

## PLANOWANIE ZMIAN

Przygotowanie do zmiany szkoły, klasy, nauczyciela.

Przygotowanie do rozpoczęcia szkoły/przedszkola.

*Czas poświęcony na uzgodnienie i wdrożenie planu związanego ze zmianą (rozpoczęciem szkoły/przedszkola czy też zmianą szkoły/nauczyciela) to inwestycja. Uzgodniony i odpowiednio wdrożony plan działań zapewni dziecku szybkie zaadaptowanie się do nowego środowiska, umożliwi postępy oraz zbuduje pewność siebie i niezależność.*

Zmiana klasy i/lub nauczyciela to może być stresujący czas, zwłaszcza jeśli dziecko dobrze sobie dotąd radziło i rodzice obawiają się, czy nie nastąpi regres. Jednakże, jeżeli zmiana jest dobrze zaplanowana, dzieci mają możliwość zostawić za sobą stare wspomnienia i skojarzenia, zyskać pewność siebie i niezależność w nowym miejscu czy w relacji z nowym nauczycielem. Wybierz odpowiednie do wieku rozwiązania z poniższych zaleceń:

1. Ważne jest, aby **wszyscy** pracownicy w nowym przedszkolu/szkole byli świadomi i poinstruowani, jaka jest natura zaburzenia, czym objawia się mutyzm wybiórczy, jakie są jego implikacje, tak aby nikt nie wywierał na dziecku presji mówienia, dopóki nie będzie ono gotowe, aby mówić. Dziecko powinno być zapewnione, zarówno przez rodziców, jak i pracowników placówki, do której zacznie uczęszczać, że nie musi się martwić, ponieważ będzie w stanie mówić, jeśli wspólnie, małymi krokami będą do tego dążyć, zaczynając od jednego słowa lub jednej osoby naraz. Pracownicy muszą być przygotowani na to, by zachować się zwyczajnie, jeśli usłyszą, że dziecko mówi, nie należy skupiać się na tym, że dziecko przemówiło, trzeba przejść nad tym do porządku dziennego. Ważniejsze jest, aby w sposób naturalny zareagować na to, **co** dziecko powiedziało, niż koncentrować się na fakcie, że się odezwało.
2. Poszukaj nauczyciela/koordynatora/nauczyciela wspomagającego w nowej placówce, kogoś, kto będzie wspierał dziecko, zapewni mu poczucie bezpieczeństwa, na bieżąco będzie monitorował postępy, spotykał się z dzieckiem regularnie i sprawdzał, czy dziecku nie dzieje się krzywda, czy dobrze czuje się w szkole/przedszkolu, czy nikt mu nie dokucza, nie prześladowa i nie zastrasza.
3. Przygotowania należy rozpocząć na kilka tygodni przed nowym rokiem szkolnym, pozytywnie komentując zmianę, jaka ma nastąpić, poznając budynek nowej placówki, klasę, kadre, np.
  - odwiedzając placówkę podczas dni otwartych, organizowanych kiermaszów, festynów, imprez charytatywnych, itp.
  - odwiedzając szkołę/salę lekcyjną, kiedy budynek jest pusty (podczas wakacji lub po lekcjach), aby na terenie placówki dziecko oswoiło się z mówieniem,
  - robiąc zdjęcia i przygotowując broszurę o nowej klasie/szkole,
  - organizując w miarę możliwości nieformalne spotkanie z dyrektorem placówki/szkolnym pedagogiem/wychowawcą/koordynatorem. Jeśli uważasz, że to może być pomocne, zabierz na to spotkanie młodsze rodzeństwo. Nie zdziw się, jeśli dziecko się odezwie - jeśli to się stanie, warto to wykorzystać w nadchodzącym semestrze,
  - organizując wizytę w szkole z obecną klasą, dodatkowo wizytę w szkole ze znajomym dorosłym/przyjacielem,
  - organizując wizytę nowego nauczyciela/asystenta nauczyciela w obecnej klasie/grupie przedszkolnej dziecka lub w domu (wizyty domowe, które mogą być bardzo korzystne – druga edycja SMRM strona 181).
  - wprowadzając (slide-in) nowego nauczyciela/ asystenta nauczyciela przed końcem semestru poprzedzającego rozpoczęcie nowego roku szkolnego (druga edycja SMRM strony 180 i 196).
4. Jeśli nie jest to możliwe, aby zorganizować spotkanie z kadrami w nowej placówce, spróbuj zapewnić ciągłość działań poprzez np.
  - umożliwienie dziecku częstych spotkań z najlepszym przyjacielem,
  - zapewnienie dziecku w pierwszym dniu nowego roku szkolnego w nowej klasie/placówce możliwości spędzenia choć chwili czasu z poprzednim nauczycielem/asystentem nauczyciela,
  - zaangażowanie poprzedniego koordynatora do pomocy w „przekazaniu” dziecka nowemu koordynatorowi na początku semestru,
  - utrzymanie kontaktu z wcześniejszym koordynatorem (uwaga, należy unikać możliwości uzależnienia się dziecka od jednej osoby dorosłej).
5. Byłoby wskazane, aby nowy nauczyciel/asystent nawiązał z dzieckiem dobrą relację, spędzając z nim czas jeden na jeden w ciągu pierwszych tygodni nowego roku szkolnego. Będzie miał możliwość m.in.:
  - stworzyć dziecku okazję do wypowiedziania się (możliwe, że dziecko przemówi, gdy nie będzie to na forum klasy),

