

## 第四章

# 进入聚焦灯

抓住孩子的注意力

本章目标：教您如何增加孩子对您的注意力，从而让他获得更多的学习机会。孩子在学习过程中需要集中对他人的注意力。

## 为什么培养孩子对他人的注意力如此重要？

或许您幼小的孩子仍有许多事情无法做到，但有一件事他们做得很好，就是关注他们周围的环境，并从他们的所见中不断学习。婴儿出生后，很快会形成良好的视觉，他们通过观察物品和人类行为，不断了解他们所处的世界、人和物品。令人惊讶的是，他们非常善于观察人和物品的活动方式。他们学着预见他人如何按照惯常的方式移动和做出各种动作，并会对意外情况感到惊讶和好奇。事实上，他们更加关注的不是那些寻常和可预见的事物，而是那些令他们意想不到的情况，这样他们才能够了解新的事物。

对婴幼儿而言，观察和倾听他人是非常重要的学习活动——或许是最为重要的学习活动，因为他们能够从与他人的互动中学习到如此多的知识。大多数婴幼儿更喜欢观察周围的人并与之互动，这种偏好胜过了其他所有活动。他们的大脑构造让他们醉心于观察其他人并与之互动，这是最令他们愉悦的事情（前提是他们不处于饥饿、疲倦或不适状态）。

## 在孤独症孩子身上发生了什么？

ASD 儿童在观察人类行为以及与人互动时表现出的兴趣没有其他儿童强

烈。对于这种情况的发生原因，学术界存在两种可能的解释。第一种解释是，与其他儿童相比，ASD 儿童更加难以理解复杂和不可预知的景象及声音。社交互动确实复杂，而且有时难以预知，因此儿童需要弄清面部表情、语言、声音和肢体动作的含义。换言之，物品更加易于预知，通常也没有人类行为那么复杂。儿童在与物品互动时，物品会以可靠、可预知的方式做出反应。儿童可以让物品重复同样的动作。而人类的行为具有自发性，比物品更具变数，不会每次做出相同的回应。有时，人们为了吸引儿童注意力而表现出的行为过于刺激。他们可能会以很快的语速说话，充满各种情绪，让儿童一次加工过多的声音信息。他们也可能在互动时不停地做出动作，传达很多肢体语言，说话时伴随手势，并根据谈话的方式和语气快速改变面部表情。所有这些信息对于儿童来说有时太过刺激，因此他们可能会表现出烦躁或退缩。有关孤独症的这种解释在过去非常流行，但是研究表明，这并不能以最准确的方式解释儿童注意力下降的原因。

另一种解释是，患有孤独症的婴幼儿从一开始就对他人没有太大兴趣。这种思路开始于科学家的研究发现：通常儿童天性就喜欢观察他人并与之互动，这种偏好胜过所有其他活动。正如其他特质一样，与其他儿童相比，有些孩子就是少了这种天生的“偏好”。患有孤独症后，这种人类先天偏好似乎减少了。由于他人不再具有强烈的吸引力，物理世界就获得了 ASD 儿童更多的关注。值得注意的是，两种解释都认为与大多数孩子相比，ASD 儿童对与物品的互动更感兴趣，而对与人的互动兴趣较少。

### 为什么这是个问题？

如果孩子不太关注那些关爱他们的人，这些孩子将错过非常宝贵的学习机会。儿童需要关注他人的各种行为和活动（身体移动、肢体语言、面部表情和言语）才能不断学习。年幼的孩子之所以要学习交流、情绪、语言和社会交往，原因就在于他们能够通过观察和模仿人类行为并与之互动积累大量的个体经验。如果孩子不花大量的时间关注他人（面部表情、声音和行为），他们的学习进程就会减慢，尤其是在社会交往和玩耍互动方面。要提高他们

“作为父母，这是 ESDM 中最具激励性的做法。越早教会孩子更多地关注他人，孩子就越有机会通过观察学习生活中的各种事物，取得更大进步。而且，如果您的孩子目不转睛地看着您，目光充满了专注，这着实令人鼓舞。在我所学到的所有技巧中，这是我用得最多，也是效果最好的方法。”

学习的速度，就必须增强他们对他人的注意力。注意力就如同投射到他人身上的聚光灯，能够突出他人的行为、语言和情绪，这些社交学习极其重要。简言之，给他人更多的关注等于给自己更多的学习机会。

### 如何增强孩子对他人的注意力？

作为孩子的照顾者，您如何才能吸引孩子的注意力呢？您可以采取五个具体步骤增强孩子对您的注意力：

**步骤 1：搞清楚孩子注意力焦点所在。**

**步骤 2：登“台”扮演您的角色。**

**步骤 3：排除干扰。**

**步骤 4：搞清楚孩子的社交舒适地带。**

**步骤 5：跟随孩子的引导以参与到活动中。**

在以下内容中，我们将对每一步骤的实施进行介绍，我们会给您出主意，让您尝试各种活动，并对可能出现的问题提出解决建议。

#### **步骤 1：搞清楚孩子注意力焦点所在**

大多数 ASD 婴幼儿都对物品和玩具感兴趣，并会花大量的时间反复摆弄和玩耍。如果您的孩子也是如此，那您就可以轻松找到有趣的游戏素材了。婴幼儿通常会积极地索要和摆弄喜爱的物品，玩出花样，并在玩耍时寻求帮

帮助。大多数孩子也喜欢父母设计的活泼的动作游戏——嬉闹、跟随音乐节奏拍舞动、跑步、跳跃和摇摆。通过引入孩子感兴趣和偏好的素材（无论是喜爱的玩具，如火车、卡通人物，还是偏爱的活动，如逗笑），您能够营造学习场景，让您的孩子更加关注您，愿意与您互动，如此就能够向您学习。另外，在孩子对特定物品的兴趣中建立社交互动，这也有助于增强孩子的社交技巧。如此，社会交往将与他们喜爱的活动联系在一起，这对孩子的帮助更大。

**原理** 极富吸引力的素材和游戏活动能够激励孩子与父母互动。受到激励的孩子是快乐的，他们会更加关注父母，更加乐于学习。强烈的动机促使孩子变成主动学习者，而非被动观察者，而主动学习者会显示出主动性和自发性——这两者是激励孤独症婴幼儿走出困境的重要特质。受到激励的孩子会兴致勃勃，希望继续参与活动，这样您作为父母就有机会将更多学习机会纳入游戏活动中。活动的持续时间越长，您可以创造的学习机会就越多。这就是必须搞清楚孩子真正喜欢哪些物品和活动的原因。以下活动将帮您明确孩子偏爱哪些活动和物品。

### ■ 活动：搞清楚您的孩子喜欢什么

在接下来几天花时间仔细观察孩子在以下六种活动中的表现：

1. 玩具或其他物品游戏
2. 社交游戏
3. 吃饭
4. 照顾（洗澡 / 换尿片 / 穿衣 / 睡觉）
5. 看书
6. 家务

以下的建议可以帮助您了解孩子的兴趣和注意力所在：

1. 在上述六种活动中，注意观察孩子的兴趣和注意力所在。对于每一种活动，您都需要制作一份清单，把孩子似乎寻找和喜欢的物品、东西、玩具或动作游戏记录下来。（我们在本书第 87 页提供了一份表格，帮助您用来列

