

Jak pomóc dziecku z mutyzmem wybiórczym? Wskazówki dla rodziców

Mutyzm wybiórczy to zaburzenia lękowe, które dotyka coraz większą ilość dzieci. Zazwyczaj pojawia się między drugim a piątym rokiem życia. Dziecko z mutyzmem wybiórczym swobodnie rozmawia w domu, ale milczy lub nie rozmawia w przedszkolu, szkole, czy też innych sytuacjach społecznych.

Poniższe zalecenia są kluczowe dla procesu zdrowienia i postępów terapeutycznych dziecka. W pracy z dzieckiem z mutyzmem wybiórczym szczególnie ważne jest:

- rozwój otwartości w rodzinie poprzez mówienie przez rodziców o swoim przeżytym dniu, własnych trudnościach i sposobach na ich pokonanie, nazywanie swoich emocji z pokazywaniem na barometrach emocji;
- wypisanie lęków, które rodzina chce pokonać wraz z decyzją o ich pokonaniu;
- rozwijanie poczucia własnej wartości dziecka poprzez pochwały opisowe, rozwój samodzielności i nagradzanie postępów (zauważanie każdego z przejawów odwagi);
- nie wyręczanie w mówieniu; w przypadku braku odpowiedzi powtórzenie pytania, zachęta do komunikacji niewerbalnej lub mówienie o możliwościach dziecka, np. „Ania teraz się nie wypowiedziała, ale tak naprawdę miałyby dużo do powiedzenia w tym temacie”;
- sporządzenia domowego kodeksu złości w formie obrazkowej (1. Mamy prawo do złości ..., Gdy się złościśmy możemy ..., Nie możemy jednak, Konsekwencje....);
- pomoc w pokonywaniu perfekcjonizmu poprzez popełnianie błędów i śmianie się z nich, podkreślanie co zostało zrobione dobrze, ale nie idealnie;
- wspólne zabawy w odgrywanie scenek rozwijających umiejętności komunikacyjne i społeczne, np. zakupy w sklepie, rozmowa z kolegą, zabawa w przedszkole/szkole, zrobienie zakupów, rozmowa z fryzjerem, rozmowa z kelnerem, itp.;
- zachęcanie do udziału w aktywnościach nie wymagających mówienia, np. zapłacenie za zakupy, poczęstowanie gości ciasteczkami, podanie klucza w szatni, itp.;
- modelowanie przez rodziców nazywania emocji oraz otwartości w relacjach międzyludzkich i codziennych sytuacjach społecznych;
- inicjowanie kameralnych spotkań towarzyskich umożliwiających budowanie więzi społecznych;
- czytanie bajek terapeutycznych i książek psychoedukacyjnych dla dzieci, np. „Bajka o szarym słowiku”, „Franek na konkursie ryków” (Paweł Księżyk, bajki-zasypianki.pl), „Bajka o małej sówce” (Malwina Musiałek, egodziecka.pl), „Garść radości, szczypta złości” (Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska), „Chyba jestem nieśmiały” (Barbara Cain), „Bajkowe mikstury” (Karolina Świącicka), książki z serii „W głowie się nie mieści” (opracowanie zbiorowe);
- budowanie poczucia bezpieczeństwa poprzez jasne ustalenie zasad i granic dla dziecka w domu;
- akceptowanie sposobu, w jaki dziecko się komunikuje, np. niewerbalnego oraz okazywanie zrozumienia dla jego trudności;
- wskazanie sposobu na poradzenie sobie z lękiem, np. głębokie oddychanie lub naciskanie piłeczki antystresowej;
- angażowanie w różne przedsięwzięcia, np. uczestnictwo w urodzinach kolegi, udział w przedstawieniach, nie pozwalanie by dziecko było „niewidzialne” dla innych;
- zainicjowanie zabaw z rówieśnikami w teatr lalkowy lub grę w maskach – dziecko może poczuć się pewniej wcielając się w jakąś postać i komunikując się z otoczeniem za

pomocą np. pacynki; bardzo pomocne są również zabawy wymagające szeptu, np. głuchy telefon, podczas których dziecko może spontanicznie zacząć szeptać;

