

Prekinimo tišino – kako pomagamo otrokom s selektivnim mutizmom

Let's End the Silence – How Can We Help Children with Selective Mutism?

Karmen Mandl

Anksio, Center za pomoč otrokom,
mladostnikom in odraslim

Izveček

Selektivni mutizem je anksiozna motnja, zaradi katere otrok zunaj svojega doma oz. v manj znanih socialnih situacijah ne govori. Večina ne zmore govoriti z odraslimi in vrstniki v šoli oz. vrtcu ter v javnosti, kot tudi ne z družinskimi prijatelji in razširjeno družino. Otrok lahko komunicira s kimanjem in kazanjem, lahko pa sploh ne. Ker so zgodnje intervence zelo pomembne, je pomembno, da predvsem terapevti in učitelji dobro poznajo motnjo in načine, kako otrokom pomagati pri premagovanju njihovih strahov.

Ključne besede:

selektivni mutizem, anksioznost, strah pred govorjenjem, načini pomoči

Abstract

Selective mutism is an anxiety disorder characterised by a child's inability to speak outside their home or in less familiar social situations. Most children are unable to speak with adults and peers in school or kindergarten, or in public, nor with friends of the family and their extended family. A child might communicate by nodding and pointing, or not even that. As early interventions are very important, it is vital that therapists and teachers in particular are very familiar with this disorder and with the methods that help the children to overcome their fears.

Keywords:

selective mutism, anxiety, fear of speaking, ways of helping

Kaj je selektivni mutizem

Selektivni mutizem je anksiozna motnja, zaradi katere otrok zunaj svojega doma oz. v manj znanih socialnih situacijah ne govori. Večina ne zmore govoriti z odraslimi in vrstniki v šoli oz. vrtcu ter v javnosti, kot tudi ne z družinskimi prijatelji in razširjeno družino. Otrok lahko komunicira s kimanjem in kazanjem, lahko pa sploh ne. Lahko govori samo z vrstniki, učitelji ali nikomer. Starši so velikokrat zmedeni, saj otrok doma normalno govori in je celo zelo klepetav. V šoli in vrtcu pa poročajo,

da ne vzpostavlja očesnega stika, se drži zase, se redko druži z vrstniki, noče sodelovati in podobno. Vzrok za to vedenje je strah. Večina otrok s selektivnim mutizmom ima tudi socialno anksioznost, separacijsko anksioznost, jezikovne motnje, motnje senzorne integracije.

Selektivni mutizem je zelo redka motnja (prizadene približno odstotek populacije) in večinoma dolgo sploh ni pravilno diagnosticirana (Perednik 2011). Ko se ljudje srečajo s takim otrokom, večinoma prepoznajo njegov strah. Ker želijo otroku omiliti neprijetna občutja, ga začnejo reševati (odgovorijo namesto njega, ga vprašajo tako, da lahko pokima ali pokaže). Vendar te prijazne namere, ko iz neprijetne situacije rešijo otroka, njegovo anksioznost samo še povečajo. Otrok se v tem trenutku res počuti bolje, vendar hkrati dobi informacijo, da situaciji ni kos in da ne zmore, s čimer se strah samo poveča. Ker to vedenje otrok prakticira večkrat na dan, stokrat na teden in večtisočkrat na leto, se vedenje zelo utrdi. Otrok postane zelo spreten v izogibanju situacij, ki mu povzročajo neprijetne občutke; tudi osebe okoli njega postanejo zelo spretni pri reševanju otroka iz teh situacij. Starejši je otrok, težje je prekiniti ta vzorec (Kotrba 2018).

Miti o selektivnem mutizmu¹

Mit: Otrok s selektivnim mutizmom samo kljubuje, osebe okoli njega morajo samo zahtevati, da govori.

