



fundacja
mutyzm wybiórczy
reaktywacja

PORADNIK
POCZĄTKUJĄCYCH RODZICÓW
DZIECKA Z MUTYZMEM WYBIÓRCZYM



mutyzm-wybiorczy.org.pl

***“Zachęcaj i wspieraj swoje dzieci, ponieważ są takie,
jakie wierzysz, że są!”***

- Lady Bird Johnson

WSTĘP	2
NIEŚMIAŁOŚĆ CZY MUTYZM WYBIÓRCZY?	3
JAK POMÓC DZIECKU Z MUTYZMEM WYBIÓRCZYM?	4
DIAGNOZA	6
CZYNNIKI PODTRZYMUJĄCE MUTYZM WYBIÓRCZY W DOMU I ŚRODOWISKU	9
PRZYGOTOWANIE DZIECKA DO ROZPOCZĘCIA ŻŁOBKA/PRZEDSZKOLA/SZKOŁY	13
PIERWSZA ROZMOWA O MW Z DZIECKIEM	14
PRACA W ŚRODOWISKU	17

WSTĘP

Dlaczego „Poradnik początkujących rodziców dziecka z mutyzmem wybiórczym”? Jest to pigułka podstawowej wiedzy o mutyzmie wybiórczym (dalej: MW), czyli lęku przed mówieniem i byciem słyszany. Najczęściej rodzice jako pierwsi zauważają, że dziecko ma „jakiś problem” z mówieniem - rozgadane i żywiołowe w domu, milknie po przekroczeniu progu żłobka lub przedszkola. Zdarza się, że rodzice nie widzą problemu dziecka, ponieważ, po mniej lub bardziej burzliwym rozstaniu, zostaje ono w sali z nauczycielem i rodzic nie widzi, jak dziecko zachowuje się, kiedy on nie jest obecny. Niejednokrotnie dziecko pozostawione bez rodzica faktycznie przestaje płakać, ale czy to znaczy że czuje się tam dobrze? Często słyszycie uwagi, że to zwykła nieśmiałość, i z tego wyrośnie. Przecież nie każdy musi być taki wygadany, a najczęstszym przymiotnikiem na określenie Waszej pociechy jest „nieśmiały” i „wstydlivy”. Tylko czy to na pewno prawda? Czy Wasze dziecko jest faktycznie nieśmiałe, czy może to coś innego? Warto podjąć działania, żeby dziecko jak najszybciej mogło otrzymać wsparcie, akceptację i zrozumienie. Nawet jeśli okaże się, że to „tylko nieśmiałość”, to te działania nie zaszkodzą, a wczesna interwencja w przypadku potwierdzenia MW jest kluczowa.

Niektóre dzieci przejawiają niechęć do określonych rodzajów aktywności społecznej i ograniczają kontakty z ludźmi. Nie są to jednak zachowania spowodowane lękiem i obawą przed oceną, lecz są wynikiem autentycznej preferencji dziecka. Takie osoby mogą zachowywać się ciszej od swoich rówieśników w każdej sytuacji społecznej (dom, szkoła, sklep itp.), są małomówne, wolą słuchać niż się wypowiadać, ale potrafią się zaktywizować w momencie, gdy poruszany jest interesujący ich temat. Są to dzieci ciche, czasami introwertyczne, a ich zachowanie jest całkowicie naturalne i nieobciążone paraliżującym lękiem.

Zdarza się jednak, że inne dzieci w mało komfortowej sytuacji, np. u cioci na imieninach czy placu zabaw, zachowują się w podobny sposób, **sprawiając wrażenie** osób nieśmiałych i małomównych. Jednak ich zachowanie wynika z odczuwania silnego lęku. Takie dzieci **nie czują się dobrze ze swoim milczeniem!** Mogą one cierpieć na zaburzenie lękowe określane mianem **mutyzmu wybiórczego**.

I. NIEŚMIAŁOŚĆ CZY MUTYZM WYBIÓRCZY?

Najprościej mówiąc, mutyzm wybiórczy jest to lęk przed mówieniem i byciem słyszany, a nawet widzianym podczas mówienia w określonych miejscach lub/i przez określone osoby/grupy osób.

Co to oznacza w praktyce? Dziecko kojarzy mówienie z ogromnym lękiem i zachowuje milczenie, żeby ten dyskomfort zniwelować. To nie jest wybór dziecka, ale automatyczna odpowiedź jego organizmu na bodziec lękowy, który pojawia się w określonych sytuacjach społecznych. Dziecko często nie jest w stanie wydać z siebie żadnego dźwięku, nawet jego ruchy nie są swobodne. Czasami, kiedy dziecko bardziej obawia się konsekwencji milczenia, może odezwać się bardzo cichutko lub szepcząc na ucho. Najczęściej można też zauważyć napiętą postawę ciała, ograniczoną mimikę twarzy, nerwowe gryzienie rękawa, wkładanie palców do buzi, odwracanie głowy, unikanie kontaktu wzrokowego itp. Z kolei w bezpiecznym miejscu, np. w domu lub w aucie, gdzie nikt, poza najbliższymi dziecka, nie słyszy jego głosu, odzyskuje ono swoją gadatliwość i spontaniczność, ponieważ nie czuje się zagrożone. Niektóre z dzieci mają dodatkowe problemy - nie korzystają z toalety poza domem, nie jedzą w żłobku/przedszkolu/szkole, nie przebierają się w szatni. Może to wynikać ze współistniejącego lęku społecznego lub specyficznych fobii np. przed zarazkami. Scenariusze są różne, ale brak mowy nigdy nie wynika z chęci manipulacji, uporu czy nieżyczliwości dziecka względem danej osoby. Milczenie dziecka z mutyzmem wybiórczym zawsze wynika z lęku, który nigdy nie jest świadomym wyborem dziecka. **Każde dziecko z MW, ma tak samą potrzebę i chęć mówienia, jak każde inne dziecko.** Dziecku, które nie ma lub pokona lęk przed mówieniem, trudno jest zachować milczenie umyślnie.

Dlaczego ten poradnik jest taki ważny? Z kilku powodów.

Przede wszystkim to Wy, rodzice, znacie swoje dziecko najlepiej. Kiedy słyszycie, że jest „nieśmiałe” i „wstydlive” możecie to stosunkowo łatwo ocenić patrząc przez pryzmat jego zachowania w domu. Bądźcie czujni. Oczywiście pierwszy miesiąc po rozpoczęciu uczęszczania przez dziecko do żłobka czy przedszkola, to czas na

adaptację i naturalne będą pewne odstępstwa w zachowaniu. Naszą uwagę powinno jednak od razu zwrócić nadmiernie wycofane zachowanie dziecka i jeśli widzimy w nim duży lęk - należy zdjąć presję na mówienie i robienie nowych rzeczy. Stwarzać okazję do rozmowy i udziału bez zmuszania i straszenia.¹ Jeśli jednak sytuacja się nie poprawia, warto się temu przyjrzeć z bliska, zapytać nauczyciela o opinię i spojrzeć z boku na zachowania naszego dziecka w różnych sytuacjach społecznych.

Drugą ważną sprawą jest to, że brak właściwej pomocy dziecku może prowadzić do unikania sytuacji społecznych, w których dziecko chciałoby wziąć udział. Mówienie, a zwłaszcza rozpoczęcie rozmowy, jest dla dzieci z MW bardzo trudne, stąd przy braku zrozumienia i odpowiedniego wsparcia, mogą one unikać kontaktów z innymi ludźmi. Unikanie sytuacji społecznych prowadzi do braku umiejętności nawiązywania relacji i utrzymywania przyjaźni z kolegami i koleżankami, a w konsekwencji może doprowadzić do fobii społecznej i izolacji społecznej dziecka, a nawet depresji. Nastolatki, które nie otrzymały właściwej pomocy w przedszkolu lub szkole podstawowej, czasami okaleczają się lub podejmują próby samobójcze. Dlatego ważne jest jak najwcześniejsze wykrycie tego zaburzenia i odpowiednia, systematyczna praca nad lękiem w miejscu, gdzie on występuje. Im wcześniej podejmiemy właściwe kroki, tym szybciej osiągniemy pozytywne efekty, a dziecko odzyska spokój i radość z obcowania z innymi ludźmi.

Kolejną sprawą jest to, że wcale nie tak trudno jest pomóc dziecku z MW, jak wielu rodziców może myśleć! Wystarczy trochę wiedzy na temat tego zaburzenia, i będziemy umieli skutecznie pomóc dziecku mówić.

II. JAK POMÓC DZIECKU Z MUTYZMEM WYBIÓRCZYM?

MW jest zaburzeniem lękowym, specyficzną fobią dotyczącą mówienia i bycia słyszonym. Jak przepracować fobię? Małymi krokami! Terapia polega na wykorzystaniu technik behawioralnych i stopniowym przepracowaniu lęków dziecka,

¹ M. Johnson, Alison Wintgens, *Mutyzm Wybiórczy. Kompendium wiedzy*, Wyd. Harmonia Universalis, Gdańsk 2018, Handout 9 z płyty CD

oswajaniu go z trudnymi dla niego sytuacjami w jego własnym tempie. Ale od czego zacząć? Poniżej mała ściągą.

Ogólna sekwencja postępowania dla terapii MW:²

1. DIAGNOZA (formalna lub nieformalna).
2. OBNIŻENIE LĘKU DZIECKA.
 - 2.1. Edukacja otoczenia.
 - 2.2. Usunięcie czynników podtrzymujących.
 - 2.3. Zaangażowanie dziecka (rozmowa).
 - 2.4. Wdrożenie strategii zwiększających pewność siebie dziecka.
3. WYKORZYSTANIE RODZICA, ABY ROZPOCZĄĆ ROZMAWIANIE W PLACÓWCE.
 - 3.1. Poznanie koordynatora, zbudowanie zaufania.
 - 3.2. Nawiązanie relacji werbalnej z koordynatorem (tzw. sliding-in).
4. GENERALIZACJA MOWY - stopniowe zwiększanie liczby osób i miejsc, w których dziecko rozmawia, aż do osiągnięcia swobodnej mowy z każdym i wszędzie.
5. Jeśli jest taka potrzeba - trening asertywności i umiejętności społecznych.

