

PORADY DOTYCZĄCE POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU OBAW PRZED MÓWIENIEM W ŻYCIU CODZIENNYM

Ten artykuł zawiera ogólne propozycje jak wesprzeć dzieci, którym ciężko jest nawiązać kontakt z niektórymi ludźmi lub w określonych sytuacjach. Takie dzieci są określane jako dzieci dotknięte mutyzmem wybiórczym, lub w łagodniejszych przypadkach, jako niechętni rozmówcy.

Sposoby podejścia do dziecka:

- ★ Zaakceptuj, że dziecko chce mówić, pomimo milczenia i nie uciekaj się do przekupstwa, pochlebstwa, stawiania wyzwań, gróźb lub subtelnego namawiania, próbując wydobyć z dziecka słowa. W rezultacie dziecko wystraszy się i zamknie w sobie jeszcze bardziej. Spróbuj zachęcić dziecko, zamiast wywierać na nim presję, korzystaj z naturalnych motywatorów (np. podpatrując inne rozmawiające ze sobą dzieci), lub pozytywnych wzmocnień (odpowiadając na wszelkie próby komunikacji lub kontaktu ze społeczeństwem ciepłem oraz aprobatą).
- ★ Upewnij się, że wszelkie komentarze wypowiedane przy dziecku dotyczące jego milczenia są zachęcające i podkreślaj, że jego trudności z czasem przeminą. Zaakceptuj trudności dziecka, jednak bądź ostrożny, staraj się zyskać zaufanie zamiast przejmować się chorobą i dostarczać dziecku powodów do niepokoju. Poniżej znajdziesz przykłady sparafrazowanych wyrażen, których możesz używać:

BĄDŹ POZYTYWNIENIE NASTAWIONY!!

Kiedy kusi Cię, aby powiedzieć:

Nie musisz robić niczego, co jest dla Ciebie za trudne.

Biedactwo, wiem, że to dla Ciebie bardzo trudne.

Nie martw się, jeśli uważasz, że jest to dla Ciebie zbyt trudne. Nie musisz brać w tym udziału, jeśli nie chcesz.

Możesz wykonywać czynności inaczej niż reszta dzieci.

Powiedz lepiej:

Nie musisz nic robić, dopóki nie poczujesz się swobodnie.

Wiem, że to ciężkie, ale to wkrótce się zmieni.

Jest Ci teraz bardzo ciężko, więc musisz czasami odpuścić. Ale nie martw się, pomożemy Ci wszyscy zanim będziesz mógł przyłączyć się do zabawy.

Stopniowo będzie Ci coraz łatwiej, aż pewnego dnia poczujesz się wystarczająco odważny i będziesz robił dokładnie te same rzeczy, co inne dzieci.

Musisz czuć się strasznie będąc jedynym dzieckiem z takim problemem.

Dla niektórych dzieci mówienie jest bardzo trudne, nawet jeśli bardzo chcą. Jednak pozbędą się swoich obaw w taki sam sposób jak Ty.

Nie musisz iść na piknik.

Potrzebuję specjalnego pomocnika. Chciałbym, żebyś pomógł mi w kilku rzeczach i zajął się swoją siostrą, kiedy reszta się bawi.

Mała niespodzianka, żebyś się rozchmurzył.

Oto słodczyce, chciałem Ci podziękować za to, że byłeś taki pomocny i tak bardzo się starałeś.

Odwiedzimy dzisiaj kogoś. Jestem pewny, że są oni bardzo mili. Postarasz się z nimi porozmawiać, prawda?

Pojedziemy dzisiaj kogoś odwiedzić, ta osoba może nam pomóc. Nie będzie prosiła Cię, abyś robił coś, co Cię zasmuci. To będzie świetna zabawa.

Inne dzieci wcale nie myślą, że jesteś dziwny.

Dla innych może to być dziwne, że nie mówisz. Jednak kiedy usłyszą Twój głos kilka razy, przestaną tak myśleć.

Wiem, że naprawdę chciałeś dziś porozmawiać ze swoim nauczycielem – nie wolno Ci się tym przejmować, to wcale nie jest takie ważne.

Wiem, że musisz być zawiedziony tym, że nie porozmawiałeś dzisiaj ze swoim nauczycielem, musi być dobre wytłumaczenie, dlaczego Ci się nie udało. Uda Ci się z pewnością, kiedy wszystko się ułoży.

Cicho! To nieładnie mówić o Dawidzie w ten sposób.

Oczywiście, że Dawid potrafi mówić - rozmawia pięknie ze swoją rodziną.

Zostaw Dawida w spokoju, to nie jego wina.

