

Mutyzm wybiórczy
w przedszkolu i szkole
Poradnik nauczyciela



fundacja
mutyzm
wybiórczy
r e a k t y w a c j a

Część 1

www.mutyzm-wybiorczy.org.pl

Fundacja „Mutyzm Wybiórczy Reaktywacja” pragnie podziękować wszystkim nauczycielom, biorącym udział w tworzeniu niniejszego opracowania, a także rodzicom dzieci dotkniętych mutyzmem wybiórczym i specjalistom, mającym swój wkład w jego powstanie.

Działając razem, małymi krokami, możemy dokonać rzeczy wielkich.

Co to jest mutyzm wybiórczy?

Mutyzm wybiórczy – to zaburzenie lękowe, które polega na wybiórczości mówienia. Dokładniej na tym, iż dotknięta nim osoba mówi płynnie i swobodnie w pewnych sytuacjach, gdzie czuje się bezpiecznie np. w domu, a milczy lub mówi cicho albo tylko pojedyncze słowa w innych sytuacjach społecznych, w których odczuwa lęk np. w placówkach edukacyjnych lub miejscach publicznych. Zwykle diagnozowany jest u dzieci, ale może dotyczyć również młodzieży i dorosłych.

Mutyzm wybiórczy to rodzaj specyficznej fobii i tak jest klasyfikowany w najnowszych podręcznikach psychiatrycznych (DSM-5)¹. Niektórzy z nas boją się pajaków czy wysokości albo wejścia do windy, inni małego pomieszczenia (klastrofobia) czy latania samolotem. Bać można się wszystkiego. Lęk w fobii nie jest racjonalnie uzasadniony, ale negatywnie wpływa na nasze emocje i ciało, może wystąpić np. przyspieszone bicie serca, nadmierna potliwość, brak tchu czy drżenie kolan. Aby zdiagnozować fobię, lęk musi utrudniać codzienne funkcjonowanie. Osoby z mutyzmem wybiórczym boją się mówić i być słyszane, a czasem nawet widziane podczas mówienia. Dzieci dotknięte tym zaburzeniem reagują różnie, w zależności od stopnia nasilenia lęku. Co ważne: dziecko potrafi mówić adekwatnie do wieku i chce mówić, ale mimo to nie jest w stanie lub mówi pojedyncze słowa, często cicho albo szeptem. Zdarza się, że przysłania usta rękami. Może ono w ogóle nie odzywać się do nauczycieli czy rówieśników lub mówić pojedyncze słowa albo mówić tylko do niektórych osób. Niektóre z dzieci mają np. problemy z korzystaniem z toalety na terenie szkoły oraz jedzeniem drugiego śniadania lub obiadu poza domem. Może to wynikać z współistniejącego lęku społecznego lub specyficznych fobii np. przed zarazkami. Scenariusze są różne, ale brak mowy nigdy nie wynika z chęci manipulacji, uporu czy niezyczliwości dziecka względem danej osoby, ale wynika z lęku.

Lęk nie jest świadomym wyborem dziecka. Każde dziecko, gdyby miało wybór, wolałoby mówić. Dziecku, które pokona lęk przed mówieniem, trudno jest zachować milczenie umyślnie.

Dlaczego ma znaczenie, że czytasz ten podręcznik?

Ma to znaczenie z dwóch powodów. Po pierwsze: brak właściwej pomocy może prowadzić do unikania sytuacji społecznych, w których dziecko pierwotnie chciałoby wziąć udział. Mówienie, a zwłaszcza rozpoczęcie rozmowy, jest dla dzieci dotkniętych mutyzmem wybiórczym bardzo trudne, stąd przy braku zrozumienia i odpowiedniego wsparcia, mogą one starać się unikać obcowania z innymi. Unikanie sytuacji społecznych prowadzi do braku umiejętności nawiązywania relacji i utrzymywania przyjaźni z kolegami i koleżankami, a w konsekwencji do fobii społecznej i izolacji społecznej dziecka. Nastolatki, które nie otrzymały właściwej pomocy w przedszkolu lub szkole podstawowej, czasami okaleczają się lub podejmują próby samobójcze. Dlatego ważne jest jak najwcześniejsze wykrycie tego zaburzenia i odpowiednie, systematyczne oddziaływania. Im wcześniej podejmiemy właściwe kroki, tym szybciej osiągniemy pozytywne efekty.

¹Kryteria diagnostyczne DSM-5, Edra Urban & Partner, Wrocław 2015, wyd.1

Nauczycielu, jesteś najczęściej pierwszą osobą, która może zauważyć u dziecka z mutyzmem wybiórczym problem z komunikacją werbalną poza domem. Co ważne, im szybciej problem zostanie dostrzeżony i wdrożone zostaną właściwe działania, tym większa szansa na szybsze jego pokonanie.

Po drugie: pomoc dziecku z mutyzmem wybiórczym, w ocenie przodujących specjalistów, takich jak Maggie Johnson czy Alison Wintgens (UK), może każdy nauczyciel²! ☺ Działania, które przynoszą pozytywny efekt, są proste, a pierwsze efekty widoczne są nie później niż po dwóch tygodniach. Potrzebne są: empatia, chęć pomocy dziecku i szczypta, no... może garść wiedzy na temat mutyzmu wybiórczego. Skuteczność tych działań została potwierdzona badaniami naukowymi³.

Kilka faktów⁴

Mutyzm wybiórczy (MW) był od dawna uważany za zaburzenie stosunkowo rzadkie, jednakże wielu badaczy uważa dzisiaj, iż częstość występowania może być niedoszacowana z uwagi na niedostateczny zasób wiedzy na ten temat. Zaburzenie to dotyka częściej dziewczynki niż chłopców. Częściej dotyczy dzieci wielojęzycznych.