Zaczynamy od diagnozy, ale już nawet w jej trakcie możemy zacząć obniżanie lęku dziecka. Bardzo ważna jest edukacja otoczenia dziecka^{3,4}, zarówno domowników, rodziny, jak i nauczycieli, opiekunów w żłobku/przedszkolu/szkole. Bez zrozumienia istoty MW, zaakceptowania, że zachowanie dziecka nie wynika z jego złośliwości czy chęci manipulacji, a z silnego lęku, nasze wysiłki będą skazane na porażkę. Następnie pracujemy nad usunięciem czynników podtrzymujących i umożliwianiu dziecku udziału w sytuacjach wymagających mówienia bez presji. Warto również porozmawiać z dzieckiem o jego problemie⁵, oczywiście stosownie do wieku oraz pracować nad

² na podstawie: M. Johnson, A. Wintgens, *Mutyzm Wybiórczy. Kompendium wiedzy*, Wyd. Harmonia Universalis, Gdańsk 2018, s.137, Ramka 7.1. *Ogólna sekwencja postępowania w przypadku mutyzmu wybiórczego*

³ M. Johnson, A. Wintgens, *Mutyzm Wybiórczy. Kompendium wiedzy*, Wyd. Harmonia Universalis, Gdańsk 2018, Handout 7 *Jak pomóc dzieciom radzić sobie z lękiem z płyty CD*

⁴ M. Johnson, A. Wintgens, *Mutyzm Wybiórczy. Kompendium wiedzy*, Wyd. Harmonia Universalis, Gdańsk 2018, Handout 10a *Zapewnienie dzieciom z mutyzmem wybiórczym otoczenia wolnego od lęku z płyty CD*

⁵ M. Johnson, A. Wintgens, *Mutyzm Wybiórczy. Kompendium wiedzy*, Wyd. Harmonia Universalis, Gdańsk 2018, Handout 1 *Rozmowa z dzieckiem na temat lęku przed mówieniem – mowa motywująca z płyty CD*

zwiększeniem pewności siebie i samooceny dziecka.⁶ Bardzo często, w przypadku młodszych dzieci, u których MW nie jest jeszcze utrwalone, tylko te kroki wystarczą, aby dziecko zaczęło odzywać się w sytuacjach, w których wcześniej było to dla niego trudne lub niemożliwe.

Po etapie edukacji i wstępnym obniżeniu lęku dziecka, przychodzi czas na wyznaczenie koordynatora w placówce. Nie musi być to osoba z doświadczeniem. Najważniejsze, żeby była to osoba empatyczna, która będzie chciała pomóc dziecku. Rozpoczynamy od zapoznania dziecka z tą osobą, zbudowania poczucia zaufania w stosunku do niej. Następnie możemy rozpocząć tzw. sliding-in, w przypadku dzieci poniżej 5-6 roku życia - nieformalny⁷, w przypadku dzieci starszych - formalny.⁸ Celem jest doprowadzenie do swobodnej mowy dziecka z koordynatorem przy pomocy osoby, z którą dziecko rozmawia (najczęściej jest to rodzic), a następnie wycofywaniu się rodzica, żeby osiągnąć swobodną mowę w sytuacji jeden na jeden z koordynatorem. Wprowadzanie kolejnych osób prowadzone jest już przez koordynatora, bez obecności rodzica, choć oczywiście oboje wciąż pozostają w kontakcie - wspólnie ustalają cele, sprawdzają postępy. Generalizacja mowy jest najdłuższym etapem terapii MW. Ma na celu stopniowe zwiększanie liczby osób i miejsc (zarówno w placówce, jak i w domu czy środowisku), w których dziecko rozmawia, aż do osiągnięcia swobodnej mowy z każdym i wszędzie. Praca nad MW to praca 24/7. Dlatego właśnie, w przypadku MW, to Ty, rodzicu, wyposażony w odpowiednią wiedzę, jesteś najlepszym terapeutą swojego dziecka.

III. DIAGNOZA

Podejrzewasz MW u swojego dziecka? Jesteś więc w miejscu, w którym większość rodziców zadaje sobie pytanie - co dalej? Czy diagnozować MW u

⁶ M. Johnson, A. Wintgens, *Mutyzm Wybiórczy. Kompendium wiedzy*, Wyd. Harmonia Universalis, Gdańsk 2018, Handout 6 *Solidne podstawy: wzmacnianie wiary w siebie, odwagi i samooceny* z płyty CD

⁷ M. Johnson, Alison Wintgens, *Mutyzm Wybiórczy. Kompendium wiedzy*, Wyd. Harmonia Universalis, Gdańsk 2018, Handout 15 *Nieformalna technika sliding-in* z płyty CD

⁸ M. Johnson, Alison Wintgens, *Mutyzm Wybiórczy. Kompendium wiedzy*, Wyd. Harmonia Universalis, Gdańsk 2018, Handout 16 *Technika sliding-in* z płyty CD

specjalistów? Jeśli tak, to u jakich i ile to potrwa? Co to da, że będziemy mieli to na papierze? A może to zaszkodzi dziecku w dalszej edukacji i życiu?

Przygotowaliśmy krótką ściągę dotyczącą procesu diagnozy i zdobywania wsparcia, która pomoże odpowiedzieć na powyższe pytania.



Nie zawsze jest konieczne postawienie dziecku pełnej i formalnej diagnozy na początku pracy. Jeżeli nie występują żadne inne objawy, które mogłyby świadczyć o współistniejących innych zaburzeniach. Dziecko dopiero rozpoczyna swoją przygodę z przedszkolem (MW nie zdążyło się utrwalić), a placówka jest chętna do współpracy i pomocy, formalna diagnoza nie musi być priorytetem. Co oznacza „chętnie do współpracy przedszkole”? Minimum jedna osoba mająca codzienny kontakt z dzieckiem, powinna posiadać, (lub posiadać) wiedzę o MW i pracy nieformalnej, pozostali pracownicy powinni zostać przeszkoleni na temat mutyzmu wybiórczego, a rodzice muszą być informowani na bieżąco o postępach w terapii dziecka oraz

pracować w środowisku. W takim przypadku, jeśli zostanie wdrożona równolegle praca w placówce oraz przez rodziców w środowisku (dom, sklepy, place zabaw itp.), a postępy będą widoczne i trwałe, diagnoza jest czystą formalnością.

WAŻNE!!! Jeżeli cokolwiek w zachowaniu dziecka budzi Wasz niepokój, mimo wprowadzonych rozwiązań, lub pojawiają się nowe okoliczności, należy udać się do lekarza psychiatry celem pełnej diagnostyki mutyzmu wybiórczego.

W wielu przypadkach istnieje jednak konieczność zbadania dziecka przez specjalistów, wykluczenia innych zaburzeń, uzyskania opinii wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka (dalej: WWRDz) - dla dzieci przedszkolnych; lub kształcenia specjalnego (dalej: KS) - dla dzieci szkolnych ze względu na zagrożenie niedostosowaniem społecznym. Placówki czasami nie chcą współpracować bez stosownych dokumentów i zaleceń z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej (dalej: PPP). Diagnoza jest też najczęściej niezbędna w przypadku dzieci starszych, powyżej 6 r.ż, u których MW znacznie się utrwaliło i z dużym prawdopodobieństwem na efekty trzeba będzie poczekać dłużej.

MW diagnozowane jest przez lekarza psychiatrę. Jeśli dobrze się do niej przygotujecie, diagnoza może zostać postawiona już na pierwszej wizycie. Warto zabrać ze sobą rzetelną opinię o funkcjonowaniu dziecka ze żłobka/przedszkola/szkoły, nagrania zachowań dziecka w domu i poza nim, wypełnione mapy mowy (nawyki związane z mówieniem w różnych miejscach i do różnych osób). Pamiętajcie, żeby zabrać ze sobą na wizytę inną osobę dorosłą - po to żeby nie rozmawiać o problemie dziecka przy nim. Niech w tym czasie przebywa z drugim dorosłym poza gabinetem. Warto też mieć ze sobą wydrukowane druki zaświadczeń lekarskich z rejonowej PPP na potrzeby uzyskania WWRDz lub KS i dać je do wypełnienia lekarzowi.

Orzeczenie o KS oraz opinia o WWRDz nierzadko ułatwiają uzyskanie wsparcia placówki (szkoły, przedszkola realizującego WWRDz) w walce z MW, ze względu na fundusze jakie za sobą niosą. Wydają je Zespoły Orzekające, działające w rejonowych PPP. Na stronie odpowiedniej PPP należy wyszukać wzór zaświadczenia lekarskiego o

stanie zdrowia dziecka i dać je do wypełnienia lekarzowi psychiatrze. Warto poprosić go o zaznaczenie potrzeby wczesnego wspomaganie rozwoju dla dzieci przedszkolnych lub potrzeby kształcenia specjalnego ze względu na zagrożenie niedostosowaniem społecznym dla dzieci szkolnych. Zaświadczenie wraz ze stosownym wnioskiem i dokumentami dotyczącymi sytuacji dziecka (np. informacją nt funkcjonowania dziecka w placówce), składamy w PPP. W odpowiedzi PPP może poprosić o umówienie się na przeprowadzenie dodatkowych badań przez ich psychologa i/lub pedagoga (jeśli nie były wcześniej przeprowadzone), oraz wyznaczy termin spotkania zespołu orzekającego (rodzic ma prawo w nim uczestniczyć a PPP ma obowiązek poinformowania o terminie). Całość powinna potrwać nie więcej niż 30 lub, w szczególnych przypadkach, 60 dni. Więcej informacji można znaleźć w odpowiednim Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej.⁹

Orzeczenie o niepełnosprawności nie jest niezbędne do uzyskania pomocy w placówce, ale może dać Ci inne przywileje, takie jak świadczenie pielęgnacyjne czy zasiłek pielęgnacyjny. Orzeczenia wydaje się w powiatowym lub miejskim zespole do spraw orzekania o niepełnosprawności. Na stronie zespołu powinny być dostępne druki zaświadczenia lekarskiego, które musi wypełnić lekarz psychiatra. Jest ono ważne tylko 30 dni i przed upływem tego terminu należy zebrać całą niezbędną dokumentację i złożyć wniosek do zespołu orzekającego, a potem czekać na wyznaczenie terminu komisji. Na samą komisję należy stawić się z dzieckiem, ale warto zabrać ze sobą również drugą osobę dorosłą, żeby nie rozmawiać przy dziecku o jego problemach (niech poczeka w tym czasie na korytarzu z drugim dorosłym). Więcej szczegółowych informacji n/t uzyskania orzeczenia o niepełnosprawności można znaleźć na stronie Ministerstwa Cyfryzacji.¹⁰

