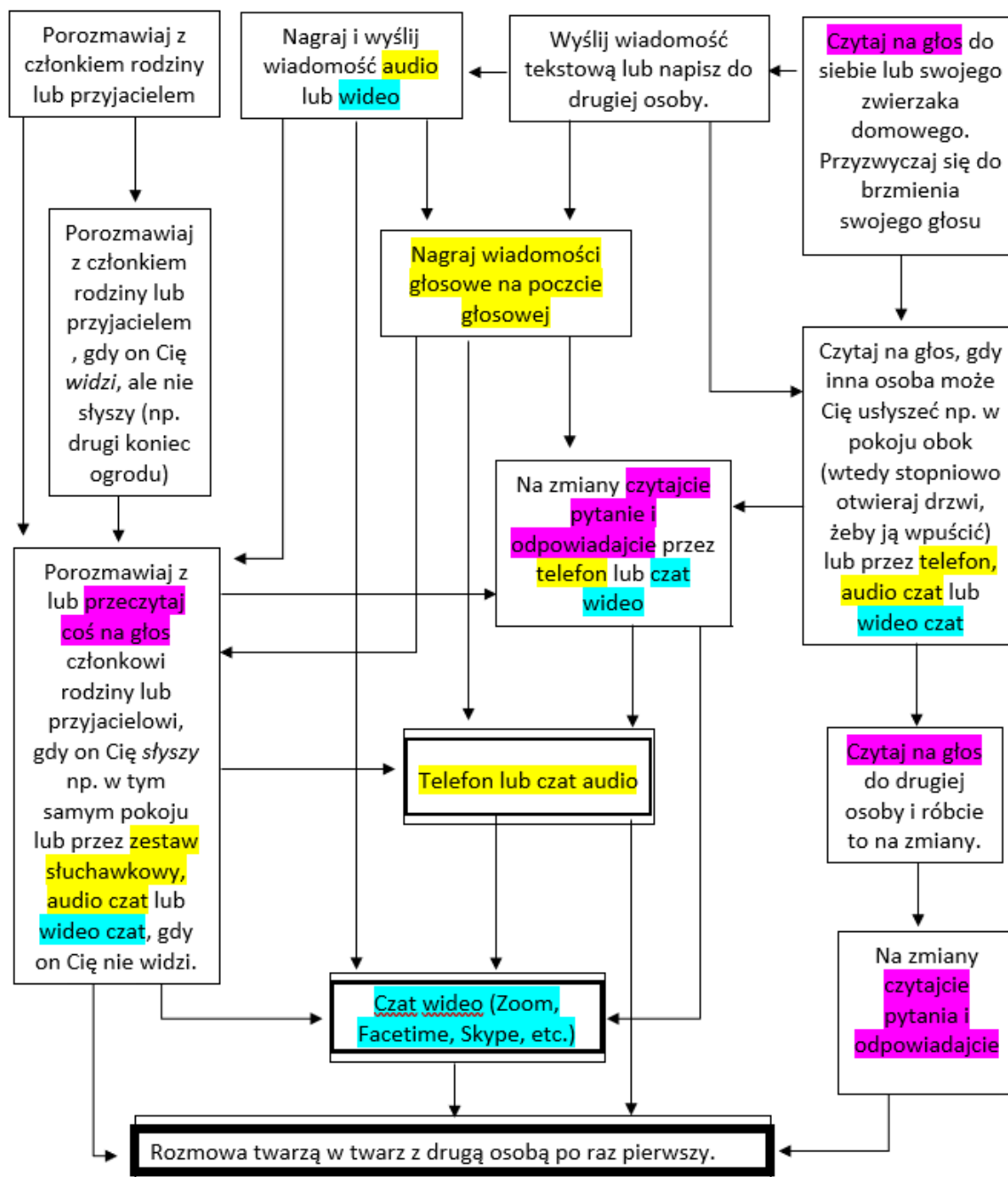


## Radzenie sobie z mutyzmem wybiórczym – małe kroki.

Możliwe drogi do rozmowy twarzą w twarz – zacznij od tego co już jesteś w stanie zrobić:



Więcej szczegółów na str. 2-6 o czatach wideo (Zoom, Facetime, etc) i na str. 7-8 o ścieżce czytania.

