

---

## ČO BY SME MALI VEDIEŤ O SELEKTÍVNOM MUTIZME

### Čo je selektívny mutizmus?

Selektívny mutizmus je závažná úzkostná porucha, kedy dieťa:

- nerozpráva v určitých situáciách (napr. v škole, na verejnosti...)
- je schopné rozprávať vtedy, keď je uvoľnené (v domácom prostredí)

Deti so selektívnym mutizmom neodmietajú rozprávať naschvál, úmyselne. Nesnažia sa kontrolovať situáciu tým, že mlčia. Nerozprávanie je spôsob ako chrániť samé seba pred výraznou úzkosťou.

Nakoľko je úzkosť nadradená nad selektívny mutizmus, trestanie, nátlak, alebo vytváranie pocitov viny u dieťaťa nepomáhajú zmeniť situáciu. Snaha nútiť dieťa rozprávať ho môže ešte viac zúskostniť, a tým zhoršiť prejavy mutizmu ešte viac.

Na druhej strane, hocičo, čo zmenší úzkosť dieťaťa vedie k tomu, že dieťa sa bude cítiť bezpečnejšie rozprávať v situáciách, ktoré v ňom vzbudzujú strach. Najlepším spôsobom, ako pomôcť dieťaťu prekonať mutizmus, je vystavovať ho jeho strachom po malých krôčikoch.

### Ako môžeme pomôcť dieťaťu so SM?

1. Čím skôr začneme s pomocou postihnutému dieťaťu, tým je lepšia prognóza.
2. Upevňovanie vzťahu medzi dieťaťom a rodičom (rodič by sa mal sústredene venovať iba samotnému dieťaťu denne min.15 minút, aktivity by mali byť zamerané na povzbudzovanie reči – spoločenské hry, tvorivé hry, stavenie lega – to všetko pomáha dieťaťu vyjadrovať svoje emócie a zážitky, rodič by mal pomenovávať pocity dieťaťa a zároveň ho ubezpečovať, že čokoľvek cíti, všetko je v poriadku, a dovoliť dieťaťu ventilovať všetky jeho pocity – načúvať mu a podporiť ho, vytvoriť „rozlúčkový“ rituál, pri ktorom spomenieme resp. pripomenieme dieťaťu, čo príjemné ho čaká – príklad: pri rozlúčke pred školou – „a poobede si zahráme pexeso“. )

### Čo nepomôže dieťaťu s SM?

1. **Nútenie dieťaťa rozprávať.** Zvyšuje to jeho napätie.
2. **Ignorovanie problému.** Niektorí rodičia si myslia, že ich dieťa je len hanblivé a vyrastie z toho. Následky mutizmu však môžu byť pre dieťa vážne- deti, ktoré nerozprávajú, si ťažko hľadajú kamarátov, sú izolované a o to skôr sú vystavené riziku šikanovania.  
Mutizmus môže ovplyvniť školské výsledky dieťaťa. Dieťa nedokáže požiadať o pomoc, pre učiteľa môže byť ťažké rozpoznať jeho potreby, dieťa nedokáže participovať na skupinových aktivitách alebo získavať komunikačné zručnosti.

Toto všetko môže postupne vplývať na sebavedomie dieťaťa, zhoršovať jeho úzkosť a depresivitu a vzbudzovať v ňom pocity izolácie. Takéto deti môžu neskôr odmietat' chodiť do školy.

3. **Obviňovanie dieťaťa z toho, že je manipulatívne.** Pamätajte, že základom mutizmu je úzkosť, dieťa sa nesnaží o kontrolu nad vecami tým, že nerozpráva. Váš hnev a frustrácia veci len skomplikujú. Všetky deti sú rady, keď sa im darí. Ak to nie je možné, je to preto, že nemajú potrebné zručnosti. Našťastie existujú efektívne postupy na liečbu selektívneho mutizmu.

### Ďalšie spôsoby pomoci dieťaťu so SM.

- Farmakoliečba (ktorú navrhujú pedopsychiatri)
- Práca so školou – rodičia musia byť aktívni pri vytváraní vzťahu učiteľov a zamestnancov školy k ich dieťaťu, oboznámiť ich so špecifikami SM. Objasniť zúčastneným, že dieťa nie je vzdorovité a tvrdohlavé, že lepšie komunikuje v situáciách, keď sa necíti úzkostné a ustráchané, obviňovanie, zahanbovanie, doberanie nevedú k tomu, že dieťa nebude rozprávať. Spočiatku je potrebné používať najmä neverbálnu komunikáciu.
- Tiež je možné požiadať učiteľov, aby zaviedli uvítacie a rozlúčkové rituály.
- Vhodné je oboznámenie ostatných detí a zamestnancov školy o SM. Odporúča sa to urobiť v čase, keď dieťa nie je v triede (príkl. „Viete, že niektoré deti sú hanblivé, niektoré sú hanblivé veľmi, taká je aj XX a hovoríme tomu selektívny mutizmus. Je to druh strachu, ktorý nedovolí, aby deti rozprávali v škole s kamarátmi“).
- Zoznámenie dieťaťa s učiteľom v postupných krokoch. Rodič najskôr osobne informuje učiteľa o probléme dieťaťa, dohodne s ním konkrétny čas, kedy mu môže predstaviť dieťa a tomu to pred tým citlivo oznámi („Chcela by som ti predstaviť pani učiteľku, tiež má rada psíkov, ako ty. Je veľmi milá, myslím, že si budete rozumieť“).
- Práca s rovesníkmi, priateľmi, susedmi, rodinou – tiež je dôležité, aby rodičia rozprávali so všetkými spomenutými bez prítomnosti dieťaťa. Ľudia si často myslia, že dieťa stačí popchnúť, aby začalo rozprávať. Tiež vinia rodičov detí s SM, že ich rozmaznávajú. Rodičia im môžu povedať niečo ako: „Každý má z niečoho strach, zo psov, tmy... Naša XX má strach z rozprávania s inými ľuďmi. Ale dobrá správa je, že sa to časom spraví, a bude sa cítiť sebaistejšie.“
- Tu opäť pomôže, ak sa k dieťaťu budú správať priateľsky, prizvú ho ku hre. Naopak nepomôže ak, budú vyvíjať tlak na to, aby rozprávalo, hovorili o ňom ako o tom „čo nerozpráva“ a mali neprimerané a prehnané reakcie, ak dieťa predsa len prehovorí. Ak dieťa začne rozprávať, stačí to vziať na vedomie a pokračovať v aktivitách.

Spracované podľa Helping Children and Youth with Selective Mutism  
([www.cheo.on.ca](http://www.cheo.on.ca))

Preložila Vanda Šaríková