

Organizowanie zabaw

(dla młodszych dzieci – poniżej 9. roku życia)

Jeśli twoje dziecko jest dotknięte mutyzmem wybiórczym, regularne organizowanie mu zabaw z innymi dziećmi będzie niezwykle pomocne. Aranżowanie wspólnych zabaw zapewni twojemu dziecku szansę na rozmawianie z rówieśnikami w środowisku, w którym czuje się ono swobodnie, a same zabawy pomogą rozwinąć wszystkie ważne umiejętności społeczne. Jeśli twoje dziecko ma trudności z nawiązywaniem przyjaźni wśród rówieśników w przedszkolu bądź szkole, zorganizowane zabawy dadzą mu okazję do formowania takich więzi w otoczeniu, w którym mówienie jest dla niego mniej kłopotliwe. Dając dziecku takie możliwości w domu – „bezpiecznej przestrzeni”, a także w innych mało stresujących „przestrzeniach”, dajesz swojemu dziecku szansę na rozmowę z kolegami, tj. możliwości, których nie ma ono w warunkach szkolnych z powodu uczucia niepokoju. Z biegiem czasu i ćwiczeniami, wraz ze zmniejszaniem się poziomu lęku, twoje dziecko będzie zyskiwało coraz więcej pewności siebie w mówieniu, a pewność ta ma szansę przełożyć się na swobodniejsze mówienie w środowisku szkolnym. Nie oczekuj jednak, że twoje dziecko natychmiast będzie mówić w szkole, gdy tylko zacznie odzywać się do przyjaciół w domu – to dwie różne strefy, związane z różnymi poziomami lęku, innymi wyzwaniem. Spróbuj dostrzec w sukcesie swojego dziecka rozmawiającego z przyjaciółmi poza szkołą pozytywny krok, który będzie bardzo korzystny dla dziecka i który powinien przyspieszyć postępy. W przypadku rodziców szukających praktycznych sposobów, by pomóc swoim dzieciom, organizowanie zabaw to dobra metoda, aby zacząć.

Podejmowanie decyzji, które dzieci zaprosić do zabawy

- Dowiedz się, z kim twoje dziecko lubi bawić się w szkole. Może się zdarzyć, że będzie ono dobrze wiedziało, kogo chciałoby zaprosić, jednak jeśli jest ono bardzo małe lub nie ma pewności, konieczne będzie przeprowadzenie drobnego śledztwa...

- Na początek mimochodem zagadnij dziecko o to, jak minął mu dzień w szkole. Z kim lubi się bawić? Kogo lubi? Następnie porozmawiaj z personelem szkoły/przedszkola. Co zaobserwowali? Z kim twoje dziecko dobrze się dogaduje?

- Gdy już wytypujesz kilku kandydatów, musisz zdecydować, którego zaprosić na początek. Przy którym twoje dziecko czuje się najswobodniej? Czy kiedykolwiek wcześniej ze sobą rozmawiali? Choćby szeptem? Jeśli tak, to być może jest to właściwe dziecko, od które-go warto by zacząć.

- Zanim zaprosisz jakiegokolwiek dziecko, upewnij się, że twoje dziecko chce tego spotkania i że chce się spotkać z tą konkretną osobą. Porozmawiajcie o tym. Zapraszanie kogokolwiek do wspólnej zabawy wbrew woli dziecka nie jest dobrą metodą, by ruszyć dalej i niesie za sobą ryzyko nasilenia lęku.

- Organizuj zabawy z wybranym dzieckiem tak często, jak to tylko możliwe.

- Gdy twoje dziecko będzie już swobodnie rozmawiać z jednym wybranym dzieckiem, możesz przedstawić mu kolejne. Nie przedstawiaj wielu kolegów jednocześnie, gdyż może to przytłoczyć twoje dziecko. Jedno dziecko na raz – małymi krokami.

- Gdy twoje dziecko będzie już swobodnie rozmawiało z kilkoma towarzyszami zabaw, zacznij zapraszać dwóch kolegów jednocześnie. To umożliwi dziecku poćwiczenie mówienia w małych grupkach.