Maggie Johnson 2020.

## 1. Wybór czatu wideo (Zoom, Facetime, Skype, etc.) ze wsparciem rodzica.

Nie martw się o to, ile to trwa – może wystarczyć jedna sesja, a może być potrzebnych kilka – ale Twoja wytrwałość się zawsze opłaci! Nie rób zbyt długich przerw między sesjami dla lepszych rezultatów – nie więcej niż 2-3 dni. Najlepiej kontynuować następnego dnia.

1. Rodzic aranżuje grę w zgadywanie z przyjacielem lub krewnym (N) na czacie wideo np. „Wisielec”, „Statki”, „Zgadnij kto to?” lub zaadaptowana gra „Zgadnij kim jestem?” lub „Pictogram”. Zaczynaj od gry, w której wystarczą pojedyncze słowa i rozbudowuj do pełnych zdań. Zobacz na kolejnej stronie poniżej schemat gry w „Statki”.
2. Jest OK jeśli dziecko nie chce być w zakresie kamery na początku, może się tylko przyglądać, nie musi od razu się przyłączać. Będzie się stopniowo przysuwać do rodzica, gdy zobaczy, że nie ma presji na mówienie, a gra jest dobrą zabawą. Często dziecko przysuwa się, gdy rodzic udaje, że utknął np. „Ojej, co to jest, wygląda dziwnie!”, „Zastanawiam się, gdzie teraz iść na H6 czy H7?”.
3. N i rodzic rozmawiają ze sobą swobodnie jak zwykle. N nie zadaje dziecku żadnych bezpośrednich pytań, ale rozmawia z nimi komentując, np. „Nie uwierzycie co Nana zrobiła ostatnio...”, „Jesteście w tym dobrzy, co?”.
4. Rodzic angażuje dziecko zadając pytania, na które może odpowiedzieć wskazując palcem, kiwając lub potrząsając głową, np. „Myślisz, że to jest dinozaur?”, „Powinienem wybrać ten kwadrat czy tamten?”, ale nie wywiera żadnej presji na rozmowę z N. Rodzic odpowiada na gesty dziecka, tak jakby ono mówiło, np. „Świetny pomysł! Właśnie zatopiłeś jedną z łodzi podwodnych Sama!”. Kiedy to jest łatwe...
5. Rodzic zadaje dziecku pytania z wyborem („X lub Y”), na które dziecko odpowiada jednym słowem, np. „Jak myślisz, co Dziadek tym razem narysował, myślisz, że to **smok** czy **wielbłąd**?” Rodzic czeka 5 sekund (uśmiechaj się, nie okazuj zdenerwowania) i idzie dalej, jeśli dziecko nie odpowiada. „Ja spróbuję...**wielbłąd**”. Dzieciom często łatwiej nas poprawić niż odpowiedzieć. Więc pomyśl się!
6. Gdy już dziecko *swobodnie* rozmawia z rodzicem, N może zacząć zadawać dziecku pytania bezpośrednio, ale nadal koncentrujcie się na rozmowie dziecka z rodzicem, a nie na tym, żeby dziecko rozmawiało z N. Na tym etapie zależy nam na tym, żeby dziecko rozmawiało swobodnie z rodzicem w obecności N.