Poniżej przedstawiamy charakterystyczne zachowania dla dziecka z mutyzmem wybiórczym. Prosimy jednak pamiętać, że każde dziecko jest inne, a podana charakterystyka jest tylko przykładem wspólnych cech wielu dzieci, które boją się mówić w przedszkolu lub szkole:

- **Unika kontaktu wzrokowego** – czyli odwraca głowę w innym kierunku lub patrzy na podłogę. Może się wydawać, że dziecko ignoruje rozmówcę lub jest nieprzyjaźnie nastawione. A prawdą jest to, że ono po prostu boi się odpowiedzieć i nie wie, jak ma zareagować. Unikając kontaktu wzrokowego stara się „zniknąć” lub „być niewidzialne”.
- **Nie uśmiecha się, twarz nie wyraża emocji** – w szkole czy przedszkolu dziecko cały czas odczuwa lęk, ponieważ czuje presję na mówienie (oczekuje się od niego komunikacji werbalnej). Dlatego ciężko mu śmiać się i wyrażać swobodnie emocje, nawet gdy z usposobienia jest żartownisiem i śmieszkiem, czemu daje wyraz w domu. Należy odróżnić od wesołego czy szyderczego uśmiechu - „uśmiech nerwowy”, który może pojawić się w trudnych sytuacjach – np. kiedy zwracasz dziecku uwagę przy całej klasie. To nie są drwiny z Ciebie, to dziecko jest przerażone i najchętniej by zniknęło z powierzchni Ziemi. Niektóre dzieci nie okazują bólu, dlatego można nie dostrzec ich złego samopoczucia. Są dzieci, które nie zapłaczą, nawet jak złamią rękę.
- **Porusza się sztywno, w dziwny, nienaturalny sposób** – kiedy odczuwa lęk lub wie, że jest obserwowane.
- **Z trudnością używa zwrotów grzecznościowych** – słowa „dzień dobry”, „dziękuję”, „cześć”, „przepraszam” itd. mają tzw. wysokie obciążenie komunikacyjne⁵, dlatego

² M. Johnson, Alison Wintgens, *The Selective Mutism Resource Manual*, Wydawnictwo Speechmark Publishing Ltd, London 2016

³ Benita Rae Smith, Alice Sluckin, *Tackling Selective Mutism. A guide for professionals and parents*, Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia 2015

⁴ Selective Mutism Information & Research Association, *Information Pack for Resource Centres*, SMIRA, Leicester UK

⁵ Szerzej na temat obciążenia komunikacyjnego w załączniku nr 2. Polecamy zapoznanie się.

przychodzą one dziecku z mutyzmem wybiórczym z ogromną trudnością i „opanowuje” je, kiedy pokona lęk przed mówieniem, pod koniec terapii. Może wydawać się, że dziecko z MW jest niegrzeczne, a w istocie jego zachowanie nie jest zamierzone. Dodatkowo dziecko obawia się, że odzywając się do kogoś, wywoła lawinę pytań. Pamiętaj, że wiele dzieci z MW chce być „niewidzialne”.

- **Jest dobrym obserwatorem** – lęk wzmacnia zmysły, co jest dla dziecka błogosławieństwem, kiedy może szybko znaleźć różnice na obrazku i przekleństwem, kiedy nie umie przefiltrować informacji mniej istotnych i jest rozproszone nadmiarem bodźców.
- **Jest wrażliwe, również na uczucia innych** – szczególnie wrażliwe na krzywdę innych ludzi i zwierząt.
- **Jest inteligentne, spostrzegawcze, ciekawskie** - zwykle osiąga dobre wyniki w nauce, zwłaszcza, jeśli nie wymaga to wypowiedzi ustnych, jednak nauczyciele czasami podejrzewają dzieci z mutyzmem wybiórczym o ściąganie na pracach pisemnych, ponieważ są wzorowe i kontrastują z brakiem odpowiedzi ustnej. A to tylko dowodzi, że brak mowy nie oznacza braku wiedzy. Dzieci z mutyzmem wybiórczym mogą być uczniami wybitnymi, przeciętnymi i słabymi, ale nigdy nie powinny być oceniane przez pryzmat tego, czy mówią, czy nie.
- **Potrzebuje więcej czasu, aby udzielić odpowiedzi na pytanie** – zwłaszcza, kiedy lęk jest nasilony albo przy poznaniu nowej osoby. Dlatego warto odczekać 5 sekund na odpowiedź, a przy jej braku przeformułować pytanie na takie, które daje dziecku wybór (czy wolisz X czy Y) lub wymagające krótszej odpowiedzi, ewentualnie odpowiedzi tak/nie. Może się również zdarzyć, zwłaszcza przy utrwalonym MW, że dziecko odpowie niewerbalnie, co powinniśmy zaakceptować.

Co powoduje mutyzm wybiórczy?

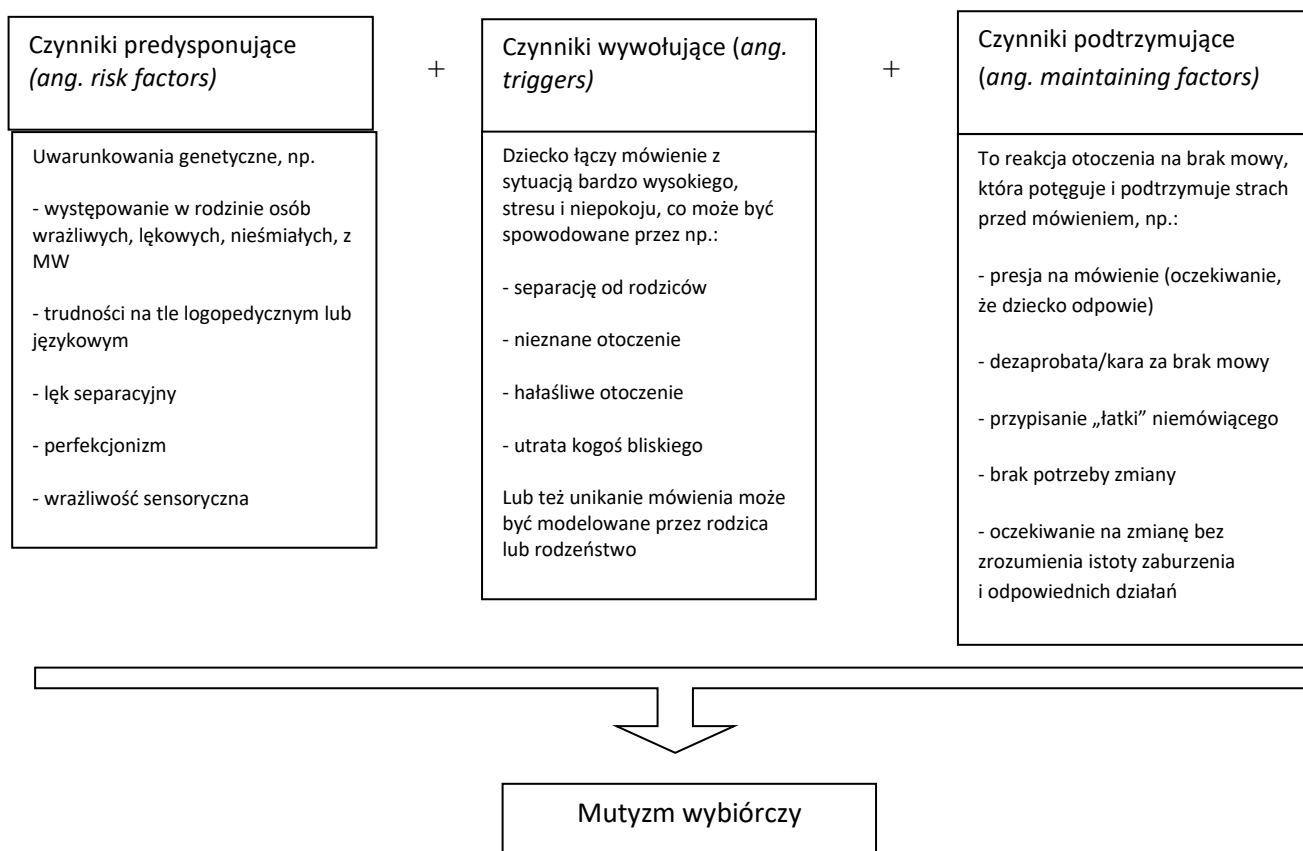
Mutyzm wybiórczy to zaburzenie wywołane przez wiele czynników. Według Maggie Johnson i Alison Wintgens występują trzy rodzaje czynników: predysponujące (genetyczne uwarunkowania), czynniki wywołujące (pojawienie się silnej sytuacji stresowej np. separacja od rodziców, nieznanne otoczenie, pójście do przedszkola) oraz czynniki podtrzymujące (stwarzanie presji na mówienie oraz unikanie sytuacji wywołujących lęk)⁶.