Resnica: Otroci s selektivnim mutizmom lahko na trenutke res delujejo uporniško, vendar raziskave potrjujejo, da je njihovo vedenje posledica anksioznosti. Če bi se na primer bali pajkov in bi vam nekdo rekel, da premagajte strah in primite tarantelo, bi ga najprej verjetno prijazno zavrnil. Če bi vas ta oseba začela siliti, da primite pajka, bi se ji verjetno uprli s kričanjem, jokanjem ali celo pobegom. Otroci s selektivnim mutizmom se počutijo podobno, če jih silimo, naj govorijo. Ne morejo pa vas prijazno zavrniti, ker ne govorijo.

Mit: Otroci s selektivnim mutizmom so bili zlorabljeni, zanemarjeni ali kako drugače travmatizirani in zaradi tega ne govorijo.

Resnica: Nobenega dokaza ni, da obstaja med zlorabo ali travmo ter selektivnim mutizmom kakršna koli povezava. Večina staršev celo poroča, da so otroci znake anksioznosti, separacijskih težav in preobčutljivosti kazali že zelo zgodaj. Lahko je v ozadju tudi travma, vendar je v večini primerov ni.

Mit: Ti otroci imajo avtizem.

Resnica: Avtizem in selektivni mutizem se lahko pojavljata pri istem otroku, vendar sta to dve popolnoma različni motnji. Selektivni mutizem je strah pred govorjenjem, ki se pojavlja v socialnih situacijah, vendar večina otrok v situacijah, v katerih se počutijo varne (po navadi je to dom), normalno govori. Zaradi pomanjkanja socialnih izkušenj imajo lahko pomanjkanje socialnih veščin, vendar za razliko od otrok z avtizmom razumejo čustva in stališče drugega.

¹ Povzeto po Kotrba 2018.

Mit: Odrasli naj preprosto nehajo spodbujati govor. Ko bo otrok pripravljen, bo začel sam od sebe govoriti.

Resnica: Če otroka nehamo spodbujati h govoru in vključevanju ter ga nehamo opogumljati, da se sooči s svojimi strahovi, se ne bo nekega dne zbudil in začel govoriti. Pomembno je, da otroka ne silimo, temveč ga spodbujamo, da se korak za korakom premika iz svoje cone udobja. Tako kot nekdo, ki se boji pajkov, ni sposoben prijeti pajka, je pa na začetku morda sposoben biti v njegovi bližini in se nato po korakih premikati do težjih ciljev. Enako je pri selektivnem mutizmu.

Mit: Otroci bodo prerasli selektivni mutizem.

Resnica: Večina otrok s selektivnim mutizmom ne bo začela govoriti kar sama od sebe. To je zelo pogost mit, ki ga širijo tako strokovnjaki v šolstvu in zdravstvu kot tudi prijatelji in sorodniki družin, ki imajo otroka s selektivnim mutizmom. Zaradi tega družine zelo pogosto ne ukrepajo še mesece ali leta po tem, ko so opazili, da otrok ne govori. Minilo bo veliko časa, otrok bo krepil svoj vzorec izogibanja govoru, starši/prijatelji/učitelji pa ga bodo nehali spodbujati h govoru (morda bodo z uporabo raznih nadomestkov, kot so kimanje, pisanje, uporaba znakovnega jezika, celo krepili otrokov vzorec izogibanja govoru). Bolj kot je vzorec izogibanja utrjen, težje ga je prekiniti. Namesto da bi se stanje s časom izboljšalo, se lahko brez pravih ukrepov poslabša. Zgodnje ukrepanje je namreč ključ do uspeha.

Mit: Starši otrok s selektivnim mutizmom so disfunkcionalni, helikopterski starši.

