

第五章

找到笑容

感觉社交常规的乐趣

本章目标：帮助你在面对面的社交游戏、唱歌以及社交活动中给孩子带来更多的快乐和欢笑。孩子玩得越开心，他参与并与你互动的时间就越长，你就能为他提供更多的学习机会。

在进入本章前，你应该可以熟练且成功地使用第四章中的技巧。如果在玩耍和日常活动中，你已经开始花更多时间与孩子互动，开始获得更多诸如目光接触、肢体动作，甚至笑容等回馈，并且你通过时常回顾重要提示和活动清单来记住这些策略，那就表明你已经准备好学习更多内容了。在本章及后面的每一章中，你将在之前所学技巧的基础上获得新的理念和策略，并在实践中不断练习这些技巧。

有益的建议

如果你对第四章所讲的技巧还没有完全把握，那么请在进入本章前多花点时间练习这些技巧。试着在和孩子玩耍或照顾孩子之后马上对照活动清单。做得好的方面可以多鼓励自己，尚未熟练掌握的部分则可以在接下来的几天里多加练习。我们将提供一些我们自己也在使用的工具。在孤独症孩子的干预过程中，每一阶段的干预结束后我们会使用清单为自己打分，并特别留意那些没达到预期效果的技巧或行为，这样我们就能在之后与孩子的互动中加强对这些技巧或行为的学习。

为什么共同拥有快乐如此重要？

本章主要讨论如何提升你与孩子在活动中的快乐指数。许多原因均能说明快乐对帮助孩子学习的重要性，特别是以下六个原因：

1. 快乐越多 = 学得更快。所有年龄段的人都想持续他们喜欢的活动。这个道理看起来很简单。快乐可以使你和孩子持续进行一项活动，并且对孩子而言，更多的实践意味着更快地学习。

2. 快乐越多 = 越多的学习机会。你与孩子互动的时间越长，你给孩子提供的学习机会就越多。

3. 在学习活动中增加快乐元素有助于孩子的学习和记忆。比起开展没有任何情感意义的活动，令人愉快的活动将为孩子带来更加快速且持久的学习。

4. 孩子给出她想要继续一项有趣活动的线索是她学习沟通的基础。观看和期待、微笑、试图触摸或兴奋地弹跳都能发展成清晰的肢体动作、词语，并且最终形成完整的句子！这是你作为照顾者最强有力的沟通教学机会之一。

5. 参与最喜欢的活动，这本身便是最好的奖励！当孩子表达想要更多活动的愿望时，重复一项孩子喜爱的活动即是对孩子的沟通表现很好的奖励。在玩乐中教学就是建立在这个自然奖励机制上的。

6. 经常给孩子带来快乐能增强孩子对你的注意力。当孩子发现可以和你一起进行各种有趣的活动时，孩子会寻找更多与你一起玩的机会，这也意味着孩子将有更多的参与、沟通和学习机会。

在孤独症孩子身上到底发生了什么？

孤独症孩子在社交互动中得到的自然奖励似乎比其他孩子少。基于本书作者之一 (G. D.)^① 的研究，我们认为，引起孤独症的潜在基本生物学差异之一即是社交互动和参与的内在回应不足。但好在孩子的生物系统是可塑的。

① 原注：Dawson, G., et al. Brief report. Recognition memory and stimulus-reward associations: Indirect support for the role of ventromedial prefrontal dysfunction in autism and Developmental Disorders, 3(3), 327-332.

且会根据生活经历做出反应。经过愉快的游戏，你能使孩子在社交互动中得到更多的愉快体验，并且增强他寻求和享受社交活动的内在动机。这将为更多的互动和学习机会铺平道路。

为何这是一个问题？

和大多数孩子不同，孤独症儿童不觉得社交互动是值得做的事情，这意味着孤独症孩子不会像别的孩子那样，会尽可能地寻找与他人互动的机会。这正是问题所在，因为人类有太多的东西都是从社交互动中学到的。精神和情感生活的所有方面，包括沟通交流、语言、物品使用、模仿、玩乐、友谊、假装、情感亲密等，都是我们从家庭生活的日常中而不是学校或者其他有组织的教育活动中习得的。我们认为正是不断减少的学习机会，加剧了孤独症孩子的社交延迟。让我们一起参考下面这个孤独症男孩的例子：

我（S.J.R.）在安德烈的家里见到了 17 个月大的安德烈，还有他刚出生的妹妹、4 岁的哥哥和父母。最近，他的父母刚刚意识到安德烈的 ASD 症状，并在那一周得到了确诊。我到他们家时，除了安德烈，所有的家庭成员都在客厅里，只有他独自待在父母幽暗的房间里，玩着《玩具总动员》里的三个玩具公仔。他的父母告诉我，可以的话，他会待在那里或者衣柜里一个人玩下去，因此他们不得不关上所有房间的门，以保证他只在那里玩耍。他把公仔拿在手里，然后把它们全部丢在地毯上，再围着它们绕圈，注视它们，然后捡起公仔们拿在手里，再把它们丢到地上，围着它们绕圈。安德烈发现了我的存在，但是并未真正地看我，他俊俏的小脸蛋看起来十分严肃。这样的状态一直持续到他的父亲牵着他，把他带出房间。

我让安德烈的父母为我展示安德烈常玩的游戏。他的父亲进行了一项生动的打闹游戏：他将安德烈翻转到他的肩膀上，做着飞机式的样子在房子里“飞来飞去”，还让他翻着筋斗着地。在整个游戏中，安德烈笑得极其开心，游戏结束时，他躺在地板上，睁着他那大大的棕色眼睛微