Zaistnienie tych trzech rodzajów czynników prowadzi do wystąpienia mutyzmu wybiórczego. O ile na pierwszy czynnik nie mamy wpływu, na drugi czasem możemy mieć (np. łagodna i stopniowa adaptacja w przedszkolu), na trzecią grupę mamy wpływ największy⁷. Na czynniki podtrzymujące mają wpływ zarówno nauczyciele, rodzice, jak i specjaliści (logopedzi, psycholodzy, jeśli dziecko korzysta z ich pomocy). Dlatego tak ważne jest, aby rodzice i nauczyciele współpracowali w zakresie usunięcia czynników podtrzymujących, a przede wszystkim zdjęli presję na mówienie u dziecka, które jest lękliwe w sytuacjach społecznych.

⁶ M. Johnson, Alison Wintgens, *The Selective Mutism Resource Manual*, Wydawnictwo Speechmark Publishing Ltd, London 2016

⁷ Szersza lista czynników podtrzymujących została umieszczona w załączniku nr 1. Polecamy zapoznanie się.

Rysunek 1. Czynniki przyczyniające się do powstania mutyzmu wybiórczego



Źródło: M. Johnson, Alison Wintgens, *The Selective Mutism Resource Manual*, Wydawnictwo Speechmark Publishing Ltd, London 2

Jak zacząć działać?

O tym, jak ważne jest **znięcie presji na mówienie** świadczy fakt, iż gdy dziecko jest małe, a MW nie jest utrwalony albo jest ono w trakcie terapii dającej rezultaty, wystarczy sam brak oczekiwania mowy od dziecka, aby zaczęło mówić. Zwłaszcza, jeśli jesteś dla niego nowym nauczycielem, który ma „czystą kartę”. **Jak to zrobić, jednocześnie stwarzając okazję do komunikacji?** Zacząć kontakt z uczniem od zabawy (małe dziecko) i komentowania, a nie od zadawania pytań otwartych. Przykład - patrząc na klocki: „Zobacz jakie mam ciekawe klocki. Ułożymy je razem?” Tu rzucamy okiem w stronę dziecka, które reaguje lub nie, ale nie skupiamy się na tym, tylko przystępujemy do układania i dalszego komentowania np. „Ciekawa jestem, czy to tu pasuje...”. Wówczas dziecko spontanicznie może zacząć wymianę własnych spostrzeżeń. Być może najpierw niewerbalnie, ale gdy zauważy, że chodzi o dobrą zabawę i nikt nie wpatruje się w nie w oczekiwaniu wypowiedzi, spontanicznie zacznie się odzywać. Wówczas nie komentujemy faktu odzywiania się przez dziecko (np. „O, super! Jednak mówisz!), a traktujemy to zupełnie normalnie, jakby mówiło do nas od zawsze. Komentujemy treść jego słów, a nie sam fakt, że mówi.

Co ważne, nigdy nie rozpoczynamy kontaktu z dzieckiem z podejrzeniem lub diagnozą MW od pytania otwartego, jak np. „Jak spędziłeś wakacje?” albo „Powiedz, jak się dzisiaj czujesz?” Nie naciskamy również na zwroty grzecznościowe (np. „Co należy teraz powiedzieć? Dziękuję?”)

z przyczyn, o których pisaliśmy w rozdziale „Kilka faktów”. Są one najtrudniejsze dla dziecka z MW i lęk przed nimi jest pokonywany pod koniec terapii (najwyższe obciążenie komunikacyjne).

Pomocny będzie tutaj rysunek 2. oraz przykład poniżej, który obrazuje schemat rozmowy z dzieckiem, przechodzenie od tzw. niskiego obciążenia komunikacyjnego⁸ do wysokiego, czyli od łatwiejszych dla dziecka zwrotów, aż do swobodnej mowy. Schemat ten ma zastosowanie zarówno do młodszego, jak i starszego dziecka z MW, a także do każdej nieśmiałej osoby. Dziecko z MW najczęściej najlepiej czuje się w towarzystwie mamy lub taty i dobrze zacząć osvajanie z nową osobą, kiedy są oni w pobliżu. Powinni jednak nie wyręczać dziecka w mówieniu, ale zastosować metodę 5 sekund.

