

# 孩子小动作多、 爱走神，怎么办？

COPING WITH TOURETTE SYNDROME

美国专业儿童心理学家亲子游戏养治大公开

[美] 桑德拉·巴弗拉诺 著  
张倩 译



40个亲子小游戏，每天10分钟，提高孩子自控能力，提升孩子注意力。

辽海出版社

# 孩子小动作多、 爱走神，怎么办？

COPING WITH TOURETTE SYNDROME

[美] 桑德拉·巴弗拉诺 著  
张倩 译



辽海出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

孩子小动作多、爱走神, 怎么办? / (美) 巴弗拉诺  
著: 张倩译. -- 沈阳: 辽海出版社, 2014. 12  
ISBN 978 - 7 - 5451 - 3195 - 6

I. ①孩… II. ①巴… ②张… III. ①儿童教育 - 家  
庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 004152 号

辽宁省版权局著作权合同登记: 图字 06 - 2014 - 220  
*Coping with Tourette Syndrome; A Workbook to Help Kids with TIC Disorders*  
Copyright©2010 by Sandra Buffolano  
This edition arranged with New Harbinger publications  
Through Big Apple Agency  
Simplified Chinese edition copyright:  
©2014 Liaohai Publishing House  
All rights reserved.

责任编辑: 刘波  
责任校对: 汉风  
装帧设计: 杜帅

出版者: 辽海出版社

地 址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码: 110003

电 话: 024 - 23284469

E - mail: dyh550912@163.com

印刷者: 香河县宏润印刷有限公司

发行者: 辽海出版社

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 8.75

字 数: 100 千字

出版时间: 2015 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

# 心理健康专家的告诫

*Introduction for Mental Health Professionals* .....

有抽动-秽语综合症的孩子们会表现出一些独特的行为，对他们的治疗与其他一般性障碍的治疗截然不同，需要有创新的方法。抽搐或抽搐障碍是孩子患有抽动-秽语综合症的表现，这是一种“综合病症”，主要表现是身体协调困难。同时，并发性抽动-秽语综合症还有强迫症、注意力障碍、多动障碍、厌学和忧虑症等表现。本书中的活动会一一呈现解决这些问题的方法。同时，这本书对患有链球菌感染以及自身免疫性神经精神障碍的儿童也极有帮助。

尽管在本书的活动中你会看到“咨询老师”一词，但其目的只是为心理学家、临床医学家和学校心理医生提供帮助和参考。书中活动的重点是提供培训技能，帮助孩子们在学校有良好的表现。这个过程如果有家长的积极参与，会达到事半功倍的效果。书中的某些活动需要孩子们在父母的帮助下才能完成，这时父母或许会意外获得心理健康或者学校教学方面的全新知识。

一些孩子发现自己虽然在短时间内能够有意识地控制自己的抽动-秽语综合症——抽搐，然而很多时候，孩子们的抽动-秽语综合症会变得更加恶劣，抽搐时间更久，发生频率更高。针对这一问题，本书中的活动为孩子提供了多项解决方案。

本书的活动都是有秩序有步骤地展开的，在其中一些活动展开前，孩子们

需要提前掌握必备的知识。这些活动是息息相关的，前一节活动的内容是理解后面的活动的基础。还有一些活动是有情景的，能够独立于其他活动完成，如走访亲戚、逛商场等。这些活动都要求孩子们集中精力，因为精力不集中是在孩子们中间存在的一种普遍现象。

## 给家长的警示

*A Note to Parents* .....

抽动-秽语综合症是一种慢性神经系统疾病，临床表现为运动抽动和发声抽动，其症状可持续一年以上。显而易见，很多孩子都因为自身的抽动产生了巨大的心理压力。同时这种情况还会由于孩子的自尊心问题，或者因为孩子自身孤僻的性格，或者因为各种行为问题如极度活跃、精神不集中、争强好胜、入睡困难等，而变得更加恶化。

但是，即使抽动-秽语综合症是一种慢性疾病，孩子也能够学会新技能以治疗自己的病症，并且健康快乐地生活。本书的作者是桑德拉·巴弗拉诺，她是一位经验丰富的心理学家，并且历经18年呕心沥血地研究抽动-秽语综合症。通过掌握本书中的活动，孩子们不仅能够根据自身状况学会认识自己、掌握实际技能，也能够将掌握的技能介绍给需要帮助的人。书中的活动，会帮助孩子变得更加自信，使他们对抽动-秽语综合症应对自如。当然，必要时他们会需要家长的帮助。

