

MUTYZM WYBIÓRCZY

czyli o dzieciach, które czasami milczą



Autorzy:
Anna Strzelecka
Kamila Fijak

Ilustracje:
Cyryl Tusiński

Materiały dodatkowe
wykorzystano za zgodą Autora

Publikacja bezpłatna www.mutyzm.org.pl

Drogie Koleżanki i Koledzy!

Kiedyś wydawało nam się, że tylko my mamy problem z tym, żeby czasem coś powiedzieć - do różnych osób, które znamy i których nie znamy (w domu, w szkole, przedszkolu, w sklepie i innych miejscach). Teraz już wiemy, że jest wiele dzieci, którym czasem jest trudno mówić. Wiemy też, że to coś, co to powoduje nazywa się mutyzm wybiórczy. Jest to jednak coś, z czym można sobie poradzić. Zmagania z MW można porównać do wchodzenia na bardzo wysoką drabinę.

Najlepiej jest to robić małymi kroczkami.

W tej książeczce znajdziecie nasze historie i kilka wskazówek dla rodziny i znajomych, a także nauczycieli i specjalistów, czyli wszystkich, którzy mogą pomóc Wam rozprawić się z MW.

Życzymy Wam powodzenia i trzymamy za Was kciuki!

Pozdrawiamy,

Asia, Ala, Zosia, Tomek i Krystian.



Joasia, 1.6

Mieszkam w małym miasteczku
niedaleko gór.

Uwielbiam: tańczyć i robić fikołki.

Moje mocne strony: zawsze pomagam
mamie, karmię psa, robię najlepsze
kanapki z serem pod słońcem.

Hej. Mam na imię Asia. W tym roku kończę zerówkę, a od września pójdę do pierwszej klasy! Trudno uwierzyć, że czas w przedszkolu tak szybko minął. Nie mogę się już doczekać. Mama nawet kupiła mi już tornister, taki z kotkami. Dokładnie taki, jak chciałam. Ale od początku. Jak miałam 3 lata zaczęłam chodzić do przedszkola. Z jednej strony bardzo chciałam tam pójść, bo szły tam też moje koleżanki, z którymi często spotykałam się na placu zabaw. Ale z drugiej tam miało nie być mojej mamy! Pamiętam pierwszy dzień. Tam było tyle dzieci i nowe panie. Nie wiem co się stało,

ale nie potrafiłam wydusić z siebie ani jednego słowa. Bardzo chciałam, ale kiedy inne dzieci podchodziły do mnie i pytały, czy chcę się z nimi bawić, to coś blokowało mi gardło. W domu było zupełnie inaczej. Tam buzia mi się nie zamykała. Czasami nawet mój starszy brat mówił mi, żebym siedziała cicho, bo on nie może w spokoju zagrać na komputerze. A ja zawsze miałam mu tyle do opowiedzenia.. Kiedy moja mama przychodziła do przedszkola i pytała jak sobie radzę, to panie przedszkolanki zawsze mówiły: „Jest cichutka, ale na pewno się rozkręci”. Chciałam się utracić, powiedzieć,

że to nie tak, ale nie dałam rady.

Któregoś dnia, kiedy byłam już w starszakach, do przedszkola przyszła nowa pani. Panie z przedszkola powiedziały, że to logopeda, czyli taka pani, która dba o to, żeby dzieci ładnie mówiły. Rozmawiała ze wszystkimi dziećmi po kolei. Ze mną też. Bardzo chciałam odpowiedzieć na jej pytania. Chciałam wydusić coś z siebie, ale im bardziej chciałam tym bardziej było mi trudno... Pani logopeda zaczęła wtedy rozmawiać z paniami z przedszkola i dowiedziała się, że nikt mnie nie słyszał przez te 2 lata.

Pamiętam, że niedługo potem pani logopeda i panie z przedszkola zaprosiły mamę na rozmowę. Pani logopeda powiedziała, że czasem tak jest, że dzieciom trudno jest rozmawiać. Ale, że tak nie będzie na zawsze. Że z czasem będę starsza i odważniejsza.