Rysunek 2. ROZMOWA Z DZIECKIEM Z MW sam na sam lub przy rodzicu, ale nieuczestniczącym aktywnie w dyskusji

1. Przyjazne **komentowanie, głośne myślenie** z użyciem pytań retorycznych, które nie wymagają odpowiedzi (np. „Ale zabawne, co?”, „Zastanawiam się co to jest, chyba...”, „Ciekawe jaki jest ulubiony kolor Aleksa...” *Komentowanie „odciąża” rozmowę. Dziecko nie odczuwa presji na mówienie, udzielania odpowiedzi, jeśli stosujemy odpowiednio komentarze/pytania retoryczne.*
2. **Pokażesz mi? Który?** – pytania, na które można odpowiedzieć poprzez wskazanie czegoś.
3. **Pytania „tak/nie”** – pytania zamknięte, na które można odpowiedzieć skinieniem głowy lub „tak lub nie”
4. Pytania oferujące **wybór „x czy y”** – pytania, zawierające odpowiedź, na które można odpowiedzieć jednym słowem
5. Proste pytania, na które można odpowiedzieć **jednym słowem.**
6. Pytania na określony temat, na który można odpowiedzieć **jednym zdaniem.**
7. Pytania **otwarte** i pytania o opinie – te zostawiamy na koniec (np. „jak w szkole?”, „co myślisz o nowej Pani?”, „o czym myślisz teraz?”)

UWAGA: dziecku może pójść łatwiej, jeśli na początku **usiądziesz z boku i będziesz unikać intensywnego kontaktu wzrokowego,** np. zajmiecie się układaniem puzzli czy klocków.

UWAGA: po zadaniu pytania **poczekaj 5 sekund na odpowiedź.** Jeśli pytanie było za trudne

Źródło: Opracowanie własne na podstawie M. Johnson, Alison Wintgens, *The Selective Mutism Resource Manual*, Wydawnictwo Speechmark Publishing Ltd, London 2

Przykład takiej rozmowy: Ciekawa jestem, czy są tutaj jakieś puzzle... (*pauza 5 sekund*). O zobacz, tu jest pudełko z jednorożcami, a tam są autka. Zastanawiam się, które wybrać... (*pauza 5 sekund*). Myślę, że dziewczynki wolą jednorożce, prawda?... (*pauza 5 sekund*). Wysypimy je na podłogę i spróbujemy ułożyć. O, który element będzie tu pasować? (*pauza 5 sekund, dziecko*

⁸ Szerzej na temat obciążenia komunikacyjnego w załączniku nr 2. Polecamy zapoznanie się.

może wskazać palcem, jeśli to zrobi, próbujemy dalej). Czy ten element będzie pasować tutaj? (pauza 5 sekund, dziecko może kiwać głową). A tam co jest? (pauza 5 sekund). To jest pies czy kot? (pauza 5 sekund) itd.

Czasami dobrze jest zacząć spotkanie od słów „Rozumiem, że czasami jest ci trudno mówić, ale nic nie szkodzi, będziesz mówić, kiedy będziesz gotowy”. Jeśli w tym momencie Twój nauczycielski umysł się buntuje – “Jak to nie musi mówić?”, to uwierz nam, że dziecko zapewnione, że nie musi – odzywa się znacznie swobodniej. I to nie są czary, ale tak działa zdjęcie presji na mówienie. Można też zapewnić dziecko, że nauczyciel jest po to, aby pomagać dzieciom, że zawsze może ono podejść, pokazać, bo najważniejsze jest, aby czuło się tu dobrze. Zdjęcie presji na mówienie to warunek konieczny do prowadzenia metody małych kroków, o której poniżej.

Jak możesz pomóc?

Jedną najskuteczniejszych form pomocy dla dzieci dotkniętych MW, potwierdzoną badaniami naukowymi, jest metoda małych kroków, która oparta jest na metodzie behawioralnej, stosującej techniki wygaszania bodźca lękowego oraz modelowania i desentyzacji (odczulania). Metoda małych kroków szeroko opisana jest w książce M. Johnson, Alison Wintgens, *The Selective Mutism Resource Manual*, która jesienią 2018r. ma doczekać się polskiej wersji językowej.

Metoda małych kroków, w skrócie, opiera się na stopniowym „wślizgiwaniu się” (ang. sliding in) nowych osób do grona osób, z którymi dziecko swobodnie rozmawia⁹Postępujemy według określonego schematu opisanego dokładniej w załączniku nr 3.¹⁰ Metodę tę dzielimy na:

- sliding in nieformalny (tajny) – w stosunku do młodszych dzieci do ok. 6-7 roku życia. Dziecko nie jest świadome faktu, że właśnie jest poddawane terapii. Działania polegają głównie na zabawie, wywołaniu pozytywnego nastroju. Nowa osoba, z którą dziecko wcześniej nie rozmawiało lub rozmawia w ograniczonym zakresie, jest od razu w bezpośrednim kontakcie z dzieckiem, ale nie wywiera presji na mówienie. Na początku może być w lekkim oddaleniu od dziecka, ale w tym samym pokoju.
- „sliding in” formalny (jawny) – dla starszych dzieci, zwykle w wieku szkolnym, które są świadome celu spotkań z osobą, z którą do tej pory nie rozmawiały. Osoba ta stopniowo zbliża się do miejsca, gdzie znajduje się dziecko, zaczynając od bycia poza pomieszczeniem. Dziecko stopniowo wykonuje coraz trudniejsze zadania lub pozwala nowej osobie zbliżać się do siebie.

Typ podejścia formalny lub nieformalny ostatecznie zależy od dziecka i nie należy przywiązywać się sztywno do granic wiekowych. Przy czym warto zauważyć, iż nieformalne oddziaływania można przeprowadzać cały czas poza terenem placówki tj. w restauracji, kinie itp.

⁹ M. Johnson, Alison Wintgens, *The Selective Mutism Resource Manual*, Wydawnictwo Speechmark Publishing Ltd, London 2016

¹⁰ Załącznik numer 3 etapy brania udziału w rozmowie.