通过学习本书中的活动和你给孩子的鼓励，他们将能够学会情感和行为技能，这就像他们能够学习课本知识和体育项目一样。同时，孩子会需要家长的指导，也需要家长的认可和鼓励。

在与孩子的沟通中，对某个特定话题，你会发现和他们沟通起来十分困

难。一定谨记，不要和孩子谈论他们不感兴趣的话题。让孩子敞开心扉的最好方法是建立一个良好的角色模式。对于孩子的每次活动，你要说出自己的想法、情感和体会，针对出现的问题要采用积极的方法。这样的话，即使你的孩子当时一言不发，你的话也会对他产生影响。

只要你有耐心并且尊重孩子的感受，本书中的活动将会对孩子大有裨益。如果你的孩子需要看医生，你可以与孩子的临床医生分享这本书。医生会根据孩子的状况，更好地使用书中的活动来帮助你的孩子。

无论对孩子还是对家长，抽动-秽语综合症都是一个难题。但是有你的理解和支持，并加上你的耐心，这一难题一定会迎刃而解。

你真诚的，

劳伦斯·E·夏皮罗 博士

## 写给家长的话

*A Special Message to Parents* .....

我和你一样有一个可爱的女儿，今年14岁了，但她却每天面临着抽动-秽语综合症的困扰。我研究抽动-秽语综合症已经有18年了，如今，我将自己的心得和体会与大家分享。

其实，孩子自出生伊始就会面临各种危险。要知道，生活有时候并不尽如人意，有时候可能会一波三折，还可能会停滞不前。很有可能，你的孩子很早就被诊断出有抽动-秽语综合症，这些诊断可能不正确或是不全面；但是很多种坏毛病可能都是抽动-秽语综合症的一部分。

此后，医疗费用、医疗保险、时间和耐心等问题可能会接踵而来，让你感到措手不及。但这时，你需要镇定，需要更深入地了解自己和孩子。通过本书中的活动，孩子将会更加清晰地认识自己和自己的抽动-秽语综合症。

希望你在孩子的治疗过程中能够遇到体贴入微的好心人和知识渊博、经验丰富的医生和心理学家以及善解人意的老师，他们都会帮助孩子找回自尊、自信，给孩子的生活增添乐趣。如果非常不幸的是，孩子并没有遇到以上这些人，请不要放弃，他们会在不经意的时候出现。当然，你还可以重新选择医生、经常与老师交流、为心理医生提供孩子的相关信息、选择细心的陪护，并把孩子的问题告诉自己的亲戚朋友以得到他们的理解和支持。



直到孩子完全康复，家长都是孩子的保护伞。他们会伴随着我们的努力更加健康快乐地成长。

作者敬上

# 写给小朋友的话

*A Message to Young Readers* .....

亲爱的小朋友：

你好！你或许对自己的抽动-秽语综合症了如指掌，也理解自己需要通过练习对它们加以纠正。本书中的活动利用独特的视角和方法，帮助你改掉抽动-秽语综合症，培养好习惯。要知道你越是深入地了解自己，你身上的坏毛病就会越容易改掉。

通过本书：

- 你将不会再对自己的问题过多关注
- 你将会理解为什么要改掉自己的抽动-秽语综合症
- 你将会坦然地向他人解释自己的抽动-秽语综合症
- 当需要时，你能够寻求他人的帮助
- 你将变得更加自信

咨询老师将会帮助你完成书中的活动。他们专门从事帮助孩子方面的工作。咨询老师非常了解孩子们身上的抽动-秽语综合症，并且理解孩子们为什么很难改掉自己的坏毛病。他们还建议，在必要时你可以要求家长的鼎力帮助。当你结束本书中的活动时，你的爸爸妈妈会更加了解你以及你的抽动-秽语综合症。当你和爸爸妈妈以及生活中息息相关的人共同完成这些活动时，你

会收获意想不到的惊喜：

- 你将学会团队合作、共同解决问题
- 你将会看着自己取得进步
- 你将会提前做出计划安排，以便更好地面对自己的抽动-秽语综合症
- 你将体会到团队合作的乐趣，即使困难重重，你也能勇往直前

