

## Załącznik 12

Dodatkowe materiały dla rodziców dzieci z mutyzmem wybiórczym

# UŁATWIANIE KONTAKTÓW Z RÓWIEŚNIKAMI I RODZINĄ

**Nieformalna metoda mająca na celu budowanie więzi i ułatwianie mowy**

Czy znasz kogoś takiego, z którym twoje dziecko relatywnie często się widzi, ale nie jest w stanie się do niego odezwać? Wypróbuj tych sześć kroków, przeprowadź je w domu podczas paru sesji, lub przez parę godzin podczas spotkań w szkole.

DZ = dziecko (lub młoda osoba)

R = rodzic

Z = znajomy dorosły

Jeśli DZ się odezwie, R i Z nie powinni zwracać na to szczególnej uwagi, tylko spokojnie odpowiedzieć DZ tak, jakby zawsze to robiło.

### 1. WYJAŚNIJ ZNAJOMEMU DOROSŁEMU, NA CZYM POLEGAJĄ TRUDNOŚCI DZIECKA.

Porozmawiaj w cztery oczy z Z i wyjaśnij mu, na czym polega mutyzm wybiórczy i że jest to fobia, oraz, że dziecko potrzebuje dużo wsparcia, żeby ją pokonać.

Ten dorosły powinien zrozumieć, że:

- DZ nie jest niegrzeczne, trudne lub niemądre. Cisza z jego strony wynika ze strachu podobnego do tremy, dlatego nikt nie powinien brać tego do siebie.
- Nikt nie powinien naciskać na DZ, żeby mówiło – nie można go przekupywać, poddawać perswazji, negatywnie komentować jego zachowania, lub wymuszać na nim, żeby powiedział „dzień dobry”, „proszę” czy „dziękuję”.
- DZ będzie łatwiej odezwać się w obecności Z jeśli na początku Z nie będzie patrzeć na DZ podczas gdy ono będzie coś mówiło, lub będzie próbowało się odezwać.

### 2. POROZMAWIAJ Z DZIECKIEM.

Zanim przyjdzie Z powiedz DZ, że Z nie oczekuje, że DZ będzie się do niego odzywać, dopóki nie będzie na to gotowe. Z chce po prostu spędzić miło czas z R i jeśli DZ będzie tego chciało, wtedy Z może się razem z nim pobawić lub zobaczyć to, co będzie chciało mu pokazać. Niech dziecko zajmie się czymś co zwykle lubi robić. Powiedz DZ, że może rozmawiać z tobą, tak jak zwykle, a Z nie będzie się wtrącać lub komentować tego, że DZ coś powiedziało. Przypomnij DZ, że to wspaniale, jeśli chce być odważne i spróbować odezwać się do Z, ale to od niego zależy, czy to robi czy nie, a Z nie będzie w żaden sposób z tego powodu zawiedziony.

### 3. POCZUJCIE SIĘ KOMFORTOWO PRZEBYWAJĄC W TYM SAMYM MIEJSCU.

Po pierwsze - DZ musi poczuć się komfortowo w obecności Z, więc nie róbcie dalszych kroków dopóki DZ nie będzie względnie zrelaksowane, swobodne i uśmiechnięte:

- Z pozdrawia DZ, ale nie zadaje żadnych pytań. Z może pochwalić DZ za coś (np. za narysowanie pięknego rysunku), jednak na początku należy się skupić na swobodnej rozmowie z R.
- Na początku R powinien skupić się bardziej na Z niż na DZ, aby DZ mogło w swoim tempie zrelaksować się przebywając w tym samym pomieszczeniu z Z. W tym momencie dzieci będą często wchodzić i wychodzić z pokoju, tak jakby testowały zachowanie dorosłych.
- R dołącza DZ do rozmowy za pomocą pytań, które nie wymagają odpowiedzi np. „Super było w zoo, prawda?” i dając dziecku do wykonania różne zadania np. rozdzielenie ciastek, rysowanie obrazka, poszukanie swojej kolekcji znaczków, dekorowanie ciasta itd.
- R może pomóc DZ zadając mu pytania zamknięte, na które DZ może odpowiedzieć niewerbalnie np. zaprzeczając lub potakując głową. Jednak...