Warto dodać, iż w sliding in najważniejsze są 3 rzeczy:

- Sliding in zaczyna się od obecności rodzica (lub innej osoby, z którą dziecko swobodnie rozmawia) razem z dzieckiem. To rozwiązanie jest najlepsze, gdyż rodzic jest „kotwicą” bezpieczeństwa dla dziecka. Zatem mamy 3 osoby pracujące jednocześnie: dziecko + rodzic + nauczyciel (koordynator¹¹). Sytuacja stwarza możliwość stopniowego „oswajania się” z osobą, stanowiącą „źródło lęku”, z którą dziecko nie rozmawiało lub mówiło pojedyncze słowa. Warto zapewnić osobny pokój lub spokojne miejsce, gdzie postronne osoby nie będą przeszkadzały w pracy z dzieckiem. W miarę postępu mowy dziecka rodzic stopniowo wycofuje się ze wspólnych spotkań. Dziecko rozmawia z nauczycielem na tym etapie, ale nie musi to być mowa w pełni swobodna. Po wycofaniu rodzica z „zajęć” koordynator zaczyna „wprowadzać” nową osobę (np. wybranego kolegę), z którą dziecko wcześniej nie rozmawiało i cały proces się powtarza (tzw. generalizacja mowy).
- Spotkania sliding in trwają ok. 15 min¹². Najlepiej, aby odbywały się 4–5 razy w tygodniu, od poniedziałku do piątku. Spotkania rzadsze niż 3 razy w tygodniu nie można nazwać terapią, gdyż mózg dziecka musi się przyzwyczaić i dostosować do nowej sytuacji, a to odbywa się tylko podczas częstej (i krótkiej) ekspozycji na działanie czynnika lękotwórczego (małymi krokami).
- Zmieniamy tylko jeden czynnik na raz, zwłaszcza na początku terapii czyli np. wprowadzamy jedno dziecko czy panią kucharkę na raz (nie wprowadzamy do zabawy jednocześnie dwójki osób, z którymi nasz podopieczny wcześniej nie rozmawiał). Jeśli dziecko rozmawia już np. z Gosią i wprowadzamy Franka, to wówczas można Franka dołączyć do wspólnych zajęć z Gosią i brać w nich udział we czwórkę, tj. dziecko + koordynator + Gosia + Franek (grono można powiększać i modyfikować, ale początkowo nowa osoba musi być tylko jedna, a z czasem można wprowadzać 2-3 osoby, a nawet 10, wszystko zależy od postępów w dotychczasowej terapii). Inny przykład zmiany czynnika to zmiana miejsca. Dla dziecka czynnikiem lękotwórczym są zarówno osoby, jak i miejsce, w którym nie mówi. Jeśli „oswajamy” salę, gdzie dziecko wcześniej nie rozmawiało i przenosimy tam nasze zajęcia, to wówczas zabieramy ze sobą tylko osoby, z którymi dziecko rozmawia – w naszym przykładzie Gosię (jedna zmiana na raz).

Przykładowe spotkanie w ramach sliding in nieformalnego przedstawiono wcześniej (zabawa puzzlami, klockami), przy okazji prezentacji rozmowy z dzieckiem z MW stopniującej obciążenie komunikacyjne (rozd. „Jak zacząć działać?”). W trakcie sliding in nieformalnego można wykorzystywać każdy rodzaj gry/zabawy, który dziecko lubi, o ile miejsce na to pozwala. Pamiętajmy o stopniowaniu obciążenia komunikacyjnego, czyli nie zaczynamy spotkań od gry

¹¹ Koordynatorem całego procesu może być nauczyciel lub inna osoba z danej placówki (logopeda, psycholog), do której dziecko ma zaufanie i z którą nawiązało emocjonalną więź (czyli po prostu ją lubi). Koordynator jest pierwszą osobą, z którą dziecko zaczyna swobodnie rozmawiać poza rodzicem na terenie placówki, dlatego koordynator „wprowadza” kolejne osoby z otoczenia dziecka do grona osób, z którymi ono rozmawia.

¹² W miarę postępów terapii spotkania mogą trwać dłużej – ok. 20-30 min. i mogą być rzadziej, ale minimum 3x w tygodniu. Pamiętać jednak należy o nieformalnych oddziaływaniach, które powinny trwać cały czas.

„Opowiedz mi mamoo”, a np. od gry typu „memory”, jeśli dziecko ją lubi. I tu mała rada – im więcej przy tym śmiechu i dobrej zabawy, tym szybciej będą efekty ☺.

Przykładowe „zadania” w trakcie formalnego spotkania obrazuje rysunek nr 3. Przy czym jest to przykład w trakcie terapii, a nie pierwsze spotkanie z nauczycielem. Ogólny zarys sliding in formalnego: na początku nauczyciel (koordynator) pozostaje za drzwiami, które stopniowo zostają otwierane coraz szerzej. Ćwiczenia z tzw. „drabinki” wykonuje dziecko z rodzicem (lub inną osobą, z którą swobodnie rozmawia), przebywając z nim w sali. Potem nauczyciel stopniowo zbliża się do ławki, gdzie siedzi rodzic i dziecko. Następnie rodzic wycofuje się stopniowo z sali np. na początku spotkania jest razem z dzieckiem i nauczycielem, a potem wychodzi na ostatnich zadaniach, stopniowo wydłużając swoją nieobecność w kolejnych dniach. Dążymy do tego, aby nauczyciel mógł pracować bez rodzica. Następnie koordynator wprowadza kolejne osoby, przy czym dzieci nie zawsze muszą być wprowadzane spoza sali. Tempo działań należy dostosować indywidualnie do dziecka. A skąd nazwa „drabinka”? Ponieważ zadania są stopniowane od najniższego obciążenia komunikacyjnego¹³ do coraz wyższego. Dziecko „wspina się” po szczeblach z dołu do góry (pierwsze zadanie znajduje się na samym dole).

Rysunek 3. Przykład „drabinki” z zadaniami w ramach *sliding in* formalnego



M = Mama

P = Pani nauczycielka

J = Dziecko

Źródło: Opracowanie własne na podstawie zbiorów mamy dziecka z MW. „Drabinka” tworzona wspólnie z dzieckiem.

Wiele „zadań” ze sliding in formalnego można wykorzystać jako swobodną zabawę w trakcie sliding in nieformalnego np. zabawa w „wymienianie”: wymień zielone/kwadratowe itd. przedmioty, jakie są w sali (na zmianę dziecko/nauczyciel). Czasem można bardziej zmodyfikować formę, np. „zabawa w ile razy złapiemy piłkę”: rzucamy piłkę do siebie, licząc przy tym głośno: 1..., 2..., 3..., aby sprawdzić, czy doliczymy do 10 bez upuszczenia piłki. Pamiętajmy przy tym, że przy działaniach nieformalnych zadania mają formę wspólnej zabawy, jak już wcześniej opisano; tu nie ma miejsca na formalną „drabinkę”.