出清单。) 如果您的孩子不能找出物品或动作游戏，那就摆放几个东西或玩具，然后鼓励孩子去玩，看看孩子的反应如何。

## 2. 接下来，根据您观察到的孩子在上述每种活动中的表现回答这些问题：

- 我的孩子在寻找什么物品或活动？
- 我的孩子喜欢观察、抓取或握住什么物品？
- 在做什么活动时我的孩子需要向我或其他家庭成员寻求帮助，或要求我或其他家庭成员参与？
- 什么会让我的孩子高兴或大笑？
- 孩子在心烦的时候，是什么让他平静下来？在暴躁的时候，又是什么让他高兴起来？

3. 如果孩子对传统的玩具没有多大兴趣，那么就需要关注孩子对其他日常活动的反应。只有极少数的孩子对任何事物或人都不感兴趣，或只有通过引导才去接触任何物品。这种情况确实存在，但是极其罕见。当孩子能独立行走时，她朝什么物品行走或远离什么物品？孩子正在触摸或握住的是什么物品，正在观察的又是什么物品？您和孩子在玩闹时——逗乐、拥抱、握手、转圈等，不管是什么游戏——孩子有哪些反应？她看上去高兴吗？

4. 有时孩子喜爱的物品对于他们的年龄段来说并不常见，或者被以一种重复性的、有限性的方式玩耍。

例如，26个月龄的巴勃罗整天都握着电视遥控器。他让电视一直开着，然后站在电视前面或躺在沙发上不停切换频道。他醒着的大多数时间都花在电视机前，关掉电视或拿走遥控器会让他大发脾气。

3岁大的马提亚喜欢背靠沙发眺望窗外，一望就是几个小时。尽管家里还有他4岁的姐姐和宠物，并且到处都充斥着玩具和有趣的活动，但他对这一切都毫无兴趣。

5. 即使您孩子的兴趣与众不同，也仍属于兴趣，您可以将它们添加到清单中。只有极少数的婴幼儿不对任何物品或活动感兴趣。对于这些孩子，我们将教您如何创建更多社交游戏，也称作感觉社交常规（sensory social

“我犯的一个错误就是只要有能吸引儿子的玩具，就不断给他买，希望他学会玩这些玩具。实际上，更轻松和更有效的方法是以他正在玩的玩具为中心设计一个游戏。为了达到识别身体部位的目标，我们设计出简单的‘用掸子挠痒痒’的游戏，相比恳求他按照指令指向身体部位，这种游戏方式更加有趣，而且更加有效。我儿子喜爱的游戏还有转圈圈（一边抱着他一边转圈），从婴儿床跳出跳进和四处开玩具车。所有这些都来源于日常活动，我们可以在其中融入越来越多的学习机会。”

*routines* ) 或其他类型的面对面日常活动，然后教您如何培养孩子玩玩具的兴趣。我们将在第五章介绍如何创建这些类型的活动。

#### ■ 步骤 1 小结

如果您已经遵循要求开展了上述活动，您将会了解您孩子的兴趣和偏好，也知道哪些物品和活动能够吸引他们的注意力。检验下您是否同意下面活动清单里的大部分陈述内容。如果答案为是，那么您已经掌握了关于孩子注意力的重要知识——这些知识将会在步骤 2 中用到。如果答案为否，那您就需要重新梳理，找出您孩子在上述每种活动中的兴趣所在。

巴勃罗怎么样了？如前所述，巴勃罗对物品的唯一兴趣就是手握遥控器。巴勃罗妈妈尝试用很多种玩具交换他的遥控器，但他似乎对其他物品都不感兴趣。因此，妈妈开始考虑怎样才能把巴勃罗的注意力吸引到她的身上。她曾注意到巴勃罗在姐姐挠他痒痒时露出过短暂的笑容，所以妈妈尝试着去挠他痒痒，结果，令她惊讶的是，巴勃罗竟然大笑起来。此刻妈妈并没有急于拿走巴勃罗手里的遥控器，相反，她举起手，晃动手指，然后说“挠你痒痒”。巴勃罗并没有逃跑，事实上他更加靠近了妈妈，希望玩挠痒痒的游戏。当巴勃罗在游戏中放松后，他紧握遥控器的手也随之放松，于是妈妈在挠他痒痒的同时，轻轻拿走了他手中的

### 活动清单：我的孩子喜欢做什么？

- 我知道我的孩子喜欢玩的一些玩具或物品。
- 我知道几种社交游戏（没有玩具的游戏，如挠痒痒或嬉闹）能让我的孩子高兴。
- 我知道孩子喜欢的一些户外活动（荡秋千、散步等）。
- 我知道一些能让孩子在情绪低落时高兴起来的物品和活动。
- 我知道孩子喜欢听的一些歌曲或声音。
- 我知道一些活动或玩具，在我给孩子喂饭或照顾他/她（洗澡/换尿片/穿衣/睡觉）时，我可以利用这些活动或玩具让孩子高兴或大笑。
- 我知道我的孩子喜欢用书做什么。

遥控器，然后立刻藏到她身后。这样，遥控器离开巴勃罗的视线，就不会再让他从游戏中分心。

巴勃罗的妈妈也找到了其他将他逗乐的办法，比如在他的脖子和肚子上吹出声音。妈妈教会巴勃罗在玩肚子抓痒之前先掀起衣服，巴勃罗每次掀起衣服后，妈妈肯定会马上挠他痒痒。如果巴勃罗累了，妈妈就会给他其他物品让他抓着，并教他怎么玩，比如用木勺敲桌子或按玩具电话的按钮。看不到遥控器，巴勃罗更愿意去探索新事物。虽然巴勃罗仍然对遥控器情有独钟，但现在妈妈知道她能够让巴勃罗离开遥控器，参与更适合学习的活动。

马提亚怎么样了？马提亚是一个对物品不感兴趣的孩子。他的爱好就是一天到晚背靠沙发，眺望窗外。他爸爸想尽办法也无法让他对玩具提起兴趣，每次尝试后马提亚仍旧回到沙发。所以，马提亚的爸爸尝试了一种不同的互动方法。当马提亚再次走向沙发时，爸爸将他举起，然后丢到沙发上。他不断重复这一游戏，帮马提亚爬下沙发，然后将他举起，再丢到沙发上。逐渐地，马提亚开始明白这一游戏规则，因此在落到沙发上之后，他又走到爸爸旁边，等着爸爸再次将他举起和丢下。

在尝试弄清马提亚究竟喜欢什么的过程中，爸爸认识到马提亚喜欢

的不仅仅是沙发。如果把他抛到空中，他就会发笑，然后会要求更多。所以，爸爸尝试了一些其他“运动”游戏。他发现马提亚喜欢被扛在肩膀上，然后在屋子里“飞翔”，喜欢在大健身球上被剧烈地反弹；喜欢爸爸把他抛到床上，然后用枕头轻轻推他胸口；也喜欢洗澡后用大毛巾几下擦干，以及其他一些活动。在这些活动中，马提亚更容易哈哈大笑、微笑、注视爸爸，然后拖着爸爸重复这种游戏。

马提亚的爸爸发现他还可以把布玩具动物加入床上的身体接触性游戏中。当他用布玩具熊和马提亚玩闹时，马提亚会把手伸向玩具熊，希望继续玩——这是马提亚第一次对布玩具动物感兴趣。洗完澡后，马提亚喜欢爸爸一边唱“头、肩膀、膝盖和脚趾”，一边用毛巾擦干这些身体部位。在公园里爸爸面对马提亚把他抛到空中，用力跑出，然后再将他搂在怀里，这会让马提亚乐不可支，他会兴致勃勃地看着爸爸，希望再来一次。经过一番努力和尝试后，爸爸发现了马提亚喜欢的多种活动。