A teraz najważniejsze, że bym się dobrze bawiła i dobrze czuła. Od kiedy dowiedzieliśmy się, co robić, minęły już 2 lata. Pani logopeda miała rację! Teraz jest mi dużo łatwiej. Mama często rozmawia z paniami w przedszkolu o tym, co mogą robić, żeby mi pomóc. Właściwa pomoc jest bardzo ważna.

Teraz rozmawiam już ze wszystkimi w zerówce.
Nawet czasem pani musi mnie upominać,
że jestem za głośno. Uwierzycie? Trochę się
obawiam pierwszej klasy, bo tam będą zupełnie
nowe panie i nowe miejsce. Ale wiem, że to
przez lęk i że małymi kroczkami można
go pokonać.





Ala, 1.9

Mieszkam w małym
miasteczku
w Anglii.

Uwielbiam: czytać książki, bawić się
z moimi przyjaciółkami i grać na
pianinie.

Moje mocne strony: jestem koleżeńska,
lubię pomagać innym, zawsze (prawie)
słucham mamy i taty.

Cześć, jestem Ala. Jestem Polką, ale kiedy miałam pół roku razem z rodzicami i braćmi przyjechałam do Anglii.

Mieszkam z rodzicami i rodzeństwem w małym miasteczku niedaleko Londynu.

Chodzę do dużej, lokalnej szkoły. Jestem już w trzeciej klasie. Moje najlepsze koleżanki to Anna i Cristine.

Bardzo lubię też Maxa, to mój ulubiony kolega.

W szkole uczę się języka angielskiego.

Kiedy byłam mała (to było jeszcze przed

moimi trzecimi urodzinami) zaczęłam chodzić do angielskiego przedszkola. Bardzo bałam się nowych miejsc i nowych osób, ale z czasem do wszystkiego się przyzwyczaiłam. Przedszkole było fajne. Potem zaczęła się szkoła. Bardzo lubię chodzić do szkoły. Uczyć się czytać i pisać. W szkole nie rozmawiam za dużo. Mogę odezwać się tylko do kilku koleżanek i pani Smith, która prowadzi ze mną dodatkowe zajęcia,

na których oswaja mnie z mówieniem w szkole. Przez kilka lat nikt w szkole nie słyszał mojego głosu. Nie rozmawiałam nawet z mamą, kiedy odbierała mnie z zajęć. Kiedyś nie wiedzieliśmy, dlaczego tak jest. Czasami próbowano mnie zmusić lub przekupić, ale to powodowało, że było mi jeszcze trudniej się odezwać. Teraz już wiemy, że mam mutyzm wybiórczy, czyli takie zaburzenie lękowe, które czasami odbiera ludziom głos.

Najbardziej wtedy, kiedy bardzo chcę coś powiedzieć. Kiedyś było mi trudniej, ale teraz, kiedy wiemy jak można mi pomóc, jest coraz łatwiej. Najważniejsza jest współpraca. Moja mama często rozmawia z nauczycielem i panią Smith o tym, co zrobić, aby mi pomóc. Jeśli też tak masz, że czasami trudno Tobie mówić, to pamiętaj, że dobrze jest pomagać rodzicom i nauczycielom. To Twój lęk, który możesz pokonać, jeśli tego chcesz.

Mi jest już coraz łatwiej. Mogę śmiało rozmawiać wszędzie w języku polskim, a w języku angielskim poza szkołą.

W szkole jest najtrudniej, ponieważ tam mówienie jest bardzo ważne. Dodatkowo w moim przypadku, kiedy nie mówi się kilka lat, to ma się ogromną obawę, że jak zacznie się mówić, to wszyscy zwrócą na mnie uwagę i powiedzą: „Ala! Ty gadasz!”. Jasne, że gadam i bardzo bym chciała, aby każdy skupił się na tym co powiem,

kiedy będę mogła już mówić przy całej
klasie, a nie na tym, że mówię.
Przecież to jasne, że gadam!



Tomek, l. 10



Mieszkam w dużym mieście
w środkowej Polsce.

Lubię: grać w piłkę i jeździć na rowerze.