Zorganizuj wspólną zabawę

- Jeśli znasz rodziców wybranego dziecka, ten krok nie będzie trudny. Jeśli nie znasz, skorzystaj ze sposobności i podejź do nich na placu zabaw, by ich zaprosić. Poprzez bezpośrednie zwrócenie się do rodziców i próbę nawiązania z nimi dobrych stosunków (a najlepiej przyjaźni) sprawisz, że organizowanie przyszłych zabaw waszych dzieci będzie łatwiejszym zadaniem. To da ci również okazję do opowiedzenia im o MW i uświadomienia ich w tym względzie. Pomoże im to zrozumieć twoją sytuację i wyjaśni potrzebę częstych spotkań. Co więcej, w przypadku nawiązania dobrych stosunków tacy rodzice mogą zapewnić ci wsparcie w przyszłości.

- Jeśli jednak kłepujesz się zaprosić rodziców wprost, możesz wybrać jedną z następujących możliwości:

- Wręcz rodzicom pisemne zaproszenie.

- Poproś pracownika szkoły, by wręczył zaproszenie w twoim imieniu.

- Jeśli twoje dziecko dobrze się czuje porozumiewając się w sposób niewerbalny i lubi podchodzić do ludzi, być może ono będzie chciało przekazać zaproszenie.

- Poproś pracowników szkoły, by zaprosili rodziców w twoim imieniu.

Istotne uwagi dotyczące planowania

- Może się okazać, że twoje dziecko swobodnie rozmawia z dowolnie wybraną osobą w zaciszu własnego domu, jednak nie musi to oznaczać, że jest takie bezpośrednie w stosunku do wszystkich dzieci.... Niektóre dzieci dotknięte mutyzmem wybiórczym milkną, gdy odwiedzający wchodzi do ich domu, zwłaszcza gdy ma on związek ze szkołą. Jeśli dzieje się tak w przypadku twojego dziecka, weź pod uwagę następujące wskazówki:

- Jeśli twoje dziecko nie ma potrzeby pozostania w swojej własnej przestrzeni, bądź aktywnie zaangażowany. Dzięki temu będzie ono mogło mówić do ciebie w obecności swojego kolegi, co stanowi pierwszy krok w kierunku bezpośredniego zwracania się do niego.

- Na początku może zająć potrzeba dużego zaangażowania z twojej strony, zależnie od poziomu lęku twojego dziecka. Dopóki nie będzie ono dość pewne siebie, by mówić bez skrępowania, twoim zadaniem będzie dopilnowanie, by dzieci dobrze się razem bawiły oraz by ich wzajemne relacje były swobodne.

- Jeśli zauważysz, że twoje dziecko ma trudności z mówieniem do kolegów z klasy w swoim domu, nie przyprowadzaj ich tam bezpośrednio ze szkoły - przynajmniej na początku, by zapobiec milczeniu przychodzącemu razem z nimi.

Planowanie – miejsce

- Zaczynaj od takiego miejsca w swoim domu, w którym twoje dziecko lubi spędzać czas i w którym czuje się najmniej skrępowane. Spraw, by miejsce było czynnikiem maksymalnie redukującym lęk.

- Gdy organizowane zabawy zaczynają się rozwijać, przenieście się do różnych części domu, aż twoje dziecko będzie rozmawiało z kolegą swobodnie niezależnie od miejsca w domu.

- Kiedy opanowany jest już cały dom, możesz zacząć organizować zabawy z wybranym dzieckiem na zewnątrz, wśród ludzi. Wybierz znajome miejsce, w którym twoje dziecko czuje się swobodnie – w parku, ulubionej kawiarni, a może w domu innego członka rodziny, jeśli dziecko poczuje się tam lepiej.

- Niektórym dzieciom rozmowa przychodzi łatwiej poza domem. Jeśli dzieje się tak w przypadku twojego dziecka, koniecznie zacznij od organizowania zabaw na zewnątrz – może w parku lub ogrodzie. Zgadź się na wszystko, co pozwoli dziecku czuć się komfortowo.

- Może się zdarzyć, że twoje dziecko zostanie zaproszone na zabawę w domu kolegów. Jeśli jest na to gotowe, zawsze na początku możesz mu towarzyszyć.

- Dalszym, bardziej wymagającym krokiem może być udanie się z twoim dzieckiem i wybranym kolegą na teren szkoły po godzinach – jeśli szkoła wyrazi zgodę. To może okazać się nadzwyczaj pomocne przy przenoszeniu mówienia do środowiska szkolnego.