## 步骤2：登“台”扮演您的角色

**原理** 社会交往主要通过眼神、面部表情和肢体语言实现。在交谈时，我们希望孩子能看着我们，不断有眼神的交流，能清楚看到我们的脸、表情、注视对方的方式以及说话的嘴型。通常，在和孩子玩耍时，要让他们坐下，这样有助于我们进入他们的注意力中心区或焦点区。坐下能促使孩子集中注意力，因为椅子提供支撑，孩子不会轻易跑开。坐到孩子面前读书或者玩玩具，这看上去似乎有点古怪，但效果却很好。因为，只把孩子抱在膝盖上读书，会失去与孩子面对面的互动机会，限制沟通。一旦您适应了坐在孩子面前读书和玩玩具，它将成为一种习惯，您也无须再想太多。如果您用豆袋椅或其他有扶手的椅子，您的孩子更有可能将注意力集中到互动活动上。

### ■ 活动：调整自己的位置，抓住孩子的注意力

在与孩子玩耍或照顾孩子时，调整自己的位置，让孩子完全看清您的脸和眼睛。靠得越近越好。保持同样的高度，以便与孩子进行面对面沟通。位置

“把自己当成幼儿园教师，而不是外婆。这时，您需要抓住孩子的注意力，而不是抱着他。”

的重要性无论如何强调都不过分，它能够提高孩子对他人的注意力，增加学习机会。

以下列举了一些布置您和孩子互动位置的建议，来让学习更加轻松：

1. 让孩子面部朝上躺着，您坐下俯身朝向孩子。这种位置非常适合社交游戏、手指游戏、儿歌和日常活动。无论是在桌子上还是在地板上换尿片，这都是和孩子面对面沟通的绝佳机会，在换尿片时要和他说说话，唱唱儿歌，或玩玩手指游戏。
2. 坐在地板上，两腿伸展，让孩子躺在您的腿上或者两腿中间，这也是一种非常好的位置，很适合玩肚子抓痒或爬行手指游戏，也很适合玩社交游戏，比如“可爱小猪猪”、躲猫猫、唱儿歌、“围着花园转啊转”和“大拇指去哪儿”。
3. 在床上或者沙发上玩身体接触性游戏，这也是面对面沟通的绝佳位置，无论孩子是躺着还是站着。
4. 让孩子面对您，坐到您的腿上，或小椅子、豆袋椅、高脚椅上，或起居室的椅子或沙发角上，然后您面对他坐在地板上。这是一种绝佳的位置，适合唱歌、玩手指、玩玩具和读书，也可以进行日常的穿衣活动（上衣、裤子、袜子和鞋子）。利用支撑物，保持面对面的位置比较容易，比如能够让孩子倚靠或者坐着的豆袋椅或枕头，让孩子斜靠的沙发、椅子或膝盖，让孩子坐着或站着玩耍的桌子或椅子。社交游戏和看书活动也可以面对面进行，把书举在孩子面前，您用手指着图片，您的眼睛和脸要靠近孩子的脸，随时进行目光接触，让孩子随时能够看到您的面部表情，听清您的言语，并感受声音的效果。
5. 让孩子坐下时，要确保孩子的背部和脚部都得到很好的支撑，这样孩子会比较舒服，能够将注意力集中到您身上。她的背部应靠在椅背上，脚平放在地板上。您还需要考虑正确的角度。适合孩子的椅子应让她的小屁股、

膝盖和脚踝呈 90 度角。脚不应该悬在“空中”。对于蹒跚学步的孩子，小脚凳的高度通常正好合适，而且如果靠墙放着，也正好有了靠背。如果椅子适合，孩子（大人也一样）就会感觉舒服，也更愿意长时间坐着。



6. 豆袋椅非常有用。我们推荐所有家庭都使用豆袋椅，因为豆袋椅支撑力好，可以让孩子舒适地坐在您面前。孩子也喜欢躺在豆袋椅里，这种位置适合您和孩子玩各种社交游戏。

7. 一些孩子好动，不愿意坐太长时间。不过，站着也适合面对面沟通，站在咖啡桌或儿童桌旁再好不过了。很多儿童都喜欢站在桌子旁玩玩具，所以您可以去桌子另一边，和孩子面对面，轻松加入他的游戏。桌子要重一些，这样孩子靠上去就不会滑来滑去，而且桌子要够低，能让孩子腰部靠住，双手自由玩物品，也可以够得着您。您的位置可以在桌子的另一边或桌角，这样你们就可以面对面了。不要和孩子并排玩，不然孩子难以看到您的脸。

#### ■ 活动：利用吃饭时间

让孩子坐在餐桌旁的高脚椅或婴儿椅中用餐，这是面对面互动的好位置，尤其是在社交时间。父母准备好食物，然后让孩子自己动手进食更有意思，而不是简单的社交餐。不管怎样，对于孤独症孩子而言，在桌旁的吃饭时间和点心时间是培养孩子社交注意力和互动能力的大好时机。

以下的建议可以帮助孩子在吃饭时间增加对您的注意：

1. 不要只把小点心放到孩子的餐盘里，而应把孩子的高脚椅放到餐桌一头，然后调整您的座椅，让您面对高脚椅的餐盘，这样您就可以轻松面对孩子，与他共享食物或点心。把孩子的食物放在餐桌上，然后给他的餐盘里放少许食物，再给自己的餐盘里放少许，然后赞美食物。

2. 孩子吃完给她的那份后，应该给她更多食物。但是不要着急，等她发出还想要的信号时再给她的盘子里加食物。这种信号可能是一些小细节，如

瞥您一眼，想抓食物，指一下或者发出声音，但是要等您的孩子发出信号，让她尝试跟您沟通。一旦听到或看到她的信号，您应赶快把食物给她，同时说一些“还想要？当然可以”这样的话。

3. 给您的孩子喂一口食物，然后身体前倾，张开您的嘴巴，鼓励孩子给您也喂一口。

4. 把孩子的杯子放到餐桌上她够不着却看得到的地方，在她前端起杯子，在递给她之前问她是不是想要。杯子里先倒少许饮料，这样她会很快喝完，接着想要更多。等她喝完还想要的时候，再给她倒一些，但是要等她发出请求信号后再给她。

5. 用餐快结束之前，伴随手指游戏唱一两首儿歌，引导孩子跟着歌曲的旋律，一边摆动身体，一边移动双手。歌曲是理想的语言构建器。在餐桌旁面对面坐着，这是极佳的互动位置，此外，妥善安排孩子的食物，也可以让您深深吸引孩子的注意。

### ■ 步骤 2 小结

如果您已经遵循要求开展了上述活动，您将会发现吸引和抓住孩子注意力的方法。检验下您是否同意下面活动清单里大部分陈述内容。如果答案为是，那么您已经掌握了吸引孩子注意力的重要方法和技巧。这些方法和技巧将应用于步骤 3。如果答案为否，那您就需要重新对每个过程进行梳理，直到找出正确的方法和技巧。