Warto dodać, że każde spotkanie powinno się rozpocząć od małej „rozgrzewki” (ang. warm up)¹⁴. Co oznacza, że jeśli jakiś mały cel został osiągnięty metodą małych kroków na poprzednim

¹³ Szerzej na temat obciążenia komunikacyjnego w załączniku nr 2. Polecamy zapoznanie się.

¹⁴ M. Johnson, Alison Wintgens, *The Selective Mutism Resource Manual*, Wydawnictwo Speechmark Publishing Ltd, London 2016

spotkaniu, nie oczekujemy od dziecka, że kolejna sesja rozpocznie się w tym samym punkcie, w którym skończyliśmy. Cofnijmy się o krok, dwa, powtarzając coś, co zostało osiągnięte i dziecko czuje się w tym dobrze. Pewność siebie zdobyta w ten sposób przyspieszy realizację kolejnych „wyzwań”. Jeśli dodajemy nową osobę albo „oswajamy” nowe miejsce, nie jest możliwe, aby cofnąć się do zdobytych już celów. Wówczas rozgrzewkę stanowi „rozmowa” tylko z koordynatorem w nowym miejscu lub w poprzednim otoczeniu (sali). Jeśli dziecko osiągnęło już z kimś mowę swobodną, nie będzie konieczności przeprowadzania „rozgrzewki”.

Opis metody małych kroków jest bardzo uproszczony, ale celem niniejszego opracowania jest przedstawienie podstawowych ram i założeń metody oraz zainteresowanie nią nauczycieli. Metoda jest bardzo prosta, wymaga odrobiny czasu na zdobycie wiedzy oraz codzienną pracę. Gwarantujemy, że satysfakcja, kiedy usłyszycie głos dziecka jest tak ogromna, że często pojawiają się łzy wzruszenia. **Pamiętajcie jednak, aby trzymać emocje na wodzy i reagować na to, co dziecko mówi, nie skupiając się nadmiernie na fakcie, że się odezwało.**

Gdzie szukać wsparcia?

Nauczycielu! Jeśli podejrzewasz u swojego ucznia mutyzm wybiórczy, porozmawiaj o tym ze specjalistą pracującym w przedszkolu lub szkole. Podziel się z nim swoimi uwagami i poproś o wsparcie. Zaczerpnij również więcej informacji na temat mutyzmu wybiórczego z strony Fundacji Mutyzm Wybiórczy - Reaktywacja www.mutyzm-wybiorczy.org.pl . Prowadzimy również grupę wsparcia na Facebook’u oraz przyjmujemy dzieci do grona podopiecznych, oferując im dopasowane do potrzeb wsparcie. Nie zastąpimy im jednak serdecznych nauczycieli. Jesteście dzieciom z mutyzmem wybiórczym potrzebni najbardziej. Pamiętaj, że aby pomóc dziecku, bardzo ważna jest współpraca pomiędzy nauczycielami, specjalistami i rodzicami.

Trudności z mówieniem nie powinno się ukrywać przed rodzicami dziecka, bo oni również muszą być świadomi problemu i przepracować u dziecka lęk przed mówieniem do obcych w środowisku. Jeśli tego nie zrobią – istnieje duże ryzyko, że po zmianie placówki dziecko przestanie mówić w nowym, obcym otoczeniu, zwłaszcza, kiedy presja na mówienie będzie większa (przejście do zerówki, pierwszej klasy, czwartej klasy itd.). Rodzicom trudno czasami zrozumieć i zaakceptować problem dziecka, bo z nimi dziecko rozmawia, dlatego prosimy o wyrozumiałość i delikatność podczas informowania rodziców o problemie.

Załącznik nr 1

Czynniki podtrzymujące

Dzieci z mutyzmem wybiórczym (MW) mogą mówić swobodnie do niewielkiej liczby osób. Kiedy oczekuje się od nich mówienia do osób spoza tego grona, doświadczają uczucia paniki i lęku - to nie ma nic wspólnego z osobą, do której mają się odezwać, to automatyczna reakcja, którą rozwinęły w przeszłości, w czasie, gdy trudno im było mówić. Bez świadomości tego, co się z dzieckiem dzieje, przyjaciele, rodzina, kadra nauczycielska mogą wzmacniać strach przed mówieniem poprzez:

1. Wywieranie presji na dziecku, aby mówiło (często w bardzo subtelny sposób),
2. . pozwolenie dziecku na wycofanie się z jakichkolwiek sytuacji społecznych.

Musimy zatem zacząć od zdjęcia z dziecka nawet najmniejszej presji, a następnie wspierać dziecko w stopniowym pokonywaniu lęków za pomocą małych, możliwych do osiągnięcia celów (program małych kroków), w tempie dostosowanym do możliwości dziecka.

Możliwe czynniki podtrzymujące milczenie / opóźniające poprawę – dom

- Dziecko często słyszy “On/ona nie mówi”, “Nie oczekuj od niego/od niej, że się odezwie” itp.
- Lęk dziecka przed mówieniem nie został otwarcie z nim omówiony.
- Pomimo wyraźnej trudności dziecka naciska się na nie, by mówiło.
- Mutyzm wybiórczy wywołuje wśród członków rodziny wielki niepokój/zakłopotanie/wstyd, które są przenoszone do dziecka, co powoduje, że odczuwa ono ogromną presję (np. częste wypytywanie odnośnie postępów; wyrażanie obaw związanych z głosem, zachęcanie zamiast udzielania wskazówek/pomocnych strategii w pokonywaniu trudności z mówieniem, wypytywanie dziecka, dlaczego tak się zachowuje, kiedy ma zamiar to zmienić).
- Dziecku stawia się nieosiągalne cele albo obiecuje nagrody, jeśli będzie mówiło.
- Stawia się zbyt małe oczekiwania komunikacyjne, nie ma potrzeby mówienia/komunikowania się.
- Rodzice/rodzeństwo reagują w imieniu dziecka, aby uniknąć zawstydzenia/niepokoju/rozczarowania (np. odpowiadając za dziecko, odbierając z rąk drugiej osoby coś, co ta osoba podaje dziecku).
- Milczenie jest wyuczoną reakcją wobec obcych albo formą wyrażania gniewu (modelowanie zachowania). • Stwarza się zbyt mało okazji do uczestnictwa i obserwacji interakcji społecznych poza kręgiem rodzinnym.
- Zbyt intensywne ostrzega się dziecko przed rozmową z obcymi/podejmowaniem ryzyka
- Pozwala się dziecku unikać jakichkolwiek aktywności powodujących niepokój, zamiast modyfikować działania stosownie do potrzeb dziecka i pomagać mu w zrozumieniu lęku i pokonaniu go.
- Okazuje się czułości/przytulanie dziecka, gdy się wycofuje zamiast wtedy, gdy podejmuje się uczestnictwa w rozmowie.

