

# Wskazówki dla ojca dziecka z mutyzmem wybiórczym

**Tato, jesteś bardzo ważną osobą w życiu Twojego dziecka!**

**Podstawową sprawą jest, że gdy docierają do nas niepokojące sygnały ze żłobka, przedszkola czy szkoły, nie wolno ich lekceważyć.** Nie należy również popadać w panikę i szukać winnych tego stanu rzeczy. Należy spokojnie zaplanować działania. Świadomość na temat mutyzmu wybiórczego (MW) wśród nauczycieli, a nawet specjalistów (psychologów, logopedów) nie jest jeszcze na zadowalającym poziomie. Często można usłyszeć, że dziecko jest nieśmiałe i należy dać mu czas, to z tego wyrośnie. Jeśli coś takiego ma miejsce, należy być bardzo czujnym, obserwować dziecko w miejscach publicznych, dopytywać opiekunów i nauczycieli. Jeśli po okresie potrzebnym na adaptację w nowej placówce (ok. 1 miesiąc), milczenie się utrzymuje, należy udać się po poradę do psychologa, zapytać wprost, czy nie jest to MW, poczytać sprawdzone dostępne publikacje na ten temat.

Niezależnie od obserwacji i zdobywania wiedzy można zacząć działać...

Jeżeli dziecko jest małe tzn. uczęszcza do żłobka czy przedszkola, przy właściwej pomocy, efekty można uzyskać bardzo szybko.

Jeżeli dziecko jest starsze, a dotychczas nie otrzymało właściwej pomocy i MW został u niego mocno utrwalony, nie należy oczekiwać błyskawicznej poprawy. Należy nastawić się na regularną, długotrwałą pomoc.

## **Jak możesz pomóc jako ojciec w domu?**

Gdy zauważysz zmianę w zachowaniu dziecka, które dotychczas było grzeczne i spokojne, a po rozpoczęciu edukacji stało się agresywne, nieposłuszne lub nie może się skupić na wykonywanych czynnościach, najprawdopodobniej jest to jego sposób na odreagowanie silnego lęku, jaki towarzyszy mu w miejscu, w którym nie czuje się bezpiecznie. Miej dla niego więcej wyrozumiałości. Stawiaj jasne granice zachowując spokój.

### **Rozmawiaj z dzieckiem o jego obawach, lękach.**

Ogranicz używanie słów: UWAŻAJ! NIE RUSZAJ! ZOSTAW! Dzieciom z MW często towarzyszą różne lęki np. przed ciemnością, pozostaniem w pokoju bez opieki rodzica czy dorosłej

osoby, lęk przed owadami, zwierzętami. W ten sposób możesz uchronić dziecko przed kolejnymi lękami lub ich pogłębieniem.

Najlepiej wykreśl ze swojego słownika: „nie wstydź się”, „czemu jesteś tak cicho”, „powiedz”, „przecież umiesz mówić”, „jak nie powiesz to...” itp. są to zwroty bardzo szkodliwe, zwłaszcza, gdy są użyte w obecności osób/ przez osoby, z którymi dziecko nie rozmawia.

Nawiązuj z dzieckiem dobre relacje, rozmawiaj z nim, pytaj o jego zdanie, zastanawiaj się przy nim głośno, pomagaj, ale nie wyręczaj, gdy sobie z czymś nie radzi, pobaw się z nim, zagraj w ulubioną grę, poprzeglądaj z nim gazetę. Bądź z nim, dla niego i jak najwięcej rozmawiajcie.