巴勃罗怎么样了？完成步骤 2 的活动清单后，巴勃罗的妈妈意识到她的很多时间都花在了跟随巴勃罗上，而不是为他创造舒适的游戏社交地带。妈妈有个习惯，当巴勃罗走开或者不看她时，她就会拿物品哄巴勃罗。后来，她决定尝试新办法让巴勃罗改善学习。妈妈重新布置了游戏区域，让它更适合巴勃罗玩耍，适合巴勃罗集中注意力。她把咖啡桌推到沙发旁边，这样巴勃罗站在桌子旁的时候身体更容易倚靠沙发。这种办法也可以轻松“哄骗”他坐到椅子上，而在这之前，如果不是吃饭时间，想让巴勃罗坐到椅子上实在不是一件容易的事。巴勃罗也喜欢枕头，

活动清单：和孩子一起活动时，我吸引他/她的注意力了吗？

- 在互动时，孩子很容易看到我的眼睛、脸、身体动作和移动情况。
- 一起活动时，我的孩子时常会注视着我。
- 在和孩子面对面互动时，我会保持和孩子一样的高度（不是高他/她一头）。
- 在和孩子玩游戏或者照顾他/她时，我有一些心得，通过细微的调整能使我们有更多面对面的机会。
- 我的孩子在我面前舒适地坐着或站着——坐在地板上或舒适的椅子上，或站在高度适合玩耍的桌子旁。

所以妈妈从卧室里拿了几个枕头靠墙放着，营造出柔软、舒适的座位区，不需要再买豆袋椅。

为了白天在家里更好地抓住巴勃罗的注意力，妈妈后来又想出了其他办法。在吃饭时间，妈妈很难让自己一直坐着，因为其他孩子总是要这要那，让她忙个不停。但是在点心时间，她可以和巴勃罗独处，也更容易让他安静地坐着。妈妈决定在早上喝咖啡的时候，让巴勃罗面对她坐着，与他互动、沟通。

妈妈也发现，巴勃罗累了的时候喜欢被人拥在怀里。她决定抱着他，让他的脸正对着她，而不是让他背朝妈妈坐着，这样，再加上几段他喜欢的儿歌，就能最大限度地延长与他面对面的时间。

马提亚怎么样了？完成步骤2的活动清单后，爸爸想出了更多吸引马提亚注意力的办法。既然马提亚喜欢躺在沙发上，在玩欢快的游戏时，爸爸就会俯下身子和马提亚面对面接触。爸爸又设计了在沙发上玩的其他游戏，比如在沙发上弹跳、举起来像飞船一样“发射升空”以及假摔让爸爸接住，这些游戏玩的时候需要马提亚坐直。

通过这些游戏，马提亚坚持坐立的时间变长了，接着爸爸给他介绍了一些图书，并鼓励他一起坐在沙发上阅读。爸爸不断通过古怪有趣的语音和夸张的动作让马提亚开心。爸爸买了一套儿童桌椅，放在休息室

里，然后陆续在桌子上摆放他认为马提亚会喜欢的图书和玩具。这些图书和玩具逐渐吸引了马提亚的注意力，让他在从步入休息室到坐在沙发上之前先来桌子这边玩一会。几个星期后，爸爸和马提亚在儿童桌旁一起互动的时间延长了。

当马提亚需要得到与物品有关的帮助时（比如从包装盒里拿东西，打开零食袋），爸爸就会带他到休息室或者餐桌旁，为他提供帮助之前先让他坐下。于是马提亚开始明白：好玩有趣的事情不一定只发生在沙发上，房子里的其他地方也会发生。

### 步骤3：排除干扰

**原理** 物理环境能够对孩子的注意力产生很大影响。观察您的孩子，您就会知道在特定环境中，哪些事物会夺走孩子的注意力。当父母试图抓住孩子的注意力时，录像或电脑图片、机械玩具以及移动的物品都会成为父母强有力的竞争对手，夺走孩子的注意力。所以您需要对环境进行控制和调整，尽量排除让孩子分心的因素。

#### □ 活动：留意并控制分散孩子注意力的因素

当您与孩子面对面玩游戏或照顾他时，注意观察孩子的注意力，搞清楚环境中的哪些物品会夺走了孩子对您的注意力。找到一个就解决一个，想办法把干扰降到最低。

以下的建议可以帮助您控制分散孩子注意力的因素：

1. 玩玩具时，收走散乱的玩具，这样那些不使用的玩具就不会分散孩子的注意力。可以把玩具放到有门的柜子里、玩具盒里或布帘遮挡的架子上。
2. 如果其他人不想看电视，就把电视关掉。电视节目对于孤独症孩子来说，非常具有吸引力。
3. 玩游戏时，尽量关掉电脑和电视屏幕。
4. 玩社交游戏时，如果环境比较纷乱，容易让孩子分心，就让孩子去别的房间玩。大床通常是玩社交游戏的好地方。

5. 给孤独症孩子洗澡时，不要有其他人在场（如果有可能），这样您就可以与他产生更多互动。
6. 用餐时，如果好几个孩子同时用餐，看看能否让 ASD 孩子帮忙做一些餐桌上的日常小事，让她在吃饭时间有机会与餐桌上的其他孩子或大人沟通。但是，您不必给您的孩子单独喂饭。只要您的孩子注意到其他人，也注意到食物，那么对她来说，家庭餐桌上的社交互动就是非常重要经历。

“我发现，将玩具放在箱子里能带来多种效果。这不仅拿走了分散孩子注意力的东西，也让我有机会教孩子清理物品的技巧，让他们掌握更多有关箱子和玩具的词语。用不同颜色的箱子装玩具，这可以让孩子学会辨别颜色，而空箱子则让孩子产生把玩具装进去的念头。我儿子以前不愿意主动索要东西，但当他看到箱子里放着心爱的玩具汽车时，他终于开口了（这种游戏不仅让孩子学习指向物品的技巧，也让我们有机会教会他越来越多的复杂短语）。”

## ■ 其他人应怎么做？

ASD 儿童刚开始学习如何与人互动，以及如何把注意力集中到他人身上时，如果几个人同时与他互动，就会让他分心。虽然几名家庭成员一起玩游戏非常有趣，然而关键要考虑孩子的注意力焦点。非 ASD 儿童可以非常熟练地在不同人和不同活动之间转换注意力，然而，ASD 儿童即便让他把注意力集中到一个人身上，都很困难，因此这样做太过急于求成。社交互动是最重要的教学工具，您需要在孩子与父母、兄弟姐妹和其他重要的人互动时，维持和提高他的注意力。刚开始时，让孩子的注意力一次只集中到一个人身上比较好。如果在您和孩子互动时其他人也想加入进来，那孩子的注意力将离

开您。如果孩子无法将注意力集中到任何人身上，那他就无法学习。所以要尝试鼓励大家逐个去和孩子互动，不要干扰孩子的注意力，也不要打断孩子和其他人的互动。等孩子提高对他人的注意力之后，您可以尝试让他把注意力从一个人转移到另一个人，同时和两个人互动。这点非常重要，也是全家作为一个小团体互动的方式。

以下是处理多人互动的一些建议：

1. 让家庭成员意识到孩子注意力方面的缺陷，了解将孩子的注意力集中到一个人身上，以增加学习机会的重要性。
2. 让其他人依次等待，而非打断孩子和您的互动。（这也是一种礼貌的行为，就好比两个人在谈话，要么在他们停顿时加入话题，要么应邀加入。）
3. 这种方法也适用于其他想参与互动的儿童，只要这些儿童到了懂得不应贸然打断别人的年龄。
4. “轮流坐庄才公平”：当另一个人正和您的孩子互动时，记住不要打断他们，也不要夺走孩子的注意力。如果您打断他们，告诉他们应该“如何做”，那您有可能会打击他们的积极性。每个和孩子互动的人都有一套自己的互动办法，他们如果需要就会向您求助。

