

## **Karta informacyjna dla rodziców i specjalistów**

# **CICHE DZIECKO czy MUTYZM WYBIÓRCZY?**

Niektóre dzieci w naturalny sposób pozostają cichsze zarówno w domu jak i w szkole. Na ogół są mniej skłonne do mówienia, lecz gdy napotykać na temat, który je interesuje i przemawia do ich wyobraźni, potrafią się zaktywizować. Ciche dzieci poruszają się swobodnie między szkołą a środowiskiem domowym bez lęku pod warunkiem, że radzą sobie w nauce, mają jednego lub dwóch serdecznych przyjaciół, a rówieśnicy im nie dokuczają. Ich swobodna mowa ciała i mimika twarzy świadczą o tym, że czasem po prostu wolą słuchać, niekoniecznie czując potrzebę zabierania głosu tak często jak ich hałaśliwi rówieśnicy.

### **Nie każde dziecko czuje się dobrze z milczeniem**

W przypadku niektórych dzieci czy młodych osób sytuacja ma się zgoła inaczej. Mogą oni cierpieć na zaburzenie lękowe zwane mutyzmem wybiórczym (MW) – jest to lęk przed mówieniem w określonych sytuacjach. Osoby te nie chcą pozostawać ciche. Mogą mieć mnóstwo do powiedzenia, jednak nie są w stanie mówić w sposób swobodny – mogą odczuwać przerażenie na samą myśl o rozmowie z pewnymi ludźmi, mogą doświadczać ataków paniki lub reagować fizycznym „zamrożeniem”. Typową reakcją jest wówczas uczucie blokady w krtani wskutek napięcia mięśni tak silnego, że nie mogą oni wydobyć żadnego dźwięku, ani słów, ani nawet śmiechu, kaszlu czy głośnego płaczu.

### **Kiedy mamy do czynienia z mutyzmem wybiórczym?**

Chociaż każde dziecko z MW jest inne, wszystkie cechuje:

- Zdolność swobodnej komunikacji z określonymi osobami przy jednoczesnym braku mowy wobec innych (określane często, jako „podwójna osobowość”),
- Konsekwentna granica między sytuacjami, w których mowa występuje a tymi, gdzie mówienie jest niemożliwe,
- Unikanie lub niechęć do udziału w spotkaniach, podczas których oczekuje się mówienia,
- Silny dyskomfort, jeśli ich trudności w swobodnym wypowiedzeniu się pozostają niezrozumiane.

Niektóre dzieci z mutyzmem wybiórczym można rozpoznać łatwiej od innych...

### **Mutyzm wybiórczy ciężkiego stopnia**

Takie dzieci czy młodzież zupełnie nie komunikują się z pewnymi osobami. Dość łatwo można rozpoznać je i zaobserwować ich wyraźnie zarysowany układ obszarów mowy i jej braku. Będą na przykład rozmawiać z dziećmi ze szkoły czy przedszkola, ale z dorosłymi już nie. Będą swobodnie rozmawiać z kolegami na placu zabaw, ale nie w klasie, gdzie mogą być słyszani przez osoby trzecie. Mogą rozmawiać z krewnymi, których często spotykają, ale nie z tymi widywanymi sporadycznie. A także, co bardzo typowe, będą rozmawiać ze swoimi rodzicami, gdy tylko usuną się z pola słyszenia innych osób.

Po rozpoznaniu zaburzenia zaakceptujmy fakt, że dziecko ma trudności komunikacyjne wynikające z lęku. Należy podjąć działania mające na celu usunięcie presji na mówienie, a następnie stopniowo, małymi krokami pomagać dziecku stawiać czoła lękowi. Co ważne, przy właściwym wsparciu, dzieci same odkrywają, że MW nie jest częścią ich osobowości, ale czymś, co mogą pokonać, podobnie jak inne lęki dzieciństwa, na przykład strach przed ciemnością, fajerwerkami czy wskakiwaniem do basenu na jego głębokim końcu.

## **Mutyzm wybiórczy lekkiego stopnia.**

Dzieci, które borykają się z MW o niższym natężeniu, odpowiadają zapytane, więc są zwykle postrzegane przez dorosłych jako nieśmiałe lub ciche. Nie dostrzega się, że mówienie wywołuje u nich tego samego rodzaju silny lęk jak u dzieci z MW o dużym natężeniu. Są one w stanie posłuszenie wypowiedzieć kilka słów, ponieważ tak bardzo zależy im na dostosowaniu się do oczekiwań. Konsekwencje niemówienia są dla nich trudniejsze niż strach przed mówieniem. Ten bilans sił działa tylko wtedy, jeśli dzieci czują się w miarę pewnie w temacie rozmowy, dlatego w szkole mogą odpowiedzieć „jestem” podczas sprawdzania listy obecności, przeczytać coś głośno albo odpowiedzieć na proste pytanie, jednak zwykle ściszym głosem i z ograniczeniem kontaktu wzrokowego. Czasem te dzieci będą w stanie zwrócić się z jakąś ważną prośbą, na przykład o wyjście do toalety lub na czyjąś prośbę przekazać komuś krótką wiadomość, ale w zwykłych warunkach nie będą wchodzić w dialog ani inicjować rozmowy poza kręgiem najbliższych przyjaciół i rodziny.

Zanim nauczyciel lub rodzic sobie uświadomi, że dziecko nie jest w stanie zgłosić dokuczania, złego samopoczucia, poprosić o pomoc czy pozwolenie lub wypowiedzieć się, znajduje się ono w niezwykle trudnym położeniu. Bez odpowiedniego wsparcia, trudności, z jakimi się zmagają, mogą pozostać niezauważone, a dziecko nawet karane za to, że nie potrafi zadbać o swoje sprawy. Powtarzające się zachęty do głośniejszego mówienia albo częstszego udziału w rozmowie tylko pogłębiają dyskomfort u dziecka, a brak wsparcia zwiększa ryzyko dalszego ograniczania mowy oraz spadku frekwencji w szkole, a także obniżenia samooceny u tych dzieci.

**Dzieci z mutyzmem wybiórczym lekkiego i ciężkiego stopnia wymagają takiej samej pomocy, aby uwolnić się od lęku, w pełni swobodnie komunikować się i uczestniczyć w życiu grupy.**

### **Udzielanie wsparcia dzieciom i młodzieży cierpiącym na mutyzm wybiórczy**

- Wyznaczenie pracownika, który nawiąże bliską relacją z dzieckiem lub młodym człowiekiem w kontaktach jeden na jeden
- Aktywne wspieranie budowania przyjaźni, wspieranie rozwoju osobistego
- Cierpliwość, usunięcie presji na mówienie, docenianie, koncentrowanie się na przymiotach i mocnych stronach dziecka
- Zwracanie się o fachową pomoc, szukanie rzetelnych informacji:

**NHS choices** [www.nhs.uk/conditions/selective-mutism](http://www.nhs.uk/conditions/selective-mutism)

**Selective Mutism Information and Research Association (SMIRA)** [www.smira.org.uk](http://www.smira.org.uk)

źródło: The Selective Mutism Resource Manual by Maggie Johnson and Alison Wintgens, Speechmark Publications (2016)