

Zalecenia dla Rodziców dzieci z nieśmiałością i mutyzmem wybiórczym:

- 1. Rozwój otwartości w rodzinie** poprzez mówienie przez rodziców o swoim przeżytych dniu, trudnościach własnych i sposobach na ich pokonanie, nazywanie swoich emocji z pokazywaniem na barometrach emocji (dostępne: <https://emocjedziecka.pl/termometrzlosci-materialy-do-pracy-z-dzieckiem-emocje/>). Modelowanie przez rodziców nazywania emocji (np. „*Dziś się zezłościłem, ponieważ szef chciał, abym został dłużej w pracy, a chciałem jeszcze pojechać do sklepu*”).
- 2. Rozwijanie poczucia własnej wartości** poprzez formułowanie pochwał opisowych, rozwój samodzielności i zauważanie każdego z przejawów odwagi dziecka. **Nie należy mówić przy innych, że dziecko jest nieśmiałe**, a wręcz odwrotnie – należy podkreślać **te sytuacje, w których dziecko zachowało się odważnie**. Zamiast mówić: „*No widzisz, a jednak potrafisz*” – należy powiedzieć: „*Jestem dumna/y, że tak świetnie sobie poradziłeś*”. Należy stosować ogólną zasadę: podkreślać te zachowania, które chcesz, żeby się powtórzyły i mówić do dziecka tak, jakbyś chciał/a, żeby o sobie myślało.
- 3. Niewyręczanie dziecka w mówieniu** – w przypadku braku odpowiedzi, powtórzenie pytania, zachęta do komunikacji niewerbalnej lub mówienie o możliwościach dziecka (np. „*Teraz akurat nie odpowiedział, ale dużo wie na ten temat*”).
- 4. Sporządzenie domowego kodeksu złości** – jasne określenie, co wolno, a czego nie należy robić (dostępne przykłady: <https://zrodlozmian.pl/trudne-emocje-dziecka-kodeks-zlosci/>).
- 5. Zabawy w odgrywanie scenek rozwijających umiejętności społeczne dziecka**, np. zakupy w sklepie, rozmowa z sąsiadem, zabawa w przedszkole, itp. - przydatna w tym zakresie może okazać się publikacja C. Gray „*Nowe historyjki społeczne*”.
- 6. Czytanie bajek terapeutycznych i książek psychoedukacyjnych**, np. „*Bajka o szarym słowiku*”, „*Franek na konkursie ryków*” (P. Księżyk, www.bajki-zasypianki.pl), „*Bajka o małej sówce*” (M. Musiałek, www.egodziecka.pl), „*Wstyd i latający śpiwór*” (W. Kołyszko, J. Tomaszewska), „*Chyba jestem nieśmiały*” (B. Cain), „*Bajkowe mikstury*” (K. Świącicka), książki z serii „*W głowie się nie mieści*” (opracowanie zbiorowe).
- 7. Zachęcanie do udziału w aktywnościach, które nie wymagają od dziecka użycia słów**, opartych na komunikacji niewerbalnej, np. zapłacenie za zakupy w sklepie, poczęstowanie gości cukierkami, itp.
- 8. Inicjowanie spotkań towarzyskich w wąskim gronie**, z osobami, które dziecko zna i wśród których możliwość poczuć się bezpiecznie.
- 9. W pracy z dzieckiem warto wykorzystać gry integracyjne dla całej rodziny**, np. „*Pytaki- NieZwykła gra rodzinna*”, „*Łamacz lodów*” oraz dostępne w Internecie:

<https://emocjedziecka.pl/gry/>).

- 10. Zalecana lektura książek dla rodziców**, np. „*Sposób na trudne dziecko*” A. Pisula, A. Kołakowski; „*Nie strach się bać*” C. Lawrence; „*Jak pomóc dziecku, które się boi?*” C.G. Last.

Zalecenia powstały w oparciu o materiały szkoleniowe „*Terapia dziecka z mutyzmem wybiórczym*”, organizowanym przez **CTM - Centrum Terapii Mutyzmu, Nieśmiałości i Lęku**. Więcej informacji dostępnych na stronie internetowej: www.mutyzm.pl.

Opracowała: Michalina Płotka