Moje mocne strony: jestem zwinny,
szybko biegam, tata mówi, że nikt tak jak
ja nie pomaga mu, kiedy kosi trawnik.

Jestem Tomek. Chodzę do 4 klasy podstawówki. Bardzo lubię grać w piłkę. Mama się czasem śmieje, że ja to mógłbym zamieszkać na boisku. Wiem, że żartuje, bo dużo bardziej wolę spać w swoim łóżku, niż na trawie. Bardzo lubię chodzić do szkoły. No chyba, że jest matematyka. Wtedy mi się trochę nie chce. Ale wiem, że ona też jest ważna i że trzeba się jej uczyć. Od kiedy pamiętam nie byłem zbyt rozmowny w szkole.

Prawdę mówiąc, to w ogóle z nikim nie rozmawiałem. Nauczyciele wymyślili sposób, żebym pokazywał to o co mi chodzi. Nawet mi to pasowało. To mogłem zrobić. Czasem próbowałem coś powiedzieć, ale im bardziej chciałem, tym bardziej jakieś dziwne coś ścisnęło moje gardło. Rodzice długo zastanawiali się, dlaczego nie mówię w szkole. Pani wychowawczyni powiedziała im kiedyś, że może trzeba iść do psychologa.

Najpierw poszliśmy do Poradni
Psychologiczno-Pedagogicznej.

Tam pani psycholog powiedziała,
że dzieci tak czasem mają, że na pewno
jestem nieśmiały i że z czasem
mi to przejdzie. Ja? Nieśmiały?

Wolne żarty. Żebyście widzieli, jaki
jestem w domu. Powiedziała, że może
się ze mną spotykać raz na 2 tygodnie
i na pewno mi to przejdzie.

W sumie te spotkania nie były takie złe.

Graliśmy w dużo gier, czasem coś rysowaliśmy, jednak za każdym razem, kiedy pytała: „To kiedy mi coś powiesz?“, mój dobry humor uciekał. Chodziłem tam cały rok i nic się nie zmieniało.

Coś co ścisnęło moje gardło nie zniknęło.

Niedawno mama powiedziała, że tym razem pójdziemy w inne miejsce.

Spotkaliśmy się tam z panią, która jak się okazało, też była psychologiem.

Powiedziała, że wcale nie jestem

nieśmiały (no w końcu ktoś to zauważył!),
tylko że mam mutyzm wybiórczy. To on
powoduje, że jest mi trudno mówić,
mimo, że bardzo bym chciał.

Powiedziała też, że to nie jest na zawsze
i że dzięki takim specjalnym spotkaniom
w szkole i zadaniom domowym dla moich
rodziców (tak, dla moich rodziców,
w końcu nie tylko ja miałem mieć
zadania domowe!) uda się pokonać
mój lęk. W końcu poczułem, że jest ktoś,

kto rozumie, jak się czuję. Na koniec spotkania szepnąłem nawet mamie na ucho, żeby powiedziała pani do widzenia. I pomyśleć, że pani, z którą spotykałem się wcześniej nie mogła tak od razu.

Teraz mam 4 razy w tygodniu specjalne spotkania w szkole, podczas których oswajam się z mówieniem.

Idzie mi coraz lepiej. Rozmawiam już z panią Anią, która prowadzi te zajęcia.

Na następnych zajęciach ma dołączyć do nas mój kolega z Tawki - Adrian. Trochę się boję, ale pani Ania powiedziała mi dokładnie, jak to będzie wyglądać, więc myślę, że dam radę.



Zosia, l.4

Mieszkam w miasteczku niedaleko morza.
Uwielbiam: bawić się lalkami,
zrywać kwiatki, bawić się
z moim kotkiem Pusią.

Moje mocne strony:
śpiewanie piosenek,
mama mówi też,
że robię najładniejsze
brukiety, jakie kiedykolwiek widziała.



Hej, jestem Zosia. Mieszkam w małym miasteczku z rodzicami i siostrą.

Niedawno zaczęłam chodzić do przedszkola.

Bardzo lubię panią Kasię, która jest moją wychowawczynią. Pani Kasia

powiedziała kiedyś moim rodzicom,

że nie mówię w przedszkolu. Mamusia

na początku nie mogła w to uwierzyć,

przecież w domu byłam bardzo głośna.