Na zakończenie tego rozdziału warto jeszcze poruszyć jedną wątpliwość rodziców, a mianowicie: czy oficjalna diagnoza i opinia/orzeczenie z poradni nie zaszkodzi dziecku? Obawa o stygmatyzowanie dziecka jako „gorszego” lub „upośledzonego” oraz negatywną ocenę jego i całej rodziny przez otoczenie, w związku

⁹ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 7 września 2017 r. w sprawie orzeczeń i opinii wydawanych przez zespoły orzekające działające w publicznych poradniach psychologiczno-pedagogicznych <http://dziennikustaw.gov.pl/du/2017/1743>

¹⁰ Uzyskaj orzeczenie o niepełnosprawności dla dziecka, które ma mniej niż 16 lat <https://obywatel.gov.pl/ochrona-zdrowia-i-ubezpieczenia-spoeczne/orzeczenie-o-niepelnosprawnosci-dziecka-k-tore-ma-mniej-niz-16>

z posiadaniem diagnozy MW, jest zupełnie normalna i bardzo częsta u rodziców. Warto w tym momencie zadać sobie pytanie czy formalna diagnoza tak naprawdę zmienia postrzeganie dziecka przez otoczenie? Osoby z zewnątrz i tak widzą jego problem. Dzięki zaakceptowaniu trudności dziecka, możemy pomóc mu lepiej funkcjonować w społeczeństwie i żyć pełnią życia. Czy ważniejsze jest dla nas dobro naszego syna/córki czy opinia otoczenia? Oficjalna (lub choćby nieoficjalna na samym początku) diagnoza nie zaszkodzi dziecku, ale pomoże podjąć odpowiednie działania. Rodzice, nie zwlekajcie z tym i nie bójcie się tego procesu!

Akceptacja zaburzenia naszego dziecka wymaga czasu. Nikt nie dowiaduje się o MW i już na drugi dzień mu to nie przeszkadza. To niestety tak nie działa... Nie ułatwia nam tego również brak akceptacji ze strony otoczenia, wynikający najczęściej z niezrozumienia, czym jest mutyzm wybiórczy (zaburzenie lękowe, a nie objaw złościwości i manipulacji ze strony dziecka czy patologii i problemów w rodzinie!).

Kolejną sprawą jest to, że lękowe dziecko bardzo często ma lękowych rodziców. I nic w tym złego! Pracując nad MW dziecka, rodzice muszą stawiać czoła własnym obawom i strachom, a stąd już tylko mały kroczek do pokonania własnych lęków. I oczywiście wciąż mała tolerancja osób niepełnosprawnych (tak, dzieci z mutyzmem wybiórczym mimo pełnej sprawności fizycznej są niepełnosprawne) przez otoczenie. Fundacja Mutyzm Wybiórczy Reaktywacja pręźnie pracuje nad zmianą myślenia ludzi na temat MW - świadomość społeczna jest dzieciom z MW bardzo potrzebna.

Trzeba jednak bardzo wyraźnie zaznaczyć, że wszystkie te obawy z czasem przestają mieć znaczenie dla rodziców, zwłaszcza gdy posiadanie oficjalnej diagnozy i opinii WWRDz/ KS okazuje się trafnym wyborem, bo dziecko otrzymuje właściwą pomoc i może pokonać swoje zaburzenie przy pełnym wsparciu przedszkola/szkoły. Nagle okazuje się, że przy stosowaniu odpowiednich metod pracy dziecko bardzo szybko poprawia funkcjonowanie w środowisku szkolnym i nadrabia stracony na milczeniu czas.

Drodzy Rodzice, zachęcamy Was do skorzystania z pomocy Fundacji Mutyzm Wybiórczy Reaktywacja. Stając się podopiecznym Fundacji (niezbędne jest posiadanie oficjalnej diagnozy MW) można uzyskać indywidualne wsparcie i pomoc, dostęp do bezpłatnych materiałów, udział w licznych szkoleniach dla rodziny i nauczycieli dziecka w korzystnych cenach oraz rzetelną wiedzę.

Niestety Rodzicu, bez odpowiednich dokumentów z PPP najczęściej nie otrzymasz wsparcia i pomocy ze strony szkoły, ani przedszkola. Może w obecnej placówce nie robią problemów, ale co będzie, gdy dziecko zmieni placówkę na inną? Gdy pójdzie do zerówki lub pierwszej klasy? Gdy wychowawczynie odejdzie z przedszkola, a nowa nie będzie taka chętna do współpracy? Pamiętaj, że uzyskanie diagnozy i dokumentów trwa nawet kilka miesięcy. Na pewno chcesz tyle czekać i tracić cenny czas?

IV. CZYNNIKI PODTRZYMUJĄCE MUTYZM WYBIÓRCZY W DOMU I ŚRODOWISKU

Mutyzm wybiórczy to zaburzenie wywołane przez wiele czynników. Według Maggie Johnson i Alison Wintgens występują trzy rodzaje czynników: predysponujące (genetyczne uwarunkowania), czynniki wywołujące (pojawienie się silnej sytuacji stresowej, np. separacja od rodziców, nieznanne otoczenie, pójście do przedszkola) oraz czynniki podtrzymujące (np. stwarzanie presji na mówienie oraz unikanie sytuacji wywołujących lęk)¹¹.

Czynniki przyczyniające się do rozwoju mutyzmu wybiórczego

1. **Czynniki ryzyka** - wrażliwe dziecko (predyspozycja genetyczna).

Reaktywna osobowość powoduje wrażliwość, nieufność i niepokój dziecka.

Często idą z nią w parze:

- nieśmiałość, mutyzm wybiórczy, zaburzenia lękowe lub inne zaburzenia, psychiczne, które przechodzą w rodzinie z pokolenia na pokolenie,
- trudności w zakresie mowy lub języka,
- lęk separacyjny,
- perfekcjonizm.

2. **Bodźce wywołujące** - wydarzenia życiowe, stres może być wywołany przez:

- separację od rodziców,
- nieznanne otoczenie,

¹¹ M. Johnson, Alison Wintgens, *The Selective Mutism Resource Manual*, Wydawnictwo Speechmark Publishing Ltd, London 2016

- głośne i ruchliwe otoczenie,
- trudności z mówieniem lub byciem zrozumiałym,
- presję osiągnięć,
- dokuczanie lub zastraszanie.

3. **Czynniki podtrzymujące** - reakcje na mutyzm wzmacniają lęk przed mówieniem. Negatywne skojarzenie wzmacniane i podtrzymywane przez:

- presję mówienia,
- dezaprobatę/kary,
- usuwanie potrzeby mówienia,
- lęk rodziców,
- większą dawkę uwagi i pocieszenia, gdy pojawia się lęk przed mówieniem,
- przypisanie „roli” milczącego dziecka,
- brak potrzeby zmiany,
- oczekiwanie zmiany bez właściwego zrozumienia zaburzenia i interwencji.

Na podstawie: M. Johnson, Alison Wintgens, *Mutyzm Wybiórczy. Kompendium wiedzy*, Wyd. Harmonia Universalis, Gdańsk 2018, s. 60-61, rycina 2.1 i 2.2

Zaistnienie tych trzech rodzajów czynników, prowadzi do wystąpienia mutyzmu wybiórczego. O ile na pierwszy czynnik nie mamy wpływu, na drugi czasem możemy mieć (np. łagodna i stopniowa adaptacja w przedszkolu), na trzecią grupę mamy wpływ największy. Na czynniki podtrzymujące mają wpływ zarówno nauczyciele, rodzice, jak i specjaliści (logopedzi, psycholodzy), jeśli dziecko korzysta z ich pomocy. Dlatego tak ważne jest, aby rodzice i nauczyciele współpracowali w zakresie zniwelowania czynników podtrzymujących, a przede wszystkim zdjęli presję na mówienie u dziecka, które jest lękliwe w sytuacjach społecznych, jednocześnie nie zabierając mu okazji do mówienia.

Możliwe czynniki podtrzymujące milczenie / opóźniające poprawę – DOM¹²

- Dziecko często słyszy „On/ona nie mówi”, „Nie oczekuj od niego/od niej, że się odezwie” itp.
- Lęk dziecka przed mówieniem nie został otwarcie z nim omówiony.

¹² na podstawie M. Johnson, Alison Wintgens, *Mutyzm Wybiórczy. Kompendium wiedzy*, Wyd. Harmonia Universalis, Gdańsk 2018, s. 172-177, Tabela 8.2. Potencjalne czynniki podtrzymujące i alternatywne strategie postępowania

- Pomimo wyraźnej trudności dziecka naciska się na nie, żeby mówiło.
- Mutyzm wybiórczy wywołuje wśród członków rodziny wielki niepokój/zakłopotanie/wstyd, które są przenoszone na dziecko, co powoduje że odczuwa ono ogromną presję, (np. częste wypytywanie odnośnie postępów; wyrażanie obaw związanych z głosem, zachęcanie zamiast udzielania wskazówek/pomocnych strategii w pokonywaniu trudności z mówieniem, wypytywanie dziecka, dlaczego tak się zachowuje? kiedy ma zamiar zacząć mówić?).
- Dziecku stawia się nieosiągalne cele albo obiecuje nagrody, jeśli będzie mówił.
- Stawia się zbyt małe oczekiwania komunikacyjne, nie ma potrzeby mówienia/komunikowania się.
- Rodzice/rodzeństwo reagują w imieniu dziecka, aby uniknąć zawstydzenia/niepokoju/rozczarowania (np. odpowiadając za dziecko, odbierając z rąk drugiej osoby coś, co ta osoba podaje dziecku).
- Milczenie jest wyuczoną reakcją wobec obcych albo formą wyrażania gniewu (modelowanie zachowania).
- Stwarza się zbyt mało okazji do uczestnictwa i obserwacji interakcji społecznych poza kręgiem rodzinnym.
- Zbyt intensywnie ostrzega się dziecko przed rozmową z obcymi/podejmowaniem ryzyka.
- Pozwala się dziecku unikać jakichkolwiek aktywności powodujących niepokój, zamiast modyfikować działania stosownie do potrzeb dziecka i pomagać mu w zrozumieniu lęku i pokonaniu go.
- Okazuje się czułość/przytulanie dziecka, gdy się wycofuje; zamiast wtedy, gdy podejmuje się uczestnictwa w rozmowie.

Możliwe czynniki podtrzymujące milczenie / opóźniające poprawę – SZKOŁA¹³

- Lęk ucznia przed mówieniem nie został otwarcie omówiony z dzieckiem.

