

與孩子交談的七個提示

7 Tips for Talking with Your Child

專家一致認為，大部分口吃的孩子，只要願意放慢說話速度、以有助流暢的節奏表達，都會有所得益。以下的指引提供了一些成年人可以幫忙的方法。

1. 放慢節奏：與孩子說話時要從容不迫，多作停頓。孩子說完之後，先等幾秒鐘，你才開口。你自己輕鬆、放鬆的說話方式，遠比「慢點說」或「慢慢再試一次」之類的建議來得有效。對某些孩子來說，讓生活節奏在一段時間內放慢一點，也會有幫助。
2. 專心聆聽：盡量增加你全神貫注、真正用心聆聽孩子說話的時刻。這並不表示每次孩子一開口，你就要放下手上所有事情。
3. 減少提問：發問是生活中很自然的一部分，但盡量不要一個接一個地連珠發問。有時，就孩子所說的話作出回應，然後靜待，反而更有幫助。
4. 輪流說話：幫助家中每一位成員養成輪流說話及聆聽的習慣。在較少被打斷的情況下，孩子說話會容易得多。
5. 建立自信：用具體的稱讚來建立孩子的自信。例如可以說「我很喜歡你把玩具收拾好，你真的很幫得上忙」，而不是只說一句「很好」。也要稱讚一些與說話無關的長處，例如運動能力，或做事有條理、獨立、細心等。
6. 專屬時光：每天在固定的時間，留出幾分鐘，全心全意地陪伴孩子。這段寧靜、平和的時光——沒有電視、iPad 或電話——能為年幼的孩子建立自信。即使每天只是短短五分鐘，也能帶來改變。
7. 一視同仁：管教口吃的孩子時，要和管教其他孩子一樣，也和他/她沒有口吃時一樣。

© 2019, Stuttering Foundation of America。

翻譯: Samuel Lam, 林傑郎, Class of 2027, Thomas Jefferson High School for Science & Technology