Pani Kasia wytłumaczyła jej,

jak to wygląda i powiedziała,

że czasem jest tak, że niektórym dzieciom jest trudno mówić w przedszkolu, bo boją się, że ktoś je usłyszy. Dokładnie tak było ze mną! Strasznie bałam się coś powiedzieć. Pani powiedziała, że pomoże nam sprawić, żebym czuła się dobrze w przedszkolu. Nawet nie wiecie, jak bardzo się ucieszyłam. Codziennie zostajemy na chwilę po przedszkolu i robimy różne fajne rzeczy. Na początku zostawała ze mną mama

i bawiliśmy się w różnych miejscach w przedszkolu. Na początku bawiliśmy się w szatni, później w takiej dużej sali, do której chodzą starszaki, a teraz bawimy się w mojej sali. Pani wymyśla takie rzeczy, żebym oswoiła się z mówieniem w różnych miejscach. Teraz bawią się z nami też Ania i Julka, moje ulubione koleżanki. Nie możemy się nagadać, kiedy bawimy się razem. Trochę się jeszcze boje mówić

przy całej grupie, ale mamusia i pani Kasia mówią, że to tylko kwestia czasu i regularnych ćwiczeń małymi kroczkami. To bardzo ważne, że pani Kasia szybko powiedziała moim rodzicom, że mam kłopot. Gdyby nie to, na pewno dalej bałabym się mówić w przedszkolu.

Pani Kasia to bardzo fajna i mądra nauczycielka!



Krystian, 1. 12

Mieszkam w małej miejscowości
w południowej Polsce

Lubię: grać w gry komputerowe,
jeździć na Tyżworolkach.



Moje mocne strony:
dobrze się uczę, potrafię
okrażyć dom dwa razy,
skacząc na jednej nodze
(naprawdę!).

Hej, jestem Krystian. Właśnie zacząłem 6 klasę. Całkiem dobrze się uczę. Na koniec 5 klasy miałem nawet świadectwo z czerwonym paskiem. Lubię chodzić do szkoły i uczyć się nowych rzeczy. Nie zawsze tak było, ale to już inna historia. Od kiedy wiem, że problem z mówieniem, taki jak mój, dotyczy wielu innych dzieci i nazywa się mutyzm wybiórczy, to wszystko zmieniło się o 180 stopni. Ale od początku...

Od kiedy pamiętam, było tak, że kiedy wychodziłem z domu coś się działo z moim gardłem. Nawet „Dzień Dobry” było dla mnie za trudne, mimo że wiedziałem, że trzeba się przywitać. Nie każdy to rozumiał. Niektórzy mówili moim rodzicom, że jestem zarozumiały, a wcale taki nie byłem. W domu miałem dużo do powiedzenia, ale poza nim... Sam nie wiedziałem, co się wtedy ze mną działo. Nie byłem w stanie wydusić

z siebie ani słowa, mimo tego, że chciałem.
W przedszkolu nikt nie zwracał na to uwagi. Pamiętam nawet, kiedy przedszkolanka mówiła mamie, że „pani syn to takie grzeczne dziecko, nie krzyczy tak jak inne dzieci”. Rzecz w tym, że ja tam się w ogóle nie odzywałem.

Dopiero jak poszedłem do pierwszej klasy wychowawczyni zauważyła, że coś jest nie tak i że ta cisza, to nie mój wybór. Rodzice zaczęli chodzić wtedy ze mną

po różnych specjalistach, żeby dowiedzieć się, co mi jest. Nie zawsze były to udane wizyty. W końcu jednak trafiliśmy na panią, która powiedziała, że to mutyzm wybiórczy. Ma się go wtedy, kiedy w różnych sytuacjach, zwykle poza domem trudno nam rozmawiać.

Powiedziała też, że dużo dzieci tak ma i że jest to coś, z czym można sobie poradzić.

Pamiętam jak odetchnąłem z ulgą.

