

# Mutyzm wybiórczy

## Czym jest?

Mutyzm wybiórczy to zaburzenie lękowe, w którym dana osoba nie jest w stanie mówić w pewnych sytuacjach społecznych, takich jak w szkole lub w grupie rówieśniczej, ale rozmawia z wąskim gronem osób, zwykle obejmujących członków rodziny. Zazwyczaj występuje w dzieciństwie, ale nieleczone zaburzenie może trwać przez całą dorosłość. Mutyzm wybiórczy dotyka około 1 na 140 dzieci i częściej występuje u dziewcząt, a także dzieci uczących się drugiego języka.

Ważne jest, aby pamiętać, że dziecko nie decyduje się nie odzywać w pewnych momentach, tylko nie jest w stanie mówić. Sytuacja społeczna, w której się znajduje, wywołuje reakcję zamrożenia z uczuciem paniki, która uniemożliwia mówienie. Osoby z mutyzmem wybiórczym mogą rozmawiać z ludźmi, z którymi czują się komfortowo, o ile w pobliżu nie ma innej osoby, czyjej obecność mogłaby wywołać reakcję zamrożenia.

## Objawy

Objawy mutyzmu wybiórczego pojawiają się zwykle we wczesnym dzieciństwie, między drugim a czwartym rokiem życia. Staje się szczególnie zauważalny, gdy dziecko zaczyna kontaktować się z osobami spoza rodziny, na przykład w przedszkolu. Głównym znakiem ostrzegawczym jest zamrożenie, gdy dziecko rozmawia z kimś spoza swojej strefy komfortu. Jest mało prawdopodobne, aby zdarzyło się to w kontakcie z osobami, które bardzo dobrze zna. Inne objawy, na które należy zwrócić uwagę to:

- unikanie kontaktu wzrokowego
- dziecko wygląda na zdenerwowane, niezręczne lub niespokojne
- nieśmiałość i wycofanie
- kurczowo trzyma się rodzica
- jego ciało jest sztywne, napięte lub słabo skoordynowane
- okazuje złość, gdy rodzice zadają mu pytania na temat jego dnia lub po powrocie do domu ze szkoły „wyładowuje się”

Istnieją różne poziomy mutyzmu wybiórczego. Niektóre dzieci potrafią powiedzieć kilka słów, mogą wykonywać gesty, takie jak kiwanie głową na „tak” w sytuacjach towarzyskich lub mogą zapisywać rzeczy. Inne natomiast w ogóle nie korzystają z żadnej formy komunikacji.

## Propozycje dla rodziców

Ważne jest, aby wcześnie dokonano rozpoznania zaburzenia u dziecka, aby mogło uzyskać wsparcie, które pomoże zmniejszyć jego reakcję lękową. Rodzinne terapie behawioralne oferowane przez (jakie instytucje je oferują?) mogą być bardzo skuteczne, dlatego postaraj się uzyskać formalne rozpoznanie schorzenia i wsparcie ze strony logopedy lub pediatry w razie potrzeby.



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



Pomocne strategie:

- **Nie zadawaj zbyt wielu pytań, zwłaszcza publicznie** - może to spowodować wzrost niepokoju u dziecka i zmniejszy prawdopodobieństwo, że będzie mówić.
- **Daj dziecku więcej czasu na wypowiedzenie się** - często mamy tendencję do włączania się i zadawania kolejnych pytań lub dostarczania więcej informacji, jeśli komuś zabiera zbyt dużo czasu, by odpowiedzieć. Osoby z mutyzmem wybiórczym często mają opóźnienia w mowie, więc daj im wystarczająco dużo czasu na odpowiedź (około 5 sekund).
- **Kiedy rozmawiają lub wchodzą w interakcję z innymi** - nie udawaj zdziwienia, reaguj ciepło, tak jak byś zrobił/-a, gdyby inne dziecko zachowało się w ten sam sposób.
- **Zauważ i na osobności pochwal próby interakcji dziecka z innymi** - zarówno werbalną, jak i niewerbalną komunikację (np. machanie, uśmiechanie się, podawanie zabawki). Najlepiej jest pochwalić dziecko na osobności, nie publicznie, ponieważ może to je zawstydzić.
- **Jeśli widzisz, że zaczyna się niepokoić i panikować, interweniuj** - w miarę możliwości wyjaśnij, co próbowało zrobić, np. „Widzę, że próbujesz odpowiedzieć na moje pytanie, czy próbujesz powiedzieć...” Pochwal je, później za to, że spróbowało.
- **Jeśli powiedziało cicho, dobrą praktyką jest powtórzenie tego, co powiedziało** - aby wiedziało, że zostało wysłuchane i zrozumiane, zwłaszcza gdy dzieje się to w większej grupie.
- **Staraj się nie dać dziecku do zrozumienia, że martwisz się jego niezdolnością do wypowiadania się** - nie pokazuj swojego niepokoju, w przeciwnym razie dziecko go „wychwyci” i prawdopodobnie jego lęk wzrośnie.
- **Nagradzanie dziecka za mówienie nie zadziała** - mówienie lub nierobienie tego nie są wyborami dziecka.
- **Nie unikaj zabierania dziecka na spotkania towarzyskie, rodzinne** – warto jest jednak poprosić przyjaciół i rodzinę, aby pozwolili dziecku przekonać się do nich w swoim własnym czasie. Najlepiej nie zadawać dziecku od razu bezpośrednich pytań.

## Przydatne strony internetowe / Zasoby

<https://www.nhs.uk/conditions/selective-mutism/>

<https://findingourvoices.co.uk/>

<http://www.selectivemutism.org.uk/information/information-for-parents/>

<https://childmind.org/guide/parents-guide-to-sm/>

Te strony internetowe mogą pomóc w znalezieniu lokalnych specjalistów.

<https://www.rcslt.org/speech-and-language-therapy#section-4>

<https://www.asltip.com/>

Niniejszy dokument jest dostępny w języku walijskim / Mae'r ddogfen hon ar gael yn Gymraeg  
Ten dokument jest dostępny w języku angielskim/ This document is available in English



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

