

# Mestringshjelp for selektiv mutisme

For å mestre, må man utfordre seg selv. Det er her viktig å ha en hjelper/støtte med seg. En forelder eller en god venn. Dette er en plan til å jobbe med hjemme, da jeg vet mange som sliter med selektiv mutisme synes det er vanskelig å oppsøke hjelp fra andre. Med selektiv mutisme anbefaler vi også å få hjelp av det offentlige og samarbeide med skole/barnehage.

Føler barnet seg **trygt**, kan man begynne med å forsiktig pushe og utfordre barnets grenser. Øv på vanskelige situasjoner, men **ikke press**- det vil bare slå ut feil.

## 1, Hva er selektiv mutisme?

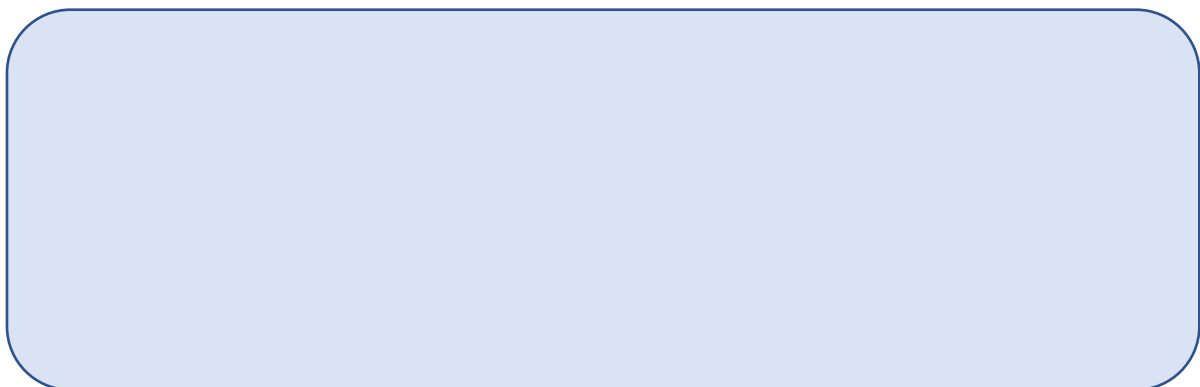
Selektiv mutisme (SM) er en tilstand/diagnose hvor barn/unge i visse situasjoner ikke snakker. Barnehage og skole er ofte de vanskeligste stedene å være for de med SM. Det handler ikke om at de ikke vil snakke, men de får ikke til. For mange føles det som om ordene sitter fast i halsen og hjernen går i frys. Hjemme og med utvalgte få venner prater de ofte helt vanlig. Barn med selektiv mutisme blir ofte oppfattet som svært sjenerte og voksne tenker da at det går over. Men jo tidligere disse barna får hjelp jo tidligere kan de bryte ut av tausheten. Det er en antatt forekomst på under én prosent og med en liten overvekt hos jenter (Cohan, Price & Stein, 2006). Problemet gjør seg ofte tydelig ved overganger, som start i barnehage og skole.

**I sosiale sammenhenger** og spesielt i skolen, er det forventninger om at barn skal snakke. Det kan bli et svært vanskelig sted å være om ikke hjelp og tiltak er satt i gang. Er barnet så fastlåst og ikke-kommunikativt at selv kroppsspråk er stivnet, sier det seg selv at dagene blir tøffe og det må taes på alvor. Barnet får ikke uttrykt sine helt grunnleggende behov, som å hoste, le, toalettbesøk, smerte, sult osv. I tillegg kommer ofte en uro rundt om man har noen å leke med i friminuttene, for man tørr jo ikke å spørre om å bli med på leken. Min erfaring er at mange barn med selektiv mutisme kan også være særlig sensitive.

Snakk om selektiv mutisme med de som jobber der barna/de unge er, som barnehagelærere og lærere. Et godt samarbeid er viktig for trivsel og framgang.