笑着看着他的父亲。他的父亲再次把他从地板上捞起来，重复着这个游戏。安德烈的母亲同样与他玩一些他喜欢的常规游戏。当安德烈躺在地上的时候，他的母亲对他唱迪士尼歌曲《小蜘蛛》，在唱到“在喷水嘴上面”这句歌词时，母亲会运用一些手部动作，让手指爬上他的胸膛。安德烈开心地笑着，直视他的母亲，并且急切地等待着她再唱一遍。

这就是所谓的快乐指数 (FQ)。父母可以运用一些绝佳的方式来增加这一指数。他们本能地了解这些游戏的力量。安德烈在游戏过程中从没有试图离开去玩玩具，而是不断地参与到这些游戏中，直到他的父母开始和我讲话而停止了游戏之后，他才拿起玩具又回到卧室。安德烈的父母和我谈论如何逐日增加他们与安德烈玩社交游戏的频率。

一个星期后，当我走进房间时，我被里面的变化惊呆了。那些公仔被束之高阁。安德烈和他的父亲在地板上一起玩拼图。他的父母告诉我，他们这些天尝试让安德烈频繁参与活动，父母尝试得越多，他反馈得就越多。我注意到他们轮流和安德烈玩耍时，安德烈玩得很开心，当他们停下来时，安德烈会用他的眼睛、手和声音来继续游戏。另外，当他们停下来进行谈话时，安德烈会直接走近爸爸或妈妈，开始另一个游戏。他一遍又一遍地主动进行社交互动。他神色活泼，整整一小时都十分主动地进行互动。

几星期后，安德烈有了许多歌曲和社交游戏。他会用声音和眼神来与他人接触和沟通，也会模仿妈妈唱歌时的一些动作。当我敲门进去的时候，他和他妈妈来开门，笑着看着我。我问他妈妈他是否还是离不开玩具，他妈妈说他已经对它们不感兴趣了。她已经有一段时间没有看到地板上，等着和父母一起玩。

本章讨论的都是双人社交游戏，这些游戏能促进你和孩子之间的相互触摸和注视，增加趣味和刺激！我们把这些有趣、吸引人并令人愉快的早教游戏称为感觉社交常规——称为“感觉”是因为它们往往涉及刺激性的感觉体

验；“社交”是因为游戏主要关注他人的社会体验，而非物品玩耍或认知教学或其他自助技能（虽然游戏有时会附带这些功能）；“常规”是因为孩子对这些游戏会越来越熟悉，这样易于孩子学习，让孩子可以快速开始并要求进行这些游戏。

怎样提高快乐指数？

在和孩子进行感觉社交常规时，三个简单直接的步骤可以帮助你找到笑容来促进孩子的学习。

步骤1 找到感觉社交常规的节奏。

步骤2 构建活动库并优化常规。

步骤3 优化孩子学习的能量水平。

接下来我们会描述如何执行这些步骤，给你提供一些可尝试的活动，以及就如何解决可能发生的问题提出建议。

步骤1：找到感觉社交常规的节奏

感觉社交常规即你和孩子愉快地面对面进行的、高度社会化的活动。这些活动的标志是平等互动。也就是说，你和孩子轮流进行游戏，并通过语言、肢体语言或面部表情的沟通，使游戏得以继续。你和孩子都没有控制对方（虽然经常需要由你来开始游戏），双方都须引领，也须跟随。当你暂停或结束一轮游戏时，就轮到孩子了，由孩子来引领；孩子会做一些事情，让游戏继续下去。最后，感觉社交常规通常不涉及操作物品（虽然也有例外的时候）。这不是物品游戏，而是人与人之间的玩耍。在感觉社交常规中，每个参与者都专注于对方，并来回给对方提示。在感觉社交常规中有清晰的节奏，即一种平衡的互动，双方都积极参与，来回互动。你开始，停顿，孩子给你提示，你继续，停顿，孩子再次提示，以此类推。

原理 感觉社交常规教会孩子其他人的身体和面部会“说话”——肢体

语言和面部表情是重要的沟通来源，人们能面对面接收和传递感情。在感觉社交常规中，你分享微笑，做鬼脸，在各种游戏中加入音效和表情来吸引孩子注意你的脸。好玩的常规能促使孩子表达他想要继续活动的愿望，这是表达其他意思的基础，如“别再这么做”或“我肯定这件事一定是这样的”。这些常规也能帮助控制孩子的情感、能量和活跃程度，这样孩子能尽可能地集中注意力从你身上学习。

■ 活动：选一个感觉社交常规并找到笑容！

首先，选一个活动——身体活动，例如挠痒痒、弹跳、在空中飞，或旋转；玩“这只小猪”，手指游戏或唱歌；玩面对面的游戏，如捉迷藏或小馅饼——任何能激发孩子兴趣，抓住孩子注意力，从而制造笑容的游戏。尝试找到不使用玩具或其他物品的活动。在这一步的末尾，我们列了一个可供参考的感觉社交游戏清单。

“最开始，我很难想出好的、可以作为感觉社交常规的事情。我很喜欢把社交互动本身作为奖励这个理念，但无法找到一个真正起作用的活动。仅仅尝试我看不见的那些是不够的；我儿子并不总是对那些我认为很好玩的游戏感兴趣！所以我采用了第四章介绍的方法，让孩子来引领我。我们通过扩展任何似乎很有意思的活动，发展出了旋转游戏、弹跳游戏、挠痒痒游戏，及其他游戏。上下婴儿床听起来是很平常的一件事，但有一次我碰巧在把儿子放上床的时候弹了一下，他非常喜欢这样。一个游戏就这样诞生了；我把他放上床时弹一下，然后飞一样地把他抱出这样的常规似乎让人望而生畏，但尝试几次后就会变得简单而自然。”