### ■ 步骤 3 小结

如果您已经遵循要求开展了上述活动，您将会发现一些方法，以排除干扰因素，提高孩子对您及您分享的活动的注意力。检验下您是否同意下面活动清单里的大部分陈述内容。如果答案为是，那么您已经掌握了吸引孩子注意力的重要方法和技巧。这些方法和技巧将应用于步骤 4。如果答案为否，您需要在游戏和照顾孩子的过程中继续尝试，直到找出正确的方法和技巧为止。

**活动清单：我已经找到分散孩子注意力的因素，并把这些干扰因素的影响降到最低了吗？**

- 在玩游戏和照顾他 / 她的过程中，我的孩子始终把注意力集中在我身上和我们的共同活动中。
- 我已经注意到了分散孩子注意力的东西，也找到办法把这些东西拿走、遮住或藏到其他房间。
- 为了避开分散注意力的因素，我成功地让我和孩子处于不同的位置。
- 我和孩子互动或者我在照顾他 / 她时，电视和电脑都关着。
- 其他人想加入和孩子互动时，我说服他们等一下，让他们依次加入，而不是打断或者转移孩子的注意力。

巴勃罗怎么样了？对于巴勃罗的父母来说，遥控器和电视机就是分散注意力的因素。尽管他们想尽办法让巴勃罗对玩具和运动类活动产生兴趣，但是巴勃罗对电视的痴迷让他们难以抓住孩子的注意力。然而，他们发现巴勃罗在洗澡时喜欢挤压他的浴室玩具，到处射水。他也喜欢父母把洗发水泡泡放到他的手上和肚皮上。所以，父母又给他添加了几件儿童浴室玩具，这些玩具上好发条后可以在水里游动。结果，他们发现巴勃罗很喜欢这些玩具，当玩具停止游动后，他会将玩具交回到父母手里，让他们再上发条。他们尝试在洗澡的时候给巴勃罗吹泡泡，发现他也很喜欢，他兴奋地到处打泡泡，笑容满面地看着他的父母，等着他们吹更多泡泡。

父母还发现，巴勃罗喜欢洗澡后，坐在桌台上晾干身体。接着他们开始用毛巾简单擦拭他的身体，然后用毛巾玩躲猫猫，还在晾干玩具时玩其他游戏，比如“可爱小猪猪”。妈妈把巴勃罗领到镜子前面，在他观察镜子时，妈妈把脸贴近他的脸，开始做鬼脸，发出好玩的声音。他喜欢这样，不断拍打镜子，然后又拍打妈妈的脸。

所有这些让巴勃罗的父母意识到，他确实喜欢与玩具和人一起玩游戏，所以他们决定对遥控器和电视控制得再严格一些。他们约好在吃饭、洗澡时间和大清早都不开电视。他们也开始在他和他哥哥共同居住

的卧室床上给他穿换衣服（而不是在电视机前），这是早上起床后的第一件事，也是洗澡前要做的事，而且他们利用这些时间在床上和他玩游戏。另外，吃早餐时爸爸和他坐在一起，妈妈坐旁边。他们增加了对他饮食的控制，每次给他少许食物，让他不停要求多添一些。他们也在进餐过程中花时间进行社交互动——让他帮忙递东西，让他给他们一点食物，也让他帮忙把高脚椅的餐盘收拾干净。

在活动期间关掉电视减少了巴勃罗对电视的关注时间，提高了对父母的注意力。然而，巴勃罗还是会在电视机前花几个小时。最终，几个星期努力之后，巴勃罗的父母取得了巨大进步。一天晚上，他们趁巴勃罗睡觉时把遥控器放在了高处的柜子里。他们对电视机进行了更加严格的控制，早上开一个小时，正餐前开一个小时，然后晚上洗澡前开一个小时。他们用厨房定时器定好这些时间。定时器一响，他们就插上插头把电视打开，然后再设定一个小时。定时器再次响起的时候，他们就关掉电视，拔掉插头。

第一天早上，巴勃罗不停寻找遥控器。发现找不到后就变得非常烦躁。他的妈妈在早餐后开一个小时电视，同时梳洗收拾，做好白天的其他准备工作。定时器再次响起时，她已经为巴勃罗准备好了婴儿车和外衣。她立即关掉电视，给巴勃罗穿上外衣，然后朝公园走去。电视关掉后，巴勃罗大哭起来，但随后公园之旅分散了他的注意力，因为在公园荡秋千也会让他非常开心。回到家后，妈妈在床上给他换衣服，然后把他放到餐桌旁的椅子上吃点心，同时妈妈也坐下来喝杯咖啡。巴勃罗吃点心时，妈妈在餐桌上放了一些玩具——一个智力拼图和一本书，妈妈设法用这些东西吸引巴勃罗的注意力，结果她的希望落空了。巴勃罗哭闹着要看电视，妈妈没理会。吃完点心后，他们走进巴勃罗的卧室，在床上嬉闹，然后在地毯上玩玩具。

这是新的家庭日常活动。几天后，巴勃罗停止了寻找遥控器，开始对与父母玩玩具、桌旁互动以及浴室嬉闹表现出浓厚的兴趣。爸爸妈妈想尽办法与遥控器和电视机争抢巴勃罗的注意力，但是他们很快就意识

到自己根本不是遥控器和电视机的对手。唯一能做的就是把分散孩子注意力的因素一股脑儿弄走。他们也不得不忍受巴勃罗的大哭大叫，他们知道起初的几天肯定会这样。但是通过其他巴勃罗喜欢的游戏和频繁的室外活动，他们终于挺过了最艰难的日子。现在，一天天过去了，巴勃罗已经习惯了新的日常活动。

“我儿子从来不对电视感兴趣，但是在他3岁时，我发现电视在某些方面也很有用。我经常拿着画着物品、人物、面部表情的图画书和其他一些东西教他指向物品的能力。和孩子观看一些精挑细选的电视节目似乎是非常自然的补充教材，您可以和他谈论人物的心情，问孩子‘她幸福吗’，‘谁比较悲伤’，后来再问‘她为什么悲伤’。当然，只有在观看他喜欢的节目时，才能出现这种互动和交谈效果！”

#### 步骤4：搞清楚孩子的社交舒适地带

**原理** 包括儿童在内，所有对与他人之间的身体距离有着不同的反应。一些人需要更远的社交距离，而其他人喜欢较近的社交距离。要把孩子的注意力吸引到您的面部和身上，您需要清楚他的社交舒适距离，这点很重要。

##### ■ 活动：了解孩子的信号，搞清楚他的社交舒适地带

您需要做一些小试验：了解他在什么位置看着您或享受您的陪伴会最舒适，这一距离就是孩子的社交舒适地带。如果孩子很舒适地看着您，那就保持这一距离，让他更好地学习。当然，过段时间后，当您和您的孩子已经展出一些愉快的日常活动时，他可能喜欢跟您挨得更近一些。实际上，您和孩子距离的远近并不重要，重要的是吸引孩子对您的注意力。如果距离足够近，您可以接触孩子的玩具和身体，就与他玩耍互动。

以下的建议可以帮助您发现和回应孩子发出的各种信号，了解他的社交

舒适距离：

1. 在进行步骤 2 中的面对面活动时，注意您和孩子之间的距离，留心她对不同距离的反应。大多数父母在与孩子玩游戏时，会和孩子的脸保持一臂以内的距离，这样能够用手摸到孩子的脸。这是与孩子交谈以及互动的自然距离。大多数 ASD 孩子可以舒适地处理这种距离内的互动。当然，如果这与您平时和孩子的互动方式不太一样，那您的孩子可能需要一点时间习惯这种更近的互动距离。