- uspokoić dziecko, że nie nikt nie będzie zadawał mu pytań czy wyznaczał do przygotowania prezentacji, którą przedstawi na forum klasy, dopóki samo się nie zgłosi,
  - zapewnić dziecko, że będzie sprawdzał, czy wszystko jest w porządku, czy ma z kim usiąść w ławce, czy rozumie polecenia, czy nie musi skorzystać z toalety itp.
  - zapewnić młodszym dzieciom na początek możliwość wypowiedziania się poprzez udział w zabawach, które nie wymagają mówienia, ale jedynie wskazywania, przytakiwania, kręcenia głową (na tak lub nie) itp.
  - zwerbować dziecko do pomocy i nagradzać za dobrze wykonane zadania,
  - uspokoić starsze dzieci, że mogą zadawać pytania zapisując je, dopóki nie będą wystarczająco zrelaksowane, aby je wypowiedzieć,
  - wyjaśnić, że nauczyciel używa czasami donośnego głosu, ale to nie znaczy, że jest zły/zdenerwowany (dzieci z MW bardzo boją się zrobić coś źle, wołają się wycofać niż zaryzykować w obawie przed krytyką).
6. Stwarzaj okazje do nawiązywania przyjaźni z innymi dziećmi tak często, jak to możliwe, zwłaszcza poza szkołą, zapraszaj kolegów dziecka do domu, aby wspólnie się pobawili, spędzili czas razem. Spróbuj dowiedzieć się z wyprzedzeniem, czy w waszym sąsiedztwie mieszkają dzieci, które będą uczęszczać do tej samej grupy w szkole/przedszkolu, nawiąż kontakt z ich rodzicami. Nauczyciele mogą odpowiedzieć, z którymi dziećmi będzie się łatwiej zaprzyjaźnić i pomóc rodzicom w nawiązaniu pierwszego kontaktu, jeśli im samym trudno jest zrobić pierwszy krok.
7. Rodzice powinni mieć możliwość pozostania z dzieckiem w placówce przedszkolnej, dopóki nie poczuje się ono wystarczająco pewnie, aby rodzic mógł się oddalić. Nie należy się obawiać, że dziecko będzie się niepokoić, ponieważ ten lęk zostanie przeniesiony na dziecko (dziecko wyczuje nastrój rodzica i udzieli mu się niepokój). Rodzice powinni się zrelaksować i okazywać spokój, chwalić dziecko za to, jakie jest odważne i każdego dnia pozostawiać je samo trochę dłużej. Nie zwlekaj z rozstaniem zbyt długo, dziecko musi skonfrontować się ze swoim strachem, wypracować sobie umiejętność pokonywania go, musi mieć okazję nauczyć się nie bać.
8. Jeżeli dziecku trudno się odnaleźć w grupie w przedszkolu/zerówce, rodzic może przychodzić po dziecko wcześniej, tak aby wziąć udział w kilku ostatnich ćwiczeniach, co pozwoli dziecku budować pozytywne doświadczenia. Alternatywnie można przychodzić na pierwsze pół godziny zajęć, pomagając dziecku w integracji/nawiązywaniu przyjaźni/ budowaniu relacji z wyznaczonym dorosłym (druga edycja SMRM strona 180). Takie działania mogą okazać się konieczne w pierwszym i drugim roku uczęszczania do placówki.
9. Uczniowie przygotowujący się do przejścia do szkoły średniej lub rozpoczęcia studiów muszą skupić się na rozwijaniu swojej niezależności poza szkołą i budowaniu pewności siebie w rozmowie z obcymi, tak często, jak to możliwe w ostatnim roku starej szkoły. Powinni podejmować takie wyzwania jak: wykonywanie połączeń telefonicznych, chodzenie do sklepu po sprawunki, wyprowadzanie psa, zamawianie pizzy, zakładanie lokat w banku np. z kwoty uzbieranej na urodziny, zarabianie pieniędzy np. w myjni samochodowej czy za opiekę nad dziećmi, uczęszczanie na basen, na zajęcia klubów/kółek zainteresowań, rozwijanie pasji, odnalezienie hobby itp., itd. (druga edycja SMRM strona 161-166). Letnie wakacje to dobry czas na wspólne działania i wycieczki z przyjaciółmi, którzy wybierają się do tego samego liceum czy na tą samą uczelnię, oraz poznawanie nowych ludzi, którzy nie wiedzą nic o trudnościach młodego człowieka. Pewność siebie wzrasta przy osiąganiu wyznaczonych sobie celów, nastolatek nabiera wiary w siebie. Zasiane ziarna mogą wzrastać, a nowy początek może być tym, czego właśnie najbardziej potrzebuje nastolatek. Jeśli uda mu się rozmawiać z nieznanymi, będzie mógł rozmawiać w nowym środowisku.
- Film dokumentalny BBC „Moje dziecko nie mówi” pokazuje, jak Danielle zmieniła szkołę średnią w wieku 14 lat i była w stanie odzywać się od pierwszego dnia rozpoczęcia szkoły. Wiedziała, że nikt nie będzie tam zaskoczony, jak zacznie mówić, ponieważ nikt w nowej klasie nie znał jej historii i że gdy tylko wypowie choć jedno słowo, nie będzie już więcej tą dziewczyną, która nie mówi. Mimo, że jej serce biło jak oszalałe, dała radę się odezwać, w nowym środowisku nabrała odwagi, by mówić. Można to zobaczyć na:
- [https://www.youtube.com/watch?v=j8C7g\\_Hpb90](https://www.youtube.com/watch?v=j8C7g_Hpb90)
10. Na koniec, spróbuj się odprężyć i **nie przenosić swoich lęków na dziecko!** Jeśli wszyscy będą pozytywnie nastawieni do zmian i dużego kroku naprzód, nowy start może być właśnie tym, czego Twoje dziecko potrzebuje najbardziej.

Druga edycja SMRM = Selective Mutism Resource Manual, second edition, Johnson & Wintgens, 2016, Speechmark Publishing Ltd.