

## **Jak zachęcić dziecko z mutyzmem wybiórczym do współpracy?**

W sytuacji, kiedy odczuwamy lęk, to automatycznie czujemy dystans do osób i sytuacji mających coś wspólnego z tym czego się boimy. Np. jeśli boimy się pływać i zaczynamy lekcje z instruktorem, to podchodzimy do niego z dystansem, a czasem nawet wycofujemy się, mimo że wiemy, że może nam pomóc.

W terapii mutyzmu wybiórczego szczególnie ważne jest, aby okazać empatię oraz przedstawić dziecku, co je będzie czekało.

Jedną z podstawowych kwestii, których nie można pominąć jest rozmowa z dzieckiem na temat jego problemu oraz wyjaśnienie co i jak będziemy robić. Dzieci, które się boją mówić, boją się również podróży w nieznaną. Sposób przedstawienia komunikatu i treść powinny być dopasowane do wieku i poziomu rozumienia rozmówcy.

### **Oto kilka wskazówek dla rodziców, nauczycieli i specjalistów ułatwiających współpracę z dzieckiem z mutyzmem wybiórczym:**

- nie pytaj dziecka „dlaczego nie mówi”, powiedz lepiej: „mówienie do nowych osób może być trudne na początku – tak trudne, że głos utyka w gardle i nie może wyjść. Pamiętaj, że nie musisz mówić do mnie, kiedy będziemy grać w te gry”
- zapewnij dziecko „będziesz mógł mówić do mnie, kiedy będziesz na to gotowy, teraz możesz porozmawiać z mamą jeśli chcesz”
- „najważniejsze jest, aby być szczęśliwym i dobrze się bawić”
- jeśli jest taka potrzeba, to warto dodać: „to jest trudne uczyć się nowego języka/mówić wyraźnie/nie znać nikogo/martwić się, że zrobisz komu przykrość”
- „mówienie jest teraz trudne, ale znajdziemy inne sposoby, abyś czuł się z nami dobrze zanim będziesz gotowy rozmawiać”
- „wiele dzieci czasami ma trudności z mówieniem, to jest normalne”
- „nie zawsze tak będzie – z czasem mówienie będzie łatwiejsze”
- „nie jesteś z tym sam”
- „wiem jak czasami trudno jest mówić”
- „wiem, że bardzo chciałbyś rozmawiać i że nie milczysz umyślnie”
- „jesteś fajnym uczniem, lubię się z tobą bawić”
- „wiem jak się czujesz, pomogę Ci pozbyć się tego uczucia”
- „jest powód dla którego tak się czujesz i sposoby, aby Ci pomóc. Zrobimy to za pomocą małych kroków”
- „będziemy wykonywać coraz trudniejsze zadania tylko wtedy, kiedy będziesz na to gotowy. Jeśli będziesz czuł się źle – przerwiemy”
- „z czasem mówienie będzie coraz łatwiejsze”

### **Sposoby na to, aby pomóc dziecku „odczulić” lęk przed mówieniem:**

Wiele dzieci z mutyzmem wybiórczym ma nie tylko problem z mówieniem, ale także jakąkolwiek komunikacją, w tym także niewerbalną. Trudno spodziewać się, że dziecko, które nie komunikuje się w jakikolwiek sposób będzie w stanie rozmawiać bez lęku

Trzeba mieć na uwadze, że nawet dziecko z bardzo silnym lękiem powinno mieć opracowane strategie, które pozwolą mu wyjść do toalety, kiedy tego potrzebuje, czy poprosić o picie. Poniżej kilka przykładów co można zrobić, aby pomóc dziecku nawiązać komunikację i 'odczulić' lęk przed mówieniem i komunikacją pozawerbalną.

- Karty do komunikacji lub ścieralna tablica (dziecko musi czuć się pewnie w nawiązywaniu komunikacji niewerbalnej. Należy jednak uważać, aby w miarę trwania terapii taka forma komunikacji nie zastąpiła całkowicie komunikacji werbalnej, gdyż wtedy może być czynnikiem podtrzymującym MW)
- Zabawki aktywowane głosem
- Inne zabawki, które odtwarzają nagrany głos
- Poczta głosowa – nagrywanie wiadomości i odtwarzanie członkom rodziny i znajomym
- wizyty w różnych miejscach i rozmawianie z osobą, z którą dziecko rozmawia swobodnie
- odtwarzanie nagranych wcześniej rozmów/wiadomości w nowych miejscach (nagrywanie i odtwarzanie zawsze za zgodą nagrywanych osób)

### **Aktywności wzmacniające pewność siebie i niezależność dziecka z MW:**

- Używanie głośnych instrumentów w klasie
- Zachęcenie dziecka do brania udziału w zajęciach fizycznych
- Pozwalanie dziecku na wyrażanie się za pomocą różnych form artystycznych, tańca czy pantonimy
- Większe role w pantominie, nie wymagające mówienia
- Skakanie na materacach, trampolinach
- Zachęcanie do wspinania się na sali gimnastycznej lub placu zabaw
- Przydzielenie obowiązków w klasie
- Załatwianie różnych spraw w szkole, początkowo z drugim dzieckiem jako pomocnikiem
- Używanie pacynek
- Mówienie chórem
- Branie udziału w głośnych zabawach, śpiewaniu, klaskaniu, naśladowaniu głosów zwierząt.

### **Bibliografia:**

Johnson M & Wintgens A (2001) The Selective Mutism Resource Manual, Speechmark Publishing, Brackley

(c) Kamila Fijak – psycholog, Anna Strzelecka