### **Jak możesz pomóc jako ojciec w środowisku?**

- Staraj się jak najwięcej czasu poświęcać dziecku.
- Unikaj unikania sytuacji, które wywołują dyskomfort u Ciebie i dziecka, zamiast tego stawiaj sobie i jemu małe cele do osiągnięcia.
- Nigdy nie rezygnuj z brania udziału w różnych wydarzeniach, zajęciach tylko dlatego, że dziecko ma MW i jest lękliwe, albo sam masz obawy, ale zastanów się, jak możesz ułatwić mu i sobie udział.
- Czasami dziecko czegoś bardzo chce, ale lęk może je paraliżować. Staraj się zachęcić dziecko do brania udziału w takich wydarzeniach, opowiedz mu na czym to polega, co się będzie działo, czego może się spodziewać, zapewnij, że gdy tylko będzie coś nie tak, możecie zrezygnować. Takie postępowanie pozwoli oswoić lęk
- Gdy zajęcia odbywają się z trenerem/ instruktorem, porozmawiaj z nim o MW dziecka, ustal, że szczególnie na początku może być konieczna twoja obecność. Jeśli trzeba, weź udział w tych zajęciach, po czym stopniowo się wycofuj (pobądź na trybunach, w szatni) ustalając to wcześniej z dzieckiem - jeśli dziecku zajęcia się spodobają, jego lęk będzie coraz mniejszy i w końcu w czasie zajęć będziesz mógł zrobić zakupy czy spokojnie wypić kawę.
- Pokazuj dziecku świat, ludzi, odwiedzaj miejsca publiczne, sklepy, galerie, place zabaw, zapewnij kontakt ze zwierzętami.
- Gdy dziecko zaczyna rozmawiać, kontynuuj rozmowę, dopytuj...
- Pokazuj, podkreślaj jego umiejętności, rozwój, postępy w nauce - może to być pomocne w zrozumieniu, że milczenie jest tylko chwilowe, że ćwiczeniami i regularną pracą osiągniecie to, że nie będzie miało trudności z mówieniem.

## **Jak możesz pomóc jako ojciec w szkole/ poradni?**

- Zdobywaj wiedzę o MW na grupie wsparcia na Facebook, szkoleniach, webinarach, spotkaniach grupy wsparcia czy ze sprawdzonych publikacji.
- Wiedza pozwoli ci wybrać skuteczną formę pomocy. W PPP często dzieci z MW kierowane są na terapie gabinetowe, grupowe lub rodzinne, które nie są skuteczne w terapii MW. Pracujemy przede wszystkim w miejscach, gdzie występuje problem - nawet jak dziecko zacznie mówić w gabinecie, nie przełoży się to szkołę/ przedszkole czy sklep. Wiele dzieci bez pracy na terapiach gabinetowych pokonało skutecznie lęk przed mówieniem.
- Możesz dopytać dyrekcję placówki czy nauczycieli o techniczne możliwości pomocy - wolne sale, chęć poświęcenia przez nauczyciela odrobiny swojego czasu (zwłaszcza gdy nie macie jeszcze orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego czy WWR, placówka może objąć dziecko pomocą na wniosek nauczyciela lub rodzica).
- Jeśli są problemy w szkole czy poradni z otrzymaniem konkretnej pomocy, wiedząc czego chcesz, jak pomóc, możesz udać się na rozmowę z nauczycielem czy dyrektorem. Nie zostawiaj tej batalii żonie/partnerce. Razem możecie więcej.
- Możesz zaprowadzać dziecko do szkoły - często dziecko jest mocniej przywiązane do matki, dlatego może być mu łatwiej rozstać się z tobą. To dobry sposób na pracę nad lękiem separacyjnym.
- Jeżeli dziecko nie mówi do ciebie/ przy tobie w szkole lub mówi tylko szeptem, świadczy to o jego silnym lęku. Należy wtedy oswoić dziecko z tym miejscem. Na początek możesz przed lub po lekcjach zostawać z dzieckiem w sali około 15 min. dziennie aż do swobodnej rozmowy. Na początek wybieraj miejsca bezpieczne tzn. ciche, z możliwością zamknięcia drzwi z karteczką „nie przeszkadzać”.
- Możesz zanieść materiały o MW do szkoły czy poradni, dopytać o plan działania - to, że jesteś mężczyzną, może być atutem - matka może być nieraz odbierana jako przewrażliwiona, nadopiekuńcza.
- Jeśli masz jakiegokolwiek fobie – pracuj nad nimi i rozmawiaj o tym z dzieckiem. Możecie nawzajem się wspierać.

**Pamiętaj, że Twoje zaangażowanie w proces zdrowienia jest bardzo ważne i tam, gdzie ojciec przykłada się do pomocy dziecku – efekty często widoczne są wcześniej i są trwalsze niż tam, gdzie mamie dziecka brakuje wsparcia.**

Dominik, tata M i G (MW)