7. Jeśli N zadaje dziecku pytanie bezpośrednio, rodzic zawsze musi odczekać 5 sekund, żeby dać mu szansę odpowiedzieć. Jeśli dziecko nie odpowie, rodzic powtarza pytanie do dziecka lub przeformułuje je na prostsze (np. pytanie zamknięte lub pytanie z ograniczonym wyborem). Nie ma presji, aby dziecko odpowiedziało do N, może odpowiedzieć rodzicowi (rodzic jest „mówiącym pomostem” pomiędzy N a dzieckiem), na przykład Dziadek pyta: Podpowiedz mi Liam. Do jakiej rodziny to należy? Mama (po odczekaniu 5 sekund): Do jakiej rodziny to należy, Liam? Czy to jest roślina czy zwierzę?
8. Gdy tylko dziecko zechce grać w tę grę, pozwól im grać na zmianę. To jest najlepszy sposób, żeby dziecko rozmawiało bezpośrednio z N, ale rodzic powinien zostać jeszcze przez kilka gier, żeby się upewnić, że dziecko nie będzie go potrzebować jako mówiącego pomostu.
9. Kiedy dziecko gra swobodnie w grę z N, rodzic wychodzi, żeby mogli grać bez jego wsparcia. Jeśli dziecko wydaje się niespokojne, wyjdź tylko na chwilę, np. żeby przynieść coś do picia i obiecaj, że zaraz wrócisz. Dlatego gry są tak cennym narzędziem, bo dają dziecku poczucie bezpiecznej struktury mówienia, która jest mniej przerażająca niż otwarta rozmowa.
10. Przygotujcie się do gier takich jak „Don't say It” („Nie mów tego”), które sprawiają wrażenie konwersacji i promują swobodną mowę.

#### **Statki**

Gra polega na zatopieniu floty przeciwnika, zanim on zatopi Twoją. Każdy z uczestników dysponuje planszą z dwoma dużymi kwadratami 10 x 10 (zobacz poniżej i w Dodatku A). Na pierwszym ustawia swoje okręty różnego typu, zamalowując odpowiednie pola. Na drugim kwadracie zaznacza trafienia i pudła po własnych atakach na flotę przeciwnika. Gracze na zmianę celują „pociskiem” w wybrane pole na planszy przeciwnika w nadziei, że uda im się trafić w statek i go zatopić. Jeśli gracz trafia celnie, dostaje informację, jakiego typu jednostkę trafił, co pomoże mu odpowiednio wycelować kolejny „pocisk”.

Gracze wysyłają „pociski” podając nazwę pola („D4”, „E9”, etc.). W odpowiedzi przeciwnik mówi „pudło”, „jednomasztowiec”, „czteromasztowiec”, „trafiony”, etc.). Gracz wtedy zaznacza w kwadratach literkami trafione statki, a kropkami pudła. Przeciwnik może również zaznaczać kwadraty na swojej planszy, żeby uniknąć oszukiwania!

Handout A1. GRA W STATKI

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B										
C										
D										
E										
F										
G										
H										
I										
J										

Rozmieść na planszy:



1 pięciomaszowiec



5 jednomaszowców



2 czteromaszowce



3 trójmaszowce

GRA W STATKI

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B										
C										
D										
E										
F										
G										
H										
I										
J										

Znajdź i zatop:



1 pięciomaszowiec



5 jednomaszowców



2 czteromaszowce



3 trójmaszowce

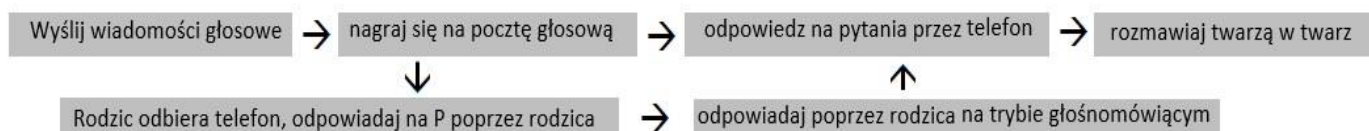
## **2. Ścieżka Video Chat (Zoom / Facetime / Skype etc.) ze wsparciem osoby, którą znasz, i z którą chcesz rozmawiać.**

Nie przejmuj się tym, ile czasu to zajmie – skoncentruj się na tym, co na tym zyskasz w dłuższej perspektywie i rób to tyle razy, ile potrzebujesz. Im mniejsze będziesz podejmować kroki, tym szybciej dotrzesz do celu. Wytrwałość zawsze popłaca, a to co wydaje się niemożliwe na początku, nagle wyda się proste, gdy zanurzysz się w tym i stawisz czoła swoim lękom w formie maleńkich, możliwych do przejścia kroków. Nie rób zbyt długich przerw między sesjami, a rezultaty będą lepsze – nie więcej niż 2 lub 3 dni. Najlepiej powtórz to następnego dnia – częste powtórki są kluczem do przeprogramowania Twojego mózgu i wyłączenia automatycznej panicznej reakcji, której obecnie doświadczasz, kiedy próbujesz rozmawiać z ludźmi po raz pierwszy. Jeśli kroki wydają się zbyt małe, pominiń niektóre z nich!