以下是关于找到笑容的一些建议：

1. 做些吸引人的事情让孩子注意你。在孩子没有做任何事时接近孩子。

如果她坐着，和她一起在地板或沙发上坐下；如果她在走路或站在什么地方，跟她打招呼，触摸她，或把她抱起来挤挤她，旋转她，或做任何好玩的事。

2. 当孩子正注意你，并且你们两个正面对面且距离很近时，和孩子做一个简短的游戏。如果这是个很短的游戏，比如旋转游戏，就重复两三次，然后停下来等等，很期待地看着孩子并做好再玩一次的姿势。如果你选了一个较长的游戏，比如一首歌或者手指游戏，从第一句歌词或手指的第一个动作开始。做1~2次，然后停下来，期待地看着孩子，看孩子是否希望你继续。

3. 在重头戏前停顿。重头戏是指游戏最重要的部分。如果你们在玩追逐游戏，重头戏就是你们摆好姿势准备开始追的时刻。如果你们在玩挠痒痒游戏，重头戏就是手指即将下降开始挠的时刻。如果你们在用被子玩躲猫猫，重头戏就是你自己或孩子头上的被子掀开前的瞬间。在重头戏前停顿，并期待地看着孩子。吸引孩子的注意力，然后开始进行重头戏！在重头戏之后，一定记得停顿，笑，大笑，来突出重头戏的精彩之处。

4. 在重头戏的结尾，停下来，兴奋地看着孩子，摆好手和身体的姿势，就像你还要玩一次一样，然后等待。等你的孩子做出动作或发出声音让你再来一次。任何细微的暗示——一次扭动，一个短暂的眼神，一个很小的声音——就足够了。等你的孩子发出信号，告诉你他想要继续游戏。（孩子脸上期待的表情或等待都是在提示你继续。）孩子一发出信号，你就做完游戏，停顿，等待另一个信号。一直进行下去，直到你开始累了，或孩子的注意力开始分散。等待孩子的提示可以让你的孩子参与到游戏中，并平衡了互动。现在这是一个双人游戏了，有两个活跃的参与者，而不是一个演员和一个观众。

5. 一旦你或者孩子开始对游戏失去兴趣了，就说：“（飞机或其他你们在玩的）游戏结束了。”给孩子一个拥抱然后结束。

6. 在进行常规活动的过程中你应该说什么呢？对唱歌游戏来说这很简单——你可以边唱歌，边做动作！

有益的建议

不要忽视孩子脸上期许和等待的表情，这些也是孩子希望游戏继续的信号。只要孩子在注意你，即使是细微的非口语沟通也是沟通。

有益的建议

这里最关键的是重复。孩子对一个游戏越熟悉，这个游戏就越能成为一个“常规”，孩子也越能参与进去（就像德文最后做的那样，他妈妈停下来之后，他告诉妈妈自己知道接下来会发生什么），孩子学到的也更多。

以先说：“（孩子的名字）在哪里？”然后说：“哦！”对于旋转游戏，可以说：“一，二，三，转！”每天说同样的话。这些话能帮助孩子学会这个游戏和语言。通常孩子会在游戏的过程中说出他们人生的第一句话。

南希和2岁的德文开始了感觉社交常规活动。德文趴在沙发上。南希开始唱“小蜘蛛”这首歌，并做出与歌词相应的动作。当南希唱到“小蜘蛛爬上了水管”时，她的手指爬上德文的胸口。她停了下来，他满足地看着她。唱到下一句“雨点落下来，冲走了蜘蛛”时，她的手反复地从他胸口滑下，手指滑过他的胸口。她停下来，充满期待地对他微笑，与他对视。然后她把手举起来包着脸唱道：“太阳出来了，晒干了雨水。”（同时她向下移动她的手，就像下落的雨水一样。）最后，她做好要用手指爬上他胸口的姿势，唱出最后一句歌词：“然后小蜘蛛——”她停下来，保持之前的姿势等待。当他看着她，笑了，并试图去抓她的手时，她唱完了这首歌：“又一次爬上了水管。”（她的手指同时爬上他的胸口。）

这是一个很好的感觉社交常规，很多家长都可以和孩子玩这个游戏，并且似乎大多数孩子都很喜欢。德文笑了，进行了很多目光接触，并在他妈妈停顿的时候伸出手，提示妈妈继续。他为什么不呢？这是一个对双方来说都很有趣的对话——每个人都轮流停顿：一次平衡的互动；双方都在做同一件事；每个人都享受对方做的事，并通过微笑、动作、目光接触和开心的动作、声音表现出来。他们之间的感受是真诚而积极的，他们都在表达相同的

如果你不知道应该做什么动作，试着自己发明一些。对于摇摆、挠痒痒、追逐之类的游戏，发明一个像这样的简单的解说——对于追逐游戏，可以说：“我要抓住你了！”对于躲猫猫，可

感受：“一起玩很开心。”