¹³ M. Johnson, Alison Wintgens, *Mutyzm Wybiórczy. Kompendium wiedzy*, Wyd. Harmonia Universalis, Gdańsk 2018, s. 172-177

- Z powodu niemówienia uczeń odczuwa dezaprobatę ze strony rówieśników/dorosłych.
- Uczeń odczuwa presję mówienia (np. zaproszony do uczestnictwa w dyskusji czuje się w centrum uwagi - zamiera na myśl, że może być wywołany do odpowiedzi na zadane pytanie, głośnego odczytania tekstu).
- Dorosły patrzy na ucznia czekając na odpowiedź lub domaga się kontaktu wzrokowego.
- Uczniowi przedstawia się możliwe korzyści za to, co mógłby zrobić, zamiast nagradzać to, co faktycznie mu się udaje.
- Stawia się nierealne oczekiwania względem ucznia, np. gdy ktoś mówi „Czy jesteś dziś gotowy do mnie mówić?”, „Nie pomogę ci, jeśli mi nie powiesz, o co chodzi”. Stawia się nierealne cele – brak strategii planu działania.
- Występuje duża publiczność, możliwość, że ktoś usłyszy. Stwarza się mało okazji do pracy 1:1 z dorosłym lub z przyjacielem, do którego uczeń odzywa się w domu.
- Od ucznia oczekuje się zgłaszania próśb o pomoc, wyjścia do toalety, zakomunikowania złego samopoczucia, zgłoszenia prześladowania itp., kiedy on nie jest w stanie tego zrobić.
- Rówieśnicy wyśmiewają/żądadają, żeby dziecko mówiło, albo zbyt chrońią, usprawiedliwiają, np. „on/ona nie mówi”.
- Nie ma wytworzonych więzi społecznych poprzez izolację/ignorowanie przez kolegów i/lub nauczycieli.
- Wystąpi nadużycie/utrata zaufania (np. nauczyciel oglądał lub odsłuchiwał nagranie bez zgody ucznia, sprzeczne komunikaty i oczekiwania, niespójność działań kadry szkolnej).
- Nie dostrzega się potrzeby zmiany – alternatywne formy komunikacji są akceptowane i używane jako substytut mówienia, zamiast kroków ku komunikacji werbalnej.
- Okazuje się zaskoczenie, skupia się uwagę na fakcie, że dziecko przemówiło, zamiast naturalnej kontynuacji rozmowy.

V. PRZYGOTOWANIE DZIECKA DO ROZPOCZĘCIA ŻŁOBKA, PRZEDSZKOLA, SZKOŁY

Być może zastanawiasz się, co ma wspólnego MW z adaptacją do żłobka/przedszkola/szkoły? Jak już zapewne wiesz, aby MW się ujawniło u naszego dziecka nie wystarczą jedynie predyspozycje genetyczne, ale konieczne jest również wystąpienie czynników wywołujących MW (przeżycie silnie stresowej sytuacji, np. nagła i niespodziewana zmiana otoczenia + separacja od rodziców = pójście do żłobka/przedszkola/szkoły) oraz czynników podtrzymujących (stwarzanie presji na mówienie przy jednoczesnym unikaniu sytuacji wywołujących lęk u dziecka) (więcej informacji w: M. Johnson, Alison Wintgens, *Mutyzm Wybiórczy. Kompendium wiedzy*, Wyd. Harmonia Universalis, Gdańsk 2018).

Odpowiednie przygotowanie dziecka do pójścia do nowej placówki może w znacznym stopniu zminimalizować ryzyko ujawnienia się MW, lub spowodować jego łagodniejszy przebieg. To z kolei umożliwia szybsze wyjście z zaburzenia, przy zastosowaniu odpowiednich technik. Być może Twoje dziecko już uczęszcza do placówki edukacyjnej i zastanawiasz się czy warto, mimo wszystko, przeczytać poniższy rozdział? Zdecydowanie TAK! Podobne zasady obowiązują bowiem również w momencie zmiany placówki (przeniesienie dziecka do innego przedszkola np. z powodu przeprowadzki), czy przejścia dziecka do nowej klasy (np. zmiana na zerówkę lub na pierwszą klasę szkoły podstawowej).

Poniżej przedstawiamy, jak przygotować dziecko (i siebie) na rozpoczęcie przygody z edukacją:

- nauka samodzielności dziecka w podstawowych czynnościach (ubieranie się/rozbieranie, zmiana obuwia, samodzielność w wc, umiejętność jedzenia sztućcami i picia z kubeczka itd.), żeby wzmocnić jego pewność siebie i uniknąć sytuacji stresowych, gdy musi coś zrobić, a nie potrafi;
- wprowadzenie rytmu dnia podobnego do tego w placówce (posiłki i drzemki organizowane w podobnych godzinach) oraz wyjaśnianie dziecku jak wygląda zwyczajny dzień w żłobku/przedszkolu/szkole;

- stopniowo oswajamy nowe miejsce (oglądanie z zewnątrz i w środku, za zgodą dyrektora), odwiedzamy plac zabaw, bierzemy udział w dniach otwartych, korzystamy ze stopniowej adaptacji, o ile placówka taką prowadzi;
- zapoznajemy dziecko z kadrą placówki, a kadrę placówki z potrzebami dziecka;
- w miarę możliwości zapoznajemy dziecko z minimum jednym rówieśnikiem, z którym dziecko zacznie rozmawiać poza placówką (jak „oswoić” rówieśnika w dalszej części niniejszego opracowania) i który będzie uczęszczał do tej samej grupy;
- pracujemy nad lękiem separacyjnym dziecka i rodziców (!!!) – wskazane jest pozostawianie dziecka bez rodziców u dziadków, rodziny, znajomych, pod opieką opiekunki lub sąsiadki, stosownie do wieku dziecka oraz stopniowo wydłużając czas bez rodziców. Można zapisać dziecko do klubów malucha lub na zajęcia artystyczne i również przyzwyczajając je do coraz dłuższego pobytu bez rodziców w tych miejscach;
- o żłobku/przedszkolu/szkole mówimy pozytywnie, ale realistycznie.

VI. PIERWSZA ROZMOWA O MW Z DZIECKIEM

Czas poruszyć niezwykle ważny i trudny temat - czy mówić z dzieckiem o jego zaburzeniu? Jeśli tak, to kiedy, co i jak powiedzieć? Każdy rodzic chce przede wszystkim oszczędzić dziecku przykrości i trudnych przeżyć. Dlatego tak rzadko rozmawia się z dziećmi o śmierci, chorobie czy kłopotach finansowych w rodzinie. Uznając, że robimy to dla dobra dziecka, tak naprawdę możemy wyrządzić mu tym krzywdę. Prędzej czy później i tak dziecko spotka się z powyższymi trudnymi sytuacjami i wydarzeniami. Nie da się tego uniknąć. Podobnie jest z mutyzmem wybiórczym. Robienie z MW tematu tabu w niczym nie pomoże, a może wręcz bardzo zaszkodzić. Dziecko czuje się „inne”, zauważa swoją odmienność i nie potrafi jej zrozumieć ani nazwać. Może to rodzić silne wyrzuty sumienia i niską samoocenę dziecka, które chce zachowywać się jak inne dzieci, ale nie jest w stanie i uważa, że to w nim jest problem.

Przygotowując się do rozmowy z dzieckiem weź pod uwagę:

- wiek: dostosuj język do możliwości rozumienia dziecka, nie używaj za trudnych słów, np. zamiast mówić o „mutyzmie wybiórczym” możesz powiedzieć „strach” (z czasem można wprowadzać kolejne trudniejsze terminy i wyjaśniać, co one oznaczają);

- wrażliwość i poziom lęklivosti oraz dotychczasowe doświadczenia dziecka: nie zniechęcajmy się negatywną postawą dziecka na nasze próby rozmawiania o lęku i MW; skoro dotychczas czuło się ono przez innych niezrozumiane, a może nawet krytykowane lub ośmieszane z powodu swojego zaburzenia, to pierwszą naturalną reakcją będzie chęć unikania trudnego dla dziecka tematu i ucieczka (dziecko może udawać, że nie słyszy naszych słów, odwracać głowę, zmieniać temat itp.); rodzicu, zachowaj spokój i cierpliwie nienachalnie wracaj do tematu w sprzyjającej atmosferze, odzyskaj zaufanie dziecka, aby na tym gruncie poruszać trudne dla niego (i dla ciebie) tematy;

- ilość informacji: nie musimy, a nawet nie powinniśmy się ograniczać do jednej rozmowy o MW z dzieckiem; dawkujmy ilość informacji stosownie do wieku i możliwości dziecka; lepiej przeprowadzić kilka, kilkanaście spokojnych rozmów, niż jeden monolog, który znudzi dziecko, a my będziemy mieli problem z głową;

- sprzyjające okazje: zawsze łatwiej coś zrozumieć na przykładzie; nawiązuj do tematu MW przy różnych okolicznościach (zachowując dyskrecję, nie omawiaj problemów dziecka przy innych) i nazywaj je, wskazuj możliwe drogi działania, wspieraj dziecko, wyjaśniaj na bieżąco, np. na placu zabaw zdarzy się sytuacja, gdy inne dziecko zabierze zabawkę naszemu, które nie jest w stanie jeszcze zareagować ani się obronić, wtedy możesz to wykorzystać do pogadanki o lęku z naszym dzieckiem i odpowiedzieć, co może w takiej sytuacji zrobić, jak zareagować, nazwać co czuło w tym momencie, zapewnić o zrozumieniu, np.: „Rozumiem, Kochanie, że było Ci trudno coś odpowiedzieć tamtemu chłopcu... to nic, następnym razem możesz spróbować zrobić tak...”;

- przebyte terapie: jeśli próbowaliście przez ostatnie miesiące lub lata pokonać milczenie dziecka (lęk) nieskutecznie, ma ono prawo wątpić, że tym razem będzie inaczej; niestety doświadczenie porażki, a czasami także towarzyszące wyrzuty sumienia i niska samoocena (w końcu dziecko tak się starało, angażowało mimo lęku, było niejednokrotnie pod silną presją, a mimo to nie odniosło sukcesu w walce z MW i zawiodło oczekiwania rodziców, terapeutów, nauczycieli), będą uniemożliwiać dziecku wiarę w Wasze słowa, że „tym razem damy radę”; nie ma innego wyjścia - rodzicu, przyznaj się do błędu (!), zapewnij dziecko, że teraz już wiesz, jak należy pracować nad jego lękiem i wspólnie pokonacie strach krok po kroczku, że wcześniejsze terapie były nieodpowiednie dla niego i to Wasza (a nie dziecka) wina, że nie udało się pokonać MW; **teraz będzie inaczej**;

