



ELEKTYVUSIS MUTIZMAS

Pastebėjote, kad Jūsų vaikas suprantamai, aiškiai ir noriai kalba namuose, tačiau, patekęs į kitas aplinkas (darželį, mokyklą, būrelius ir pan.), visiškai nutyla, tampa tarsi „nebyliu“. Jo kalbėjimas apsiriboja tik gerai pažįstamomis situacijomis ir skirtas mažai grupei pačių artimiausių žmonių? Jam būdingas ypatingas drovumas ir jautrumas? Tokia „atrenkamojo kalbėjimo“ būseną tęsiasi ilgiau nei vieną mėnesį? Greičiausiai, jūsų vaikas turi **selektyvaus (elektyvaus) mutizmo sutrikimą**.

Selektyvus mutizmas - tai vaiko socialinio bendravimo sutrikimas, pasireiškiantis nuolatiniu negebėjimu kalbėti tam tikrose aplinkose, kur kalbėjimas yra reikalingas ir pageidaujamas (dažniausiai - mokykloje), ir pakankamai sklandžiu kalbėjimu artimoje aplinkoje (namuose).

Selektyvus mutizmas - ilgalaikis vengimas kalbėti tam tikrose socialinėse situacijose, nepaisant sklandaus kalbėjimo labiau pažįstamoje aplinkoje.

Manoma, kad tokį sutrikimą turi mažiau nei 1 procentas žmonių, dažniau - mergaitės.

Selektyvus (elektyvus) mutizmas (SM) nesiejamas su dvikalbyste, intelekto nepakankamumu, kalbėjimo sutrikimais (nestebimi galvos smegenų kalbos centrų bei periferinio kalbos aparato pažeidimai).

Klaidinga manyti, kad vaikas tyčia renkasi situacijas, kuriose nutaria tylėti. Tikroji šio situacinio „nebylumo“ priežastis - intensyvus, nuolat patiriamas **nerimas ir baimė**. Vaikas nori bendrauti su kitais žmonėmis, bet dėl patiriamų stiprių jausmų negali to padaryti. Todėl šis sutrikimas priskiriamas **emocijų (nerimo spektro) sutrikimų grupei**.

KOKIE POŽYMIAI?

- Nežiūri pašnekovui į akis, nosisuka nuo jo, nes nežino, kaip atsakyti.
- Į klausimus atsako tylą, kartais - gestais, mimika.
- Visos reakcijos yra sulėtėjusios.
- Atrodo sutrikę, beveik niekada nesišypso, sunkiai reiškia bet kokius jausmus.
- Negali pasisveikinti, padėkoti, vartoti kitus įprastus komunikavimo žodžius.
- Nerangiai juda, kai mano esą stebimi.
- Pastebimai jaudinasi, perdėtai droviasi nežinomose situacijose.

- Jautriai reaguoja į prisilietimus, garsus.
- Vengia minios, linę į socialinę izoliaciją, sunkiai susiranda draugų.
- Turi neverbalinio (nekalbinio) bendravimo sunkumų.
- Geba susitelkti, koncentruotis į kurią nors veiklą, dažnai yra nuovokūs ir smalsūs.

Mokykla dažniausiai yra ta vieta, kurioje išryškėja mutizmo požymiai, nors pirmuosius tokio sutrikimo signalus jau galime stebėti ir ikimokyklinėje įstaigoje.

Mokykloje šiems vaikams sunku dirbti grupelėse, pasisakyti prieš klasę, garsiai skaityti. Kai kada selektyvųjų mutizmą turintys vaikai renkasi **alternatyvius bendravimo būdus** - gestus, mimiką, kūno kalbą, kartais jie ištaria keletą garsų, skiemenų, žodžių nuotrupų. Suprantama, kad toks sutrikimas labai riboja vaiko galimybes bendrauti, mažina jo socialinį aktyvumą, saviraišką, savivertę, veikia visą mokymosi procesą.

Neretai tokia „atrenkamojo nekalbėjimo“ būseną trunka nuo kelių mėnesių iki kelerių metų. Tačiau, net ir „išaugus“ tokį sutrikimą, ateityje šie vaikai dažniausiai išlieka mažakalbiais, linę į nerimo sutrikimus.

KAIP PAGELBĖTI SM TURINČIAM VAIKUI?

Ankstyvoji diagnostika ir pagalba yra labai svarbios, nes dažnai SM sunkėja su amžiumi ir įtakoja vaiko vystymąsi.

Svarbiausias pagalbos tikslas - mažinti vaiko nerimą, didinti pasitikėjimą savimi bei aktyvinti visas bendravimo formas.