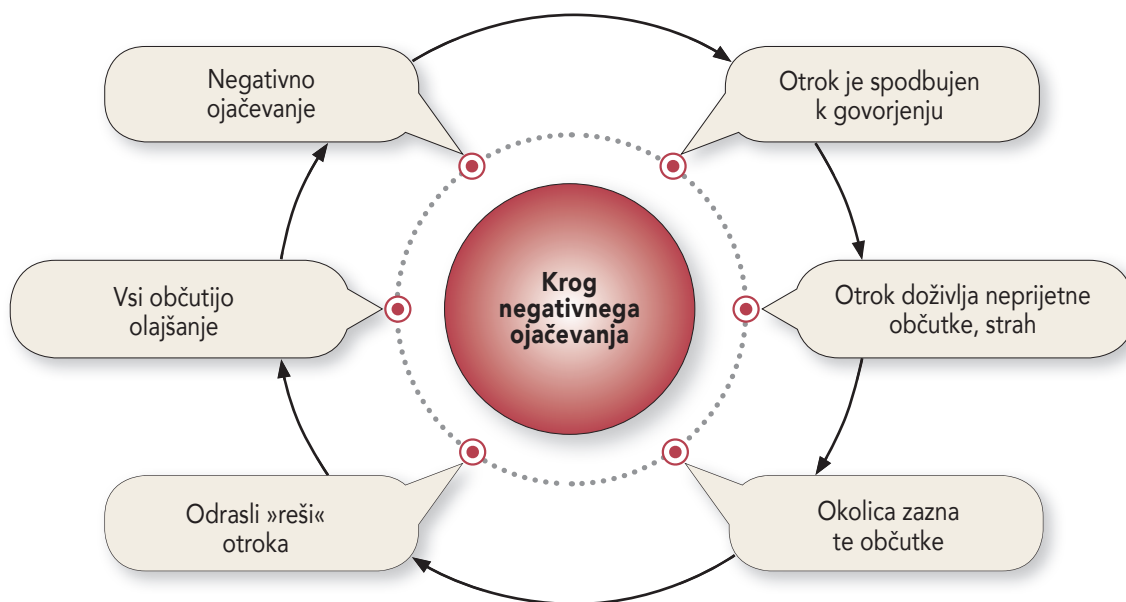
Resnica: Starši otrok s selektivnim mutizmom so normalni, ljubeči starši, ki pa imajo nekaj skupnega – vsi imajo pretirano anksiozne otroke. Možno je, da so tudi sami anksiozni, saj je anksioznost delno prirojena in se prenaša iz roda v rod. Če anksiozni starš zazna anksioznost pri svojem otroku, ga lahko poskuša zaščititi. To je normalna reakcija, še posebej za tiste starše, ki poznajo občutke anksioznosti.

Mit: Selektivni mutizem je težko zdraviti.

Resnica: Raziskave kažejo, da je vedenjska terapija z izpostavljanjem zelo učinkovita. Terapija v terapevtovi pisarni večinoma ni učinkovita. Selektivni mutizem zahteva drugačne pristope. Za zelo učinkovito se je izkazala večdnevna intenzivna terapija. Pomembno pa je tudi sodelovanje terapevta, šole in staršev.

Kako pomagati otroku s selektivnim mutizmom

Če hočemo razumeti selektivni mutizem, moramo najprej razumeti krog negativnega ojačevanja (Kotrba 2018). Naj navedem primer: Nekdo vpraša otroka, koliko je star. To prijazno vprašanje lahko pri otroku s selektivnim mutizmom povzroči veliko mero anksioznosti. Lahko začne gledati v tla ali starša ali se celo skrivati za njim. Starš se počuti neprijetno, ker ve, da otrok ne more odgovoriti. Tudi tisti, ki je otroka vprašal, ne ve, kaj naj stori. Po navadi odrasli v tem trenutku »reši« otroka. Starš lahko odgovori namesto otroka ali pa tujec reče: »Verjetno je samo malo sramežljiv.« Kakor koli že, v tem trenutku vsi čutijo olajšanje (morda se tega zavedajo ali pa tudi ne). Tako začne otrok prakticirati, da ne odgovori, ta vzorec pa se bo najverjetneje ponovil tudi naslednjič, ko ga bo kdo kaj vprašal.



Slika 1: Krog negativnega ojačevanja selektivnega mutizma (Kotrba 2018)

Glavni cilj je prekiniti krog negativnega ojačevanja.