- usunięcie presji na mówienie: zapewnij dziecko, że ważne jest jego szczęście i zabawa, a mówienie nie jest najważniejsze; podpowiedz, jak można uczestniczyć w zabawie wykorzystując inne sposoby komunikacji; powiedz dziecku wprost, że rozumiesz jego lęk i **NIE MUSI MÓWIĆ DOPÓKI NIE BĘDZIE NA TO GOTOWE**. Nie przejmuj się reakcją dziecka, które najczęściej od razu cię zapewni, że ono nigdy nie będzie mówić, albo że nie chce mówić, bądź zadeklaruje, że będzie mówić np. jak pójdzie do zerówki. Są to reakcje obronne dosyć typowe dla dzieci lękowych, skoncentruj się na zdjęciu presji i zapewnieniu, że jesteś tu po to, żeby mu pomóc w każdej sytuacji i razem przez to przejście;

- powszechność występowania lęków: wspieraj dziecko w rozmowie, zapewnij, że nie jest samo ze swoim lękiem i na świecie jest wiele osób, które boją się mówić do innych, jest też wiele dzieci, które pokonały MW i mówią zawsze, gdy tego chcą; zbuduj w dziecku pewność, że jest w stanie pokonać swoje lęki małymi krokami i ty będziesz mu w tej drodze towarzyszyć; możesz również opowiedzieć o innych lękach, które ludziom towarzyszą (o swoich własnych też);

Dzieci z mutyzmem wybiórczym boją się mówić i nie są w stanie nic z tym zrobić. Powtarzanie im, że nie mają czego się bać tylko pogarsza sytuację (boisz się wysokości,

a może włochatego pająka? Nie bój się, przecież nie ma czego! – Jak się czujesz po takiej odpowiedzi? Pomogło? Strach minął?... no właśnie). Nie zadawaj dziecku pytania „Dlaczego nie mówisz?”. Ono naprawdę nie jest w stanie tego wytłumaczyć. Boi się i tyle, a twoje pytanie oznacza, że jest coś niewłaściwego w jego lękach. Co zatem warto powiedzieć i w jaki sposób?

Poniżej podajemy kilka propozycji, które możesz wykorzystać w rozmowach ze swoim dzieckiem:

- Rozumiem, że mówienie do innych może być trudne na początku;
- Ważne, żebyś dobrze się bawił/a;
- Wiele dzieci ma podobnie i też boi się mówić, ale małymi kroczkami pokonują swój strach;
- Nie zawsze będzie Ci tak trudno mówić, z czasem będzie ci coraz łatwiej;
- Pomogę Ci pokonać strach, razem damy radę;
- Wiem, jak bardzo chciałbyś mówić;
- Są metody, które pozwalają pokonać strach i wtedy będziesz mógł mówić swobodnie - zrobimy to małymi kroczkami (opowiadając o małych krokach można użyć przykładów z życia, przypomnieć, jak pokonywaliśmy własny lęk przed np. wysokością i stopniowaliśmy zadania, itp.);
- Nie musisz mówić, dopóki nie będziesz na to gotowy;
- Martwisz się, bo nie robiłeś tego nigdy wcześniej i nie wiesz, co się wydarzy; teraz wydaje Ci się to przerażające, ale gdy to zrobimy, strach stanie się dużo mniejszy.

VII. PRACA W ŚRODOWISKU

Przechodzimy do konkretów, działania i codziennej pracy. Jest taka część życia, w której nikt nas nie wyręczy w pracy nad MW naszego dziecka - środowisko pozaszkolne. W przedszkolu czy szkole obecność rodzica nie jest wymagana wcale lub tylko na pierwszym etapie przy wprowadzaniu koordynatora. Tylko w nielicznych przypadkach rodzice sami prowadzą terapię w placówce bez pomocy innej osoby z

personelu. Tymczasem, gdy lekcje się kończą i dziecko przekracza próg żłobka/przedszkola/szkoły cała odpowiedzialność za pracę z dzieckiem spada na rodziców! Od czego zacząć? Jak wszystko zorganizować, aby pomóc dziecku pokonać lęk? Jak często pracować? Gdzie? I najważniejsze - jakimi metodami? O tym wszystkim przeczytasz poniżej.

PLAC ZABAW

Mama siedzi na ławeczce w cieniu, bierze książkę i czyta. Dzieci w tym czasie biegają radośnie po placu zabaw i cieszą się piękną pogodą oraz towarzystwem innych dzieci z okolicy, które przyszły ze swoimi rodzicami spędzić chwilę na świeżym powietrzu. Słychać śmiech i głośne okrzyki rozbrykanych maluchów. Zwykły dzień na osiedlowym placu zabaw. Czy dla każdego? Dziecko z MW wcale nie będzie miało tak łatwo odnaleźć się w tej rzeczywistości, a co za tym idzie, również rodzice dziecka z mutyzmem wybiórczym będą stali przed nie lada wyzwaniem - jak pomóc dziecku włączyć się do wspólnej zabawy z rówieśnikami? Najczęściej samotna zabawa w piaskownicy czy na zjeżdżalni nie stanowi problemu dla dziecka z MW. Tak długo, dopóki nie będzie ono musiało wchodzić w interakcje z innymi (dziećmi lub dorosłymi), zazwyczaj nie będzie wyróżniać się swoim zachowaniem. Wystarczy jednak, że inne dziecko podejdzie, chcąc wspólnie się pobawić lub zada nawet proste pytanie, a nasze dziecko natychmiast się wycofa - spuszczone głowa, brak odpowiedzi i reakcji, odejście w inne miejsce lub nawet w pobliże rodziców. Co zatem robić, żeby takie sytuacje nie stanowiły powodu do ucieczki, ani nie utrwały milczenia dziecka z MW? Jak pomóc pokonać lęk?

Przykład 1 - dzieci na placu zabaw

Kilkuletni chłopiec z MW - Jaś, bawi się sam w piaskownicy. Podchodzi do niego Staś i próbuje włączyć się do zabawy, zagaduje „Jak masz na imię? Co budujesz?”. Jaś reaguje ucieczką do mamy lub całkowitym zamrożeniem.

CZEGO NIE ROBIĆ? - nie przytulamy Jasia na pocieszenie (przytulasy zostawmy na chwilę gratulowania, gdy świetnie sobie poradził; nie gratulujemy, że się odezwał, ale

jak ładnie się bawił z nowym kolegą) i nie użalamy się nad dzieckiem, nie naciskamy i nie namawiamy „Idź się pobaw ze Stasiem, zobacz jak mu teraz przykro”, nie krytykujemy „Brzydko się zachowałeś / jesteś niegrzeczny”, nie obiecujemy nagrody i nie przekupujemy dziecka „Jak się pobawisz ze Stasiem, to dostaniesz później lody”, no i oczywiście nie mówimy nic w stylu „Nigdy nie będziesz miał kolegów, jak się tak zachowujesz / Jak chcesz mieć kolegów, to musisz się z nimi pobawić / To nic trudnego, idź pobaw się ze Stasiem”.

CO MOŻEMY ZROBIĆ? - podejdź do dzieci w piaskownicy (jeśli dziecko podbiegło do Ciebie, weź je za rączkę i zaprowadź do piaskownicy zapewniając, że chcesz się z nim razem pobawić) i pomóż im nawiązać kontakt, ale nie oczekuj za pierwszym razem swobodnej rozmowy. Wystarczy jeśli chłopcy zaczną się wspólnie bawić. Na rozmowę przyjdzie czas w miarę zmniejszenia się lęku. Wykorzystaj siebie jako pomost pomiędzy chłopcami, tzn. zadawaj im pytania tak, żeby mogli odpowiedzieć Tobie (dziecku z MW dużo łatwiej będzie mówić do Ciebie w obecności innego dziecka niż bezpośrednio do niego), a jeśli Jasiowi jest za trudno mówić nawet do Ciebie przy innym dziecku, to zadawaj pytania zamknięte lub z możliwością pokazania gestem. Przykładowe pytania / komentarze, gdy jesteście razem w piaskownicy:

- Hmm, ciekawa jestem co tutaj budujesz Jasiu? To zamek?
- Pomożesz nam Stasiu zbudować tutaj obok drugi zamek?
- A kto będzie mieszkał w takim pięknym zamku?
- itd.

Chodzi o to, żeby Jaś w miarę swoich możliwości mógł odezwać się w obecności Stasia, a ostatecznie także bezpośrednio do niego, gdy lęk będzie mniejszy. Twoja obecność będzie w tym bardzo pomocna na początku. W miarę, gdy chłopcy nawiążą kontakt, możesz się wycofać pod pretekstem, że np. chcesz chwilę odpocząć na ławce lub napić się wody. Pozwól dzieciom być sam na sam, dając sygnał Twojemu dziecku, że potrafi rozmawiać z innymi także bez Twojej obecności.

Stosując powyższe zasady możemy pomóc lękowemu dziecku w niemal każdej sytuacji na placu zabaw, w kontaktach z innymi dziećmi. Zawsze, ilekroć inne dziecko wychodzi z inicjatywą wspólnej zabawy (na zjeździe, w piaskownicy, na huśtawce itp.), wykorzystaj swoją osobę, jako pomost pomiędzy nimi i ułatw im nawiązanie

kontakt. Przy każdej kolejnej zabawie, dziecku z MW będzie łatwiej samodzielnie ten kontakt nawiązać i podtrzymać. Wystarczy, że wskażesz mu inne możliwości niż ucieczka na ławkę obok mamy! Twoje dziecko bardzo chce bawić się z innymi, ale po prostu boi się wykonać pierwszy krok. Pokaż mu, jak to zrobić.