Jeśli DZ używa gestów, żeby powiedzieć coś R (np. patrzy na puszkę z ciastkami) wtedy R może odpowiedzieć dziecku, jeśli to oczywiste, co ma na myśli np. „Tak, możesz wziąć jedno ciastko i poczęstuj też Z”. Jednak, jeśli nie tego chciało DZ, lub nie wiadomo, co oznacza jego gest, wtedy nie próbuj odgadnąć, o co chodziło DZ. To prowadzi do napięcia, które nie sprzyja zrelaksowanej atmosferze, którą próbujemy stworzyć. Przez to także DZ będzie trudniej się odezwać. R może spokojnie powiedzieć „Przepraszam, ale nie wiem, co masz na myśli, powiedz mi za chwilę.” lub możesz zadać DZ pytanie typu „X czy Y?” (patrz kolejny akapit).

- Jeśli dziecko próbuje wyciągnąć R z pokoju, wtedy R powinien powiedzieć „Nie ciągnij mnie. Rozmawiam z Z.” Następnie zajmij czymś dziecko np. „Może przyniesiesz swoje ...?”, „Może zobaczymy, czy ciastka już są gotowe?”, „Mógłbyś/Mogłabyś mi przynieść czekoladkę?” Zachowaj spokój i trzymaj się tego planu, po 10 minutach spędzonych razem z Z w jednym pokoju, strach dziecka znacząco spadnie!

#### 4a. ROZMAWIANIE Z RODZICEM W OBECNOŚCI ZNAJOMEGO DOROSŁEGO.

Gdy DZ zrelaksuje się w obecności Z, wtedy kolejnym celem będzie odzywianie się do Z w obecności R (szepczanie na ucho R nie wchodzi w grę!):

- R zaczyna zadawać DZ pytania, na które nie można odpowiedzieć „Tak” lub „Nie”, co oznacza, że dziecko nie może już np. zaprzeczać czy potakiwać głową. Pytania „X czy Y?” są najlepsze na początek np. „Chcesz napić się soku czy wody?” POCZEKAJ na odpowiedź (przynajmniej 5 sekund), podczas gdy Z patrzy się w innym kierunku i miesza herbatę, przegląda gazetę, szuka chusteczki w torbie itd.
- Jeśli dziecko nie odpowie, uśmiechnij się i dodaj „Czy coś innego?” POCZEKAJ na odpowiedź.
- Jeśli dziecko nie odpowie, wtedy R mówi „To powiesz mi później.” i rozmawia dalej z Z.
- Jeśli DZ chce wyszeptać odpowiedź do ucha R lub mówi bardzo cicho, wtedy utrzymuj kontakt wzrokowy z DZ i powiedz „Przy Z można mówić.” Uśmiechnij się i POCZEKAJ na odpowiedź (przynajmniej 5 sekund).
- Jeśli to nie zadziała, R mówi „Możesz powiedzieć mi, podczas gdy Z ...” (np. sprawdza wiadomości na telefonie, przygotowuje sobie coś do picia,

rozwiązuje krzyżówkę). To ułatwi Z pokazanie DZ, że nie interesuje go to, co się dzieje, podczas gdy R powtarza całą sekwencję.