Kako se o selektivnem mutizmu pogovoriti s starši

Ni neobičajno, da so ravno učitelji in vzgojitelji prvi, ki opazijo znake selektivnega mutizma. Otroci s selektivnim mutizmom so doma po navadi zelo klepetavi, zato starši ne razumejo dogajanja v šoli ali vrtcu. Starši pogosto prvič slišijo za selektivni mutizem in so prepričani, da je otrok pač samo sramežljiv in da bo to svojo sramežljivost prerasel. Če otrok v šoli ali vrtcu ne govori, je treba povprašati starše o njegovi komunikaciji doma. Če otrok doma normalno govori, v razredu pa opazate neverbalno komunikacijo ali pa nobene komunikacije, gre verjetno za selektivni mutizem.

Ko učitelj ali vzgojitelj opazi, da otrok ne govori, je pomembno, da opazuje otrokovo vedenje kot tudi to, ali govori z učitelji in otroki ter ali lahko izraža svoje potrebe in želje. Nekateri otroci s selektivnim mutizmom si ne upajo vprašati niti, ali lahko gredo na wc, niti povedati, da jih kaj boli.

Starši so nad informacijo šole ali vrtca velikokrat presenečeni, saj je otrok doma popolnoma drugačen. Priporočam, da se tako starši kot učitelji na Facebooku pridružijo skupini Starši otrok s selektivnim mutizmom.

Ključ do uspeha so zgodnje intervence ter timsko sodelovanje staršev, učiteljev in strokovnjaka, ki dela z otrokom (Kotrba 2018).

Intervence v šoli

V šoli so najprimernejši za delo z otrokom psiholog, pedagog, specialni pedagog, logoped. Torej nekdo, ki ima izkušnje z otroki s selektivnim mutizmom ali pa je pripravljen razširiti svoje znanje. Če otrok že

Pomembna je priprava otroka ob prehodih (nova vzgojiteljica, vstop v šolo, nova učiteljica) po metodi *sliding in*.

govori s katero od teh oseb, je ta najprimernejši kandidat. Na začetku so po navadi potrebna srečanja »ena na ena«, vendar je bolje, če se srečujeta večkrat tedensko, na primer štirikrat po petnajst minut, kot pa eno uro na teden. V pomoč otroku se lahko vključijo tudi starši, ki se lahko hodijo večkrat tedensko z otrokom igrati bodisi v igralnico ali pa v poseben prostor ter postopoma v igro vključujejo posamezne otroke.

Pomembna je priprava otroka ob prehodih (nova vzgojiteljica, vstop v šolo, nova učiteljica) po metodi *sliding in*, ki je razložena v poglavju Kaj lahko stori učitelj.

Pomembno je izobraževanje vseh, ki imajo stik z otrokom, o motnji in oblikah pomoči.

Na začetku je pomembno z otrokom zgraditi dober odnos. Otrok naj vas spozna brez pritiska, da mora govoriti z vami. Izogibamo se kakršnih koli vprašanj in izberemo aktivnosti, pri katerih bo otrok užival (na primer igranje družabnih iger). Šele ko je otrok sproščen z vami, ga začnete postopoma s pravilno obliko vprašanj spodbujati h govorjenju.

Otrokom lahko selektivni mutizem razložite takole:

Večkrat sva se pogovarjali o tem, kako težko je spraviti besede ven. Veliko otrok ima težave, ko se učijo brati, računati ali voziti kolo. Ti s temi stvari nimaš težav, ko pa želiš kaj povedati, pa je težko in neprijetno. V naših možganih je del, ki je kot pes čuvaj, pove nam, ko smo v nevarnosti in kdaj je vse okej. Včasih imamo res pravega psa čuvaja; če stojimo sredi ceste in zaslišimo avto, začne ta naš pes čuvaj lajati in nas opozori na nevarnost. Če bi srečali medveda, bi prav tako začel lajati. Eni psi pa lajajo ves čas na veverice, poštarje, mačke, avte. Pa so te stvari res nevarne? Pri takem psu čuvaju je težko vedeti, kdaj si res v nevarnosti in kdaj ne. Tak je tudi tvoj pes čuvaj; opozarja te na nevarnost, četudi je ni (ko te kdo kaj vpraša, ko zagledaš pajka ...). Je pajek res nevaren? Je nevarno, ko te učiteljica kaj vpraša? In najina naloga bo, da bova trenirali tvojega psa čuvaja, da bo postal pravi pes čuvaj. Naučili se bova, kdaj je treba psa čuvaja poslušati in kdaj ne, ugotovili bova, v katerih situacijah boš pogumna, četudi bo pes lajal. Tako ga bova naučili, kaj je zares nevarno in kaj ni. Vse stvari pa so na začetku težke (spomni se vožnje s kolesom, smučanja ...), ko se jih učimo. Včasih želimo odnehati, vendar če vztrajamo, postane s časom lažje in lažje. Enako bo, ko boš začela v šoli pogumno uporabljati svoj glas. Na začetku ti ne bo prijetno, strah te bo, vendar ti bom pomagala in bova skupaj premagali vse začetne težave. Velja?

Lahko jim preberete tudi slikanico *Ana premaga strah pred govorjenjem*.

Najstnikom bomo delovanje anksioznosti razložili na njim primeren način.

Spodbujanje verbalne komunikacije

Otrokom s selektivnim mutizmom ne postavljamo vprašanj, na katera je mogoče odgovoriti z da ali ne, saj se otrok na ta vprašanja praviloma odzove neverbalno (kimanje). Odprta vprašanja (*Kaj najraje počneš?*) so za otroke s selektivnim mutizmom praviloma prekompleksna. Najprimernejša so zaprta vprašanja z dvema ali tremi izbirami (*Imaš raje glasbo ali šport?*). Pomembno je tudi, da damo otrokom za odgovor na voljo najmanj pet sekund. Verjetno bomo vprašanje morali postaviti večkrat, ga malo spremeniti in mogoče dati otroku več časa. Če vam je tišina neprijetna, je pomembno, da otrok tega ne opazi, saj bo to povečalo njegovo anksioznost. Otroku se zahvalimo (*Hvala, da si mi povedal, da ti je glasba všeč*). Večina otrok s selektivnim mutizmom ne mara biti v središču pozornosti, zato se ne odzovite pretirano (Kotrba 2015).

Pomembno je, da otrokov trud nagrajujemo tudi z zbiranjem nalepk ali žetončkov, ki jih otrok lahko pozneje zamenja za nagrado ali določene privilegije. Dobro je, da to počnejo starši tudi doma.

Sodelovanje zunanjega strokovnjaka s šolo

Terapije v pisarni terapevta za otroke s selektivnim mutizmom ne delujejo. Dober terapevt bo intervence izvajal v šoli in tam, kjer otrok ne govori. V tujini je tudi praksa, da terapevt nekajkrat obišče družino, saj je z otrokom s selektivnim mutizmom najlažje in najhitreje vzpostaviti odnos v varnem okolju. Za zelo učinkovito se je izkazala tudi intenzivna terapija v obliki tabora, na katerem je otrok deležen terapije ves teden po več ur dnevno. Dober terapevt bo sodeloval s šolo, podal smernice za delo in preverjal, kako stvari delujejo v praksi (Kotrba 2018).

Kaj lahko stori učitelj

Napotki za učitelje so povzeti po Sipon-Blum (2007).

Zagotovite toplo in spodbudno razredno klimo.

- Kadar koli je mogoče, vključite otroka v aktivnosti.
- Dajte učencu pomembne naloge, ki ne zahtevajo verbalnega odziva, da se bo počutil kot del razreda (lahko kaj pomaga učitelju ali sošolcem).
- Otroka lahko obiščete tudi na domu, saj se tam počuti najbolj varno in je verjetnost, da bo začel govoriti z vami, največja.