2. 如果您的孩子明显地转头，而且目光离开您即眼神回避（gaze aversion），那您应该后退一些，然后观察孩子的反应！在这种情况下，后退并不是大多数人的本能反应，自然倾向是更加接近孩子或摸摸孩子的脸，或想办法吸引他的注意力。然而，有些孩子就是需要更远的距离才能舒适地面对面互动。如果当您挨近时发现孩子将目光移开，那么您应该后退到他目光移开前的位置。看看您能不能不故意吸引他的眼神就能让他继续和您互动。如果不能，就再后退一点试试。

3. 一些孩子更加易变，可能会在活动过程中快速转变他们的反应。他们前一分钟可能喜欢您和他保持近距离，但后一分钟立马变得情绪低落，甚至在活动和互动方式保持不变的情况下也是如此。如果孩子的情绪很快从高兴变成不高兴，或从不高兴变成高兴，再或者孩子需要更长时间的“热身”活动，那您可能需要多尝试不同的距离。想想孩子最喜欢活动中的什么动作或效果，然后从稍远一点的距离向他展示这些动作和效果。

#### ■ 步骤 4 小结

如果您已经遵循要求开展了上述活动，您将会发现孩子在几种不同活动中的社交舒适地带，这可以用来帮助您吸引孩子的注意力并与他互动。检验下您是否同意下面活动清单里的大部分陈述内容。如果答案为是，那么您已经掌握了重要的技巧，可以通过调整您的位置，让您的孩子感到最舒适，达到最佳的注意力效果，为步骤 5 做好准备。如果答案为否，那就需要从头开始步骤 4，继续观察，继续尝试。您可以向那些非常了解您的孩子的人寻求建议。

### 活动清单：我和孩子的距离是最舒适的社交距离吗？

- 我的孩子没有主动把目光从我身上移开或往后仰。
- 我的孩子有时抬头看着我，观察我的动作。
- 我在孩子的面前，距离近得可以摸到他/她，也可以碰到放在我们中间的玩具。
- 我的孩子看上去很舒适——他/她正在玩东西，有时笑，有时专注，看上去平静、兴致勃勃、幸福或兴奋。

马提亚怎么样了？我们第一次和马提亚见面时，他的兴趣就是背靠沙发眺望窗外。爸爸开发了几种活跃的动作游戏和马提亚互动，但是爸爸要花很多精力才能让游戏一直持续。虽然马提亚在被丢到沙发上或者在房间里“飞翔”时会高兴和大笑，但他并不会一直坚持玩，也不会主动要求爸爸继续游戏。爸爸觉得马提亚有时愿意玩，有时又不愿意玩。所以爸爸面临的问题是怎样才能让马提亚更加开心。

为了找到解决的方法，爸爸开始尝试了解马提亚的社交舒适地带，看看自己位置的细微变化会对马提亚产生怎样的影响。在沙发上玩弹跳和在房间里玩“飞翔”时，爸爸有意一会把脸挨近一会又把脸拉远，观察马提亚的反应。当爸爸把脸挨近时，马提亚有时会把爸爸的脸推开，而当爸爸让马提亚坐下，然后自己往后倾斜或往后坐的时候，马提亚的眼神更容易跟随在爸爸身上。尤其是当爸爸往后退几步，面对沙发坐在地板上时，马提亚注意力方面的变化尤为明显。马提亚会从沙发上下来，然后跑过去让爸爸把他举起来。通过不断尝试了解他和马提亚之间的互动距离，爸爸意识到，在玩动作游戏时，他们之间的距离越大效果就越好。看上去这种距离会激发马提亚更多的热情去寻找爸爸，然后继续游戏。在房间里玩飞翔游戏或者玩转圈圈游戏时，这种方法也同样奏效。爸爸停下来让马提亚坐到地板上，然后自己后退几步，这时马提亚更有可能看着他，或者张开双臂回应爸爸的张臂动作。而如果爸爸只是弯下腰问马提亚想不想玩，就达不到这么好的效果。当马提亚玩累了一种游

戏的时候，情况也是如此。爸爸发现增加一点距离可以让他了解马提亚什么时候确实不想继续玩了，因为这时马提亚的目光不再继续追着爸爸，而是转向房间里其他地方。这时爸爸就知道马提亚确实想结束这个活动，然后顺着马提亚的目光就可以知道下一个他想玩的游戏了。现在，爸爸觉得他能够更成功地了解儿子在沟通和游戏互动方面的意图了。

### 步骤 5：跟随孩子的引导以参与到活动中

一种很常见的现象是，孩子正在玩自己的游戏，而父母打断她的注意力，想让她玩新游戏或加入新活动。孤独症儿童可能会专注于反复开门和关门，或把玩具车滚来滚去，当妈妈或爸爸打断他们，想让他们加入其他活动时，孩子可能会不理睬父母，甚至变得愤怒和烦躁。看着孩子对新活动毫不在意或毫无兴趣时，父母会有一种失败感，或者至少是一种挫败感。在此步骤中，您不要试图主导孩子的注意力，而应尝试跟随他的注意力。

**原理** 把遵循孩子的注意力作为一种教育方法，听上去似乎有点“反常”或“落伍”。我们已经完全习惯以指令和指导的方式教育我们的孩子。然而，许多学术研究让我们明白了另一个道理：对于儿童，尤其是正在学习说话的儿童，如果父母和其他人能够跟随孩子的注意力，谈论孩子们正在关注的东西，他们能够更轻松地学习语言。转移他们的注意力会破坏他们专注力，结果可能会是鸡飞蛋打，一无所得。以下活动采用了 ESDM 中的四种主要技术，用来跟随孩子的注意力。按照本章的指导，您需要反复应用这些主要教学技巧，不断实践直到融会贯通为止。

步骤 5 的口号是：“您指到哪里，我就跟到哪里。”不要试图改变孩子的活动或注意力，而是要尝试跟随她的注意力进入她当前的活动，并一起游戏。您可以利用孩子正在关注的物品、玩具或活动想办法进行互动。

#### ■ 活动：学会积极倾听

学会积极倾听是一个伟大的起点。或许您在其他文章中看到过这个短语，它的意思是认真聆听其他人说话，并想方设法明白他的意思。和成年人一起

交谈时，我们会通过聆听、提问、复述和评论等方法想办法理解他说的话。当我们作为积极倾听者，面对的是一个正在玩耍的幼童时，我们需要把自己的位置调整到孩子的面前，这样方便对视，通过观察他的活动，了解他的目的，描述他的动作，说些赞美之词，以及增加一些声音效果（如鼓掌、欢呼）。我们可以帮助孩子——捡起他掉落的玩具，把他想要的东西推近一些。我们也可以用另一个物品模仿孩子的动作。

在很多场合下，您都可以对您的孩子采用这种积极倾听和评论的方法。这样会营造一种氛围，让您和您的孩子分享对同一个东西的注意力，而且分享注意力是一种有利于孩子学习的好方法。这样做会让语言变得更有意义，而且通过与孩子一起玩游戏和互动（但不能打断或者转移孩子的注意力），您可以让自己进入孩子的注意力焦点。积极倾听也可以帮助孩子保持对活动的注意力，这样您就可以给他提供更多的学习机会。对于蹒跚学步的孩子，这些话比较有用：“我在这里，我对您很感兴趣，我看您正在做什么，我也在玩这个。”当您加入了他的游戏，跟着他玩，而且表现得很积极（如积极评论、认同、声音效果和模仿他的动作）时，您的孩子将会更加注意您。