- organizowanie zabaw wymagających manipulacji oddechem (bańki mydlane, podmuchiwanie piórka, itp.) – zabawy tego typu pomogą rozluźnić mięśnie szczękowo-twarzowe, co z kolei ułatwia komunikację werbalną;
- odwracanie uwagi od komunikacyjnej funkcji języka – dziecko może spontanicznie w zabawie z rówieśnikami zacząć wydawać dźwięki zwierząt, pojazdów, efektów pogodowych, itp.;
- wyznaczanie dla dziecka realistycznych celów, które początkowo nie powinny dotyczyć komunikacji werbalnej, ale aktywniejszego uczestniczenia w zajęciach; dokładne określenie nad czym dziecko powinno pracować w danym tygodniu i jaką otrzyma nagrodę w związku w postępowaniem;
- w razie potrzeby dementowanie komentarzy innych dzieci o rzekomym niemówieniu dziecka – wyjaśnienie, że potrafi ono mówić i będzie mówić w szkole, na placu zabaw, itp. jeśli będzie na to gotowe;
- gdy rówieśnicy wyręczają dziecko w mówieniu w sytuacjach publicznych wyjaśnienie, że każdy ponosi odpowiedzialność za siebie (np. każdy sam odrabia zadania domowe), w związku z tym nie mówimy za innych; rówieśnikom blisko związanym z dzieckiem można wyjaśnić, że mogą pomóc mu motywując je do mówienia w odpowiedni sposób (wskazane zamodelowanie);
- przełamywanie „etykiety milczka” poprzez odtwarzanie, np. na zajęciach dydaktycznych, nagrania głosu dziecka (odtworzenie nagrania może nastąpić tylko za zgodą dziecka, należy je wcześniej omówić z nauczycielem);
- mówienie dziecka w sytuacjach społecznych należy traktować naturalnie i nie zwracać zbytnej uwagi na sam fakt powiedzenia przez nie czego, a raczej odwołać się do treści słów;
- stworzenie szczegółowej strategii prowadzącej do mówienia na forum w klasie; duże zadanie, jakim jest czytanie na forum należy podzielić na małe etapy (osiągalne, realistyczne cele) – np. najpierw czytanie tylko w obecności nauczyciela (możliwość włączenia na tym etapie rodzica), później w towarzystwie nauczyciela i ulubionej koleżanki, w kameralnej grupie, aż do realizacji celu ostatecznego; strategia powinna być wynikiem porozumienia rodziców, nauczycieli, terapeuty dziecka oraz samego dziecka dotkniętego mutyzmem wybiórczym; pomocne jest rozpisanie i wizualizowanie celów graficznie i oznaczanie każdego postępu symbolem (np. naklejką);
- motywowanie do aktywności werbalnej w pozytywny sposób, np. poprzez zapisywanie postępów w „zeszycie aktywności”; udział w różnych zadaniach dodatkowych, zabieranie głosu na lekcji, zaangażowanie w przedsięwzięcia klasowe lub szkolne można odnotować w specjalnym zeszycie, które dziecko przegląda w domu wraz z rodzicami;
- w razie potrzeby omówienie z nauczycielami dziecka niewerbalnego sposobu na zgłaszanie potrzeb fizjologicznych i problemów zdrowotnych na terenie przedszkola/szkoły, np. poprzez podniesienie odpowiedniej kartki z symbolem;
- stosowanie pochwał dla dziecka, ze szczególnym uwzględnieniem postępów w zakresie relacji z nauczycielem i dziećmi, np. „Bardzo podobało mi się, gdy przybiłaś piątkę z koleżanką na powitanie/powitałaś się z dziećmi/głośno śmiałaś się razem z innymi. To świadczyło o twojej odwadze”;
- czerpanie inspiracji i pomysłów do oddziaływań terapeutycznych np. z książki „Mutyzm wybiórczy. Kompendium wiedzy”, „Zaburzenia psychiczne i rozwojowe u dzieci, a rzeczywistość szkolna” – rozdział poświęcony mutyzmowi, czy z filmu „Moje dziecko nie mówi” (dostępny w internecie).

Pamiętaj! Milczenie dziecka nie wynika z uporu, manipulacji, czy osobistej niechęci dziecka do osoby, z którą nie rozmawia, ale jest spowodowane silnym lękiem. Każde dziecko z mutyzmem wybiórczym pragnie mówić!

Z mutyzmu wybiórczego się nie wyrasta, ale trzeba nad nim pracować!

Dzieci z mutyzmem wybiórczym pozostawione bez pomocy są narażone na fobię społeczną, izolację i depresję.

Opracowanie:

mgr Katarzyna Czapla – psycholog

mgr Kornelia Ożóg – psycholog