- DZ może odpowiedzieć bardzo cicho, nie proś DZ, żeby powtórzyło, ponieważ jego głos będzie mocniejszy w miarę jak się zrelaksuje.
- DZ może być łatwiej odzywać się stojąc najpierw w drzwiach, to także jest w porządku. DZ podejdzie bliżej w swoim własnym tempie.
- Gdy DZ będzie odpowiadać na pytanie „X czy Y?” wtedy R powinien przejść do prostych pytań, na które można odpowiedzieć w paru słowach np. „Co?” „Kto?” „Który?” „Gdzie?” „Kiedy?” POCZEKAJ na odpowiedź (przynajmniej 5 sekund).
- Jeśli dziecko nie odpowie, R pomaga m?(kto to?DZ?) oferując wybór „X czy Y?” np. „Czy to był tata czy wujek?” i przeprowadza powyższą sekwencję „X czy Y?”.

#### 4b. WCHODZENIE W INTERAKCJĘ ZE ZNAJOMYM DOROSŁYM.

Jednoczesnym celem dla DZ jest niewerbalna interakcja z Z za pomocą kontaktu wzrokowego, zrelaksowanego wyrazu twarzy i gestów:

- Z okazuje zainteresowanie tym, co robi DZ lub robi to razem z DZ. Z rozmawia z dzieckiem nie oczekując odpowiedzi, komentując to, co się dzieje, robiąc przerwy i dając mu przestrzeń do tego, żeby się odezwał, gdy będzie gotowe: „Naprawdę ładnie wycinasz te kształty!”, „Zastanawiam się, czy to jest kwiat... czy może gwiazdka...”. W miarę, jak dziecko będzie się relaksować, Z może od czasu do czasu zadawać pytania, na które DZ będzie mogło odpowiedzieć np. zaprzeczając lub potakując głową.

#### 5. ROZMAWIANIE ZE ZNAJOMYM DOROSŁYM.

Kiedy DZ rozmawia z R w obecności Z (4a) i angażuje się z Z w niewerbalną interakcję (4b), i jest szczęśliwe oraz zrelaksowane na tyle, że może się czymś zająć, to wtedy następnym celem dla DZ to odpowiadanie na pytania Z:

- Z zadaje co jakiś czas pytania poprzez R np. „To jest super! Gdzie DZ to znalazło?” R powtarza i przeformułuje to pytanie na takie typu „X czy Y?” tak, żeby DZ mogło odpowiedzieć R, a nie Z. R wtedy przekazuje odpowiedź Z. Gdy parę razy to się uda, DZ może odpowiedzieć nie czekając aż R powtórzy / przeformułuje pytanie.
- od czasu do czasu Z zadaje pytania DZ, które zawierają alternatywę X czy Y np. „DZ, nie pamiętam, jak nazywa się twój kot, Mruczek czy Puszek?” (odrobina humoru może pomóc!); „W który poziom będziemy teraz grali? 2 czy 3?” Dobrze jest, jeśli dołączymy imię DZ tak, żeby wiedziało, że nie może czekać, aż R odpowie i żeby przypomnieć R, że nie powinien odpowiadać za DZ.
- POCZEKAJ. Daj DZ dużo czasu na odpowiedź (przynajmniej 5 sekund) jednak nie wpatruj się w nie i nie przejmuj się, że DZ nie odpowie.
- Jeśli odpowiedź nie padnie, Z uśmiecha się i spokojnie mówi np. „Wydaje mi się że to jednak puszek bo jest taki puszysty” lub „mam nadzieję, że mi się niedługo przypomni” lub „to w takim razie wybiorę sama, które to jest imię.” Z skupia się na czymś innym, lub rozmawia z R zanim jeszcze raz spróbuje.
- Ewentualnie R powtarza lub przeformułuje pytanie, tak jak to zostało podane powyżej, ale nigdy nie odpowiada na pytanie za DZ.