Nie byłem sam i był w końcu ktoś,

kto mnie zrozumiał. Pani opowiedziała dokładnie moim rodzicom i mnie, jaki będzie plan i co będziemy robić.

Pokazała rodzicom, jak rysować „drabinki”.

Mówiła, że praca z mutyzmem, jest jak wchodzenie na bardzo wysoką drabinę.

Codziennie pracowałem z wychowawczynią w szkole (na początku była też z nami mama) miałem różne zadania do wykonania. Kiedy coś nam nie szło, nauczycielka mówiła: „Nie martw się,

to musiało być za trudne. Jutro znowu spróbujemy". Mama też bardzo mi pomagała.

Od pierwszej klasy minęło już trochę czasu. Teraz jestem już szóstoklasistą.

Wiele się też zmieniło. Dzisiaj rozmawiam już ze wszystkimi nauczycielami, którzy mnie uczą i ze wszystkimi dziećmi w klasie.

Mam jeszcze czasem problem z nowymi osobami.

Ale wiem, dlaczego tak się dzieje
i że powoli, małymi krokami sobie z tym
poradzę.



Imię:

Wiek:

Mieszkam w

Uwielbiam:

.....

Moje mocne strony:

.....

.....

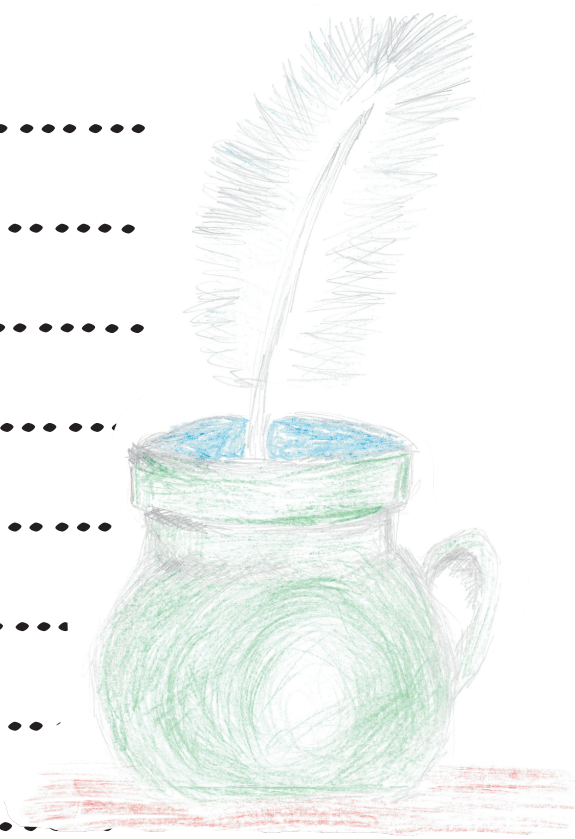
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Materiały Dodatkowe

Apel Twojego dziecka z MW o co Cię prosi Twoje dziecko

Wiem, że mnie bardzo kochasz i chcesz dla mnie dobrze, ale..

- Nie mów o mnie, o moich problemach przy mnie.
- Nie mów, że nic ze mnie nie wyrośnie, jak nie będę mówił w przedszkolu, szkole, do obcych czy w sklepie.
- Nie zmuszaj mnie do mówienia, jak wiesz, że w tej chwili nie mogę nic powiedzieć - znasz mnie i wiesz, że potrafię „gadać jak najęty”.
- Nie pytaj mnie codziennie: „Czy dziś coś powiesz w przedszkolu, szkole, u fryzjera?”
- Nie wyręczaj mnie, jak ktoś mnie o coś zapyta, poczekaj 5 sekund, ja muszę pomyśleć, zebrać siły, odblokować swoją napiętą krtani.

- Nie mów za mnie, kiedy ktoś pyta -
przecież nie jestem niemową!!! Ty to wiesz.
Jeśli pytanie jest za trudne - zmień je na takie
z ograniczonym wyborem.

- Zachęcaj mnie do wyboru: sweter żółty czy czarny,
lody malinowe czy waniliowe, kredkę czerwoną
czy niebieską, potrafię wskazać palcem.
To pomaga mi zbudować pewność siebie.