Namenoma se na začetku izogibajte vprašanj.

- Celo beseda »zdravo« lahko v tem otroku vzbudi občutek, da mora odgovoriti.
- Namesto »zdravo« raje recite: »Lepo te je videti danes, Maja. Imeli se bomo super.«

Najbolje je začeti z opisovanjem, refleksijami in spodbudami.

- »Super ti je uspelo narisati mavrico. Vidim, da si zgradila velik stolp. Tudi jaz imam rada visoke stolpe. Uporabila si rdečo barvo, pa zeleno in modro. Super ti gre.«

Uporabite tehniko *sliding in*.

- V vrtcu oz. šoli z metodo *sliding in* postopno v odnos z otrokom vključujte nove osebe (najprej vzgojiteljico, nato še ostale, ki delajo z otrokom). Postopno v igro vključujte tudi otroke (najprej tiste, s katerimi se otrok dobro počuti). Ko se otrok v manjši skupini dobro počuti in sproščeno komunicira, se aktivnosti skupine prenašajo še v druge prostore vrtca (avla, igralnica, igrišče). Tehnika je opisana v nadaljevanju.

Ko se učenec malo sprosti, je najbolje postaviti zaprta vprašanja z izbirami.

- »Ti je bolj všeč rožnata ali vijoličasta? Si prišel danes z avtom ali avtobusom?«
- Četudi uporabite vprašanje da/ne, lahko na koncu vedno dodate »ali kaj drugega« in ustvarite vprašanje z izbirami: »Te je pripeljala mama ali kdo drug?« ali »Ti je všeč rožnata barva ali katera druga?«
- Ko otrok odgovori na vprašanje, ga pohvalite: »Hvala, da si mi povedal, da ti je všeč rožnata.«

Izogibajte se branju misli. Spodbujajte govor, ne neverbalne komunikacije (kimanja, kavanja).

- Če opazite, da otrok kaže ali kima, recite: »Vidim, da kažeš na modri stol. Bi rad sedel na modrem stolu ali kje drugje?«
- Če otrok pove, ga pohvalite. Ne postavljajte ga v središče pozornosti, ampak samo recite: »Hvala, da si mi povedal, da bi sedel nekje drugje. Bi sedel na rdečem ali rumenem stolu?«
- Če spregovori šepetaje, to, kar je povedal, ponovite na glas in ga pohvalite: »Hvala, da si mi povedal.«

Počakajte pet sekund.

- Če otroku postavite zaprto vprašanje z izbirami in otrok ne odgovori, počakajte pet sekund. Potem ponovite vprašanje. Pomembno je, da ima otrok dovolj časa za procesiranje in odgovor.

Uporabite video ali zvočne posnetke.

- Otroka lahko bolje spoznate tudi tako, da se doma posname in pove o svojih najljubših stvareh. Mogoče si video ogledate najprej brez njega, lahko pa si ga ogledata tudi skupaj ali ga predvajate pred celim razredom. Delajte postopoma in po korakih. Otrok oz. starši naj povedo, kako naj bo video predvajan.

Uporabite veliko pohval.

- Ob vsaki interakciji, nasmehu, ko pomaha, se približa vrstniku ali vam pokaže svoj izdelek, ga pohvalite: »Hvala, da si mi pokazal svojo risbico. Bilo je res pogumno, da si se nasmehnil Ani.«
- Otroci s selektivnim mutizmom lahko zelo napredujejo, vendar z majhnimi koraki.

Če drugi otroci rečejo »**Lili ne govori**«, jih popravite in jim razložite, da Lili govori, vendar si prizadeva, da bi postala pogumna in začela govoriti tudi v šoli.

Pomagajte otroka vključiti v igro vrstnikov.

