

„Lęk przed mówieniem u dziecka – co to takiego? „



Drogi Rodzicu

Jeśli Twoje dziecko mówi płynnie i swobodnie w sytuacjach, w których czuje się bezpiecznie (np. w domu), a milczy, mówi bardzo cicho lub wypowiada jedynie pojedyncze słowa w innych sytuacjach społecznych, w których odczuwa lęk (np. w przedszkolu, szkole lub w miejscach publicznych), mówimy o zaburzeniu, u którego podłoża leży lęk. Nie jest to złośliwa odmowa mówienia ani brak umiejętności, lecz silny lęk przed mówieniem i byciem słyszonym. Może prowadzić do trudności w komunikowaniu własnych potrzeb, nawiązywaniu relacji społecznych, izolowania się, a w konsekwencji także do trudności w nauce oraz innych fobii.

Mutyzm wybiórczy to zaburzenie lękowe występujące najczęściej u dzieci, ale może też dotyczyć młodzieży lub dorosłych. Dziecko potrafi mówić, lecz nie mówi w określonych sytuacjach lub wobec określonych osób, mimo że w innych kontekstach komunikuje się swobodnie. Aby rozpoznać fobię, lęk musi w istotny sposób utrudniać codzienne funkcjonowanie. Mutyzm wybiórczy zwykle diagnozowany jest w młodszym wieku dziecka i może przejawiać się na różne sposoby, ponieważ każde funkcjonuje inaczej. Jedne dzieci nie rozmawiają wyłącznie z obcymi osobami, nauczycielami czy rówieśnikami w klasie, inne — nawet z częścią rodziny i znajomymi.

Dyskomfort może wywoływać już sama myśl, że ktoś usłyszy lub zobaczy dziecko podczas rozmowy. W rezultacie dzieci bacznie obserwują otoczenie i przestają mówić nawet do rodzica, gdy znajdują się w zasięgu słuchu lub wzroku osób, z którymi na co dzień nie rozmawiają. Często łatwiej jest rozmawiać „w cztery oczy”, a znacznie trudniej — w większej grupie. Wielu dorosłych zadowala się tym, że dziecko wypowie pojedyncze słowo lub krótkie zdanie. To jednak zbyt mało.

Najważniejsze cechy:

- Stała, powtarzalna niemożność mówienia w określonych sytuacjach społecznych przy jednoczesnej swobodnej komunikacji w domu lub z wybranymi osobami.
- Trwałość objawów: co najmniej jeden miesiąc (z wyłączeniem pierwszego miesiąca po rozpoczęciu nauki szkolnej).
- Zachowana zdolność rozumienia mowy oraz prawidłowy rozwój językowy w innych warunkach.
- Często obecne objawy lęku: napięcie, „zamrożenie”, unikanie kontaktu wzrokowego, ograniczona mimika.

Czego nie oznacza mutyzm wybiórczy:

- Nie wynika z braku znajomości języka ani trudności w jego opanowaniu.
- Nie jest przejawem „złośliwości” ani świadomego milczenia.
- Nie może być w pełni wyjaśniony innymi zaburzeniami (np. zaburzeniami ze spektrum autyzmu, zaburzeniami komunikacji, problemami ze słuchem).

Typowe konsekwencje:

- Trudności społeczne i edukacyjne (ograniczony udział w zajęciach, trudność w nawiązywaniu relacji).
- Spadek poczucia własnej skuteczności i pewności siebie.
- Ryzyko utrwalania unikania, jeśli problem pozostaje bez interwencji.

Czynniki ryzyka i mechanizmy:

- Wysoka predyspozycja lękowa, temperament zahamowany.
- Doświadczenia stresowe lub presja na mówienie.
- Często współwystępuje innych zaburzeń lękowych (np. lęku uogólnionego, lęku społecznego)

Diagnoza:

- Rozpoznanie stawia psycholog lub psychiatra dziecięcy na podstawie wywiadu, obserwacji oraz wykluczenia innych przyczyn.
- Oceniane jest funkcjonowanie dziecka w różnych środowiskach (dom, szkoła, rówieśnicy).

Postępowanie terapeutyczne:

- Interwencje behawioralne i poznawczo-behawioralne (stopniowane ekspozycje, pozytywne wzmocnienia).
- Współpraca ze szkołą i rodziną oraz ograniczenie presji na natychmiastowe mówienie.
- W cięższych przypadkach — rozważenie farmakoterapii pod kontrolą lekarza.
- Im wcześniej rozpocznie się terapię, tym lepsze rokowanie.

Zachęcam do odwiedzenia strony: mutyzm-wybiórczy.org.pl

Aneta Piskorska -psycholog