7. 当你引入一个新的感觉社交常规的时候，你的孩子可能会充满怀疑。用简短的片段展示这个活动，多次开始和结束这个活动，这样孩子学会了活动进行的规律，并知道应该期待什么。孩子并不总是马上对一个新的活动表现出愉快之情。他们也许看起来对这个活动根本没有兴趣。你可以坚持很快地重复这个活动三次来引入这个活动，即使你的孩子看起来似乎并不怎么喜欢这个活动。但是，如果孩子表现警觉，那下次重复的时候温柔些——更喜欢这个活动。柔、更缓慢一些——这样孩子能知道接下来会发生什么，就不会开始回避这个活动了。几次重复之后，游戏可能会变得越来越有趣。但是，如果孩子明显地表现出不舒服（后退，静止不动，表情严肃，避免目光接触，或有反抗行为），那就终止这个活动，换成一个孩子熟悉且令孩子快乐的活动。

如果你的孩子没有特别喜欢的常规，你需要开始创造，积累。以下是一些可供参考的建议：

1. 洗澡的时候：把浴缸里的泡泡放在孩子的手臂上，然后用水把泡泡冲走；重复这个过程。把孩子擦干，多擦几下肚子。当孩子还在浴缸里的时候，用杯子向孩子的手里倒水。
2. 换衣服或穿衣服的时候：用尿片或衣服玩躲猫猫。在穿上、脱下袜子前或在浴缸里洗脚时，试试脚趾游戏或者“这只小猪”^①。
3. 试着给你孩子的手臂上擦点身体乳。你的孩子感觉好吗？
4. 当孩子坐在豆袋椅上时，挤一挤他；让孩子在你的床上弹跳；当你们在床上玩时，在孩子的肚子上放个枕头。

^①译注：一首唱给孩子的歌谣，辅以手指游戏，通常一边唱一边轻轻挠孩子的脚趾，唱一句挠一根脚趾。

可供借鉴的感觉社交游戏^①

不使用物品的游戏和歌曲

鬼脸和音效

“小馅饼”（用手和脚）	用手指弹脸
躲猫猫	嘴唇发出噗声
“高贵的约克公爵”	想要一个吻的表情和声音
“拇指套在哪里” ^②	“鱼脸”，即像鱼一样噘起嘴吐舌头
“这只小猪”	对着孩子的手、脚或是肚子噘嘴发出噗声
“在花园里转转” ^③	在躲猫猫时藏起你的脸
追逐游戏 / “我要抓到你啦”	用真假音交替着唱歌
摇晃你的脚	吹口哨
飞机	伸出舌头摆动它
“好大呀”	拉耳朵并发出汽车喇叭声
奇怪的手指	舌头机器：拉起你的耳朵同时伸出舌头，之后按你的鼻子，收回舌头，同时辅以音效
“小蜘蛛”	
“张开手再握成拳” ^④	
“伦敦大桥垮下来” ^⑤	
“一闪一闪亮晶晶”	
“绕着玫瑰转圈” ^⑥	
“汽车轮胎” ^⑦	
“如果感到幸福你就拍拍手”	
“高高地在天上” ^⑧	
随着音乐跳舞	

① 译注：此处提供的歌谣基本是英文的，多数都是一边唱一边伴有动作，包括与孩子之间互动的肢体动作，如挠脚趾、跟随歌曲节奏将孩子抱起或放下、张开手指等。

② 译注：一首儿童歌曲，旋律为“两只老虎”，歌词包含日常问候，如“你好吗”、“我很好”等。

③ 译注：一首儿童歌曲，可伴随手指游戏和挠痒痒。

④ 译注：一首儿童歌曲，唱时伴有与歌词对应的手势，如张开手，握成拳，拍手等。

⑤ 译注：一首儿童歌曲，两人拉手做成桥状，孩子从中间穿过，随着歌词手的高度不断降低。

⑥ 译注：一种儿童游戏，几人拉手转圈，同时唱童谣，唱到某处一起蹲下。

⑦ 译注：一首儿童歌曲，唱时伴有与歌词对应的手势。

⑧ 译注：一首儿童歌曲，唱时伴有与歌词对应的手势。

□ 步骤 1 总结

如果你遵照并实施之前所建议的活动，你就能大概知道孩子喜欢什么样的感觉社交常规，并在以后进一步扩展这些活动。有些孩子更享受身体上的活动或打闹的游戏，如被追赶抓住，在空中翻筋斗，摇摆或旋转。另一些孩子可能偏爱触觉游戏，如“花园里转转”，玩转手指，挠痒痒，在浴缸里用泡泡盖住肚子，或让树莓在肚子上爆炸，又或类似“这只小猪”的脚趾游戏。当然也包括孩子喜欢听你唱的歌，和你玩的手指游戏，或做搞怪的表情发出奇怪的声音。你可能已经体验了这些活动的节奏——来回地开始、暂停、提示和继续，这些让游戏充满互动。逐渐建立孩子的感觉社交常规库，从 5 个活动增加到 10 个，再到 20 个。

看看你是否同意以下清单中的大部分说法。如果是，那么你已经学会了如何与孩子创建感觉社交游戏，并准备好学习更多与这些游戏有关的技巧了。如果你并不同意清单中的大部分说法，继续尝试不同的常规；你的孩子可能需要更多的尝试来学会这些游戏的模式以及应该对游戏产生什么样的期待。

活动清单：我找到了感觉社交常规的规律了吗？

- 我知道一些能带给孩子笑容和激动的感觉社交常规。
- 我知道如何在活动进行时与孩子面对面。
- 当我开始一个喜欢的活动时，我的孩子经常和我进行目光接触并对我微笑。
- 当我在孩子喜爱的常规的重头戏之前停顿时，孩子总是等着我继续。
- 当我停下来时，我的孩子积极地通过以下方式传达他 / 她想继续的愿望：看着我，发出声音，试图碰我，或做出一些其他的行为。
- 通过与孩子几天的练习，我已经帮助孩子培养了对一些新常规的兴趣。