Możliwe czynniki podtrzymujące milczenie / opóźniające poprawę – szkoła

- Lęk ucznia przed mówieniem nie został otwarcie omówiony z dzieckiem.
- Z powodu niemówienia uczeń odczuwa dezaprobatę ze strony rówieśników/dorosłych.
- Uczeń odczuwa presję mówienia (np. zaproszony do uczestnictwa w dyskusji czuje się w centrum uwagi - zamiera na myśl, że może być wywołany do odpowiedzi na zadane pytanie, głośnego odczytania tekstu).
- Dorosły patrzy na ucznia czekając na odpowiedź lub domaga się kontaktu wzrokowego.
- Uczniowi przedstawia się możliwe korzyści za to, co mógłby zrobić, zamiast nagradzać to, co faktycznie mu się udaje. • Stawia się nierealne oczekiwania względem ucznia, np. gdy ktoś mówi “Czy jesteś dziś gotowy do mnie mówić?”, “Nie pomogę ci, jeśli mi nie powiesz, o co chodzi”. Stawia się nierealne cele – brak strategii planu działania.
- Występuje duża publiczność, możliwość, że ktoś usłyszy. Stwarza się mało okazji do pracy 1:1 z dorosłym lub z przyjacielem, do którego uczeń odzywa się w domu.
- Od ucznia oczekuje się zgłaszania próśb o pomoc, wyjścia do toalety, zakomunikowanie złego samopoczucia, zgłoszenia prześladowania itp., kiedy on nie jest w stanie tego zrobić.
- Rówieśnicy wysmiewają/żądadają, aby dziecko mówiło, albo zbyt chronią, usprawiedliwiają np. „on/ona nie mówi”.
- Nie ma wytworzonych więzi społecznych poprzez izolację/ignorowanie przez kolegów i/lub nauczycieli.
- Wystąpi nadużycie/utrata zaufania (np. nauczyciel oglądał lub odsłuchiwał nagranie bez zgody ucznia, sprzeczne komunikaty i oczekiwania, niespójność działań kadry szkolnej).
- Nie dostrzega się potrzeby zmiany – alternatywne formy komunikacji są akceptowane i używane jako substytut mówienia, zamiast kroków ku komunikacji werbalnej.
- Okazuje się zaskoczenie, skupia się uwagę na fakcie, że dziecko przemówiło, zamiast naturalnej kontynuacji rozmowy.

Maggie Johnson 2017

Załącznik nr 2

RYZYKO	ĆWICZENIA WYMAGAJĄCE WYPOWIADANIA JEDNEGO SŁOWA	ĆWICZENIA WYMAGAJĄCE WYPOWIADANIA CAŁYCH ZDAŃ
NISKIE	<p>Mówienie z pamięci: liczenie, dni tygodnia, miesiące, litery alfabetu (wymieniane na zmianę, na początku każda osoba mówi jedno słowo na raz, w miarę upływu czasu dwa lub więcej).</p> <p>Faktyczna mowa: odpowiadanie na pytania wymagające odpowiedzi „tak” lub „nie” (np. Czy dzieci umieją latać?) odpowiedź na pytania „X czy Y?” (np. Czy trawa jest zielona czy fioletowa?).</p>	<p>Mówienie z pamięci: liczenie, dni tygodnia, miesiące, litery alfabetu (na początku wymieniane na zmianę, każda osoba mówi parę słów na raz, później dziecko mówi wszystkie słowa z danej kategorii). Śpiewanie, wypowiadanie zdań razem, mówienie razem wierszy lub rymowanek, mówienie na zmianę nauczonych linijek tekstu (np. przedstawienia)</p> <p>Faktyczna mowa: Utrwalone konstrukcje zdaniowe lub pary słów np. 'Wszystkiego najlepszego chips'.</p> <p>Czytanie na głos: znany tekst (dla wprawnych czytelników), czytanie na głos razem z innymi.</p> <p>Ustrukturyzowana rutyna wymagająca robienia czynności na zmianę np. gra w statki'</p>
ŚREDNIE NISKIE	<p>Uzupełnianie zdań jednym słowem (np. Siedzisz na ...); podawanie przeciwieństw lub dokańczanie znanych zbitek wyrazowych (np. zimny i ...? nóż i ...?).</p> <p>Czytanie na głos: proste pojedyncze słowa, odpowiadanie na pytania korzystając z tekstu (dla dzieci, które dopiero zaczęły uczyć się czytać), domino słowne.</p>	<p>Faktyczna mowa: dawanie definicji lub opisywanie obrazków tak, żeby inni mogli odgadnąć, o które słowo/obrazek chodzi; odpowiadanie na proste pytania całymi zdaniami lub frazami</p> <p>Mniej ustrukturyzowane rutyny wymagające robienia czynności na zmianę: Proste gry karciane wymagające mówienia takich samych struktur np. Czy masz ...?</p> <p>Czytanie na głos: łączenie dwóch części zdania, tak żeby powstało jedno zdanie lub rymowanka; łączenie pytań i odpowiedzi; czytanie zdań i podawanie brakującego słowa</p> <p>Informacje o mnie: podawanie informacji takich jak imię i nazwisko, wiek, data urodzenia, adres, numer telefonu, szkoła, imię i nazwisko nauczyciela.</p>
ŚREDNIE WYSOKIE	<p>Faktyczna mowa: odpowiadanie na łatwe pytania bez pomocy obrazka (np. Ile masz lat?); wymienianie przedmiotów należących do danej kategorii (np. kolory, jedzenie, zwierzęta). Czytanie na głos: Uzupełnianie zdań brakującymi wyrazami, budowanie zdań z rozsypanki wyrazowej (dla dzieci, które dobrze czytają)</p> <p>Mówienie o preferencjach: wymienianie ulubionych lub nieulubianych elementów z danej kategorii (np. kolory, napoje, samochody, piosenki). Także najmniej lubiane i nieulubiane słowa.</p>	<p>Mniej ustrukturyzowane gry wymagające robienia czynności na zmianę: Gry wymagające zadawania pytań i uzasadniania odpowiedzi na przykład: "Kim jestem", "Zgadnij kto", przekazywania instrukcji celem wykonania zadania, postępowanie według wskazówek i prośby o wyjaśnienie jeśli potrzeba</p> <p>Rutyny społeczne: mówienie „dziękuję”, „tak, to jest”, „nie, nie mam” „nie jestem pewny” zamiast kiwania lub kręcenia głową lub samych zwrotów „tak” i „nie”.</p> <p>Dłuższe wypowiedzi: przekazać szczegółowe instrukcje na temat "Jak coś zrobić" (np. jak zrobić kanapkę, jak złapać rybę, jak puszczać latawiec, jak przygotować się do łóżka, jak dodać dźwięk do prezentacji Power Point)</p> <p>Niezaplanowane wypowiedzi: nieoczekiwane pytania.</p>
WYSOKIE	<p>Zdolności kognitywne: np. zgadywanki Zgadywanki: np. "Wisielec".</p> <p>Czytanie na głos: trudne słowa (dla dzieci, które są mniej wprawne w czytaniu)</p> <p>Inicjowanie mowy: Wykrzykiwanie np. w grze "Bingo"</p> <p>Rutyny społeczne: mówienie „cześć”, „do widzenia”, „proszę”.</p>	<p>Rozmowa: rozpoczynanie rozmowy, prośenie o pomoc, poprawianie czyis błędów, negocjowanie.</p> <p>Myślenie na głos: wnioskowanie, znajdowanie alternatywnych rozwiązań, podawanie wyjaśnień.</p> <p>Wypowiedzi bardziej osobiste: opowiadanie żartów, dzielenie się punktem widzenia, obawami, opiniami, życzeniami.</p> <p>Spontaniczne mówienie na zmianę: gry typu "Tabu"</p> <p>Dłuższe wypowiedzi: mówienie przez 30 sekund o ulubionym filmie, programie lub zainteresowaniach lub na tematy typu „moja rodzina”.</p>