- Anksioznost onemogoča otrokom s selektivnim mutizmom, da bi se vključili v igro vrstnikov. Pomoč pri vključevanju otrok s selektivnim mutizmom v igro otrok med odmori in v oddelku podaljšanega bivanja je pomembna. Otroku s selektivnim mutizmom in vrstniku lahko daste tudi skupne naloge: »Ana in Eva, prosim, skupaj počistita igralnico.«
- Pri aktivnostih in kosilu naj sedi poleg otrok, s katerimi se počuti varno, tudi pri drugih dejavnostih ga vključite v skupino otrok, s katerimi se dobro počuti.

Omogočite delo v majhnih skupinah.

- Če je otrok preveč anksiozen, da bi lahko pred celim razredom opravil določeno nalogo, mu omogočite, da jo opravi v majhni skupini ali celo samo »ena na ena« z vami.

Sprejmite neverbalne odzive.

- Če je otrok s selektivnim mutizmom preveč anksiozen, da bi odgovoril ali se vključil, mu dovolite, da se odziva neverbalno.

- To naj bo samo začasno. Treba se je zavedati, da si prizadevamo, da se bo s časom otrok začel odzivati z govorom.

Ostanite pozitivni.

- Ne kaznujte otroka, ker ne govori. Izogibajte se izzvanju občutkov krivde, da bi začel govoriti.
- Otroci s selektivnim mutizmom so izjemno občutljivi na kritiko. Občutek, da jim ne uspeva ali da so koga razočarali, je zanje lahko neprijeten. Morate se zavedati, da vam otrok ne kljubuje.

Nastopi, naloge ...

- Nastopanje v javnosti – otrok ne nastopa, če ne želi. Sodelujte s starši, da ga na nastop pripravijo in vadijo doma, saj se bo tako otrok počutil varneje. Vedno ga vključite vsaj s statično vlogo (na primer je na odru in drži drevo).
- Priprava otroka na posamezne situacije (na primer če se bodo v vrtcu pogovarjali o določeni temi, naj ga doma pripravijo na to).

Tehnika *sliding in*

Cilj je vključitev vzgojiteljice, učiteljice ali terapevta v prostor, medtem ko otrok sproščeno komunicira z mamo ali katero koli osebo, s katero se počuti varno (Kotrba 2018).

1. Mama in otrok imata nekaj časa, da se v prostoru sprostita in se s pomočjo družabnih igrin in drugih igrin sproščeno pogovarjata.
2. Ko je otrok dovolj sproščen, pride v prostor vzgojiteljica. Z otrokom ne vzpostavlja stika, pove samo, da mora nekaj narediti. Usede se na prostor čim dlje od otroka in zase nekaj počne (na primer bere, piše).
3. Ko je otrok dovolj sproščen, se vzgojiteljica premakne bližje ali pa se bližje vzgojiteljici premakneta mama in otrok.
4. Ko je otrok dovolj sproščen, pride vzgojiteljica opazovat igro, vendar se vanjo ne vključuje niti je ne komentira.
5. Če otrok sprejema njeno navzočnost in vseeno sproščeno govori, lahko začne vzgojiteljica reflektirati, kar otrok govori. (Na primer, če otrok reče mami, da bo izbral rdečo karto, lahko vzgojiteljica reče: »O, izbral si rdečo karto«, ali če pove mami, da se je včeraj vozil s kolesom, lahko komentira: »Včeraj si se vozil s kolesom. Sliši se zabavno.«)
6. Če se otrok v tej situaciji počuti varno, se lahko vzgojiteljica vključi v pogovor z zaprtimi vprašanji (*Imaš rad modro ali rdečo barvo ali kaj drugega? / Imaš rad igrice x, igrice y ali katero drugo?*)
7. Če se otrok konstantno odziva na vzgojiteljico, se lahko starš počasi umakne iz prostora, na primer gre na stranišče, se vrne in postopoma podaljšuje svojo odsotnost.

Razložite drugim otrokom, zakaj otrok ne govori

Brez prisotnosti otroka se pogovorite z njegovimi sošolci o tem, česa je otroke v skupini strah. Kaj jim pomaga, da jim je lažje? Jim pomaga, če so z njimi ljudje, s katerimi se počutijo varno (na primer prijatelji, starši). Jim pomaga, če jih ljudje potolažijo, jim rečejo, da bo vse v redu, ko jih je strah?