Ankstyvoji diagnostika ir intervencija - labai svarbios.

Padėti gali individuali psichoterapija (meno terapija, žaidimo terapija, elgesio ir kognityvinė elgesio psichoterapija), grupinė terapija (vaikams ir tėvams), šeimos konsultavimas ir terapija, farmakoterapija (dažniausiai nerimą mažinančiais antidepresantų grupės vaistais), individualus ugdymo planas.

Veiksminga pagalba vaikui **mokykloje** gali būti vykdoma bendradarbiaujant tėvams, mokytojams ir specialistams - rekomenduojama suburti komandą, sudarytą iš psichologo, klasės mokytojo, logopedo, tėvų.

Individualaus plano sudarymas - viena iš sudedamųjų pagalbos dalių.

KAŲ SVARBU ŽINOTI, TEIKIANT PAGALBĄ VAIKUI?

- Jokiu būdu **neverskite vaiko kalbėti** - tai dar labiau padidins jo nerimą ir skatins „užsiverti“.
- Nepriimkite vaiko tylėjimo kaip **tyčinio**, asmeniškai į Jus nukreipto pasirinkimo.
- Pagal galimybes, išlaikykite **nekintančią aplinką** vaikui.

Neverskite vaiko kalbėti - tai didina jo nerimą.

- Atminkite, kad ir **neverbalinis bendravimas** grupėje yra labai svarbus jūsų vaikui.
- Kurkite prielaidas **palaipsiui** pereiti nuo neverbalinės kalbos prie verbalinės.
- Apgalvokite **teigiamo pastiprinimo** būdus, vaikui prakalbus.

KAIP GALI PAGELBĖTI TĖVAI?

- Padėkite vaikui suvokti jo problemą ir aptarkite jos įveikimo būdus.
- Analizuokite vaikui kylančias emocijas, skatinkite kuo daugiau apie jas kalbėti, fiksuoti jų intensyvumą, įvertinti jų stiprėjimo ir silpnėjimo priežastis.
- Informuokite mokytojus apie vaiko ypatumus prieš pradėdami lankyti ar keisdami mokyklą.
- Jei yra galimybė, pasikvieskite mokytoją į namus - juose vaikas, tikėtina, nebijos kalbėti su mokytoja. Vėliau šią patirtį perkels į mokyklą.
- Įrašykite vaiko kalbėjimą namuose ir duokite jam klausytis įrašų, atkreipdami dėmesį į jo gebėjimą žodžiais reikšti mintis.
- Padėkite vaikui apgalvoti, kokius neverbalinius būdus (piešiniai, užrašai, kortelės) jis galėtų naudoti mokykloje komunikuodamas tiek su mokytojais, tiek su vaikais.
- Pasiūlykite vaikui sušnabždėti norimą žodį, frazę ar sakinį, jei labai baisu kalbėti garsiai. Vėliau siūlykite intensyvinti garsumą.
- Jei reikia atlikti užduotis, reikalaujančias kalbėjimo, padėkite jam įsirašyti namie garsinę/vaizdinę medžiagą, kurią galės pateikti klasėje.
- Suvaidinkite namie situacijas, kurios galėtų kelti daugiau nerimo – aptarkite, kaip galima būtų jose elgtis, įrašykite jas. Vaidindami keiskitės vaidmenimis.
- Tarkitės su mokytoja, kad skirtų jūsų vaikui veiklų, įtraukiančių į klasės gyvenimą (pvz., atlikti spektaklyje vaidmenį be žodžių, būti atsakingam už priemonių padalijimą ir pan.).
- Skatinkite vaiko išsiliejimą į bendraamžių gretas – kvieskite draugus į svečius, organizuokite bendrus žaidimus, nereikalaujančius žodinio bendravimo.
- Drašinkite vaiką atlikti kitas veiklas, nebūtinai susijusias su kalbėjimu (sportas, menas, muzika), taip pakeldami jo savivertę.
- Mokykite įvairių atsipalaidavimo pratimų (lėto ir gilaus kvėpavimo, skaičiavimo iki dešimties, raumenų įtamos ir atpalaidavimo, vaizduotės pratimų).
- Pasitelkite į pagalbą interaktyvią aplinką - tai leis vaikui žaisti smagius terapinius žaidimus, į kuriuos galėtų įtraukti kitus bendraamžius.
- Paieškokite tinkamų programėlių keičiančių, atkartojančių, stiprinančių balsą ir pan., kurių pagalba vaikas patirs kalbinės veiklos džiaugsmą.

Didinkite vaiko pasitikėjimą savimi, pabrėždami jo stipriąsias puses.