Przykład 2 - dorośli na placu zabaw

Jaś podbiega do mamy siedzącej na ławeczce w towarzystwie mało znanej sąsiadki, aby napić się wody. Sąsiadka, chcąc być miłą, zagaduje Jasia: „Ile masz lat?”. Jaś oczywiście spuszcza głowę i nic nie odpowiada. Mama, czując zakłopotanie wywołane milczeniem syna, pośpiesznie odpowiada za niego „Sześć” i zmienia temat, unikając w ten sposób kolejnych pytań lub, co gorsza, usprawiedliwia syna przed sąsiadką „On jest taki nieśmiały...”. NIGDY TAK NIE RÓB!! Większość rodziców reaguje w podobny sposób na milczenie dziecka, gdyż czuje się niezręcznie, gdy ono nic nie odpowiada. Przecież to takie niegrzeczne! Nie tak nas wychowano. Trzeba jednak pamiętać, że nasze dziecko NIE ROBI tego specjalnie. Gdyby miało wybór, zachowałoby się zupełnie inaczej. To lęk nie pozwala mu wydobyć z siebie głosu. Co zatem możesz zrobić w takiej sytuacji? Najlepiej zastosować metodę 5 sekund:

Sąsiadka pyta Jasia „Ile masz lat?”.

Mama nic nie mówi i liczy w głowie 121, 122, 123, 124, 125 (ok 5 sekund).

- a) Jaś odpowiada samodzielnie sąsiadce „Sześć”. Rozmowa pań toczy się dalej, a Jaś biegnie się bawić.
- b) Jaś nie odpowiada na pytanie. Mama spogląda na syna i sama zadaje mu pytanie „Masz 6 lat, Jasiu?” i zaczyna ponownie liczyć w głowie 121, 122... (ok 5 sekund).
 - b1) Jaś może odpowiedzieć „tak” lub tylko kiwnąć głową. Rozmowa pań toczy się dalej, a Jaś idzie się bawić.
 - b2) Jaś nic nie odpowiada mamie. W tym momencie mama NIE ODPOWIADA za syna i może luźno skomentować „Musimy jeszcze nad tym pomyśleć” i ZMIENIA TEMAT lub KOŃCZY ROZMOWĘ z sąsiadką. Nie udziela odpowiedzi za syna, nie komentuje przy dziecku braku odpowiedzi. Jaś idzie się pobawić. Wówczas, jeśli mamy taką potrzebę, możemy wyjaśnić sąsiadce z jakim zaburzeniem zmagają się nasze dziecko.

Dopiero wówczas, gdy syn nie ma możliwości nas usłyszeć! Nie mówimy o dziecku przy dziecku!!!

Czasami, gdy czekamy te 5 sekund na odpowiedź dziecka, zniecierpliwiona rozmówczyni zaczyna zadawać kolejne pytania dziecku lub mamie nie dając czasu na odpowiedź. Należy wtedy wykazać się kreatywnością i delikatnie upomnieć sąsiadkę, żeby dała czas dziecku, np. „Zaczekaj, daj nam chwilę do namysłu..” / „Poczekaj, Jaś odpowie, jeśli dasz mu szansę powiedzieć...” czy cokolwiek innego. Ważne, żeby dziecko miało moment na zebranie się w sobie i odpowiedź, jeśli będzie gotowe na taki krok. Podobnie, jak w przypadku rozmowy z dziećmi, im częściej będziemy wystawiali dziecko na konieczność konfrontacji z innymi nie wyręczając go w mówieniu, tym szybciej podejmie ono próby samodzielnego odpowiadania. Chodzi o to, żeby dziecko z MW zrozumiało, że pytanie jest kierowane do konkretnej osoby i tylko ona powinna udzielić na nie odpowiedzi oraz, że nikt za nie tej odpowiedzi nie udzieli.

Na zakończenie warto jeszcze podkreślić, że odwiedziny na placu zabaw powinny być systematyczne. Jedna wizyta na placu zabaw nie wystarczy dziecku do pokonania lęku, nawet jeśli z naszą pomocą nawiąże kontakt z innymi dziećmi. Kilka dni przerwy spowoduje ponowny wzrost poziomu lęku i... trzeba zaczynać od nowa. Idealną sytuacją byłoby regularne, min. 3 x w tygodniu odwiedzanie placu zabaw i nawiązywanie kontaktów z dziećmi. Kolejna ważna sprawa - nie powinniśmy ograniczać się do jednego miejsca i tych samych dzieci. Kiedy już wizyty na osiedlowym placu nie stanowią wyzwania dla dziecka z MW, warto zacząć oswajać kolejne miejsce i nowe osoby. Najgorsze, co możemy zrobić, to spocząć na laurach i uznać, że teraz już dziecko lęku nie ma i sobie poradzi w kontaktach z dziećmi w innych miejscach. Nie zawsze to działa tak automatycznie. Oczywiście wcześniejsze sukcesy komunikacyjne będą przekładać się na kolejne sukcesy, ale nowe miejsce, nowe dzieci, nowa sytuacja zawsze mogą wzbudzać niepokój w lękowym dziecku i wymagać oswojenia. Dlatego, gdy pokonacie lęk na pobliskim placu zabaw, czas odwiedzić kolejny i kolejny, i kolejny... Praktyka czyni mistrza!

ZAKUPY / RESTAURACJE / POCZTA / KINO

Każdego niemal dnia bywamy w sklepach, cukierni czy na poczcie. Czasami robimy duże zakupy w supermarketach, innym razem „wpadamy” do sklepiku za rogiem po chleb i masło, których akurat nam zabrakło na kolację. Wszystkie takie sytuacje możemy i powinniśmy wykorzystać do pracy z naszym dzieckiem. Możliwości jest nieskończenie wiele - nie muszą to być jedynie budki z lodami tak popularne w sezonie letnim, ale może to być kupno gazety w kiosku, zakupy w warzywniaku, nadanie kartki świątecznej na poczcie, zakupy w osiedlowym sklepiku, wybór karmy dla psa w zoologicznym, czy kupno szamponu i pasty do zębów w drogerii. Im więcej okazji do ćwiczenia w różnych miejscach, tym szybsze i bardziej wszechstronne rezultaty nie ograniczone jedynie do „kupowania lodów”. Pamiętaj Rodzicu, że Twoje dziecko w przyszłości będzie musiało sobie radzić nie tylko w pobliskim sklepiku czy cukierni, ale także w dużych centrach handlowych, na poczcie i w urzędach. Im więcej sytuacji przepracujecie razem, tym łatwiej będzie sobie radziło w późniejszym życiu bez Twojej asysty. Zapewne teraz myślisz, od czego masz zacząć? Wydaje Ci się to trudne i bardzo skomplikowane... Poniżej przedstawimy kilka przykładów, jak to wszystko zorganizować i co zrobić w konkretnych przypadkach. Życie jednak potrafi zaskakiwać, a każde dziecko jest inne. Niech poniższe opisy będą dla Ciebie jedynie inspiracją do pracy z dzieckiem, a nie żelaznym planem, który musisz wypełnić od A do Z. Powodzenia!

Lato, upał, spacer w niedzielne popołudnie z dziećmi i... stoisko z lodami! Maluchy aż podskakują z radości, na samą myśl o słodkiej przekąsce. Podchodzicie i zajmujecie miejsce w kolejce. Co dalej? Jak zachęcić naszego kilkulatka do samodzielnego kupna, skoro na każde pytanie sprzedawcy odwraca wzrok i wpatruje się w rodziców, wyczekując aż zamówią za niego upragnione lody? **MAŁYMI KROKAMI do celu.** Trzeba zacząć od takiego kroku, które dziecko będzie w stanie wykonać samodzielnie lub z naszą niewielką pomocą. Zazwyczaj trzeba zacząć od samego początku, gdyż dziecko z MW nie jest w stanie podjąć żadnej komunikacji werbalnej ze sprzedawcą. I bardzo ważna kwestia - wcześniej trzeba omówić z dzieckiem z MW, co się będzie działo i czego od niego oczekujemy (bez stawiania

wymagań! nie zniechęcając się też negatywnym nastawieniem dziecka). Nie powinniśmy zaskakiwać dziecka i oczekiwać, że kupi lody samodzielnie, jeśli wcześniej nigdy tego nie robiło (z czasem dzieci same proponują, że sobie coś kupią). Można przećwiczyć scenki w domu, co pomaga oswoić się z nieznanym (dla nas zakupy są oczywistością, dla dzieci najczęściej to zupełnie coś nowego, co ma prawo ich niepokoić). Można spokojnie porozmawiać o tym, czego należy się spodziewać przy lądzie sklepowej - jakie pytania zadają sprzedawcy, co kolejno się wydarzy, gdzie zająć miejsce w razie kolejki, itd. Nie chodzi o konkretne ustalenie przebiegu wydarzeń, ale zmniejszenie lęku dziecka poprzez zapoznanie go z nową sytuacją. Warto też bezpośrednio przed zakupami przypomnieć, jaką czynność dziecko będzie wykonywać samodzielnie lub z pomocą rodzica, np. „Krzysiu, kupimy lody, a ty podasz pani pieniążki” / „Kiedy pani sprzedawczyni zapyta, jaki smak lodów byś chciał, to możesz pokazać paluszkami lub powiedzieć, że chcesz czekoladowe”. Z czasem, w miarę osvajania danej czynności, dziecko z MW nie będzie potrzebowało tak konkretnych wskazówek i samo będzie w stanie udźwignąć ciężar komunikacji.

Przykład - lody

1. Jednym z pierwszych kroków będzie płacenie za zakupy. Rodzic zamawia lody, a dziecko za nie płaci podając pieniądze sprzedawcy. Nie ma żadnej komunikacji ze sprzedawcą, a z rodzicem w obecności osób trzecich według możliwości dziecka.
2. Rodzic zamawia lody i na pytanie sprzedawcy o smak, zwraca się w stronę dziecka i pyta: „Chciałaś truskawkowe, Zosiu?” lub „Zosiu, chciałaś truskawkowe czy czekoladowe?”

W ten sposób cała rozmowa odbywa się na najniższym obciążeniu komunikacyjnym (dziecko może powiedzieć „tak/nie”, wskazać gestem lub odpowiedzieć jednym słowem) i tylko pomiędzy rodzicem a dzieckiem w obecności sprzedawcy.