- Z próbuje jeszcze raz, zadając pytanie bardziej w stylu „X czy Y?” Gdy dziecko udzieli odpowiedzi parę razy, wtedy zróbcie sobie przerwę. Takie wielkie osiągnięcie może być wyczerpujące dla DZ.
- Gdy dziecko będzie w stanie z łatwością odpowiadać na pytania „X czy Y?”, wtedy zaczynajcie zadawać pytania otwarte, np. „Gdzie trzymasz swoje króliki?”
  - Pytania „Co?”, „Kto?”, „Który?”, „Gdzie?”, „Ile?” są najlepsze, ponieważ można na nie odpowiedzieć jednym wyrazem.
  - „Kiedy?” często wymaga dłuższej odpowiedzi. Na tym etapie należy unikać pytań „Jak?” i „Dlaczego?” ponieważ tego typu pytania mogą wymagać więcej wyjaśnień, a dziecko może jeszcze nie być na to gotowe.
  - Pamiętaj, że odpowiadając na pytanie „Który?” dziecko może wskazać coś palcem. Jeśli nie odpowie, Z może zadać pytanie typu „X czy Y?” np. „Czy trzymacie je w domu czy na dworze?” POCZEKAJ na odpowiedź.
- Przy odrobinie szczęścia, rozmowa ta zamieni się w spontaniczną wymianę zdań, jeśli Z zainteresuje się danym tematem np. pomagając wyczyścić klatki dla królików, lub prosząc o pokazanie jak działa nowa aplikacja na telefon. Innym dobrym pomysłem, który pomoże przeprowadzić rozmowę, są gry, które wymagają od DZ, żeby dawało Z wskazówki, aby rozwiązać jakieś zadanie.

## 6. ROZMAWIANIE ZE ZNAJOMYM DOROSŁYM BEZ OBECNOŚCI RODZICA.

Ostatecznym celem tych ćwiczeń jest to, żeby DZ było w stanie rozmawiać z Z bez obecności rodzica.

- Jak tylko DZ poczuje się bardziej komfortowo w obecności Z, R powinien wychodzić z pokoju na krótki okres czasu, po to, żeby DZ i Z mogli robić coś razem bez R. R może zostać w pokoju, ale musi skupić się na czymś innym.
- Gdy D będzie rozmawiać z Z, R musi opuścić pokój na chwilę, po to, żeby DZ nie powiązało rozmawiania z Z z obecnością R.
- Przy okazji kolejnych wizyt, R powinien zawsze być obecny na początku, ale powinien też starać się opuszczać pokój, aż do momentu, gdy strach DZ związany z rozmową z Z zniknie zupełnie.

## **POWODZENIA!**

<p><b>Zapamiętaj i ćwicz tę sekwencję!</b></p>	<p>Powiedz „Przy Z można mówić...” lub zadaj pytanie</p> <p>POCZEKAJ aż DZ odpowie...</p> <p>Jeśli odpowiedź nie padnie:</p> <p>Przeformułuj pytanie na takie, które zawiera elementy do wyboru, X czy Y?</p> <p>POCZEKAJ...</p> <p>Jeśli odpowiedź nie padnie:</p> <p>Powtórz pytanie „X czy Y?”, zrób przerwę. Dodaj „Czy coś innego?”</p> <p>POCZEKAJ</p> <p>Jeśli odpowiedź nie padnie:</p> <p>Kontynuuj rozmowę.</p>
--	---

<p><b>Stopniowo zwiększaj trudność zadawanych pytań</b></p>	<p><b>NAJŁATWIEJSZE</b></p> <p>Pytania na które można odpowiedzieć „Tak” lub „Nie” (także zaprzeczając lub potakując głową lub za pomocą gestów)</p> <p>Który? (można odpowiedzieć wskazując jakiś przedmiot)</p> <p>Co? Kto? Gdzie?</p> <p>Kiedy?</p> <p>Jak? Dlaczego?</p> <p>Pytania wymagające logicznego myślenia np. „Czy możesz wytłumaczyć ...” „Jaka jest różnica między ...?”</p> <p>Pytania osobiste np. „Jak się wtedy czułaś/ czułeś?”, „Co o tym myślisz?”</p> <p><b>NAJTRUDNIEJSZE</b></p>
---	---

© Maggie Johnson