步骤 2：构建活动库并优化常规

一旦你找到了至少几样孩子喜欢的、能给他带来欢笑的感觉社交常规，你就可以开始进一步发展这些技巧。

原理 有许多重复性活动，孩子一旦学会之后就会对其失去兴趣。孩子对某项感觉社交常规失去兴趣的早期征兆包括：在你停顿时回应得越来越少，在轮到你进行活动的时候东张西望，以及肢体语言的改变（从主动到被动，或从被动到过度活跃）。为了确保不完全丧失感觉社交常规的益处，你应时刻注意发展活动库的需求，提高孩子的参与度，充分地丰富常规的内容以使之更有趣，选择最佳时段与背景，在可能有效的情况下明智而谨慎地选择辅助物品。

■ 活动：有创造性地建立并丰富你的感觉社交常规库

以下是一些建议：

1. 轮到你的时候尽量缩短你活动的时间，这样孩子就会有更多机会进行回应。理想的情况是，你的孩子每隔 5 ~ 10 秒就应该有一个回应的机会。如果你做的太多，你们之间的互动就会不平衡。孩子将无法充分地参与进来，并感到无聊，或者至少无法充分地进行沟通，在最大限度上从活动中获益。
2. **警告！** 要避免仅仅是通过取悦孩子来让他开心的情况，你的孩子虽然玩得开心，但只是在被动地观察，享受观看你所做的一切！相反，在整个活动中，你和孩子应通过移动、手势、目光接触、声音、语言或其他动作来保持平衡的、一来一往的沟通。这么做的目的是让孩子能够积极地参与，并通过某种方式与你沟通，即便只是凝视你，从而发起、回应或是继续感觉社交常规活动。你需要开始、停顿和常常等待，来给孩子提供沟通的机会。在停顿时要耐心等待孩子的回应。
3. 当孩子开始喜欢和参与并认可一个熟悉的常规时，你可以继续这项活动并加入一些新的内容。发展带有简单手势的歌曲十分重要，原因有许多：重复的语言让孩子更容易预料；对于你和孩子来说，这样的游戏具有共同的社交意义；其中的手势最终将培养孩子模仿手势的能力。最好能建立一个有 10 ~ 20 个不同的感觉社交常规的活动库，里面包含孩子喜欢的、可与多人一起进行的活动。
4. 尝试在一天中的多个不同时段进行感觉社交常规活动。可以将这些活

动分成六种形式。除了上文提到的洗澡和换衣服，换尿片也是玩肚子游戏、脚趾游戏、拍手游戏、躲猫猫和手指游戏的绝佳机会。尝试让感觉社交常规成为日常换尿片和上厕所的一部分。如果你有时间坐下来和孩子吃饭或吃零食，吃饭时间也是借助食物和饮料来做鬼脸、发出声音的好机会。如果可行，试着和孩子一起坐在桌前，移动你和孩子的凳子，以尽可能面对面地接近孩子。你们要吃一样的食物，喝一样的饮料。孩子吃食物或是喝饮料的时候，模仿孩子的动作并加入音效：喝水的声音、吃东西的声音、“嗯，好吃”、“太好吃了”。看看孩子是否喜欢你的表演。如果孩子喜欢，那就再做一遍。更夸张一点！让孩子咬一口你的食物，也试着让孩子喂你吃一口他的食物。当孩子照做后，发出一些有趣的声音或做出其他回应。一些孩子觉得父母拿起他们的瓶子，假装喝瓶子里的水会十分有趣——只要父母马上把瓶子还给他们。一定记得重复几次这样的常规，这样孩子才能看到活动中的模式，并知道应期待什么。把你的动作、声音和搞怪都夸张化——这是吸引孤独症孩子（和非孤独症孩子）注意你和游戏，并学会其中的模式，理解其中的幽默的方法。

5. 如果你觉得游戏重复了太多遍，就增加一些变化！加入新的句子、新的音效、新的步骤，你甚至可以加入新的道具或新的游戏成员来给孩子带来惊喜。变化能让游戏持续更久——这意味着孩子将有更多学习的机会。

亚丽克西斯和她的爸爸正在地板上玩“绕着玫瑰转圈”。她起初喜欢的是蹲下的部分，要和爸爸玩上几回，先自己蹲下（沟通），然后笑着看爸爸蹲下来（分享快乐），之后再站起来，去抓爸爸的手（再次开始沟通）。但是在几轮之后，她不再蹲下了，也不再抓爸爸的手了。爸爸觉得她是觉得烦了，但他没有结束游戏，而是说“去找你的姐姐”，8岁的塔莎翻了个白眼，但爸爸把亚丽克西斯拉到了塔莎面前（她正坐在沙发上看书），拉住塔莎的手让她一起加入到游戏中来。爸爸帮亚丽克西斯拉住塔莎的手，三个人又一起玩了几轮。这让亚丽克西斯感到很兴奋，当爸爸和塔莎一起蹲下的时候，她专注地看着塔莎，拉着塔莎的手又重新开始。塔莎说“去找爸爸”，并向爸爸的方向示意。亚丽克西斯看着爸爸，

向爸爸伸出手，他们三个又重新开始玩这个游戏。

多一个人一起游戏——这样的变化足以增加亚丽克西斯继续游戏的兴趣和动力，这也给她带来了更多的学习机会。爸爸也可以把一个大毛绒玩具作为游戏中的新成员，或者把一个小东西（比如毛绒玩具或是枕头）放在地上，他们绕着它旋转。这种变化可以增加孩子和你的兴趣，因为你也在努力想出有用的变化。