## 2, Lære å finne roen i seg selv

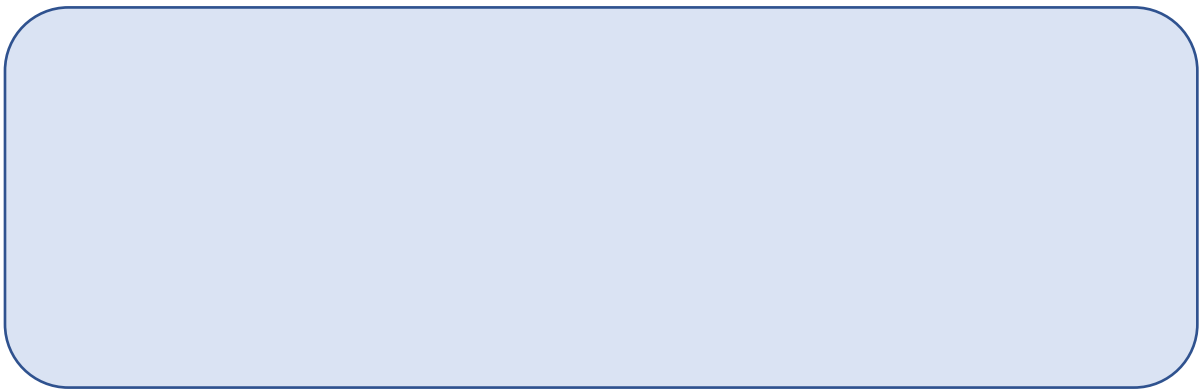
Før man starter den tøffeste biten med å utfordre det man er aller mest redd for, er det viktig å lære seg noen teknikker for å hjelpe kroppen med å roe ned først. **Hvordan finner du roen? Mindfullnes? Yoga? Fokuserer på noe hyggelig? Musikk? Annet?**



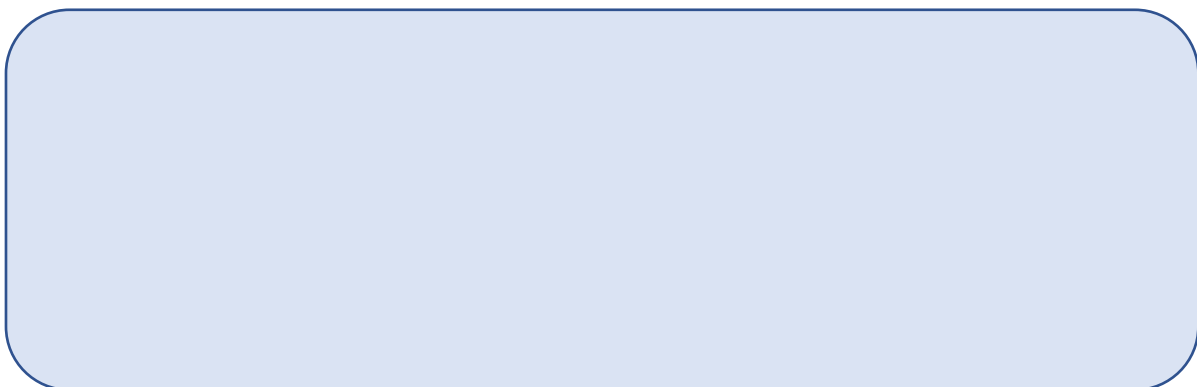
**Hvor er det vanskeligst å snakke? I klasserommet? I liten gruppe? Skoleveien? Bussen? Under måltider? Selskap? På fritidsaktiviteter? Annet?**