Podczas pracy z programem poruszaj się po tabeli w poziomie lub pionie, nigdy ukośnie. Wybierz jedno lub więcej ćwiczeń z każdej kategorii zgodnie z wiekiem, umiejętnościami i zainteresowaniami – nie trzeba robić ich wszystkich.

Wprowadzanie dodatkowej osoby, osób przysłuchujących się ćwiczeniom lub presji czasu będzie dodatkowym obciążeniem dla dziecka. Wracaj do łatwych ćwiczeń podczas wprowadzania nowej osoby lub zmiany miejsca.

Źródło: Maggie Johnson, Alison Wintgens, *The Selective Mutism Resource Manual*, Wydawnictwo Speechmark Publishing Ltd, London 2

Załącznik nr 3

Etapy brania udziału w rozmowie jeden do jednego

Etap 1: Dziecko nie komunikuje się ani nie bierze udziału w żadnych aktywnościach.

np. pasywnie akceptuje pomoc (np. stoi nieruchomo, podczas gdy ktoś zapina mu kurtkę) i nie podejmuje prób szukania pomocy, wycofuje się do swojego pokoju, gdy przychodzą goście.

Etap 2: Dziecko współpracuje, ale komunikacja jest minimalna.

np. spełnia prośby, które nie są przez niego postrzegane jako zagrożenie lub zbytnia ingerencja w jego osobę (rozdaje karty, podaje przedmioty potrzebne do rysowania, ale nie potrafi naśladować gestów lub wskazywać przedmiotów, jeśli jest o to poproszone); dołącza się do zajęć grupowych "śpiewając" (ruszając ustami) lub wykonując razem z innymi określone ruchy.

Etap 3: Dziecko komunikuje się za pomocą środków wizualnych i niewerbalnych.

np. odpowiada kiwnięciem głowy, wskazuje na różne przedmioty, żeby podać odpowiedź na pytanie czy dokonać wyboru, pisze wiadomości, wykonuje jakąś czynność lub gest, żeby dokończyć zdanie lub przekazać jakąś wiadomość.

POMOST KOMUNIKACYJNY: Dziecko mówi do osoby, z którą rozmawia swobodnie w zasięgu słuchu „nowej” osoby.

Np. mówi do mamy w tym samym pokoju, w którym jest nauczyciel, ciszej lub normalnym głosem albo dziecko mówi do rodziców lub rodzeństwa w domu przy gościach

Etap 4: Dziecko mówi do “nowej” osoby przez osobę, z którą swobodnie rozmawia

np. odpowiada na pytania nauczyciela podając odpowiedź rodzicowi lub koledze, bierze udział w zabawach naprzemiennych z rodzicem oraz nauczycielem lub terapeutą (nawet jeśli odpowiada “nowej” osobie to raczej patrzy na rodzica)

Etap 5: Dziecko używa komunikacji poza werbalnej w rozmowie z „nową” osobą

np. głośny śmiech, podaje odgłosy podczas opowiadań, czyta na głos (to nie jest jeszcze rozmowa, jest łatwiejsze niż rozmowa dla osoby, które umie czytać), mówi „yhy” zamiast „tak”

Etap 6: Dziecko używa pojedynczych słów skierowanych do “nowej” osoby”

np. dziecko bierze udział w naprzemiennym mówieniu jednego wyrazu podczas gry, odpowiada na proste pytania/zaczepki, kiedy nie ma rodzica, podaje minimalne ilości informacji

Etap 7: Dziecko używa zdań skierowanych do “nowej” osoby

np. mówi zdaniami podczas ustrukturyzowanych zajęć bez obecności rodzica, odpowiada na pytania całym zdaniem lub wyrażeniem nie zawsze inicjuje poza czasem określonym przez daną aktywność

<p>Na tym etapie bardzo ważne jest wyprowadzenie rodzica, jeśli nadal jest obecny, nawet jeśli tylko na początku spotkania (jeśli rodzic jest nadal obecny liczymy to jako etap 4). GENERALIZACJA: Możesz teraz wprowadzać inne dzieci albo powtarzać te same zadania w innych miejscach.</p>

Etap 8: Dziecko rozmawia swobodnie z “nową” osobą

Np. swobodna rozmowa dwukierunkowa w sytuacji, kiedy nikt inny nie słucha, podawanie różnych informacji, ale zadawanie pytań i prośzenie o pomoc nadal mogą być utrudnione.