Branje slikanice *Deček in njegova senca*. Meni je bila ta knjiga najbližje, ker je bil deček zelo podoben mojemu sinu.

Ali poznajo koga, ki je podoben fantu iz slikanice?

Vprašajte jih, ali vedo, zakaj otrok bolj malo govori in zakaj se ne igra z njimi. Otrokom poveste, da ga je strah pogovarjati se z njimi, da ga je strah vključiti se v igro, da ga je strah, ker se ne zna igrati nekaterih iger, da ga je strah, da ga bodo zavrnil. Kako bi lahko pomagali temu otroku, da bi se v njihovi družbi počutil bolje, se začel igrati in pogovarjati z njimi?

Otroke lahko prosite, da se javijo za pomočnike. Ti pomočniki vam bodo pomagali pri vključevanju otroka v skupino (ga vprašali kaj, ga povabili k igri, če se igra sam). Mogoče na začetku ne bo odgovoril ali se ne bo hotel igrati. To ne pomeni, da ne želi, ampak si ne upa in ga je strah. Spomnite otroke, kako se oni počutijo, ko jih je strah. Verjetno otrpnejo, se ne morejo premakniti in podobno. Naj poskusijo večkrat.

Pomočnik ga lahko vpraša, katere risanke rad gleda, katere igrice rad igra, kaj rad jé, kaj rad počne popoldne, katere so njegove najljubše lego kocke in podobno. O teh temah se lahko doma pogovarja tudi s starši, saj se mu bo tako lažje vključevati v pogovor in ga ne bo takoj končal. Pomočnikom razložite, naj uporabljajo zaprta vprašanja z izbirami.

Otrok bo premagal svoje težave samo ob sodelovanju vseh, to je učiteljev, staršev in terapevta.

Moja osebna izkušnja

Ker so zgodnje intervence ključ do uspeha, je pomembno, da ne čakamo predolgo. Starejši je otrok, bolj so vzorci utrjeni in težje je prekiniti krog negativnega ojačevanja. Vendar tudi pozneje pri starejših težave niso nerešljive in se lahko selektivni mutizem ob primerni pomoči celo ozdravi.

Sem psihologinja, edukantka integrativne psihoterapije. Imam otroka s selektivnim mutizmom. Ker je ta motnja v naši državi še zelo nepoznana, sem se odločila, da začnem ozaveščati tako starše in učitelje kot tudi terapevte o oblikah pomoči tem otrokom. Ker so zgodnje intervence ključ do uspeha, je pomembno, da ne čakamo predolgo. Starejši je otrok, bolj so vzorci utrjeni in težje je prekiniti krog negativnega ojačevanja. Vendar tudi pozneje pri starejših težave niso nerešljive in se lahko selektivni mutizem ob primerni pomoči celo ozdravi. Ob strokovni pomoči se lahko stanje normalizira v kratkem času (nekaj mesecev), hkrati pa s takojšnjimi intervencami preprečimo nadaljnje zaplete na socialnem, kognitivnem in jezikovnem področju, predvsem pa na področju samopodobe. Sem tudi moderatorica skupine na Facebooku Starši otrok s selektivnim mutizmom, v kateri objavljamo vse novosti in ogromno uporabnih informacij tako za starše, učitelje in terapevte. ■

Literatura

Kotrba, A. in Saffer, S. J. (2018). *Overcoming selective mutism*. Charleston: Summit & Krest Publishing.

Perednik, R. (2011). *The selective mutism treatment guide*. Jerusalem: Oaklands.

Kotrba, A. (2015). *Selective mutism*. Eau Claire: PESI Publishing & Media.

Shipon-Blum, E. (2007). *The ideal classroom setting for the selectively mute child*. Philadelphia: SMART center publishing.