

Cześć, mam na imię i mam mutyzm wybiórczy



CENTRUM WSPARCIA
SensiKid
Alicja Pałac-Nożewska



miejsce na moje zdjęcie lub rysunek

Co to jest mutyzm wybiórczy?

- Mutyzm wybiórczy (MW) inaczej mutyzm selektywny (SM) to zaburzenie lękowe polegające na niemówieniu w niektórych sytuacjach społecznych. MW jest silnym lękiem, fobią.
- Niemówienie nie jest spowodowane moim uporem, złym wychowaniem czy brakiem umiejętności mówienia.
- Bardzo chcę mówić, ale też bardzo się boję.
- W domu rozmawiam normalnie ze swoją rodziną, ale jak tylko wchodzę do przedszkola albo na plac zabaw to wszystko się zmienia i ogrania mnie lęk.
- Proszę nie myśl o mnie, że jestem "niegrzeczna", bardzo ciężko pracuję nad pokonywaniem strachu.

Cechy charakterystyczne MW:

- Brak kontaktu wzrokowego, spoglądanie w dół.
- Sztywna, napięta lub zamrożona mimika i pantomimika.
- Wycofanie, bojaźliwość w miejscach publicznych.
- Mowa może być cicha, zdawkowa, odpowiedzi jednowyrazowe. Mogę też zupełnie milczeć na zadawane pytanie, odwracać głowę, obgryzać paznokcie lub skórki albo chować się za rodzica.

Jak się ze mną komunikować?

- Nie zadawaj mi pytań otwartych, nie zadawaj mi też zbyt dużej ilości pytań.
- Zadaj mi pytanie wyboru np: czy wolisz lalkę czy misia?
- Zadaj mi pytanie, na które mogę odpowiedzieć tak lub nie np: czy chcesz do toalety?
- zaczekaj 5 sekund na moją odpowiedź, potrzebuję chwili, aby móc coś powiedzieć.
- Nie wywołuj na siłę kontaktu wzrokowego, to mnie bardzo stresuje.
- Wiem, że cisza potrafi być bardzo frustrująca, ale proszę bądź cierpliwy i uprzejmy.

Proszę tego nie rób:

- Nie bij mi braw, ani nie rób "wielkiego halo" jeśli coś powiem, nie chcę być w centrum uwagi.
- Nie zmuszaj mnie do mówienia "no powiedz", nie przepytuj mnie o wszystko.
- Nie mów innym, że jestem nieśmiała, że nie mówię, że i tak nic nie powiem.
- Nie traktuj mnie jak powietrze, angażuj mnie w czynności, które jestem w stanie wykonać.

Czym się interesuję:

-
-
-
-
-
-
-