#### ■ 活动：解说

在加入孩子的活动之前，您需要通过观看、微笑、点头和做手势（积极倾听）分享您对活动的兴趣。如果在开始时您能够用积极、赞赏的态度观察她的行为，并充当她的解说员，您将更容易加入她的活动。您在积极观看的时候，需要说一些简单的词语或短语，描述她正在做的事情。（之所以使用简单的词语，是因为这样可以帮助孩子听懂单个词语，让孩子把这些词语与物品和活动联系起来。如果您的语言太复杂，您的孩子可能无法明白哪个词语或短语用来描述您手上的物品或您正在演示的动作。）例如，如果孩子正在捡起地板上的玩具火车，您可以说“这是火车”。如果推着火车玩，您可以说“咣当咣当”，同时帮孩子推火车。如果孩子在拨弄火车轮子，您可以说“那是轮子”。本章末尾表格提供了解说其他活动的一些建议。

### 有益的建议

如果您觉得讲解起来不自然，那就假装您是一位体育解说员，在观看孩子玩耍时进行现场解说。对您和孩子正在使用的物品和动作进行解说。记得用简单的短语！祝您玩得愉快！

在不打断或改变孩子注意力的情况下对孩子的活动进行解说，能够帮助孩子集中对您和活动的注意力，而这时也可以增加他的学习机会。记住您的位置要在孩子的前面，而且距离要能够让

孩子很清楚地看到您的脸。这样做可以帮助孩子更好地感知您的注意力和语言。

### ■ 活动：提供帮助

除了积极观看和解说，另一种提高孩子注意力和互动能力的方法是提供帮助。在孩子玩游戏或洗澡时，如果他对玩具表现出兴趣，您可以将玩具递给他，而不是简单把玩具放在他身旁。在递给他玩具的时候要说出玩具的名称。吃饭时，每次给他少许食物，而不是一股脑儿把食物都放在他的餐盘上，同时您要坐在他前面，不断给他解说。如果孩子想拿到一个他几乎够不着的东西，您可以说“你想要香蕉？给你香蕉”，然后把它递给孩子。您可以将物品分成几份（如将一块饼干分成几份或每次递一块积木）。这样多来几次意味着您的孩子获得了更多的学习机会，与您交流，听进您说的话，了解您的动作。如果孩子苦于不知道如何完成他的游戏目标（如堆积木），您可以帮助他，但是要让孩子清楚看到您的帮助。通过递给他需要的物品以及提供他所需的帮助，您会成为活动的一部分，会让孩子注意到您和您说的话。把孩子想要的物品准备好，能一眼看到，然后殷勤地递给他，确保您在加入活动时孩子注意到您。

“我的孩子从来就不需要帮助！”有些孩子非常独立，他们看上去从来都不需要任何帮助。如果您的孩子是这种情况，您可以创造出一些让他需要帮助的情境。您可以把他喜爱的玩具或食物放进透明的塑料袋里或有盖的罐子里，让他看得到却拿不着。接着您伸出手，问他是否需要帮助，然后打开袋子或罐子，给他想要的东西。当您的孩子发现他想要的东西在袋子或罐子里

时，他可能会表现出想要的兴趣，然后来回看着您和袋子或罐子，或者发出声音，或者用手拍袋子，再或者干脆把袋子或罐子拿给您。即使您不确定您的孩子是否想要袋子或罐子里的东西，您还是可以打开它们，把里面的东西拿给他。如果您用不同的东西这样反复玩，过一段时间就会发展成一种游戏。

您也可以给他提供诱人的玩具，而这种玩具的特殊效果只有通过您的帮助才能展示出来，比如需要上发条才能旋转的玩具。

### ■ 活动：模仿孩子的动作

另一种提高孩子对您注意力和增加互动的方法是模仿或重复孩子的动作。在面对孩子时，您可以玩同样的玩具或物品，但是要等她玩完了再轮到您，或者用第二个同样的玩具或物品来模仿她的动作，这样您就不会把她的玩具拿走了。比如，您的孩子正在来回滚动玩具汽车，这时您也可以来回滚动另一辆玩具汽车，模仿她滚动的速度。模仿的范围也可以扩大到模仿孩子发出的声音或语句。在孩子的面前模仿她的动作往往能够吸引她的注意力。如果孩子正在往盒子里装积木，您可以把积木一块一块递给她（帮助），您也可以自己放一些进去（模仿）。如果您的孩子正拿着勺子在高脚椅的餐盘上敲打，您也可以拿上另一个勺子在

她面前有节奏地敲打，然后说“砰，砰，砰”（解说）。您很有可能看到孩子的注意力被您吸引了过来。这种模仿策略有助于吸引孩子的注意力，增强您作为社交伙伴的存在感。加入孩子正在做的活动，而且不断解说，您会把孩子一个人的独奏变成你们俩的二重奏。

### 有益的建议

回顾一下您观察孩子玩游戏时记录下来的各种动作、声音和动作情况。等轮到您之后，建议用他之前玩的玩具，或直接用第二个或类似的玩具模仿他的动作。记着要对您使用的物品或动作进行解说，让语言尽可能简短。如果您的孩子看到之后不反过来模仿您，那就检查一下您的清单，尝试下一个动作。

### 有益的建议

当您第一次加入游戏，玩孩子的玩具时，有的孩子可能会变得不安。他们已经习惯自己玩游戏的模式，可能会抗拒另一个人加入游戏带来的变化。如果孩子不欢迎您加入，您也不用灰心！您的孩子只是需要习惯。重新梳理孩子的社交舒适地带，然后持续几天，只采用积极倾听和解说技巧。继续保持这些技巧直到您的孩子看上去相当舒适。然后开始引入另一个技巧——提供帮助。在他的几个活动中都采用提供帮助的技巧，然后偶尔模仿。

### □ 终极活动：综合运用倾听、解说、帮助和模仿

我们已经介绍了四种跟随孩子兴趣和活动的技巧：积极倾听、解说、提供帮助和模仿。在和年幼的孩子玩时，这四种方法通常会一起出现。尽管您在实践过程中可能主要练习其中一种技巧，但您会发现您用到的技巧实际上不止这一种。现在，您已在和孩子游戏、照顾她的过程中实践了每一种技巧，不过还需要花时间在更多活动中跟随您孩子的引导。接下来几天尽可能在步骤1（第61页）列出的六种活动中继续实践这几种技巧——玩具或其他物品游戏、社交游戏、吃饭、照顾（洗澡/换尿片/穿衣/睡觉）、看书及做家务。

您可能还需要在活动过程中有意识地实践这些技巧（虽然在实践过程中，随着您的练习和看到的结果，您可能会觉得对这些技巧的运用越来越自然）。您可以另外开始一个游戏活动或直接加入孩子在玩的活动，在调整好自己的位置后，就可以有意识地跟随您的孩子。在活动中花大约5分钟时间，在结束时再花几分钟想想在什么时候倾听，什么时候解说，什么时候提供帮助，以及什么时候模仿。尝试做一些笔记，可以使用下页的表格。我们在表格中做了示例，或许对您有用。这个例子来自18个月大的兰德勒，当时他和妈妈正在客厅的地板上玩球。表格说明了他妈妈如何顺应孩子玩球的兴趣，以及如何加入他的游戏，而不是去改变孩子。仔细阅读下页表格中的示例，想象一下孩子喜欢经常玩的游戏。想想如何在游戏中使用解说、帮助和模仿技巧。然后再仔细想想如何在照顾活动中使用这些策略，比如洗澡。

