

Mutyzm wybiórczy – jak rodzice mogą wspierać swoje dzieci, które czasami milczą?

27.04.2020

Znane powszechnie nam wszystkim przysłowie mówi, że „Mowa jest srebrem, a milczenie złotem” – i nie sposób się z nim nie zgodzić. Zarówno zdolność komunikowania się, jak i milczenie (w aspekcie umiejętnego powstrzymywania się od mówienia w odpowiednim momencie i słuchania) są ogromnie ważne w naszym codziennym funkcjonowaniu i w budowaniu relacji międzyludzkich.

Kiedy jednak milczenie nie jest złotem? Wtedy, kiedy mamy na myśli dziecko z mutyzmem wybiórczym, czyli dziecko, które bardzo chce mówić, ale nie może. Silny lęk przed mówieniem blokuje je i uniemożliwia mu porozumiewanie się z otoczeniem.

Mutyzm pojawia się, gdy dziecko utożsamia mówienie z niepokojem, spowodowanym np. przez rozłąkę z rodzicami, nieznaną mu otoczenie, presję wystąpień publicznych. Wyuczony lęk i powtarzające się unikanie mówienia sprawiają, że dziecko przestaje się odzywać w konkretnych sytuacjach (np. w przedszkolu lub szkole), pomimo mówienia w innych sytuacjach (najczęściej w domu, w środowisku rodzinnym, kiedy czuje się po prostu bezpieczne). Oprócz miejsca i osób wybiórczość może także przybierać inne formy i dotyczyć np. płci (dziecko preferuje kobiety jako rozmówców), wieku (dziecko nawiązuje kontakt werbalny tylko z innymi dziećmi). Różne bywa także nasilenie mutyzmu wybiórczego. Niektóre dzieci zupełnie milczą, inne posługują się szeptem, gestami czy onomatopiejami.

Często brak komunikacji werbalnej u dziecka jest utożsamiany z nieśmiałością. Jest to bardzo krzywdzące dla dzieci z mutyzmem wybiórczym, które określa się jako nieśmiałe (czyli takie, które z tego wyrosną). Nie podejmuje się zatem szybkich i odpowiednich działań terapeutycznych, co jest szczególnie ważne z uwagi na możliwość utrwalania się niewłaściwych nawyków dziecka z mutyzmem wybiórczym (związanych z unikaniem sytuacji mówienia) oraz pogłębiania się jego lęku. Istotnym jest również fakt przedłużania się wówczas niekorzystnego oddziaływania na funkcjonowanie dziecka, różnych niepożądanych zachowań ze strony jego otoczenia.

Pomimo że współcześnie etiologię zaburzenia określa się jako wieloczynnikową, najnowsze badania naukowe analizujące przyczyny mutyzmu wybiórczego podkreślają przede wszystkim jego podłoże lękowe. Uważa się, że dziecko rodzi się

z predyspozycjami lękowymi wynikającymi z podatności układu nerwowego. Stają się one bardziej zauważalne dopiero w wieku kilku lat.

Zdarza się, że rodzice dzieci z mutyzmem wybiórczym późno dowiadują się o trudnościach swojego dziecka, dotyczących nawiązywania właściwych kontaktów werbalnych poza środowiskiem rodzinnym. Dzieci te w przedszkolu i szkole mogą być bowiem postrzegane jako grzeczne, ciche, nieśmiałe, nie sprawiające problemów.

W domu (gdzie czują się bezpieczne i gdzie obniża się poziom ich lęku) funkcjonują zupełnie inaczej: są najczęściej dominujące, pełne życia, uparte, a nawet obrażające się

i kłopotliwe, czasami wręcz agresywne (dzieci w ten sposób odreagowują silny lęk, jaki im towarzyszy w miejscu, w którym nie czują się bezpiecznie).

Zaniepokojeni rodzice szukają wsparcia u specjalistów. Kiedy lekarz stawia diagnozę mutyzmu wybiórczego, każdy rodzic chce uczynić wszystko, aby ułatwić swojemu dziecku możliwość swobodnego komunikowania się w każdej sytuacji, stara się zapewnić najlepszych terapeutów, z nadzieją, że pomogą dziecku pokonać jego lęk przed mówieniem.

Jest to często droga długa i niełatwa, ale świadomy i czujny rodzic zdaje sobie również sprawę z potrzeby osobistego wkładu w udzielanie wsparcia dziecku. Zamierzony cel w terapii dziecka z mutyzmem wybiórczym można osiągnąć tylko poprzez pełne zaangażowanie w proces terapeutyczny całego środowiska, w którym dziecko funkcjonuje, w tym oczywiście rodziny.

