

MUTYZM WYBIÓRCZY U DZIECI



Mutyzm wybiórczy - a co to takiego?

Najprościej rzecz ujmując, jest to niemówienie w określonych sytuacjach społecznych.

Z mutyzmem wybiórczym mamy do czynienia wówczas, gdy dziecko opanowało umiejętność mówienia, potrafi się komunikować, a jednak nie robi tego w określonych sytuacjach. Robi to chętnie i swobodnie w domu, a więc w miejscu dla niego bezpiecznym, natomiast w określonych sytuacjach milczy bądź mówi bardzo cicho. Często dotyczy to placówek edukacyjnych lub innych miejsc publicznych.

Mutyzm wybiórczy (MW) jest zaburzeniem lękowym. Jest to specyficzny rodzaj fobii, a więc nieuzasadnionego lęku przed... w tym przypadku przed mówieniem, byciem usłyszczanym, a także widzianym podczas mówienia. Co ważne, osoby nim dotknięte mają potrzebę mówienia i wcale nie czują się dobrze ze swoim milczeniem. Są jednak sparaliżowane lękiem. Zaburzenie to rozwija się najczęściej między 3 a 5 rokiem życia, a więc wtedy, gdy dziecko wychodzi poza ramy znanego i bezpiecznego środowiska rodzinnego.

Co jest charakterystyczne dla mutyzmu wybiórczego? Dziecko nim dotknięte nie inicjuje rozmowy i nie odpowiada na pytania w sytuacjach społecznych, w których nie czuje się komfortowo, robi to natomiast w domu. Jego mimika twarzy jest bardzo uboga, dziecko ma trudności z wyrażaniem emocji. Jego ruchy są sztywne z powodu wzmożonego napięcia mięśniowego, w zachowaniu nie ma swobody. Dziecko unika kontaktu wzrokowego, często

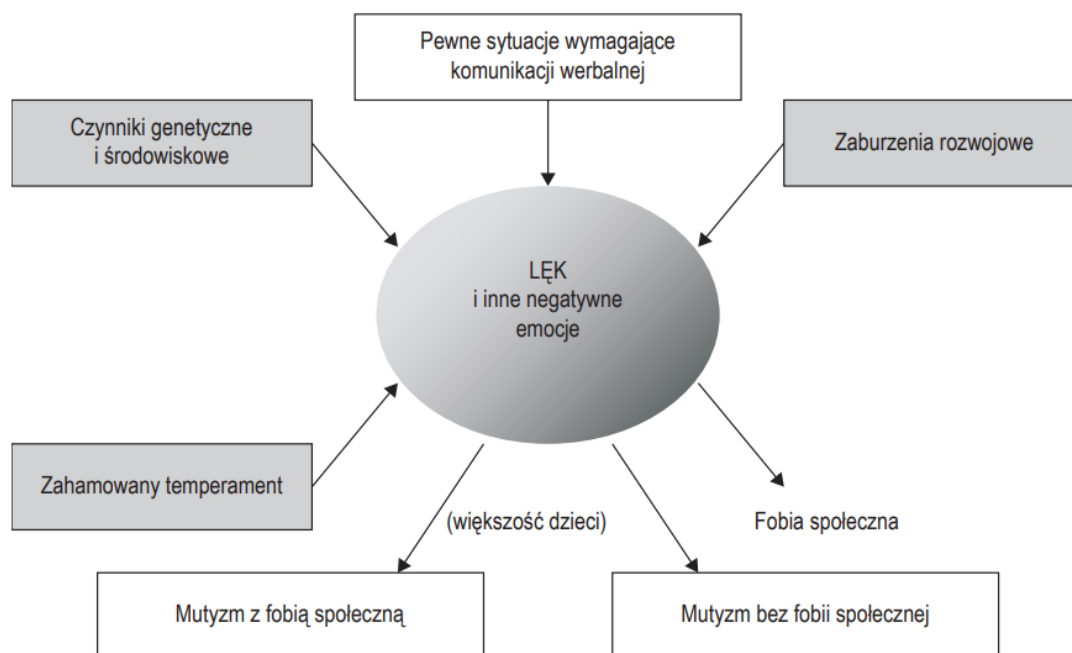
zagryza wargę czy też wkłada palce do ust (tiki nerwowe). Nieraz ma duże trudności w korzystaniu z toalety, np. w przedszkolu, a także swobodnym jedzeniu tam posiłków.