此外，欲了解更多关于抽动-秽语综合症的内容，请登录网站：

[Http://tsa-usa.org](http://tsa-usa.org)，你可以了解到不同的人对待抽动-秽语综合症的态度和方法。

作者

# 目录

## Contents

▶ 心理健康专家的告诫 .....	01
▶ 给家长的警示 .....	03
▶ 写给家长的话 .....	05
▶ 写给小朋友的话 .....	07
活动1 孩子的坏毛病有哪些.....	1
活动2 什么是抽动.....	5
活动3 抽动-秽语综合症有哪些阶段 .....	9
活动4 抽动-秽语综合症阶段的前期计划 .....	12
活动5 测评忧虑的等级.....	15
活动6 抽动-秽语综合症和强迫症 .....	18
活动7 抽动-秽语综合症和多动症 .....	21
活动8 向别人介绍抽动-秽语综合症 .....	24
活动9 快速回答问题.....	27
活动10 怎样面对围观.....	30
活动11 帮助他人体验抽动-秽语综合症 .....	34
活动12 掩饰抽动.....	37
活动13 发挥幽默感.....	42

活动14	信号的使用	45
活动15	说“脏”话	47
活动16	友谊	49
活动17	结交新朋友	53
活动18	不同的感受	56
活动19	游戏的感受	59
活动20	创造性地表达自己的感情	61
活动21	在学校的感受	64
活动22	适应中学生活	67
活动23	在宗教场所控制抽动-秽语综合症	70
活动24	在电影院控制抽动-秽语综合症	73
活动25	着装	76
活动26	等待	79
活动27	外出就餐	82
活动28	购物	85
活动29	传染：新的抽动和行为	88
活动30	拜访	90
活动31	主持聚会	93
活动32	出去过夜	97
活动33	记分	100
活动34	做一个优秀的失败者和优秀的赢家	102
活动35	早晨和晚上的时间安排	105
活动36	入睡	108

## Contents

活动37	考试的研究·····	111
活动38	考试·····	114
活动39	兄弟姐妹·····	116
活动40	重温抽动-秽语综合症阶段·····	119
附录：	秽语症·····	124

## 孩子的坏毛病有哪些

布兰登今年10岁了。他很擅长弹吉他和玩扑克游戏，但他也喜欢眨眼睛、轻咳。有时候，他还会咂舌头、摇头晃脑。在9岁那年时，他的各种坏毛病开始明显显露出来，比如，他经常会出现身体抽动和发声抽动。

布兰登的妈妈带他去做全身检查，医生问了他们许多问题。他们的回答如下：

- 布兰登的身体重复地制造出某种特定的声音，对此他本人并不清楚原因。
- 布兰登很多次地重复某一特定动作，对此他同样不知道原因。
- 以上动作或声音有时候频繁，有时候偶有发生。
- 大约是在他9岁生日时，这些坏毛病慢慢地出现了。

他们母子的回答让医生确定了布兰登的这些坏毛病其实就是抽动-秽语综合症。医生解释说，布兰登身体发出的声音和重复做的动作在医学上被称为抽搐，这是抽动-秽语综合症的部分表现。医生还告诉布兰登，这种坏习惯并不是他犯下的错误，仅仅是抽动-秽语综合症的一种症状表现。布兰登依旧可以弹吉他，表演扑克魔术。他还是之前的布兰登。

# 活动1

## 说明

好好想一想，抽动-秽语综合症会对你产生怎样的影响，把问题的答案写在下面横线上。如果需要，你可以在爸爸妈妈的帮助下完成。

你会受到抽动-秽语综合症的哪些困扰？ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

对你的抽动-秽语综合症你都了解哪些？ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

你喜欢和哪些人讨论抽动-秽语综合症？ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

因为你的这些坏毛病，你的父母备感苦恼吗？ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

关于你的抽动-秽语综合症，他们想了解什么？ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



抽动-秽语综合症只是你日常行为表现的一小部分。现在让我们讨论一下抽动-秽语综合症以外的所有话题。请把答案填写在下面的空白处：

我的名字是\_\_\_\_\_。

我\_\_\_\_\_岁了，我读\_\_\_\_\_年级。

我与\_\_\_\_\_生活在一起。

我有\_\_\_\_\_个哥哥弟弟和\_\_\_\_\_个姐妹。

我喜欢玩\_\_\_\_\_。

我最擅长\_\_\_\_\_。

我的好朋友是\_\_\_\_\_。

在周末我喜欢\_\_\_\_\_。

我学校的名字叫\_\_\_\_\_。

我最喜欢的课是\_\_\_\_\_。

我和\_\_\_\_\_一起吃午饭。