6. 知道什么时候应该结束游戏。如果您的孩子反应渐渐变得不再活跃，而你也不能通过变化让他有所回应的时候，你就应该结束游戏并尝试不同的活动。如果你也感到无聊，那就是时候改变了。如果你的孩子还在不断回应，但变得毫无组织并且过度活跃，那么你也该让气氛冷下来。把游戏的节奏放慢，把声音降低或是降低强度。如果这都不能让您的孩子在游戏中平静下来，那也是时候结束游戏，告诉孩子你不想玩了，并帮助他逐渐进入像玩玩具一类比较安静的游戏中。

■ 活动：在合适的时机向感觉社交常规中加入物品

感觉社交常规往往不需要任何物品辅助。在唱歌、手指游戏、社交游戏和身体游戏中，你与孩子面对面互动的能力至关重要，这能吸引孩子注意你和由你引领的沟通。

你也可以将某些物品融入感觉社交常规中。所选的物品必须辅助感觉社交常规的目标——将孩子的注意力全部集中在你的脸和身体上——那样的话就会有更多的笑容和愉悦的表达，孩子也会重复沟通使游戏继续。如果你用一件物品进行感觉社交常规活动，这个物品必须使孩子的注意力集中到你这儿，而不是使孩子不注意你而去注意该物品。因此，若在感觉社交常规中使

有益的建议

选择一些孩子不知道如何单独使用的物品。这样你就能掌握这一物品，因为孩子必须在你的帮助下才能开始并继续游戏。

用物品，那物品必须只能由你来掌控。孩子不能掌控和操作物品（因为这会转移孩子的注意力）。

像泡泡、气球（千万别让孩子控制气球，它可能导致窒息）、纸风车、汽笛、陀螺、长笛、玩具机关枪等都能被用于感觉社交常规。其他例子还包括发条玩具、派对用的哨子^①、弹簧玩具、火箭筒、装有水的喷雾瓶、身体乳和围巾。

以下是关于如何在感觉社交常规中使用物品的参考意见：

1. 当你在感觉社交常规中使用物品时，不要和孩子轮流操作物品。你是唯一控制物品的人。用物品制造引人注意的效果来开始常规活动。观察孩子的表情：你想要看到笑容，愉悦的神情和想要靠近你或者物品的趋势。如果你的孩子一动不动，面色慌张，后退，回避，你就停下来等等。试着更温柔地重复那个动作，且让动作方向远离孩子的脸和身体。注意观察孩子的反应。如果孩子还是表现出焦虑，一动不动或回避，把物品收起来，做点其他事情。
2. 如果孩子微笑，靠近，看起来很有兴趣或很兴奋，再次操作物品，然后停顿，直到孩子以某种方式告诉你，她希望你重复刚才的游戏。当你接收孩子向你发出的信号时（可能是眼神、笑容、手势、试图接近、声音或语言等），你可以说“再来一次？你想要更多泡泡吗”诸如此类的话，然后再次操作物品。如果孩子兴趣盎然，就多次重复这个游戏。这也是一种轮流，即沟通上的轮流。你做某件事，孩子向你示意，然后你做出回应。
3. 理想情况是，你的孩子会直接走向你，摸一下玩具，期盼再玩一次，碰你的脸或手，或者显得很兴奋。如果孩子没有上述表现，把玩具递给孩子以“诱使”她靠得更近一些。这个亲密的活动对你和孩子都会很有趣！这对孩子来说也是一个有力的沟通框架，在随后的章节中我们会进一步介绍如何帮助孩子在感觉社交常规中学会更多沟通方式。
4. 你应该说什么呢？就像之前一样，在活动中加入简单的解说。几个字或一点声音都对活动至关重要。对于泡泡常规，典型的解说可以是：“想要更多泡泡吗？想要我吹泡泡吗？呼！（然后就吹）有泡泡了。砰，砰。看到泡泡了吗？接住它——砰。”根据孩子做出的动作加以解说。对同一个游戏使用相似的描述。强调事物的名称，你的动作声音和口令，如“一，二，三”或“预

^①译注：一种玩具，吹时会发出响声，前端有一卷纸，吹时会展开。

备，开始”。添加一些声音、动作、面部表情，及任何使活动有趣好玩的东西。要足够引人注目，尽量做得夸张！根据孩子的反应判断什么让孩子充满能量、感到快乐而激动，但注意不要过度刺激……之后我们再讨论这个话题。

有益的建议

我们必须反复强调“由你来掌控物品”的重要性。如果孩子要求拿着物品，把孩子的要求视为想要让你操作物品，而不是直接递给孩子。不要弄成你和孩子争抢物品的局面。与其让孩子由于争抢而不开心，不如把物品收起来，或者让孩子拿着物品。之后总有机会再进行这个活动的。