1. Ustanów dwukierunkową komunikację poprzez chat/SMS/email.
2. Miej włączoną transmisję wideo. Możesz początkowo siedzieć poza zasięgiem kamery, ale stopniowo przesuwać się w zakres pola widzenia, żebyście mogli się wzajemnie zobaczyć. Popatrz na drugą osobę, kiedy wysyłasz jej wiadomość, żeby wiedziała, że idzie do niej wiadomość i jest jej kolej na odpowiedź.
3. Przygotuj wcześniej ustaloną liczbę pytań zamkniętych (tak/nie) dla siebie nawzajem i zapisz je – mogą to być pytania śmieszne lub całkiem poważne, jak chcecie np. „Czy oglądasz East Enders?”, „Czy masz jakieś zwierzę domowe?”, „Czy świnie umieją latać?”
4. Rozpocznij transmisję wideo. Na zmiany przesyłajcie sobie pytania. Jedno z Was będzie odpowiadać na pytania (P) „tak”, „nie”, „może/czasami”. Ty będziesz odpowiadać kiwając/potrząsając głową/ręką gestem/wzruszaniem ramionami.
5. Wyłącz transmisję wideo. Nagraj swoje odpowiedzi na telefon/tablet etc. i zapisz pliki audio z nazwami „tak”, „nie”, „czasami”, etc lub zapamiętaj, że 001 = tak, 002 = nie, etc. Jeśli obawiasz się, że ktoś usłyszy jak mówisz, idź w miejsce bardziej prywatne np. drugi koniec ogrodu lub park, albo włącz muzykę przy drzwiach pokoju, żeby zagłuszyć Twój głos.

6. Włącz transmisję wideo. Na zmianę wysyłajcie sobie pytania (używajcie tych samych przygotowanych wcześniej zestawów pytań). Tym razem będziesz odpowiadać odtwarzając Twoje nagrane odpowiedzi.
7. Powtórz to, ale tym razem siedząc poza zasięgiem kamery i odpowiedz na pytania. Idzie Ci świetnie!
8. Powtórzcie to, ale tym razem nie wysyłaj pytań. Przeczytaj każde z nich na głos, kiedy jest Twoja kolej. Nadal jesteś poza zasięgiem kamery, ale ważne, żeby była cały czas włączona, żebyś słyszał drugą osobę. Możesz najpierw poćwiczyć czytanie pytań na głos do siebie, jeśli chcesz.
9. Powtórz kroki 4, 6, 7 i 8 z innymi pytaniami, na które wystarczy odpowiedzieć jednym słowem, np. „Jaki smak mają Twoje ulubione chipsy?” „Ile nóg na pająk?”, „Czy wolałbyś mieć kota czy psa?”
10. Powtórzcie krok 8, ale tym razem usiądź w zasięgu kamery. Nie musisz utrzymywać kontaktu wzrokowego, jeśli łatwiej Ci odpowiadać patrząc w dół. Zrób to z pytaniami tak/nie, a następnie z pytaniami, na które odpowiadasz jednym słowem. Jesteś już tak blisko!
11. Powtórz krok 10 z pytaniami, które wymagają dłuższej odpowiedzi. Im więcej razy to powtórzysz, tym łatwiej będzie Ci nawiązać kontakt wzrokowy i prowadzić rozmowę.
12. Jako alternatywa, możesz wykorzystać ścieżkę czytania na następnej stronie, najpierw poza kamerą, a następnie w jej zasięgu.