Jeśli chciałbyś zrobić coś pożytecznego, dlaczego nie pomożesz mi tak jak Dawid?

Sara jest bardzo nieśmiała, nie czuje się na siłach, aby czytać w obecności innych.

Sara potrzebuje trochę czasu, aby się przystosować - przydarza się to wielu dzieciom. Wciąż jest ważną osobą w klasie i znajdziemy dla niej specjalne zadanie.

Jak nieznajomi mogą pomóc dziecku z MW się rozluźnić?:

Poniższe wskazówki mogą być pomocne:

- ★ Zapewnij dziecku odprężającą, zabawną oraz przyjazną atmosferę.
- ★ Nawiąż dobre relacje poprzez wykonywanie ulubionych czynności dziecka, z użyciem jego zabawek oraz organizuj różne zabawy.
- ★ Mów i czytaj dziecku, nie spodziewaj się jednak rozmowy w zamian, ponieważ dzieci dotknięte MW są zwykle odizolowane, jak również unikają ich inne dzieci i dorośli. Wzbogacanie języka jest szczególnie ważne, jeśli występuje dodatkowe upośledzenie mowy.
- ★ Unikaj pytań bezpośrednich, chyba, że wymagają tylko odpowiedzi tak lub nie, dziecko może komunikować się skinieniem lub ruchem głowy, jak również może na coś wskazać.
- ★ Jeśli zadasz pytanie nieumyślnie, odpowiedz na nie sam lub pośpiesznie dodaj "Zdecydujemy później".
- ★ Używaj wyrażeń takich jak "Zastanawiam się...", "Wygląda, że...", "Spodziewam się...", „Założę się, że...", które mogą sprowokować dziecko do odpowiedzi, ale nie wymagają odpowiedzi.
- ★ Unikaj zbyt częstego nawiązywania kontaktu wzrokowego.
- ★ Daj dziecku poczucie, że je rozumiesz i akceptujesz, i nie jesteś zmartwiony mutyzmem.
- ★ Zaakceptuj naturalne i spontaniczne gesty. Uświadom sobie, że mówienie sprawia dziecku obecnie trudności, możesz zapytać „Czy możesz mi pokazać/znaleźć/narysować...?” zamiast "powiedz mi".

W jaki sposób rodzina może wesprzeć dziecko w społeczeństwie?

- ★ Pokaż dziecku, że lubisz nawiązywać kontakty z innymi, rozmawiając z innymi rodzicami przed szkołą, zapraszając sąsiadów lub przyjaciół na kawę.
- ★ Pomóż oraz zachęć dziecko do nawiązywania przyjaźni, zapraszając dziecko mieszkające w pobliżu. Byłoby idealnie gdyby było to dziecko z tej samej szkoły, jednakże nie jest to konieczne.
- ★ Pierwsze spotkanie dzieci nie powinno być długie, bądź obecny podczas spotkania oraz wykonuj wspólnie z dziećmi czynności.
- ★ Nagrywaj głos dziecka na zabawkę powtarzającą zasłyszaną frazę.
- ★ Zaopatrz się w zabawki z możliwością nagrywania oraz powtórnego odtwarzania, tak aby dziecko mogło nagrywać swoje imię oraz krótkie frazy i bawić się z innymi ludźmi.
- ★ Unikaj wybierania za dziecko, zamiast tego pozwól mu wskazać określoną pozycję w karcie menu, poinformować Cię o swoim wyborze, na palcach wskazać liczbę itd.

- ★ Utrzymuj dystans od innych ludzi dopóki dziecko nie będzie rozmawiało z Tobą swobodnie, zamiast nieustannie pochylać głowę w stronę dziecka szepczącego Ci na ucho. Wkrótce zauważysz, że dystans będzie się zmniejszał każdorazowo.

Radzenie sobie z komentarzami innych

Nauczyciele i rodzice czują się zobowiązani do odpowiedzi na komentarze oraz pytania zadawane przez inne dzieci, zespół oraz członków rodziny. Poniżej znajdują się typowe uwagi oraz propozycje odpowiedzi:

- ★ "[X] nie potrafi mówić", "Dlaczego [X] nie mówi?"

Zbagatelizuj komentarz. Sprawiaj wrażenie, że się tym nie przejąłeś. Powiedz w obecności dziecka, że dzieci są zwykle trochę wstydliwe. Jeśli to konieczne, wyjaśnij, że niektóre dzieci mają trudności z mówieniem w obecności dużej liczby osób, kiedy są poza swoim domem lub bez mamy. Zapewnij rozmówcę, że dziecko jest bardzo komunikatywne w domu wśród rodziny. Potwierdź, że masz nadzieję, że [X] wkrótce poczuje się wystarczająco swobodnie, aby mówić i że robisz wszystko, aby zapewnić mu pomoc. Zasugeruj, że będzie bardzo miło kiedy [X] zacznie mówić na głos w klasie.

