

Poradnik dla rodziców dziecka z mutyzmem wybiórczym (zasada 5 sekund)

Czy powinnam/powiniem odpowiadać za moje dziecko, gdy ktoś zadaje mu pytanie?

Krótką odpowiedź brzmi: Nie!

To naturalna reakcja, gdy widzisz swoje dziecko sparaliżowane lękiem. Jednak jeśli dziecko przyzwyczai się, że za nie odpowiadamy, jego wyuczonym zachowaniem będzie przyjęcie roli milczącego uczestnika interakcji, gdy tylko osoby, przy których odpowiadamy za nasze dziecko, zjawią się w pobliżu. Któregoś dnia, twoje dziecko będzie odpowiadać, dlatego tak ważne jest, by odpowiednio się zachować i przygotować na ten moment, gdy dziecko będzie w stanie się odezwać.

Oto kilka złotych zasad:

Nie odpowiadaj za swoje dziecko. Jeśli wprowadzisz w życie tą zasadę, twoje dziecko nauczy się, że to nie takie straszne, gdy ktoś zadaje pytanie, że czy odpowie czy nie, nikt nie robi zamieszania wokół tego. Dziecko będzie mniej obawiało się różnych interakcji społecznych.

Nie wywieraj na dziecku presji udzielenia odpowiedzi. Spokojnie przekonaj dziecko, że wszystko jest w porządku, czy odpowie, czy nie. Ty wiesz, że ono się stara i robi co w jego mocy.

Nie przepraszaaj za dziecko. Będzie wtedy czuło, że zrobiło coś złego. Jeśli jest taka możliwość, zawsze możesz wytłumaczyć później danej osobie, że twoje dziecko nie jest niegrzeczne/złe wychowane, podziel się z tą osobą swoimi troskami, tym jak się czujesz, ponieważ inni nie widzą, jakie naprawdę jest twoje dziecko.

Teraz dłuższe wyjaśnienie...

Stosuj się do tej metody, zawsze ilekroć ktoś zadaje pytanie twojemu dziecku, będziesz zaskoczona/y jak prosto i szybko Twoje dziecko odniesie sukces

Zazwyczaj *nie jest konieczne, aby młodszym dzieciom tłumaczyć co robisz idlaczego*, ale jeśli zapytają, albo masz już starsze dziecko, zobacz „Dlaczego to działa?” poniżej.

1. **POCZEKAJ** przez pełne 5 sekund (powoli licz do 5)
Jeśli Twoje dziecko kiwa głową na tak lub nie, w porządku. Skomentuj to, aby rozmowa mogła toczyć się dalej, np. „Tak, wróciliśmy tydzień temu, prawda?” Z innymi pytaniami Twojemu dziecku może pójść łatwiej, jeśli nie będziesz na nie patrzeć – baw się czymś (torebką, apaszką, długopisem), jeśli Ci to pomoże (by nie skupiać się na dziecku)
2. Jeśli nie ma żadnej odpowiedzi, przekształć konwersację na rozmowę między Tobą a Twoim dzieckiem:
 - Spokojnie **powtórz** pytanie, albo
 - Przekształć pytanie na pytanie z ograniczonym wyborem „X czy Y”, albo
 - **Sparafrazuj** pytanie, tak aby Twoje dziecko mogło odpowiedzieć Tak lub Nie, albo skinąć głową na Tak lub Nie
3. **CZEKAJ** pełne 5 sekund
Jeśli Twoje dziecko odpowiada albo gestykułuje, uśmiechnij się i dodaj komentarz od siebie, aby można było iść/kontynuować rozmowę dalej. Zwróć uwagę na to, by osiągnięcie jakim było udzielenie odpowiedzi, świętować na osobności – Twoje dziecko nie chce skupiać na sobie uwagi w miejscu publicznym
4. Jeśli nie ma żadnej odpowiedzi, **KONTYNUUJ ROZMOWĘ** bez udzielania odpowiedzi na zadane dziecku pytanie, np.
 - Powiedz swojemu dziecku „Będziemy się musieli nad tym zastanowić, prawda?”, albo „Powiesz mi później”
 - Zadaj pytanie waszemu rozmówcy, aby odciągnąć uwagę od dziecka
 - Zmień temat
 - Pożegnaj się

Dlaczego to działa? Twoje dziecko uczy się, *bez uczucia presji*, że:

- pytania są kierowane do konkretnej osoby/do dziecka – nikt inny na nie nie odpowie
- Ty wiesz, że ono coraz lepiej radzi sobie z odpowiadaniem, że się nieustannie stara
- to nie takie straszne, jeśli nie da rady odpowiedzieć, nikt się tym specjalnie nie martwi, dzień mimo to jest dobrym dniem!

CZEKAJ → POWTÓRZ/SPARAFRAZUJ PYTANIE → CZEKAJ → KONTYUUJ (IDŹ DALEJ)