### 3. Ścieżka rozmowy telefonicznej



#### 4. Ścieżka czytania – praca w kierunku rozmowy z koordynatorem lub krewnym

To jest doskonały punkt wyjścia dla dzieci i młodych ludzi, którzy są kompetentni w czytaniu i są w stanie czytać na głos w obecności koordynatora. To rozwiązanie przedstawia najszybszą drogę do ustanowienia mowy, ale nigdy nie powinno być używane, jeśli powoduje niepokój lub „blokadę”. Zaletą tej metody jest to, że nie wymaga obecności rodzica lub innej osoby, z którą dziecko rozmawia – nie wszystkim dzieciom to pomaga i nie wszyscy rodzice są dostępni. Czytanie na głos jest zwykle mniej przerażające niż inne aktywności werbalne, gdyż dziecko nie musi się martwić, że powie coś złe lub że będziemy od niego oczekiwać wejścia do nieprzewidywalnego i osobistego świata konwersacji. Sukces zależy od tego na ile dziecko wie, że jego trudności są zrozumiane i czy uwierzy, że czytając na głos nie będzie się nagle od niego oczekiwać mówienia, jeśli nie będzie to dla niego komfortowe. To rozwiązanie pomaga również usiąść obok dziecka, aby śledzić tekst, a nie naprzeciwko dzięki czemu dziecko nie czuje się tak analizowane podczas czytania.

Młodsze dzieci mogą próbować tego podejścia czytając w grupie, gdzie dzieci czytają ten sam tekst chórem i mogą się włączać, jeśli czują się na siłach, śledząc tekst palcem i wypowiadając te słowa, które mogą. Starsze dzieci i nastolatki mogą być w stanie czytać na głos po zbudowaniu relacji i wyjaśnieniu ich trudności: wytłumacz im, że rozumiesz, że niektóre rzeczy jak na przykład zostanie poproszonym o odpowiedź na niespodziewane pytanie może być bardzo trudne, ale że czytanie na głos jest zwykle łatwiejsze, bo nie wymaga od nich znalezienia własnych słów do wyrażenia swoich emocji.

Czynności mogą być prowadzone w kierunku prawdziwej komunikacji w ciągu kilku sesji jak poniżej – zaczynając od znanego paragrafu lub tekstu, które dziecko już wcześniej widziało:

a) dziecko czyta krótki fragment.

Jeśli głos dziecka jest stabilny i słyszalny, a nie wyszeptany i napięty, możliwe jest przejście bezpośrednio do d). W przeciwnym razie użyj b) i c) dla mniejszych kroków, aby poprawić głos dzięki powtórzeniom i stopniowej relaksacji.

b) koordynator i dziecko na zmianę czytają kolejne zdania z krótkiego fragmentu tekstu lub znanego wiersza.

c) (przenoszenie nacisku z czytania na bardziej interaktywne zmiany kolejności):

Koordynator i Dziecko czytają wypowiedzi różnych postaci z ustalonej liczby stron lub przez ustaloną ilość minut (lokalne kółka teatralne mają sztuki komediowe lub

scenariusze pantomimy, które można pożyczyć i scenariusze TV dostępne do pobrania. Zobacz także "I Say!" ("Ja mówię!") w publikacjach STASS.

lub Dziecko czyta liczby, dni tygodnia i miesiące w roku, a następnie wymienia je na przemian z Koordynatorem, starając się utrzymać stałe tempo, rytm i głos (może być cichy, ale nie powinien być napięty).

d) czytanie gier i aktywności wymagających zamieniania się rolami, pytań i odpowiedzi, np. Koordynator zadaje pytania, na które można odpowiedzieć czytając na głos z tekstu; Dziecko czyta odpowiedzi do krzyżówki, żeby Koordynator je rozwiązał; nastolatek i koordynator na zmiany czytają na głos pytania z quizu w magazynie.

e) czynności wymagające działań na zmianę, pytań i odpowiedzi bez czytania.

*© Maggie Johnson & Alison Wintgens (2016) Selective Mutism Resource Manual, wydanie drugie (tłumaczenie z języka angielskiego opracowane przez zespół Fundacji Mutyzm Wybiórczy Reaktywacja)*