新的食物。只有在我们帮助孩子熟悉了这些活动之后,我们才能去尝试帮助他们学习并掌握这些新的技能。我们可以通过爱萌计划<sup>®</sup>中的家长让权指南来将控制权交给孩子。

## 爱萌计划<sup>®</sup>家长让权指南

家长让权指南的目的是给予孩子们他们所需要的自主权并且永远不要强迫孩子。我们并不仅仅是为了让孩子尽快完成这些事情,而是想启发他们能够自愿地去自己刷牙,并且愿意去理发和喜欢尝试新的食物。为了达到这一目的,同时又不破坏你和孩子之间的感情,最好的方式就是尽可能地把我们自己塑造成一个可以被孩子控制的人。如果我们每次与孩子进行互动时,都能遵循这一指南,我们就会把孩子所需要的自主权交给他们。而你也将发现孩子会变得更加灵活和易于管理。这个指南只有3个简单的步骤:

第1步: 站在孩子的前面。

第2步: 向他们解释你要做什么。

第3步: 寻求孩子的许可。

我将以给孩子穿夹克衫为例,告诉你这个指南具体该如何应用:

第1步: 你应该拿着孩子的夹克衫,站在孩子的前面。这样做的目的是为了让孩子能够清楚地看到你将要做什么。

第2步: 当你站在孩子的前面时,你要清晰地說出,你将要给他穿上夹克衫了。比如,你可以这样说: Holly, 我们现在要外出,所以我要给你穿上夹克衫。重要的是,在你试图做一件事之前,你需要说明你想要做什么。

第3步: 这一步非常重要——在你说明了想要做什么之后,你要等待孩子的许可。这就意味着你要寻找孩子给出的任何有关“是”(我不介意你为我穿上夹克衫)和“否”(我不想让你给我穿上夹克衫)的信号。拿着夹克衫慢慢地靠近他,同时寻求他同意你为他穿上夹克衫的信号。如果你的孩子可以说话,他可能会说“好的”或是“不要”,如果他说“不要”,那这时就要把控制权交给他们,要尊重他们说“不”的权利。你也可以和他们这样说: 非常感谢你让我知道你现在不想穿夹克衫,让我们过2分钟之后再试试吧。然后你就要等2分钟之后再试试看。如果他说“好的”,那你就知道你可以这么做了,于是你就可以把夹克衫给他穿上了。

如果你的孩子还不会说话,那么你就要寻找他肢体上的信号(即使你的孩子会说话,但他有时也可能会选择不用言语来回答你,那么在这种情况下,你也需要用这种方法来判断)。注意当你靠近孩子时,你的孩子是否会走开或是靠近你,又或者是根本不动。如果他走开了的话,我认为他可能是在说“不”,此时我可能会说: 我看到你走开了,我认为你这是在说“不”,你不想让我这么做,那我们过2分钟之后再试试吧。如果孩子靠近你,你可以认为他是在说“好的”,你可以这样说: 你在向我靠近,我认为你这样做是表明你同意了,谢谢你让我知道,我