**Hvordan snakker du til deg selv?**



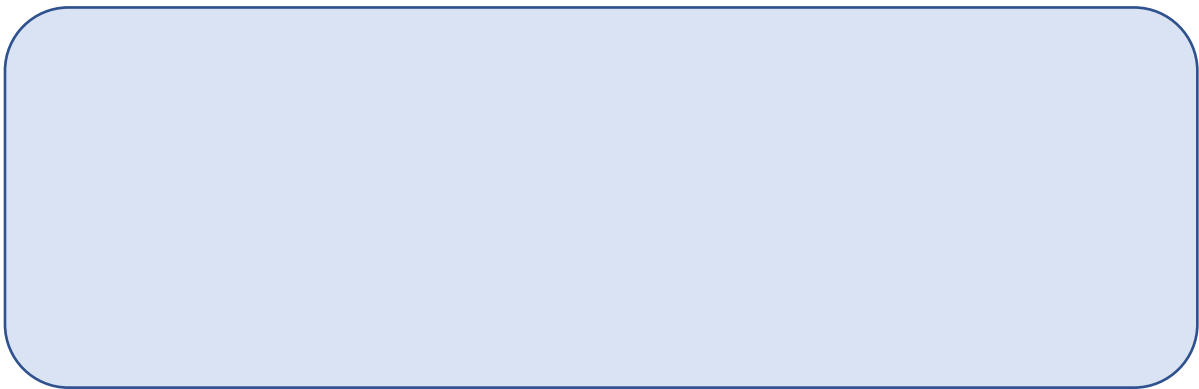
**Hvordan tenke annerledes på det?**



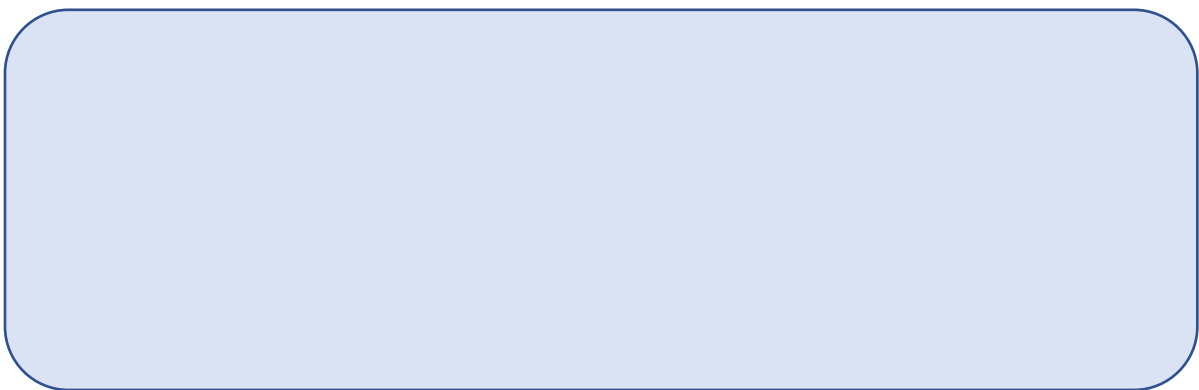
**Hva er det verste som kan skje?**



**Hva positivt kan jeg se i dette? Hva lærer jeg?**



**Hva er du redd for?**



#### **4, Utfordre det man er redd for**

**Last også ned vår motivasjonsstige til denne.**

Finn ut hva du er redd for og skriv det ned i vårt skjema, for eksempel gå på do på skolen, snakke med en gutt, kjøpe noe i butikken osv. Se for deg en stige og skriv opp det du er mest redd for i bunnen, så må du jobbe deg oppover til toppen, hvor kanskje det å rekke opp hånden i timen står?

Dette er den tøffeste biten, å gjøre det man er aller mest redd for. Anbefaler å bruke et belønningssystem (se punkt 5 for forslag) til motivasjon (men aldri straff og eller negativ holdning om de ikke mestrer.) Husk dette må gjøres mange ganger, går det ikke første gang, prøv og prøv igjen.

#### **5, Forslag til belønning**

Når man jobber med seg selv og opplever mestring er dette en belønning og et mål for oss. Man får et mer rikt liv om vi ikke lar redslene våre stoppe oss. Om man for eksempel vil på en konsert, ikke la selektiv mutismen stoppe deg. Tenk hvilken herlig følelse man sitter igjen med når man da drar på konsert.

For å motivere barn og unge kan det likevel være lurt å planlegge andre belønninger også. Snakk sammen om dette og finn hva som passer dere. Her kommer noen eksempler:

- Øver dere på å handle selv, kan et cafebeøk hvor man fritt kan velge selv hva man får kjøpe være en belønning. Trenger ikke være dyrt, men en sjokoladebolle på en onsdag for eksempel.
- Samler barnet på noe, for eksempel småfigurer, kan dette være noe.
- Når man jobber med større mål kan kanskje en liten tur med overnatting være belønning.
- Dra på konsert/kamp/kino/lekeland