## 在活动中综合运用四种技巧

例子	倾听	解说	帮助	模仿 (您可能需要两个物品, 每人一个)
玩具或其他物品游戏 玩球	看着球 抛球 捡起球, 然后扔出去 观看的同时把球滚给他 在我给他球的时候让他举起手臂接住 手臂放下 抓住我扔到膝盖高度的球 不小心把球扔到地上 球滚到他后面去了 他做手势让我把球抛给他	“球” “弹跳” “扔” “滚” “抬起手臂”  “放下手臂” “抓得好”  “哎呀” “哦, 不” “球来啦”	把兰德勒够不到的球递给他 把球滚向兰德勒开始游戏 把球滚回至兰德勒 把球扔到兰德勒的手臂里 握着兰德勒的手帮他踢球 把球放好让兰德勒踢从沙发下面取回球交给兰德勒	兰德勒玩球的动作: 滚、踢或扔 兰德勒发出声音或尖叫 兰德勒做手势
玩具或其他物品游戏				
社交游戏				
吃饭				
照顾 (洗澡 / 换尿片 / 穿衣 / 睡觉)				
看书				
做家务				

## ■ 步骤 5 小结

如果您已经遵循要求开展了上述活动，您将会发现一些方法去跟随孩子的活动兴趣，加入孩子的游戏，而不是把孩子的注意力转移到不同的活动上。在实践完其中一种活动后，看看以下清单，检验下您是否同意大部分陈述内容。如果答案为是，那您已经掌握了重要的技巧来提高和保持孩子对您的注意力——这些技巧将会在本书其他章节中用到。如果答案为否，那您需要从头梳理这一章节，在接下来的几周内练习如何跟随孩子的注意力，并多尝试几次新活动。您需要花时间去掌握这些技巧。不用着急！如果您能够把这些技巧轻松用在你们的游戏活动中，那您和孩子将更加享受你们之间的这种互动。

### 活动清单：我跟随孩子的引导了吗？

- 我会在几分钟内一直跟随孩子的兴趣，没有把他 / 她的注意力转移到其他活动上。
- 我和孩子面对面一起玩，他 / 她的位置能很好注意到我。
- 我观看孩子的动作，同时解说他在做什么，或者我在接触他 / 她的玩具前先观看一小会。
- 我通过模仿孩子正在做的动作加入孩子的游戏，包括声音。
- 我会给我的孩子提供帮助，通过重复他 / 她的活动，或者递给他 / 她想要的物品，让他 / 她更容易达到他 / 她的目标。
- 我的孩子会时不时地看看我。

以下是一个综合运用这些技巧的例子。

2岁大的多米尼克和她爸爸詹姆斯正在地板上玩玩具。他们面前摆着一袋积木，詹姆斯看着多米尼克把手伸进袋子，每只手拿出一块积木（积极倾听）。爸爸说：“哦，你喜欢这些积木。”（解说）然后拿出另一块积木，递给她时说：“给你。”爸爸伸出手，说：“在这里，多米，能让爸爸拿一块积木吗？”多米尼克拿起爸爸给她的积木，然后又给爸爸手里放了一块。爸爸拿了两块积木，放到了多米尼克面前（帮助），他把两块积木堆起来，然后又加了几块。多米尼克看着堆起来的积木，开始发

出声响（口哨声），然后动手想做个更大更棒的。爸爸看着她，对她的口哨声露出赞许的微笑，然后递给她另一块积木（帮助），多米尼克把她手里的一块积木放在了积木堆上，然后接过爸爸递给她的那块。爸爸自己也立即往积木堆上放了一块（模仿）。詹姆斯和多米尼克一起堆积木，爸爸同时说：“再加一块，再加一块，再加一块。”直到积木堆倒塌。这时，爸爸大声说：“啊，塌啦！”（解说）然后他们就会分享对视、微笑和大笑。多米尼克又开始建积木塔，爸爸又跟着玩，不停解说、帮助和模仿。

在这个例子中，詹姆斯使用了积极倾听、解说、帮助和模仿的策略来跟随多米尼克对积木的兴趣。他并没有试图改变活动或把她的注意力引到别的地方。他一直守在积木旁边，跟随多米尼克的兴趣，逐一尝试游戏动作，观察多米尼克的反应。他是一个很好的玩伴！他们一起创造了一个有趣的游戏，当他坐在多米尼克面前，帮助多米尼克用积木玩游戏时，多米尼克的注意力被完全吸引了过来。多米尼克的注意力持续了很长时间，他们在玩积木的过程中产生了很多互动，而每一次互动都是一次学习的机会。多米尼克以前并没有堆过积木，看看她学得多快！

## 本章总结

我们已经讨论了提高孩子对您的注意力，以及增强你们面对面互动的方法。观察您的孩子，发现他正在关注的事物，您就会知道他的注意力焦点落在了什么地方，这样您就可以登上“舞台”和孩子一起互动，抓住他的注意力。注意调整您的位置，这样您和孩子面对面互动时，你们之间不会有太大的距离，让孩子能够清晰地看到您的眼睛、脸和表情，了解您面部表达出的所有社交信息。尽管刚开始的时候这样做有点难，但是随着实践的增加，您会觉得越来越容易。这种面对面的互动是和孩子玩游戏的最好方法，而且可以帮助孩子从日常活动中获得更多学习机会。记住步骤5中描述的六种主要活动（玩具游戏、社交游戏、吃饭、照顾、看书和做家务），逐一在这些活动中尝试学到的技巧。

我们也介绍了一些在活动中提高孩子对您注意力的方法。这些方法中最主要的是“四大方法”。前两种是：(1) 在和孩子互动时积极倾听，观察她的动作，并不断给出评论；(2) 在加入孩子的活动，跟随她的兴趣时（而不是试图转移或打断孩子的注意力），要用简短的短语和单个词语解说她的活动。我们也介绍了另外两种让您加入孩子的活动，并提高孩子对您注意力的方法——(3) 提供帮助和(4) 模仿。我们知道，在照顾和游戏常规中，父母比其他人能够更自然地与孩子进行交谈和互动。但是对于孤独症婴幼儿，延长他们对他人注意力的时间，对他们的成长非常关键。您将会加入孩子喜欢做的一些活动中，而且对大多数父母来说，和开心的孩子一起互动是一件非常有趣的事情。祝你们玩得愉快！

## 孩子喜欢的游戏、活动及物品

活动	物品	动作游戏 / 社交互动	感觉游戏
玩具或其他物品游戏			
社交游戏			
吃饭			
照顾（洗澡 / 换尿片 / 穿衣 / 睡觉）			
看书			
做家务			

## **重要提示**

**目标：**提高孩子对您的注意力。

**步骤：**

- ✓ 搞清楚孩子关注的焦点所在。
- ✓ 找到您在孩子注意力焦点中的位置，和孩子面对面。
- ✓ 排除对孩子注意力的干扰。
- ✓ 找到孩子的社交舒适地带，并停留在这一地带。
- ✓ **跟随孩子的引导：**采用积极倾听、解说、提供帮助和模仿策略。