

Wywoływanie i generalizowanie mowy: szczegółowy opis technik

Wszystkie techniki oparte są o zasady behawioralne, które zakładają minimalny poziom strachu i wprowadzanie tylko jednej zmiennej na raz. W ten sposób osoby biorące udział w terapii mogą stopniowo przyzwyczajać się do nowych warunków lub stawianych im wyzwań, które w zbyt dużym natężeniu mogłyby prowadzić do znacznego zwiększenia poziomu lęku. Po stopniowym wprowadzaniu kolejnych ćwiczeń i 2-3 powtórzeniach, nadchodzi czas na stawienie czoła sytuacjom, które wcześniej wywoływały lęk u osób objętych terapią.

Metoda małych kroków „Sliding-in”

Dziecko rozmawia z zaufaną osobą (zwykle rodzicem) odczuwając przy tym minimalny lęk i stopniowo uczy się rozmawiać z drugą osobą, która znajduje się coraz bliżej i dołącza się do aktywności (tzw. koordynatorem). Dziecko najpierw swobodnie rozmawia z członkiem rodziny, podczas gdy koordynator znajduje się poza pokojem, ćwiczenie jest kontynuowane nawet jeśli drzwi są lekko uchylone, otwarte lub nawet jeśli koordynator znajduje się w pokoju (ale nie blisko dziecka). Jeśli dziecko jest w stanie wydobyć z siebie głos w danej sytuacji, wtedy koordynator może wykonać kolejny krok i przyłączyć się do ćwiczenia. Należy unikać bezpośredniego kontaktu wzrokowego do momentu, kiedy dziecko będzie odzywać się bardziej pewnie. Starsze dzieci łatwiej zrozumieją cały proces terapii, jeśli się im go wyjaśni, określi konkretne cele i zacznie od bardzo krótkich, nietrudnych ćwiczeń wymagających mówienia czegoś na zmianę z inną osobą (np. liczenie do 10), które będą *stopniowo* rozbudowywane aż do momentu, kiedy dziecko będzie proszone o mówienie całych zdań. Koordynator może dołączyć do odliczania znajdując się poza pomieszczeniem lub gdy już do niego wejdzie. Dziecko zaznacza naklejkami lub krzyżykami kolejne zrealizowane cele.

Ćwiczenia uważa się za zakończone, kiedy rodzic zostawia dziecko sam na sam z koordynatorem. Po niedługim czasie koordynator staje się osobą zaufaną i może powtórzyć całą procedurę wprowadzając nowe dziecko lub dorosłego. Jeśli to konieczne, rodzice mogą dalej stosować tę metodę w celu wprowadzania kolejnych członków rodziny i przyjaciół.

Metoda modelowania mowy „Shaping”

Podczas stosowania tej metody nie zmienia się bliskość przebywania koordynatora, ale słowa, znaki czy dźwięki, które do niego kierujemy. Dziecko zaczyna od wskazywania i stosowania różnych gestów w celu komunikacji z koordynatorem, następnie wykonuje stopniowe kroki w kierunku komunikacji werbalnej stopniowo zwiększając wysiłek artykulacyjny dmuchając, wydając z siebie dźwięki podobne do słów, sylaby, wreszcie słowa i frazy, zwiększając głośność mówienia i nawiązując więcej kontaktu wzrokowego.

Mówienie w samotności

Dziecko nagrywa swój głos, kiedy jest samo i puszcza nagranie koordynatorowi, aż do momentu, kiedy będzie się czuło swobodnie czytając lub recytując zdania na głos oraz odpowiadając na pytania za pomocą nagrywania. Następnie koordynator stosuje metodę małych kroków, jednak tym razem dziecko nie korzysta z pomocy osoby zaufanej. Przydatne w pracy ze starszymi dziećmi.

Generalizowanie mowy

Powyższe metody służą do wprowadzania nowych rozmówców, jednej osoby na raz, a ćwiczenia są powtarzane w różnych miejscach bez obecności innych osób, które mogłyby się temu przysłuchiwać.

Rozmawianie w kole

Gdy dziecko już oswoi się z metodą małych kroków, wtedy można zacząć wprowadzać więcej niż jedną osobę na raz. Ustawiamy dwa lub trzy dodatkowe krzesła, a dziecko i koordynator zaczynają odliczać. Na ustalony sygnał do pokoju wchodzi kolejna osoba, powoli siada na swoim miejscu i dołącza się do odliczania. Procedura jest powtarzana, aż wszystkie osoby, które czekają na zewnątrz, zajmą swoje miejsca w pokoju. Następnie ćwiczenia stają się coraz trudniejsze – uczestnicy, zmieniając kierunek kolejności osób mówiących w kole, wypowiadają całe zdania. Na koniec koordynator opuszcza pokój i zostawia dziecko samo, żeby dalej wykonywało ćwiczenia z nowymi osobami, bez jego wsparcia. Można stopniowo przyspieszać proces wprowadzania nowych osób sadzając je od razu w pokoju, ale tak, aby na początku siedzieli tyłem do pracującej grupy.

Przechadzka

Gdy dziecko będzie już sobie radzić z rozmową z niewielkimi grupami osób, wtedy możecie spróbować wybrać się na „przechadzkę”. Na początku dziecko zaczyna rozmawiać z koordynatorem w bezpiecznym miejscu, gdzie nikt go nie może usłyszeć – zaczniście od prostego ćwiczenia, a nie spontanicznej rozmowy. Zadanie polega na tym, żeby kontynuować rozmowę podczas przemieszczania się do kolejnego bezpiecznego miejsca lub wracając do miejsca, w którym zaczęło się ćwiczenie np. idąc korytarzem z jednego pokoju do drugiego lub okrążając plac zabaw podczas przerwy obiadowej.