

PRO RODIČE, BLÍZKÉ A ŠKOLU

Selektivní mutismus je vcelku vzácný, ale pro život vašeho dítěte i pro vás velmi náročný. Čím dříve se začne s cílenou a kooperovanou pomocí, tím lépe. Ve většině případů dojde k významnému zmírnění obtíží spojených se selektivním mutismem. Avšak vaše dítě bude vždy více citlivé a introvertní, ale to vůbec nevadí.

Selektivní mutismus je významně propojen se studem a nižší sebe-jistotou, která se navenek projevuje úzkostí. Úzkost nemusí být špatná (určitá intenzita má v životě i ochrannou funkci), ale pokud je úzkost přítomna ve větší intenzitě negativně ovlivňuje fungování dítěte. Úzkost z mluvení ve venkovním světě se často může zaměnit s plachostí, někdy to člověk přičítá věku dítěte (existují vývojové úzkosti vázané na určitý věk dítěte) nebo výchovnému stylu. Většinou se selektivní mutismus začne objevovat mezi 2,5– 4 rokem! Pokud dítě v určitém sociálním prostředí nemluví déle než měsíc, je zde vysoké riziko selektivního mutismu. Je lepší začít s tím něco dělat, aby úzkost nepronikala hlouběji do těla a nestala se pak součástí identity vašeho dítěte. Po 10. roce je už náročnější něco s nemluvením udělat.

Ideální je propojit jednotnou spolupráci logopeda, psychologa (případně psychoterapeuta), pedagoga a rodičů.

ZÁKLAD ÚSPĚCHU: pocit bezpečí, důvěra, kvalitní vztah

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ÚSPĚCH TERAPIE: věk dítěte, přidružené diagnózy, míra a kvalita spolupráce odborníků a rodičů

JAK POMOC? 10 ZÁKLADNÍCH BODŮ POMOCI

1) Plné přijetí selektivního mutismu – Jakmile přijmete projevy SM u svého dítěte, dokážete mu tím lépe porozumět a následně pomoci. Současně to bude mít vliv i na vaše emoční prožívání. Může se snížit intenzita následujících pocitů, které můžete zažívat (strach, bezmoc, frustrace, naštvaní, smutek atd.). Váš klid pomůže výrazně zvýšit efektivitu terapie a hlavně podpoří vaše dítě.

2) Podpora samostatnosti dítěte – Je důležité vašemu dítěti důvěřovat a nechat ho zkoušet věci, které sice mohou z vašeho pohledu zdát pro dítě obtížné. Doporučujeme dát dítěti občas nějaký úkol/výzvu a případně mu se splněním trochu pomoci. Při hře je ideální využít senzorický materiál (např. voda, modelína, písek, hlína, cizrna apod.) a činnosti s ním spojené (šahat na materiál,

mačkat, stavět, bagrovat, natírat, míchat atd.)

3) Využití tzv. principu nesoustředěné komunikace a jeho vysvětlení i dalším lidem, kteří jsou v kontaktu s dítětem:

- a) být spíše vedle dítěte než naproti,
- b) fakticky komentovat činnost dítěte (popisovat co konkrétně dělá),
- c) dopřát dítěti dostatek času na možnou odpověď, zvukovou/slovní reakci (vždy počkat 5 sekund),
- d) pokračovat v dialogu, i když dítě neodpoví,
- e) neutrálně přijmout slovní odpověď dítěte (tzn. „neoslavovat ji“).

4) Využití principu postupného přibližování se v prostředí, kde dítě nemluví – např. školka/škola

- a) dítě je s rodičem v prostoru mimo třídu (jinak: hala, čekárna, vzdálenější část nebo oddělená část),
- b) dítě je s rodičem ve třídě a hrají si a povídají, učitel je mimo třídu (ideálně v ranních hodinách),
- c) dítě je s rodičem ve třídě, hrají si a povídají a učitel je s nimi ve třídě, avšak vzdáleně a dělá něco svého,
- d) dítě je s rodičem ve třídě, hrají si a povídají a učitel je s nimi ve třídě a pasivně se zájmem sleduje jejich hru, nezapojuje se,
- e) dítě je s rodičem ve třídě, společně si hrají a povídají a učitel má zájem o jejich hru a zapojuje se,
- f) učitel iniciuje hru s dítětem, rodič postupně utlumuje svou aktivitu a se zájmem pozoruje dění,
- g) učitel si hraje a povídá (klidně šeptem) s dítětem, rodič je vzdálený a věnuje se jiné činnosti
- h) učitel si hraje a povídá (klidně šeptem) s dítětem, rodič je mimo třídu za dveřmi (zpočátku mohou být dveře klidně otevřené, pak zavřené),
- ch) učitel si hraje a povídá (klidně šeptem) s dítětem, rodič je vzdálený, např. na chodbě, před školou nebo úplně pryč a vrací se dle dohodnutého času s učitelem.