Jak zatem rodzice powinni wspierać swoje dziecko z mutyzmem wybiórczym? Rodzic może:

1. Pokonywać swój własny lęk, który stanowi naturalną reakcję na trudną sytuację, a który może utrudniać proces terapii dziecka. Rzeczywiste wspieranie swojego dziecka wymaga od rodzica adekwatnego radzenia sobie z własnymi emocjami. W kontakcie z dzieckiem niezbędne są akceptacja i zrozumienie. Rodzic powinien być dla dziecka źródłem spokoju i opanowania.
2. Dbać o spójne i jasne zasady życia rodzinnego – wyznaczanie dziecku granic pozwala mu łatwiej odnaleźć się w nowych i trudnych sytuacjach, daje poczucie bezpieczeństwa.
3. Wzmacniać poczucie wartości i samoocenę dziecka, czyli np. pomagać dziecku w odkrywaniu jego mocnych stron i uzdolnień (to pozwoli poczuć mu się pewniej wśród rówieśników), uwzględniać dziecko we wspólnych ustaleniach – chodzi o to, aby miało poczucie, że jest dla nas ważne, bez względu na to czy mówi, czy milczy.
4. Akceptować wszystkie emocje dziecka, również te negatywne – dziecko też może czegoś nie lubić, ma prawo wyboru, dajmy mu to prawo np. podczas zabaw, zakupów (dziecko samo może zdecydować w co się chce bawić, jaki lubi kolor, smak). Szanujmy jego decyzje. To buduje w dziecku poczucie wartości i godności.
5. Umiejętnie angażować dziecko w sytuacje, relacje społeczne, które są kluczowym warunkiem komunikacji, rozbudzać zainteresowanie takimi kontaktami, a także rozbudzać ciekawość poznawczą i motywację do podejmowania nowych zadań – zadbać np. o udział dziecka w różnego rodzaju zajęciach, rozwijających jego zainteresowania (ruchowe, psychoedukacyjne, umożliwiające dziecku ekspresję poprzez działalność artystyczną). Stopniowo starajmy się powiększać krąg osób, z którymi dziecko jest w kontakcie.
6. Odpowiednio przygotować dziecko do uczestniczenia w nowych sytuacjach społecznych (nie należy zaskakiwać dziecka niezaplanowanymi wcześniej spotkaniami, wydarzeniami - trzeba je zawsze wcześniej na nie przygotować, opowiedzieć, co je czeka, może pokazać budynek, pomieszczenie, w którym będzie przebywać).
7. Zachęcać dziecko do czytania w domu na głos i nagrywać dziecko - słuchając takich nagrań dziecko przyzwyczaja się do własnego głosu. Głos młodszego dziecka, możemy nagrywać podczas różnych zabaw i aktywności. Za zgodą dziecka takie nagrania można również odtworzyć w szkole czy przedszkolu.

8. Zachęcać dziecko do wcielania się w różne role podczas zabaw, do mówienia np. „za” swoje zabawki. To doskonały sposób, ułatwiający dziecku wypowiedanie się w obecności rówieśników.
9. Zauważać i doceniać postępy dziecka, okazywać wiarę w możliwości dziecka na polu komunikacji werbalnej, ale powstrzymywać się od nadmiernego chwalenia dziecka w obecności innych osób, co może je zawstydząć.
10. Nie wywierać presji na mówienie, kiedy dziecko nie jest na to gotowe.
11. Należy zapewnić dziecko, że nie ma pośpiechu, że rozumiemy jego uczucia i trudności, których doświadcza podczas prób mówienia (uznajemy jego strach przed wypowiedaniem się). Nie stwarzamy ponadto sytuacji, które wymagają od dziecka postępowania wbrew jego naturze. Rodzic powinien określać sytuacje, które są dla dziecka stresujące i wcześniej o nich rozmawiać. Dzięki temu dziecko będzie czuło się lepiej, łatwiej mu będzie podejmować nowe wyzwania.
12. Rozmawiać z dzieckiem o jego przeżyciach, potrzebach i uczuciach, wyjaśniać dziecku, że kiedyś przyjdzie taki moment kiedy mówienie będzie łatwiejsze.
13. Nie okazywać zbytniego entuzjazmu (to może dziecko peszyć), kiedy dziecko odezwie się w nowych dla niego okolicznościach (poza strefą komfortu). Zachowujmy się wówczas w sposób naturalny.
14. Postarać się uważnie dobierać słowa. Ograniczamy używanie słów i określeń takich, jak np.: „przestań”, „nie rób tego”, „zostaw”, „nie”, „musisz”. Unikajmy również zwrotów typu: „Przecież umiesz mówić”, „Jak nie powiesz to...”.
15. Nie pozwalać na dokuczanie, wyśmiewanie się z lęklivego dziecka, co przyczynia się do niskiej samooceny i niekorzystnie wpływa na sposób, w jaki dziecko siebie postrzega.
16. Zawsze pamiętać o wyznaczaniu realistycznych celów – pamiętajmy o zachęcaniu dziecka do komunikowania się małymi kroczkami- najpierw za pomocą gestów, mimiki, potem pojedynczych słów itd. – zauważajmy nawet pozornie małe sukcesy.
17. 16.Dbać o usamodzielnianie się dziecka, ponieważ samodzielność wzmacnia pewność siebie, pomagać mu, ale nie wyręczać, gdy sobie z czymś nie radzi.
18. Nawiązywać z dzieckiem dobre relacje, dawać mu do zrozumienia, że jest kochane, akceptowane, że może czuć się zawsze z nami bezpiecznie.