Planowanie – zajęcia

- Na początek wybierz ulubione zajęcia, które sprawiają przyjemność twojemu dziecku i w których udział je relaksuje.

- Zastanów się nad tym, jaki typ zajęć sprawia dziecku najwięcej przyjemności. Ćwiczenia ruchowe? Gry planszowe? Bawienie się zabawkami? Zajęcia plastyczne?

- Upewnij się, że wybrane zajęcia są odpowiednio dobrane do jego wieku.

- Weź pod uwagę, jak wiele mówienia wymagają dane zajęcia:

- Krok pierwszy: zacznij od czynności, które raczej dają możliwość mówienia niż tego wymagają, takich jak zajęcia plastyczne czy zabawa figurkami z odgrywaniem roli.

- Krok drugi: wprowadź gry, które nie wymagają wiele mówienia, takie jak ulubione, proste gry planszowe bądź karciane, np. „Piotruś” czy „Kuku”. Gdy twoje dziecko

będzie gotowe, zabawa w „Szpiega” powinna być odpowiednia, ponieważ wymaga ona od osoby będącej szpiegiem – czyli twojego dziecka – odpowiadania jedynie „tak” bądź „nie”. Do ulubionych należy gra „Wybierz cukierek” (ang. *Pick a Sweet*), w której dzieci mogą wybrać cukierek poprzez wskazanie koloru.

- Krok trzeci: przejdź do zajęć wymagających nieco więcej mówienia - czy to z wykorzystaniem gotowego tekstu, czy to z użyciem prostego języka w celu stwierdzenia czegoś na podstawie faktów. Przykładowe zajęcia to czytanie ulubionej książki (gotowy tekst) lub gra w nazywanie obrazków (odpowiedź na podstawie faktów). „Statki” czy „Zgadnij kto to” będą doskonałymi grami na tym etapie.

* Czytanie na głos – jeśli twoje dziecko czyta wyjątkowo pewnie i płynnie, to czytanie na głos może być zaliczone do ćwiczeń niewymagających wiele mówienia.

- Krok czwarty: przejdź do ćwiczeń wymagających dużo mówienia, obejmujących bardziej otwarte pytania lub dzielenie się opiniami; np. zabawa w „Ulubione”, w której każde z obojga dzieci na zmianę zadaje pytanie: „Jaki jest twój ulubiony...?” Grę można uczynić bardziej złożoną poprzez dodanie pytania: „Dlaczego?” W ten sposób dzieci są zachęcane do rozmowy na temat swoich upodobań i zainteresowań. Jeśli twoje dziecko nie ma nic przeciwko, granie w „Szkołę” może być bardzo pomocne na tym etapie.

- Teatryki kukielkowe to zabawa, którą warto wprowadzić. Twoje dziecko może działać zgodnie ze scenariuszem lub improwizować, a także naśladować różne głosy, co wielu dzieciom przychodzi łatwiej niż mówienie swoim normalnym głosem.

Zachęcanie do mówienia dzieci, którym podczas zorganizowanych zabaw sprawia ono kłopot

- Spróbuj delikatnie skłonić swoje dziecko, aby mówiło do ciebie w towarzystwie swoich kolegów. Dawanie okazji do mówienia w obecności innych dzieci pomoże twojemu dziecku przygotować się do zwracania się bezpośrednio do nich.

- Może się okazać, że w obecności swoich kolegów twoje dziecko nie chce mówić nawet do ciebie. Jeśli tak jest, sytuacja może wymagać od ciebie popracowania nad upewnieniem się, że dziecko czuje się wystarczająco komfortowo, by najpierw zaczęło odzywać się do ciebie.

- Możesz to zrobić poprzez przejście przez różne poziomy komunikacji, począwszy od najprostszego, jakim jest komentowanie:

- **Komentowanie:** Komentuj to, co robi twoje dziecko bez zadawania pytań. Chwal jego osiągnięcia, a także osiągnięcia jego kolegów. Wspieraj rozmowę i dąż do tego, by dzieci czuły się maksymalnie swobodnie, tak by mieć pewność, że cieszą się wspólnie spędzając czas.

- Swoje komentarze możesz zacząć od słów „Zastanawiam się, czy...”, co może skłonić do odpowiedzi – jednak bez naciskania.