3. Rodzic składa zamówienie na lody, ale przy pytaniu o smak udaje, że jest zajęty, np. szukaniem portfela. Prowokuje sprzedawcę do spojrzenia w kierunku

dziecka, pozwalając mu się poczuć adresatem pytania. Często sprzedawcy sami zwracają się do dzieci z zapytaniem o smak. Rodzic czeka 5 sekund (121, 122, 123, 124, 125) i jeśli dziecko nie odpowiedziało/wskazało smaku, powtarza pytanie do dziecka: „Jakie to miały być lody, kochanie? czekoladowe?” i znów czeka 5 sekund na reakcję dziecka. W przypadku zerowej reakcji ze strony dziecka (gdy sprzedawca nie wie, jakie lody ma podać), trzeba zakończyć zakupy BEZ PODAWANIA odpowiedzi o smak, np. „Musimy się jeszcze chwilę zastanowić... niech Państwo kupują, my wrócimy za chwilę” i odejść od lady. Krok był widocznie za duży i trzeba się cofnąć lub rozbić go na mniejsze elementy. Ewentualnie na uboczu dopytać dziecko, co stanowiło problem. Czasami dziecko bowiem może nie rozumieć pytania lub nie wiedzieć, co powiedzieć. W przypadku smaku lodów nie powinno być takiego problemu, ale nie można tego również wykluczyć... Warto delikatnie wy badać grunt i ewentualnie rozwiać wątpliwości (np. gdy dziecko chciało jakiś smak, ale nie znało jego nazwy i spanikowało przy kupowaniu), i chwilę później ponowić zakupy.

Jeżeli dziecko podało odpowiedź i kontynuujemy zakupy, to tak samo możemy postąpić przy pytaniu o ilość gałek, rodzaj wafelka, itp. Nie zapominając o tym, że nasza pociecha powinna również samodzielnie już zapłacić za lody i odebrać resztę. **NIE WYMAGAMY ŻADNYCH ZWROTÓW GRZECZNOŚCIOWYCH NA TYM ETAPIE!!!**

4. Rodzic podchodzi z dzieckiem do lady, ale na pytanie sprzedawcy „Co podać?” nie odpowiada. Stosując metodę 5 sekund, umożliwia dziecku samodzielne zakupy. Swoją obecnością zapewnia poczucie bezpieczeństwa dziecku, wystarczające do podjęcia dialogu ze sprzedawcą. Częstym problemem na tym etapie jest pewne uzależnienie się dziecka od rodziców. Dziecko nie odpowiada na pytania sprzedawcy i czeka na powtórzenie pytania przez rodzica lub wręcz odwraca się w jego stronę z błagalnym spojrzeniem „Mamo/Tato ratuj” i oczekuje pomocy z ich strony. Początkowo jest to zupełnie naturalne i prawidłowe zachowanie, które nie powinno nas niepokoić. Dziecko z MW potrzebuje czasu, żeby lęk się zmniejszył. Jeżeli jednak sytuacja taka przedłuża

się i zaczyna przypominać unikanie komunikacji przez dziecko, można zastosować „pomyłki” lub „zapominalstwo”. O co w tym chodzi? To bardzo proste, prowokujemy dziecko do bezpośredniej odpowiedzi.

Przykład: sprzedawca pyta o smak lodów, mama czeka 5 sekund i nie ma żadnej reakcji ze strony dziecka. Wówczas możemy celowo się pomylić: „Jasiu, chciałeś czekoladowe, tak?”, podczas gdy wiemy, że syn ich nie lubi i chciał zdecydowanie waniliowe. Najczęściej wywoła to jakąś reakcję dziecka, które chciało inny smak... Możemy też ewentualnie udawać, że nie pamiętamy, jakie lody mieliśmy zamówić: „Jasiu, czekaj, nie pamiętam... chciałeś jakie lody?... chyba truskawkowe? nie? czy jakie miały być?”. I dalej postępujemy zgodnie z zasadą 5 sekund.

5. W momencie, gdy dziecko samodzielnie kupuje lody w naszej obecności przechodzimy do kolejnego etapu - oddalamy się od dziecka. Pod pretekstem „Kochanie, kupuj lody, a ja tu tylko zerknę na ciasteczka” / „Kupuj, Zosiu, a ja w tym czasie zadzwonię do babci” itp, oddalamy się na niewielką odległość od dziecka. Z każdym kolejnym razem zwiększamy odległość, aż do sytuacji, gdy dziecko jest w stanie podejść samo do lady i kupić lody, podczas gdy my jesteśmy w zupełnie innym miejscu / czekamy w aucie / siedzimy na odległej ławce.

Myślisz, że tutaj się kończy podnoszenie poprzeczki i można uznać, że dziecko już wyzbyło się lęku przed kupowaniem? Jesteś w błędzie, drogi Rodzicu! Po pierwsze trzeba zadbać o taką swobodę w różnych miejscach - nie może być to jedna i ta sama lodziarnia. Po drugie, trzeba zmieniać sprzedawcę. Oswojenie jednej pani nie daje żadnej pewności, że przy drugiej zakupy pójdą równie łatwo i swobodnie. Po trzecie - zwiększaj obciążenie. Jeżeli dziecko kupuje samodzielnie lody, czas dołożyć kolejne zadanie, np. kupno lodów dla mamy, reklamacja zakupionego towaru (prośba o dodatkową gałkę lodów w innym smaku), zapytanie się o cenę dodatkowego wafelka dla młodszej siostry, itd. Ogranicza Cię tylko Twoja wyobraźnia.

Opisany przykład z lodami można wykorzystać do ćwiczenia dowolnych innych zakupów. Identycznie możemy postąpić kupując chleb i bułki w piekarni, pączki w cukierni, lizaka w osiedlowym sklepiku, czy marchewkę w warzywniaku. Co więcej to samo dotyczy zakupów w kinie (kupno lub odbiór biletu, zakup popcornu i napoju), zamawiania w restauracji czy nadawania listów na poczcie. Zasady postępowania są takie same - zaczynamy od kroku, który dziecko jest w stanie wykonać z naszą niewielką pomocą.

Przykład - restauracja

1. Zajmujemy miejsce przy stoliku, kelner podaje kartę dań, a my prosimy o chwilę do namysłu. Nie zamawiamy od razu, dajemy dziecku z MW chwilę na ustalenie z nami bez obecności kelnera, co będzie zamawiać. Podpytujemy, co każdy będzie dla siebie zamawiał do jedzenia i do picia plus ewentualne dodatki, abyśmy w razie potrzeby wiedzieli, jak przeformułować pytanie.
2. Kolejność zamawiania: dziecko pierwsze czy ostatnie? To bardzo indywidualna sprawa. Niektóre dzieci wolą zamawiać jako pierwsze, gdyż oczekiwanie na swoją kolej zwiększa w nich lęk. Inne wolą zamawiać po rodzicach, gdyż czują się wtedy pewniej i mogą naśladować zachowanie rodziców. Nie ma innego sposobu na ustalenie szczegółów, jak tylko metodą prób i błędów.
3. Podchodzi kelner „Czy już się Państwo zdecydowali?”. Zaczynamy składać zamówienie. Każdy kolejno prosi o wybrane dania. Kiedy następuje kolej dziecka z MW:

a) WYSOKI LĘK U DZIECKA

Rodzik zwraca się do dziecka z pytaniem: „Zosiu, chciałaś spaghetti z serem, tak?” i czeka 5 sekund na potwierdzenie (może być to skinienie głową). Jeżeli dziecko zareaguje rodzic tak samo pyta o napój umożliwiając dziecku komunikację na najniższym obciążeniu. W przypadku braku jakiegokolwiek reakcji NIE ZAMAWIAMY za dziecko i

prosimy o jeszcze chwilę na zastanowienie. Ustalamy, co się wydarzyło (czy dziecko chce faktycznie spaghetti) i ewentualnie robimy mniejszy krok.

Jeżeli dziecko potrafi już samodzielnie czytać, można również ustalić, że pokaże ono w menu wybraną potrawę. W momencie, gdy jest jego kolej rodzic może ułatwić dziecku: „Zosiu, a co Ty chciałaś sobie zamówić? Które danie...?” i pozwalamy dziecku wskazać w karcie dań wybraną potrawę/napój itd. Stosujemy przy tym zasadę 5 sekund i nie zamawiamy za dziecko, a ewentualnie prosimy o jeszcze chwilę do namysłu i rozbijamy krok na mniejszy. Musimy być elastyczni!

b) ŚREDNI LĘK U DZIECKA

Kelner przyjmuje zamówienie i jeżeli nie zwraca się bezpośrednio do dziecka, to rodzic wskazuje mu, że czas na nie: „Kochanie, a Ty co chciałaś zamówić?”. Czekamy 5 sekund. Kontynuujemy zamówienie. Często dziecko samodzielnie podejmuje już próby zamówienia potraw, a rodzice powinni jedynie asekurować cały proces bez nadmiernej ingerencji. Pozwólmy dziecku wskazać, powiedzieć i odpowiedzieć na pytania kelnera samodzielnie. Nasza pomoc powinna się ograniczać do sytuacji, gdy dziecko zaczyna reagować lękiem (np. nie wie, co ma odpowiedzieć na pytanie o dodatkowy sos do pizzy) i zawsze polegać na przeformułowaniu pytania tak, żeby dziecko mogło odpowiedzieć samodzielnie. Nie odpowiadamy za dziecko: „Nie, nie... bez sosu”. Raczej pytamy: „Jasiu, a chcesz do pizzy jeszcze sos pomidorowy lub czosnkowy?”. Pozwólmy dziecku zdecydować samemu!

c) NISKI LĘK U DZIECKA

Rodzice nie pomagają w składaniu zamówienia (oczywiście w razie potrzeby stosujemy zasadę 5 sekund). Pozwalamy dziecku na pełną samodzielność, a ponadto wyznaczamy mu dodatkowe zadania!! Prosimy dziecko o samodzielne podejście do baru i wymienienie „niechący” upuszczonego przez nas na podłogę widelca na nowy, domówienie sosu

do pizzy, którego nie chcieliśmy wcześniej, poproszenie o kartę z deserami, rurkę do napoju dla młodszej siostry, kawę dla rodziców i oczywiście rachunek na zakończenie. Chodzi o wychodzenie poza strefę komfortu, którą w tym przypadku jest zamawianie dań w obecności rodziców.

Jeżeli prosimy: „Krzysiu, poproś panią o rachunek, dobrze?“, a nasze dziecko zaczyna odmawiać (lęk jest za wysoki), to rozbijamy krok na mniejsze: „To podejdź tylko do pani i powiedz, że mama ją prosi...” / „To ja poproszę panią o rachunek, ale ty, Kochanie, podaj pani pieniądze, bo ja muszę ubrać Zosi kurteczkę...” itp. Następnym razem znów podnosimy poprzeczkę odrobinę wyżej.