Rodzice dziecka z mutyzmem wybiórczym powinni być w stałym kontakcie z nauczycielami, specjalistami, pracującymi z dzieckiem na co dzień, celem wypracowania najbardziej skutecznych, odpowiednich i ujednoliconych oddziaływań terapeutycznych oraz strategii pomocy dziecku. Dobrze, jeżeli rodzic stara się pogłębiać swoją wiedzę na temat mutyzmu wybiórczego, uczestnicząc w różnego rodzaju szkoleniach, grupach wsparcia, korzystając z dostępnej literatury i publikacji.

Drogi Rodzicu, postaraj się także zadbać o siebie, o swój wolny czas, o rozwijanie swoich własnych zainteresowań, pielęgnowanie satysfakcjonujących relacji z ludźmi. Jeżeli potrafisz zachować wewnętrzną równowagę, zrelaksować się, łatwiej będzie Ci stworzyć przyjazną atmosferę rodzinną, co ma niebagatelne znaczenie we wspieraniu dziecka z mutyzmem wybiórczym i radzeniu sobie z uczuciami i emocjami zarówno dziecka, jak i swoimi.

Ważne!

Rola rodzica dziecka z zaburzeniem może być bardzo trudna i wymagająca ogromnej odporności i siły psychicznej.

Rodzice dzieci z mutyzmem wybiórczym często podczas procesu terapii, oprócz przeżywania oczywistych sukcesów małych i dużych (choć czasami wydłużonych w czasie), doświadczają również trudnych sytuacji społecznych, oceny otoczenia, a także poczucia winy i porażki, różnych wątpliwości i obaw: czy na pewno czegoś nie zaniedbałem?, czy byłem wystarczająco kompetentnym rodzicem?. Dlatego tak ważne dla każdego rodzica powinno być zrozumienie własnych emocji i uczuć oraz praca nad nimi, pogodzenie się z diagnozą, zaakceptowanie dziecka, które jest inne. Pomocy rodzice mogą szukać podczas indywidualnych konsultacji ze specjalistami, psychoterapeutami, jak również, na obecnie bardzo popularnych, grupach wsparcia dla rodziców dzieci z mutyzmem.

W naszej poradni funkcjonuje taka właśnie grupa wsparcia, gdzie rodzice mogą wymieniać się własnymi doświadczeniami i dzielić wiedzą z innymi rodzicami. Zachęcam wszystkich zainteresowanych rodziców dzieci z mutyzmem wybiórczym do skorzystania z takiej oferty.

Rodzicom polecam:

Strony internetowe, gdzie znajdują się merytoryczne wskazówki do pracy z dzieckiem z mutyzmem wybiórczym i ciekawe publikacje oraz artykuły do pobrania:

- * Centrum Terapii Mutyzmu, Nieśmiałości i Lęku, www.mutyzm.pl
- * Fundacja na rzecz osób dotkniętych mutyzmem wybiórczym i ich rodzin „Mówię”, www.mutyzmportal.pl, blog - Mutyzm moje doświadczenie
- * www.annastrzelecka.pl, blog, webinaria o mutyzmie wybiórczym
- * Fundacja Mutyzm Wybiórczy Reaktywacja, www.mutyzm-wybiorczy.org.pl, strona Fundacji na Facebooku, profil Fundacji na Instagramie
- * Grupa Wsparcia Stowarzyszenia PTMW - www.mutyzm.org.pl

Książki

- * Maggie Johnson i Alison Wintgens, *Mutyzm Wybiórczy. Kompendium wiedzy*. Harmonia 2018
- * Heather Gudenkauf, *Ciężar milczenia*
- * Heidi Hassenmuller, *Niemy śmiech*
- * C. Watson, *Dziewczynka, która przestała mówić*
- * Cohen Lawrence J., 2015, *Nie strach się bać. Jak rodzicielstwo przez zabawę radzi sobie z lękami dzieciństwa*

Filmy

- * Film dokumentalny *Moje dziecko nie mówi*
- * *Stuck in mute*

Źródła:

- A. Skoczek, *Mutyzm zagadnienia teorii i praktyki*, Akademia Ignatianum, 2017
- B. Ołdakowska –Żyłka, K. Grąbczewska – Różycka, *Mutyzm Wybiórczy*, Difin 2017
- Maggie Johnson i Alison Wintgens, *Mutyzm Wybiórczy. Kompendium wiedzy*. Harmonia 2018

M. Bystrzanowska, *Mutyzm Wybiórczy. Poradnik dla rodziców, nauczycieli i specjalistów.*
Impuls 2017

Materiały szkoleniowe – prowadząca - Pani mgr Monika Andrzejewska – psycholog
dziecięcy Centrum Terapii Mutyzmu, Nieśmiałości i Lęku, Warszawa

Anna Bazuła, neurologopeda