- **Zadawaj pytania „sugerujące odpowiedź”:** Dzieciom dotkniętym mutyzmem wybiórczym często łatwiej jest odpowiedzieć na pytania wymagające wybrania odpowiedzi spośród dwóch możliwości, ponieważ muszą powtórzyć zaledwie jedno lub dwa słowa – odpowiedź nie wymaga bowiem zbyt wiele namysłu.

- Otrzymanie nagrody (np. pochwały) po prawidłowo udzielonej odpowiedzi może pomóc w zmotywowaniu twojego dziecka.

- Gdy twoje dziecko odpowie na pytanie, przejdź dalej, zadając kolejne pytanie „sugerujące odpowiedź” wynikające z poprzedniego, np. „Wolałbyś jabłko czy czipsy?” *Czipsy*. „Wolałbyś Cheetosy czy Lay’sy?” *Cheetosy*. „Wolałbyś serowo-cebulowe czy solone?” *Serowo-cebulowe*.

- **Zadawaj pytania otwarte:** Gdy twoje dziecko poczuje się już pewnie przy odpowiadaniu na pytania zamknięte, możesz przejść do pytań otwartych. Zanim przejdziesz do bardziej skomplikowanych pytań otwartych wymagających wyrażenia opinii lub dużo myślenia, zacznij od prostszych pytań o odpowiedzi opartej na faktach.

- Jeśli twoje dziecko chce ci coś powiedzieć, jednak krępuje się to zrobić przy koledze, możesz łagodnie zachęcić je do powiedzenia ci tego w pokoju obok. Następnie stopniowo przybliżajcie się do kolegi, cały czas podtrzymując rozmowę i/lub, za każdym razem, gdy zajdzie potrzeba wyjścia do innego pokoju, powoli zmniejszajcie dystans między wami a kolegą. W trakcie rozmowy możesz wykorzystać pytania „sugerujące odpowiedź”.

- Jeśli twoje dziecko jest bardzo małe, możesz spróbować je podnieść i trzymając w ramionach, mówić do niego, jednocześnie stopniowo zbliżając się do jego kolegi. Twój dotyk może sprawić, że dziecko poczuje się bezpieczniejsze i być może bardziej skore do rozmowy.

Ogólne wskazówki dotyczące organizowanych zabaw

- Przede wszystkim pamiętaj, że kluczem jest brak pośpiechu i dostosowanie się do tempa twojego dziecka – małe kroki. Nie przechodź do następnego etapu, tj. nie zmieniaj żadnego z czynników (ludzi, miejsca, otoczenia), jeśli twoje dziecko nie osiągnęło celu obecnego etapu oraz nie mówi głośno i wyraźnie.

- Jeśli dany etap jest zbyt trudny dla twojego dziecka, wprowadź etap przejściowy wymagający zmiany jednego z czynników, co uczyni właściwy etap nieco łatwiejszym – taki punkt pośredni pomiędzy poprzednim a obecnym krokiem. Zawsze dobrze jest mieć przygotowany plan B.

- Niektóre dzieci mogą dość długo przechodzić przez etap „rozgrzewki”, jednak z czasem długość trwania takich „rozgrzewek” i częstotliwość ich występowania zmniejszą, aż w końcu zostaną one zupełnie wycofane.

- Na początku tempo postępów będzie się nieco wahać. Istnieje ku temu wiele powodów: niewystarczająca częstotliwość organizowanych zabaw, nastrój twojego dziecka, jego poziom zmęczenia oraz to, jak minął mu dany dzień. Pomocne może być prowadzenie dziennika postępów twojego dziecka, dzięki któremu będziesz w stanie

zaobserwować pewne prawidłowości, co z kolei wpłynie pozytywnie na efektywniejsze planowanie wspólnych zabaw i zwiększy postępy. Nie poddawaj się! To wymaga czasu i sporo pracy.

Źródła:

- 1) Johnson M., Wintgens A. *The Selective Mutism Resource Manual*, Speechmark Publishing Ltd. 2001
- 2) McHolm A.E., Cunningham C.E., Vanier M.K. *Helping Your Child with Selective Mutism*, New Harbinger Publications 2005

Tłumaczenie w ramach projektu „Wchodzę w To! Bez gadania” na zlecenie Fundacji „Wchodzę w To”

www.mutyzm.org.pl

tłumaczenie: Klaudia Cichy

korekta: Mateusz Opryszek

© Saggars