Pamiętajmy jedynie, żeby odpowiednio wcześniej wyjaśnić dziecku, co się będzie kolejno działo. Zwłaszcza, gdy oczekujemy, że samo np. zamówi posiłek w restauracji, gdy nigdy wcześniej tego nie robiło wyręczane przez rodziców. Znowu można posłużyć się scenkami sytuacyjnymi bawiąc się z pociechą w sklep/kino/restaurację itd. Pamiętajmy, że z każdym kolejnym zdobytym doświadczeniem, dziecku z mutyzmem wybiórczym będzie łatwiej prawidłowo zareagować i podjąć komunikację ze sprzedawcą. Podnosimy poprzeczkę i pozwalamy naszym dzieciom się wykazać! Z czasem samodzielne zakupy nie będą stanowiły żadnego problemu nawet dla 5-6 latka z MW. Oczywiście zasada systematyczności w ćwiczeniach obowiązuje podobnie, jak przy oswojaniu placu zabaw. W miarę możliwości stwarzajmy jak najczęściej okazje do kupowania przez dziecko różnych produktów w różnych miejscach. Im częściej, tym lepiej!

URODZINY

Najczęściej nie jesteśmy w stanie przewidzieć wszystkich atrakcji i wydarzeń w naszym życiu. O tyle jest to kłopotliwe, że dziecko z mutyzmem wybiórczym lepiej sobie radzi (przynajmniej początkowo), gdy wcześniej wie o danym wydarzeniu i może się przygotować na nie, nastawić, oswoić z myślą o nowych wyzwaniach. Na szczęście o urodzinach naszej pociechy (i innych podobnych wydarzeniach rodzinnych typu zjazd

rodzinny, święta, urodziny kuzynów, komunie i wesela itp.) wiemy dużo wcześniej i możemy to wykorzystać w walce z MW. W przypadku uroczystości ważne jest odpowiednie wcześniejsze przygotowanie dziecka - rozmowa o planowanych atrakcjach. Wdrażajmy dziecko w nasze świąteczne/urodzinowe plany, a nawet pozwólmy mu zdecydować (w ograniczonym zakresie) o tym, jak będziemy spędzać ten czas.

Czyli pierwsza ważna rzecz za nami - przygotowanie się psychiczne i nastawienie na nadejście wielkiego dnia z uwzględnieniem dziecięcych propozycji, co do jego przebiegu. Kolej na oswojenie tych elementów, z którymi pociecha sobie nie radzi. Jeżeli bowiem oswajamy dziecko na przykład z przebiegiem imprezy urodzinowej, i od razu słyszymy zastrzeżenia typu „nie chcę tortu” / „nie będę śpiewał” / „nie chcę witać gości” itd., potraktujmy to ze spokojem. Dziecko w ten sposób mówi nam, że się boi! Z niektórych atrakcji możemy zrezygnować lub zastąpić je czymś mniej „straszonym” w oczach dziecka (zamiast witać gości zwyczajowym „dzień dobry” możemy zaproponować przybijanie piątki lub powitanie w asyście rodzica). W końcu chodzi o dobrą zabawę i miło spędzony czas (miło przez dzieci, a nie wg naszych oczekiwań!), gdy wszystko można, ale niekoniecznie trzeba). Ważne, żeby atrakcje dostosować do możliwości dzieci. Zadaj sobie pytanie, czy huczna impreza z mnóstwem gości jest tym, czego nasze dziecko w tym momencie potrzebuje? Może warto skupić się na atmosferze spotkania i dostosowaniu jej do poziomu lęku naszej pociechy, tak byśmy za rok lub kilka mogli wyprawić dziecku huczne przyjęcie (o ile będzie taka chęć), bez obaw o jego samopoczucie. Są jednak i takie atrakcje, które można przepracować dosyć szybko i skutecznie. Przykłady podamy poniżej.

„Nie chcę tortu”, czyli boję się. Trzeba ustalić, czego konkretnie - jedzenia pośród innych, w nowym otoczeniu? a może dmuchania świeczek? lub bycia wystawionym na obstrzał spojrzeń naszych gości, gdy wnoszony jest tort z zapalonymi świeczkami? a może kilku rzeczy jednocześnie? Jeżeli ustalimy przyczynę lęku, będziemy mogli nad nim pracować. Odpowiednio wcześniej możemy np. ćwiczyć małymi krokami jedzenie tortu. Jak to zrobić? Możliwości jest mnóstwo. Początkowo można przyzwyczajać dziecko do jedzenia tortu/ciasta w domu (tak, są dzieci dla których nawet konsystencja

i rodzaj jedzenia ma znaczenie i trzeba to przepracowywać). Gdy dziecko już zjada tort w bezpiecznym otoczeniu, ćwiczymy jedzenie z plastikowych naczyń, przy użyciu różnych rodzajów sztuczków, bez sztuczków itp. Następnie możemy do ćwiczeń wykorzystać obecność sąsiadki lub kogoś z dalszej rodziny. Jeżeli w domu dziecko nie ma już problemu z jedzeniem, przechodzimy stopniowo do ćwiczenia poza domem. W restauracji, szkole, na placu zabaw (przynosimy w pojemniku posiłek i zjadamy wspólnie na ławce), w cukierni, na spacerze itd. W ten sposób możemy przepracować lęk przed „tortem” urodzinowym.

„Nie chcę śpiewać sto lat”. Analogicznie przepracujemy lęk małymi krokami. Pierwszym krokiem może być słuchanie piosenki np. z tabletu. Dziecko osłuchuje się z melodią, poznaje słowa. Następnie możemy nucić z dzieckiem piosenkę przy różnych codziennych sytuacjach (jadąc do szkoły, spacerując po parku, sprzątając pokój). Później mogą dołączyć kolejne osoby do wspólnego śpiewania - członkowie rodziny, odwiedzająca koleżanka itd. Chodzi o to, żeby dziecko małymi krokami mogło pokonać swój strach.

Pamiętaj Rodzicu, że nawet jeśli przepracujesz z dzieckiem konkretne lęki odpowiednio wcześniej, to w nowej sytuacji obciążonej stresem (impreza urodzinowa), mogą one powrócić i nie trzeba się na tym skupiać. Potrzeba wielu ćwiczeń, w różnych okolicznościach i wielu powtórzeń, wtedy nabyte umiejętności będziemy mogli wykorzystywać na co dzień. Z każdą kolejną sytuacją będzie dziecku łatwiej, o ile nie będziemy pozwalać na unikanie, a delikatnie zachęcimy je do pokonywania swoich lęków.

ZAJĘCIA DODATKOWE

W pracy nad MW wychodzenie w teren jest niezwykle ważne, gdyż tylko w ten sposób możemy przepracować różne lęki naszego dziecka. Nie da się bowiem skutecznie pozbyć lęku np. przed pływaniem w zaciszu domowym, chyba że dysponujemy prywatnym basenem. Dlatego też udział w różnego rodzaju zajęciach dodatkowych (basen, taniec, piłka nożna, kółko szachowe itd.) może być świetną

okazją do pracy nad mutyzmem wybiórczym i lękami współtowarzyszającymi. Może być, ale nie musi! Pierwszą i najważniejszą sprawą jest, czy dziecko będzie mogło konfrontować się ze swoim lękiem w czasie tych zajęć i go stopniowo pokonywać, czy będzie jedynie utrzymywać milczenie w kolejnym miejscu? Jeżeli prowadzący zajęcia nie wykazują zrozumienia dla potrzeb naszego dziecka i, co gorsze, wywierają presję na odzywianie się dziecka, to nie jest to odpowiednie miejsce dla dziecka z MW. Lepiej zrezygnować z zajęć, które tylko szkodzą. Gdy znajdziemy już miejsce, w którym pracują ludzie empatyczni i gotowi na współpracę z nami dla dobra dziecka, to możemy zacząć oswajać dziecko z nowym miejscem. Nie wolno zaskakiwać dziecka, a o planowanych zajęciach uprzedzamy odpowiednio wcześniej, np. dzień wcześniej i przypomnijmy jeszcze rano, że „po obiedzie pójdziemy na trening”. Niech dziecko wie, kiedy i czego może się spodziewać (w miarę pokonywania MW stopniowo odchodzi się od takiego „planowania” dnia i dopuszcza się większą spontaniczność). Rozmawiajmy o tym, jak wyglądają ćwiczenia i czego będzie oczekiwał prowadzący. Omówmy wygląd stroju i to gdzie dzieci mogą się przebrać. Wiele dzieci z MW odczuwa duży dyskomfort, gdy musi się przebrać w obecności innych, lub w ogóle poza domem. Jak zawsze receptą są małe kroki. Możemy zacząć od przebierania się w domu, lub wkładania stroju pod ubranie wierzchnie, to pomoże zminimalizować lęk dziecka. Z każdymi kolejnymi zajęciami możemy podnosić poprzeczkę, aż do chwili, gdy dziecko będzie w stanie samodzielnie się przebierać w szatni pośród innych dzieci i dorosłych.

Kolejna sprawa, to oswojenie prowadzącego i pozostałych uczestników zajęć. Idealną sytuacją byłoby, gdyby prowadzący zgodził się na 5-10 minutowe sesje z dzieckiem i rodzicem przed rozpoczęciem zajęć (dzieci młodsze - nieformalnie, starsze - formalnie, tzw. drabinki). Oczywiście praca nad swobodną mową z innymi uczestnikami zajęć, spoczywa już na rodzicach. Można wykorzystać w tym celu swoją obecność na zajęciach (jeśli np. uczestniczymy z dzieckiem w kilku pierwszych zajęciach). Można zaprosić dzieci do siebie do domu. Można przyjść chwilę wcześniej przed rozpoczęciem zajęć i zainicjować kontakty z innymi osobami. Tak naprawdę możliwości jest bardzo wiele. Wszystko zależy od sytuacji i naszej kreatywności.

Praca w środowisku pozaszkolnym jest kluczowa. Dziecko kiedyś skończy edukację, ale jeśli będzie dobrze czuć się pośród obcych ludzi, to z dużym

prawdopodobieństwem poradzi sobie w miejscu pracy i codziennym życiu, nawet jeśli w szkole nie radziło sobie najlepiej z mówieniem. Wasza, rodzice, systematyczna praca nad swobodnym rozmawianiem dziecka z innymi ludźmi, dlatego jest szczególnie ważna i powinna odbywać się wszędzie, 24h/dobę, do uzyskania pełnej swobody. Na początku może się to wydawać trudne i przytłaczające, ale nowe nawyki stosunkowo szybko wchodzą w krew, a obserwowane sukcesy motywują do dalszej pracy.