- ★ "Odebrało Ci mowę?", "Zamierzasz coś do mnie dzisiaj powiedzieć?"

Każdy rodzic musi się przyzwyczaić do mało pomocnych oraz niechcianych komentarzy członków rodziny, jak również dorosłych oraz innych członków społeczeństwa, dotyczących tematów. Uwagi te, kierowane do dziecka cierpiącego na mutyzm wybiórczy, wydają się szczególnie irytujące lub bolesne, gdy rodzice zdają sobie sprawę, jak bardzo skrępowane mogą być ich dzieci. Komentarze te pojawiają się z różnych przyczyn- często z zawstydzienia, z prawdziwej chęci bycia pomocnym, lub nawet ignorancji. W niektórych sytuacjach rodzice powinni po prostu zignorować komentarz. W innym wypadku najlepiej powiedzieć, że [X] jest raczej wstydliwy; czasami warto porozmawiać z bliższymi przyjaciółmi i wytłumaczyć im sytuację poza zasięgiem słuchu dziecka. Jeśli dziecko doświadczyło nieprzyjemnej sytuacji, wesprzyj go pełnym zrozumieniem komentarzem- "To musiało być dla Ciebie nieprzyjemne, kiedy Pani Z to powiedziała". Zapytaj dziecko, jak się czuło w tamtym momencie, lecz zamiast sugerować odpowiedź, zapewnij dziecko, że wkrótce będzie w stanie z nią porozmawiać.

Kiedy inne dzieci wypowiadają się za dziecko

To może być trudna sprawa. Poniżej ogólne wytyczne:

- ★ Rodzice i nauczyciele powinni odwozić dzieci od zasypywania pytaniami dziecka z mutyzmem wybiórczym oraz przerywać im, kiedy od dziecka wymagana jest prawdopodobnie niewerbalna wypowiedź. Nauczyciele są przyzwyczajeni, że dzieci odpowiadają nawet niepytane, dlatego powinni postępować zgodnie z normalnymi metodami. W tym samym czasie trzeba wziąć pod uwagę, że pozostałe dzieci próbują po prostu pomóc, co może być czasami pożyteczne.
- ★ Jeśli dziecko nie jest w stanie odpowiedzieć na pytanie nauczyciela, pomocnym może być zachęcenie dziecka cierpiącego na mutyzm wybiórczy, aby opowiedziało przyjacielowi, co przedstawia narysowany przez niego rysunek, a przyjaciel przekaże

informacje nauczycielowi. Czasami dziecko jest w stanie przeczytać tekst przyjacielowi, lecz nie nauczycielowi, co może zostać uznane za ogólną niechęć do czytania. Innym razem uczeń może wstać i powiedzieć "[X] powiedział mi, że chce nową książkę." Zaakceptuj tę prośbę, jeśli jest to kolejny krok, lecz później wyjaśnij, że „[X] ćwiczy użycie swojego głosu, więc może mi powiedzieć teraz sam."

Jak zareagować kiedy dziecko w końcu zacznie mówić?

Pierwsze słowa wypowiedziane przez dziecko są oczywiście przełomem, a przynajmniej przyczyną wewnętrznej radości. Jednakże trzeba zachować równowagę pomiędzy zadowoleniem a nadmierną reakcją, która może przytłoczyć zakłopotane dziecko.

- ★ Po pierwszych wypowiedzianych słowach, dorosły powinien być zadowolony, istotnie musi jednak unikać rozwodzenia się nad wydarzeniem, lecz podejmować podobne działania, aby uzyskać kolejne odpowiedzi. Kiedy ćwiczenie jest zakończone, dziecko powinno otrzymać nagrodę w postaci naklejki w zależności od systemu nagradzania. Jeśli dziecko zacznie mówić w trakcie przeprowadzanego programu treningowego, zalecane jest, aby nagrodzić dziecko po zakończonej sesji, oraz poinformować o poczynionych postępach zazwyczaj w obecności rodzica lub nauczyciela.
- ★ W klasie ciężko jest zatrzymać niespodziewany krzyk dziecka "[X] mówi proszę Pani", lub spontaniczną burzę oklasków. Obserwuj reakcję dziecka: niektóre dzieci wydają się być bardzo dumne, podczas gdy pozostałe raczej przytłoczone. Jeśli tak się zdarzy, odpowiedz "Nie trzeba robić zamieszania, zawsze wiedzieliśmy, że [X] potrafi mówić."