涉及物品的游戏和歌曲

吹泡泡

气球——吹一个气球，数“一，二，三”，然后放开它，让它在房间里飞（再次申明，要小心，因为小孩子容易在玩气球的时候窒息）

纸风车——向纸风车吹气，使它旋转起来

绒球——摇晃它，把它放到你的头上，投掷，等等

给对方穿衣服——串珠挂饰、眼镜、帽子、手链或手表

身体乳——涂一点身体乳到孩子的身上，搓揉按摩

轻薄的围巾——抛起来，藏在围巾下面，绕着它跳跃

毯子或垫子——把你的孩子像做热狗一样卷起来

用小道具玩躲猫猫

用豆袋椅玩挤压和扭动游戏

托着孩子的臀部让孩子在蹦床或床上跳动
腹部靠在健身球上，来回弹跳滚动
使孩子在你的两腿间荡来荡去
坐摇摇马（从前面摇晃摇摇马，这样你能和孩子面对面）

摇晃椅子——快慢交替
在秋千上旋转

洗澡时玩泼水游戏

洗澡时用吸管吹泡泡

制造声音的物品——派对用的哨子、长笛、手鼓等，诸如此类的东西

弹簧玩具

荡秋千时从前面推孩子，当孩子荡到你面前时接住他，然后等待。

■ 活动：交替进行感觉社交常规活动和物品游戏

由于感觉社交常规让你和孩子在社交和感情上更亲密，因而它们在所

有互动中都是很好的部分。当你和孩子一起玩耍时，看看在物品游戏和感觉社交常规之间交替进行会怎样。物品游戏能培养孩子的思考、模仿、身体的协调性和复杂的游戏能力。感觉社交常规则提高了孩子的社交、沟通、情感联络以及模仿能力。交替进行物品游戏和感觉社交常规活动能确保：

1. 增加学习的热情、动力和精力。
2. 更多跨不同功能区的学习。
3. 常规中的相互轮流和回应。
4. 更多的社交参与和协调。

同时要记住，一项感觉社交常规结束后，你可以转向物品游戏。这能使你和孩子在高强度感觉社交常规后得到短暂的休息。一些孩子会拒绝结束一项感觉社交常规，这是很好的，因为这意味着他们真的喜欢这项活动！然而，如果你觉得是时候结束了（你累坏了，或是觉得活动过于重复），而你的孩子却坚持，你可以借助某个物品或其他诱人的活动（如零食）来平缓地过渡，将孩子的注意力转向某个新事物或活动中，从而结束感觉社交常规。

感觉社交常规能让孤独症儿童回到社交的世界，并获得沟通的乐趣。感觉社交常规是我们利用社交途径进行孤独症早期干预时至关重要的一部分，许多不同的治疗方法也以各种形式广泛使用这类活动。

■ 步骤 2 总结

如果你遵照并实施上述活动，你不仅建立了几个不同类型的感觉社交常规，还提高了观察并评估如何、何时进行感觉社交常规活动的能力。你也会知道在什么时候应该对活动进行变化、结束活动，或是过渡到以物品为主的活动中。看看你是否同意下面这个清单中的大部分说法。如果你同意大部分说法，那你已经准备好进入下一个阶段。反之，请重读这一部分，尝试不同的常规，如果你想不出新的点子，可以咨询了解你孩子的人。

- 活动清单：我是否建立了一个更加丰富的活动库，并对活动进行了优化，
——孩子和我已经建立了一个含有 10 个或以上有趣的感觉社交常规库，包括唱歌和手指游戏。
——我已经为一天中的大多数照顾和游戏活动都找到了一项或更多的感觉社交常规。
——孩子在游戏中十分积极，而不仅仅是被动地观望或接受。在游戏停顿时，他/她会用某种方式来提示我继续。
——我已经学会了如何对活动进行变化，或是通过增加步骤来丰富它们，以避免它们过于重复。
——我能很容易地讲述游戏并给它配上脚本。
——我能看出孩子正在失去兴趣的征兆，并在孩子离开、烦躁或是封闭自己前就结束游戏。
——我已经学会了一些辅以物品的感觉社交常规。
——我尝试过让孩子在玩玩具/物品和感觉社交常规之间互换。

步骤 3：优化孩子学习的能量水平

本章最后要阐述的是如何在这些有趣的活动中帮助你的孩子找到她学习的最佳能量或活跃水平。

原理 无论是过度活跃还是过度平静都不是最佳的学习状态。只有当孩子注意力集中，有意识地参与并融入活动中，而不是被动、分心、疲惫，或

有益的建议

下次玩游戏的时候，注意孩子是否过度活跃。如果出现了这种征兆，在孩子玩过头之前尝试让气氛冷下来。你希望孩子注意力集中，能参与并融入游戏，而不是过度活跃，这会限制孩子在游戏中学习能力的发挥。

是过度兴奋、生气、活跃以至于失去控制的时候，他才能达到最佳的学习状态。因此，判断孩子是不是过度活跃或是不够活跃，并在感觉社交常规中采取措施，优化孩子在学习中的活跃水平，就变得十分重要。

□ 活动：学会在孩子过度活跃时对活动进行调整

你或许看到过自己的孩子或是其他孩子在父母通过各种方法跟他们玩的时候变得跃跃欲试。看到孩子因为游戏变得兴奋、活跃是很有趣的一件事。但有时他们过度兴奋，以至于无法倾听，也无法做出回应，那就是“激动得过头”，过度活跃了。他们会暂时失去控制自己身体和行为的能力，到处跑，吵闹或尖叫，甚至开始到处搞破坏或是变得有攻击性。在这种情况下，父母会觉得沮丧，亲子游戏或是兄弟姐妹之间的游戏就很有可能迅速地转变成争执。

以下是针对如何避免孩子过度活跃提出的几点建议：

1. 当你发现孩子过度活跃时，试着使游戏的节奏更平缓。你不需要停下来；只需要更温和、平缓、安静地继续，并减少对孩子的刺激。你会看到孩子很快平静下来。
2. 你可以利用感觉社交常规来帮助孩子调节她的兴奋和活跃程度。通过温和的感觉社交常规，因其他原因过度活跃或不安的孩子常常能够冷静下来。对于因生气、害怕或受挫而感到难过的孩子，可以利用晃动、拥抱、挤压，或者是轻按头部与背部等舒缓性的感觉社交常规来平复他们的情绪。进行活动的同时，你可以用轻柔安抚的声音轻唱一首能让人冷静下来的歌，或是反复地念类似“你没事的，你没事的，一会就好了，没事”的话语。