Nie decyduj za mnie!!!

- Nie zmuszaj mnie do mówienia zwrotów grzecznościowych.
Ja je znam, ale nie jestem jeszcze gotowy, by je mówić.
To jest trudne, uwierz mi!

- Nie dręcz się moim niemówieniem. Kiedy widzę lęk na
Twojej twarzy, boję się, że Ty się o mnie boisz.
Uśmiechaj się do mnie, ciesz się, że masz piękne,
wrażliwe dziecko.

- Pozwól mi zdobywać świat na moich warunkach, jak się ubrudzę, czy przewrócę - to nie szkodzi, sprawdzaj tylko, czy nie przekraczam granicy bezpieczeństwa, asystuj, bądź przy mnie, ale mnie nie wyręczaj.
- Jeśli się odezwę - zareaguj naturalnie. Ukryj swoje zdziwienie i po prostu bądź ze mną, jakbym mówił od zawsze.
- Bądź cierpliwy, nie naciskaj, wierz we mnie.
- Poszukaj pomocy specjalisty, ale zawsze ufaj swojej intuicji.

Jesteś moim najlepszym rodzicem na świecie!

© Maria Bystrzanowska i Anna Strzelecka, 2015

Apel dziecka z MW do nauczyciela

Nauczycielu proszę Cię...

- Traktuj mnie tak samo, jak inne dzieci.
- Nie mów do innych o mnie, przy mnie.
Ja słyszę i uwierz nie jest to miłe.
- Mówiąc do mnie nie wpatruj mi się prosto w oczy.
- Nie zmuszaj mnie do mówienia, jak wiesz, że w danej chwili nie mogę nic powiedzieć - jak będę gotowy odpowiem głośno na pytanie.
- Nie pytaj mnie codziennie: „Czy dziś coś powiesz w przedszkolu, szkole?”
- Nie traktuj mojego milczenia, jako próby manipulacji.
 - Nie gniewaj się na mnie, jeśli do Ciebie nie mówię i nie odbieraj tego jako osobistej porażki.

- Nie wyręczaj mnie, jak ktoś mnie o coś zapyta, poczekaj 5 sekund, ja muszę pomyśleć, zebrać siły, odblokować swoją napiętą krtani.

- Jeśli pytanie jest za trudne - zmień je na takie z ograniczonym wyborem.

- Zachęcaj mnie do wyboru: kredkę czerwoną czy niebieską, potrafię wskazać palcem.

To pomaga mi zbudować pewność siebie.

Nie decyduj za mnie!

- Nie zmuszaj mnie do mówienia zwrotów grzecznościowych. Ja je znam, ale nie jestem jeszcze gotowy, by je mówić.

To jest trudne, uwierz mi!

- Jeśli się odezwę - zareaguj naturalnie.

Ukryj swoje zdziwienie i po prostu bądź ze mną jakbym mówił od zawsze.

- Bądź cierpliwy, nie naciskaj, wierz we mnie.

Apel dziecka z MW do rówieśników:

- Dziękuję, że chcesz mi pomóc, to dla mnie bardzo ważne.
 - Potrzebuję Twojej pomocy, aby pokonać mój lęk.
 - Bardzo lubię, kiedy pomagasz mi w komunikacji z innymi osobami, ale proszę daj mi czasami szansę powiedzieć coś samodzielnie - potrafię mówić, potrzebuję tylko trochę więcej czasu.
 - Czasami milczę, ale to nie oznacza że cię nie lubię.
 - Na początku możemy bawić się „bez słów” - jestem pewien, że możesz to zaakceptować.
 - Po prostu bądź ze mną, to dla mnie bardzo ważne, dzięki temu czuję się akceptowany.
 - Kiedy coś powiem, zareaguj naturalnie - przecież to oczywiste, że mówię!
 - Bądź dla mnie dobrym przyjacielem.

Od Autorów: Staraliśmy się przedstawić aktualne informacje dotyczące mutyzmu wybiórczego.

Niniejsze opracowanie nie zastąpi jednak profesjonalnej pomocy.

Więcej informacji:
www.mutyzm.org.pl