

Mutyzm wybiórczy - boję się mówić!

Czy możemy odczuwać tak wysoki poziom lęku, że nie jesteśmy w stanie odezwać się słowem w pewnych miejscach, zachowując umiejętności nawiązywania i podtrzymywania rozmowy w innym otoczeniu? Odpowiedź brzmi: tak. U osoby, u której występują takie trudności w komunikacji werbalnej, możemy mieć do czynienia z mutyzmem wybiórczym.

Mutyzm wybiórczy (inaczej selektywny) jest zaburzeniem lękowym, w którym trudności danej osoby polegają na niemówieniu w specyficznych sytuacjach, mimo mówienia w innych okolicznościach.

U dzieci mutyzm wybiórczy najczęściej rozwija się między 3 a 5 rokiem życia. Zaburzenie to pojawia się wtedy, kiedy dziecko boi się, że zostanie usłyszane bądź ktoś je zobaczy podczas mówienia. Najczęściej przejawia się mówieniem w domu, zaś milczeniem w placówce oświatowej, do której uczęszcza (szkoła, przedszkole). Zdarzają się jednak rzadkie przypadki, w których dziecko nie będzie rozmawiało w domu, a nawiąże kontakt werbalny poza nim. U dziecka z mutyzmem wybiórczym rozumienie mowy jest zachowane, a trudności w komunikacji werbalnej w określonych miejscach utrzymują się powyżej 4 tygodni.

Ważne jest, że dzieci z mutyzmem wybiórczym zazwyczaj nie będą sprawiać trudności nauczycielom, gdyż same będą bały się przekazać informację, że odczuwają zagrożenie.

Wyróżniamy mutyzm wybiórczy ciężkiego stopnia (dziecko nie rozmawia wtedy z większością osób) oraz mutyzm wybiórczy lekkiego stopnia (dziecko mówi ciszej niż reszta, okazjonalnie odzywa się, odpowiada, gdy zostanie zapytane w szkole bądź przedszkolu). Wsparciem specjalistycznym należy objąć zarówno osoby z ciężką, jak i lekką postacią mutyzmu.

Dziecko z mutyzmem wybiórczym ma trudność z zachowaniem kontaktu wzrokowego, może wystąpić u niego ograniczona mimika, czasami może sprawiać wrażenie jakby było „zamrożone”. Ponadto mogą wystąpić trudności ze spożywaniem posiłków, korzystaniem z toalety na terenie placówki oświatowej, sztywność ruchów, trudności z poruszaniem się.

Co może pomóc dzieciom z mutyzmem wybiórczym?

- Nie zmuszamy dziecka do mówienia, kiedy nie jest na to gotowe, jednocześnie dając przykład, jak się zachować w danym miejscu, w nowej sytuacji.
- Nie pomijamy dziecka, kiedy jest jego czas wypowiedzi, nie odpowiadamy za nie. Gdy nie odpowie, odczekajmy 5 sekund. Jeśli nadal nie usłyszymy odpowiedzi, możemy zamienić pytanie otwarte na zamknięte albo sugestię, by odpowiedziało wtedy, kiedy będzie na to gotowe.
- Stwarzamy dziecku okazje do spotkań z rówieśnikami w mniejszym gronie.
- Starajmy się nie przekładać swoich lęków, niepokojów, trudności na dziecko (mutyzm wybiórczy jest zaburzeniem lękowym!).
- Czytajmy literaturę związaną z tematyką mutyzmu.
- Rozmawiamy z dzieckiem na temat lęku, jego obaw.
- W domu bawmy się z dzieckiem w zabawy obniżające napięcie (można wykorzystać ciastolinę, masę solną, farby, piasek kinetyczny itp.).
- Pamiętajmy o aktywności ruchowej, zabawach na świeżym powietrzu.
- Rozwijajmy zainteresowania dziecka.
- Uprzedzamy dziecko o planach, wydarzeniach, które mają nastąpić w najbliższym czasie, zachowujemy rytm dnia.

- Czytajmy dziecku bajki terapeutyczne.
- Zadania, które powierzamy dziecku, dostosowujemy do jego możliwości.
- Bądźmy w kontakcie z nauczycielami, interesujmy się tym, jak radzi sobie nasza pociecha w szkole/przedszkolu.

Pamiętajmy też, że można skorzystać z pomocy psychologa w rejonowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej. Gdy specjalista będzie podejrzewał występowanie mutyzmu u dziecka, skieruje je do lekarza psychiatry (który zajmuje się diagnozą nozologiczną).

Rokowania dotyczące dzieci z mutyzmem wybiórczym są tym lepsze, im młodsze było dziecko w momencie pojawienia się objawów oraz im krótszy był czas ich występowania do momentu włączenia właściwych działań terapeutycznych.

dr Joanna Szczepaniak
psycholog

Bibliografia:

„Mutyzm wybiórczy. Poradnik dla rodziców, nauczycieli i specjalistów” M. Bystrzanowska, Impuls, 2021.