□ 活动：寻找方法来激发不够活跃的孩子

正如过度活跃的孩子很难有效地学习，表现得迟钝、无聊、兴趣索然，对你的提示和周围的事物毫无反应的孩子也不会学到多少东西。这类孩子通常坐着或躺着，而不是像多数的孩子那样活蹦乱跳，没办法安分地坐很久。他们总是面色平静，很难通过他们的表情或是肢体语言来了解他们的情感变化。他们可能看上去很疲惫，也会长时间地坐在同一个地方做同一件事，比如盯着自己的手、望着窗外。

以下是几点关于如何利用一些活泼的感觉社交常规来“振作”或是带动不够活跃的孩子的建议：

1. 利用弹跳、晃动、旋转或快节奏的动作和歌曲让孩子快速动起来。
2. 更有力地触摸，使用更大的体积、更大的声音，感情更充沛。
3. 快速而不平稳地运动：在你的膝上或是球上快速弹跳、在迷你蹦床上

快速跳动。

4. 利用能发出巨大声音或制造引人注目的视觉效果的感觉社交物品。
5. 利用触摸的方法来带动一个不够活跃的孩子：摩擦或是挤压手脚；擦身体乳；光脚按摩；在垫子上滚来滚去；在豆袋椅里挤压；向手、脚或是肚子上吹泡泡。挠痒痒的时候要小心，这能很快让孩子活跃起来，但也会很快让人感到厌烦。如果孩子会倒回来或是拉着你的手想要你继续挠他，你可以继续，但如果情况相反，你就要停下来。

■ 步骤 3 总结

我们讨论了关于在感觉社交常规中孩子兴奋和活跃程度的概念。你可能已经注意到孩子有时候变得过度兴奋，会哭泣，或在活动中没有组织性。你可能已经尝试过放慢那些令人激动的活动，让孩子冷静下来，或者更早结束活动，来避免使孩子过度兴奋。或者你的孩子是一个低调温和的孩子，个性谦和，不会变得非常兴奋，并展现太多情感的变化。我们希望你能够看到低调的孩子在感觉社交常规中变得更加兴奋——展现更多的笑容、生机、社交行为和情感，更注意你，变得更加富有活力。

看看你是否同意以下清单中的大部分说法。如果是，那么你已经准备好开始下一个章节了。如果你还没有考虑过这些概念，多花点时间观察孩子，和孩子玩耍，并思考这些概念。如果你看到了上述两种状态之一（过度兴奋或者过度冷静），试着用一个你自己发展的感觉社交常规来帮助优化孩子的状态——让过度兴奋的孩子平静下来，或者让过度冷静的孩子更加活跃，富有活力。做好这两件事能让孩子更关注你，从你身上学到更多。

活动清单：我优化孩子学习的能量水平和活跃程度了吗？

- 我更了解孩子在不同活动中的活跃程度了。
- 我能分辨什么时候孩子过度活跃，过度冷静，或者处在最佳的学习和互动状态中。
- 我学会了当孩子在过度活跃时，用一些感觉社交常规帮助他 / 她冷静下来，变得更有组织性。
- 我学会了如何控制感觉社交常规，从而避免使孩子在玩耍时变得过度活跃，失去组织性。
- 我学会了如何用一些感觉社交常规让低调的孩子获得更多参与活动的能量和动力。
- 我知道孩子处在最佳参与状态时的表现，我还知道如何用感觉社交常规来帮助创造并维持这种状态至少几分钟。

本章总结

感觉社交常规能帮你以多种方式帮助孩子——增加你与孩子互动的 FQ，即快乐指数；让孩子进行时间更长的社会交往；增加孩子在活动中的沟通；优化孩子学习和参与的能量水平和活跃程度。当你和孩子都熟悉了常规后，在活动中加入停顿，这样孩子就能以某种方式沟通，提示你继续活动，这会让你和孩子轮流进行游戏，成为积极活跃的参与者。这也会培养孩子有意识地与你沟通。这让孩子明白沟通的力量是非常强大的——沟通能控制他人的举动。这能让孩子得到自己想要的东西。感觉社交常规是一个很好的工具，能帮助孩子找到最适合学习的情绪状态——充满活力，专注，并与你同步。在任何孩子过度兴奋或精神不振的时候，你都可以用这些常规。感觉社交常规与操作物品的游戏交替进行，这能帮助孩子与你保持同步。对你和孩子来说，它们不仅很好玩、有趣，还是支持沟通、分享情感和促进社会性发展的有力工具。

重要提示

目标：用感觉社交常规来增加孩子在面对面游戏和唱歌活动中的笑容。

步骤：

- ✓ 找到笑容
- ✓ 待在孩子注意力的焦点中，与孩子面对面。
- ✓ 用唱歌、身体游戏（打闹）以及触摸创造好玩的常规。
- ✓ 伴以生动的表情、声音和其他声响。
- ✓ 进行活动的同时叙述。
- ✓ 用刺激的物品创造感觉社交常规。
- ✓ 活动变得重复时，就加入变化。
- ✓ 经常停顿，并等孩子提示你再继续。
- ✓ 用感觉社交常规优化孩子学习的活跃程度。