Mutyzm wybiórczy nie może być mylony z nieśmiałością, wstydlivością, małomównością i wybieraniem sobie rozmówców. Krzywdzące dla dzieci z MW są twierdzenia, jakoby chciały manipulować otoczeniem. Wbrew częstej opinii nie są to osoby ponure, zagniewane czy nadąsane. Co ważne, niemożności niemówienia nie można wyjaśnić brakiem znajomości języka (np. w sytuacji przeprowadzki do innego kraju) czy zaburzeniami rozwojowymi (takimi jak Spektrum Autyzmu). Aby zdiagnozować mutyzm wybiórczy, czas trwania objawów musi być dłuższy niż dwa tygodnie. Co ważne, dzieciom z MW zależy na interakcjach z rówieśnikami. Zabawy, w jakich biorą udział, a także zawierane przyjaźnie oparte są na komunikacji niewerbalnej.

Skąd bierze się mutyzm wybiórczy?

Niejednokrotnie u podłoża zaburzenia lękowego leżą czynniki genetyczne, a więc predyspozycje osoby, by zaburzenie to mogło wystąpić. Często MW występuje u dzieci, których rodzice/przodkowie doświadczyli zaburzeń lękowych. Dzieci z MW mają wrażliwą osobowość, niejednokrotnie przejawiają brak pewności siebie, strach przed popełnieniem błędu. Nowe miejsca czy ludzie budzą w nich niepokój, napięcie i strach. Istotne są również czynniki środowiskowe, a więc zdarzenia będące źródłem dużego stresu. Do tej grupy należy m.in. separacja od rodzica, udział w wypadku, głośnie otoczenie, doświadczanie trudności w byciu zrozumianym czy przedrzeźnianie mowy dziecka przez innych.

Zaburzenie lękowe utrwała się poprzez zachowania osoby nim dotkniętej. Mowa tu o unikaniu - osoba stara się unikać sytuacji czy też miejsc, w których istniałoby ryzyko mówienia, a gdy uda jej się to osiągnąć, doświadcza ulgi. Można nazwać to strategią, dzięki której dziecko adaptuje się do różnych sytuacji społecznych. Jest to jednak tymczasowe rozwiązanie problemu, jako że unikanie utrwała lęk. Wzmacniają go także zachowania podtrzymujące osób w otoczeniu dziecka. Nieraz bywa tak, że utwierdzają one dziecko w przekonaniu, że mówienie jest stresujące i trudne. Mogą też wywierać presję na mówienie, przypisywać rolę „milczącego dziecka”. Dobrze obrazuje to poniższy schemat (Rozenek i in., 2020).



Mutyzm wybiórczy - i co dalej?

Z mutyzmem wybiórczym często występują inne zaburzenia, takie jak fobia społeczna, zespół lęku uogólnionego czy fobie specyficzne (jak np. nieuzasadniony lęk przed ubrudzeniem się). Brak mowy wiąże się także z trudnościami w szkole, a więc uczeniu się i przyswajaniu wiedzy. Idą za tym prawdopodobne niepowodzenia edukacyjne. Dzieci dotknięte tym zaburzeniem nieraz postrzegane są jako niepewne, mające trudności w nawiązywaniu relacji oraz z wejściem w grupę rówieśników. Często wiąże się to z odrzuceniem tych osób, a nawet dokuczaniem czy zastraszaniem, co tylko wzmacnia ich lęk. Milczenie przeszkadza w osiąganiu postępów (edukacyjnych oraz zawodowych) oraz uniemożliwia komunikację w sytuacjach społecznych, w jakich człowiek w ciągu życia się znajduje.