(Při poslední fázi je někdy obtížné pro rodiče zahájit dialog s dítětem, když se opět potkají. Je výhodné zůstat klidný v hlasovém projevu i chování. Melodií vět ani slovním sdělením nedávat dítěti najevo, že rodič měl obavu, nejistotu. Důležité je projevit zájem, např.: „*Ukaž mi s čím jste si hráli. To je zajímavé, to bychom mohli zkusit spolu doma.*“ apod.)

5) Využití odměny – za každý mluvní projev si zaslouží dítě odměnu. Někdy stačí odměnit jenom zpětnou vazbou a reflexí („*Ano auto, to je fajn, že jsi to dokázal/dokázala říct.*“). Občas stačí i zopakovat/imitovat činnost či promluvu dítěte. Největší odměnou je opravdový zájem a zvědavost při společné aktivitě.

Jsou však i situace, kdy je výhodné dát dítěti skutečnou odměnu – materiální či činnostní (dát sladkost, hračku, pustit seriál na mobilu, naplánovat oblíbenou společnou aktivitu apod. Je však nutné podotknout, že ne všechny děti na odměnový systém přistoupí, zejména pokud jsou starší nebo mají obsedantně-kompulzivní poruchu (OCD). Ke sbírání odměn může dobře posloužit Deník úspěchu.

6) Přímé jednoznačné příkazy – jednoznačnost vět přináší do komunikace jasnost a srozumitelnost, nepochybování o svém výroku. Např. Pro dítě je snazší přijmout věty bez proseb a zdvořilostí typu: „*Sedni na židli a vem červené auto*“. , než složitá souvětí, z kterých může být cítit nejistota např. „*Mohla bych tě poprosit, aby sis sedl na židli a pokud by to šlo vzal si autíčko, které je červené.*“

7) Méně používat otázky ANO/NE.

8) Neopakovat stejnou otázku více jak 3x za sebou, ale 3x to zkusit s tím, že vždy dopřejeme dítěti 5 sekund na možnou odpověď.

9) Princip postupných kroků – nechtít „úzdavu“ dítěte okamžitě, ale ocenit i malinký pokrok, změnu a příště něco dalšího malého přidat ke zvládnutí. Práce s dítětem se SM je na delší čas.

10) Pracovat s komfortní zónou – postupnými krůčky občas dostat dítě mimo jeho komfortní zónu, tzn. chceme, aby si samo objednalo zmrzlinu. Možné postupné kroky s využitím překročení komfortní zóny:

- stojí vedle vás, ne za vámi
- a samo si vezme zmrzlinu od prodavače
- samo si vezme zmrzlinu a koukne se na prodavače
- samo si vezme zmrzlinu, koukne se na prodavače a dá mu peníze
- samo si vezme zmrzlinu, koukne se na prodavače, dá mu peníze a lehce kývne hlavou jako poděkování
- samo si vezme zmrzlinu, koukne se na prodavače, dá mu peníze a lehce kývne hlavou jako poděkování, zkusí říct slovo („tady, mňam, díky.“) atd.

NEJČASTĚJŠÍ DISKUTOVANÉ BODY ČI DOTAZY RODIČŮ

- 1) ***Doma je jako divočák*** – Ano, dítě se často doma chová velmi živě, jelikož se cítí v tomto prostředí s blízkými lidmi v bezpečí a může se uvolnit. Může vnímat, že celý den trávil v tom obrovském strašidelném světě a „tělo/slova“ se bálo. Zabržděná energie proudí doma ven.
- 2) ***Proč dítě nepozdraví?*** – Nemůže, zdavení a děkování je silně propojené s „Já“ a tedy obřím studem. Často je to pro děti jedna z nejtěžších sociálních situací. Pokud se aspoň podívá nebo pohne rukou, mělo by to být velmi oceněno. Je to také forma komunikace (neverbální komunikace).
- 3) ***Kdy se to spraví?*** - Je to velmi individuální, každý má svůj čas a rytmus. U mladších dětí to jde snáz. Pokud dítě začne postupně mluvit ve školce/škole je to na té nejlepší cestě.
- 4) ***Je tak křehký...*** - Není, dítě je často jen citlivější a jinak prožívá sociální situace, ale to neznamena, že uvnitř nemůže být silné a bojovné. Často jsou děti se selektivním mutismem velmi svéhlavé a někdy i trochu agresivní. Všechny tyto charakteristiky jsou dobré, pokud jsou „akorát“. Naším cílem je najít rovnováhu mezi citlivostí – bojovností – svéhlavostí – sebejistotou.
- 5) ***Co mám říct lidem?*** - Pravdu, ale tak, aby to pro vás bylo přijatelné. Např.: *Mé dítě teď nemluví ,protože to zrovna teď tak potřebuje.*