Co możemy zrobić dla dziecka dotkniętego mutyzmem wybiórczym? Zacząć należy od edukacji otoczenia, tak by osoby przebywające w towarzystwie dziecka wiedziały o jego trudnościach i nie wywierały presji na mówienie. Ważne, by osoby te zrozumiały, że zachowanie dziecka wynika z lęku, nie zaś ze złośliwości, uporu czy chęci manipulacji. Warto porozmawiać z dzieckiem o jego problemie, zapewnić o naszej chęci pomocy. Każdy z nas zmaga się z różnymi lękami, a obawa przed mówieniem jest jednym z wielu. Należy budować także pozytywną samoocenę dziecka, jego pewność siebie, poczucie własnej wartości i skuteczności.

W zaburzeniach lękowych istotne jest, by obniżyć poziom lęku w miejscu, w którym on występuje. Jeśli dziecko milknie po przekroczeniu progu przedszkola, to tam podejmujemy działania mające na celu pomoc. Wyznacza się koordynatora w postaci np. wychowawcy, logopedy, psychologa. Nie musi to być osoba z doświadczeniem w pracy z dzieckiem z mutyzmem wybiórczym. Ważne jest zbudowanie relacji opartej na zaufaniu, tak by dziecko w towarzystwie tej osoby czuło się bezpiecznie i komfortowo. Skuteczną metodą pracy z lękiem jest metoda małych kroków (ang. *sliding-in*). Jej celem jest to, by dziecko swobodnie rozmawiało w obecności koordynatora. Początkowo w spotkaniach bierze udział rodzic (z którym dziecko rozmawia bez lęku), następnie rodzic się wycofuje, by koordynator mógł działać sam. Kolejnym krokiem jest poszerzanie kręgu rozmówców, a więc wprowadzanie rówieśników dziecka, innych osób, a także zwiększanie liczny miejsc, w których dziecko nie boi się mówić (placówka, środowisko). Ogólnym celem metody małych kroków jest generalizacja mowy, tak by dziecko swobodnie rozmawiało wszędzie i z każdym. Bardzo ważna jest współpraca rodziców, którzy działają w środowisku dziecka (sklepy, place zabaw itd.), z placówką. Kluczowe dla przyszłości dziecka jest to, by dobrze czuć się pośród ludzi, nawet tych nieznanym. Wówczas nie będzie miało większych trudności w radzeniu sobie w życiu codziennym.

Bibliografia

Bawolska, A. (2019). Dziecko z mutyzmem wybiórczym-charakterystyka zjawiska oraz sposoby przeciwdziałania trudnościom. *Niepelnospawność*, (33), 204-212.

Kos, E. A. (2020). Etiologia mutyzmu wybiórczego. Przegląd teorii. *Niepelnospawność*, (40), 159-174.

Marciniak-Firadza, R. (2020). Diagnozowanie dziecka/ucznia z mutyzmem wybiórczym. *Logopaedica Lodziensia* (4), 115-129.

Rozenek, E., Orlof, W., Nowicka, Z., Wilczyńska, K., i Waszkiewicz, N. (2020). Mutyzm wybiórczy–opis zaburzenia i etiologia: czy wybiórczy brak mowy jest zaledwie wierzchołkiem góry lodowej. *Psychiatria Polska*, 54(2), 333-349.

Poradnik początkujących rodziców dziecka z mutyzmem wybiórczym. Fundacja „Mutyzm Wybiórczy. Reaktywacja”.

Źródła grafiki:

Rozenek, E., Orlof, W., Nowicka, Z., Wilczyńska, K., i Waszkiewicz, N. (2020). Mutyzm wybiórczy–opis zaburzenia i etiologia: czy wybiórczy brak mowy jest zaledwie wierzchołkiem góry lodowej. *Psychiatria Polska*, 54(2), 333-349.

<https://www.damian.pl/zdrowie-psychiczne/mutyzm-wybiorczy/>