

Tietoa vanhemmille ja ammattilaisille

HILJAINEN vai VALIKOIVASTI PUHUMATON lapsi?

Jotkut lapset ovat luonnostaan hiljaisia. He ovat persoonallisuudeltaan samanlaisia sekä kotona että koulussa. He eivät yleensä uskaltavu kertomaan tietojaan, mutta voivat innostua tutusta aiheesta, joka herättää heidän mielikuvituksensa. Siirtymät koti- ja kouluympäristön välillä eivät ahdistu hiljaisia lapsia, jos he pärjäävät opillisesti hyvin, heillä on yksi tai kaksi hyvää ystävää, eikä heitä kiusata. Heidän rennosti kehonkielestään ja kasvojen ilmeistään voi päätellä, että he mielellään kuuntelevat, eikä heillä ole tarvetta puhua yhtä paljon kuin heidän äänekkäämmillä ikätovereillaan.

Kaikkien hiljaisten lasten ei ole hyvä olla, kun he ovat hiljaa.

Joidenkin lasten ja nuorten kokemus on aivan toisenlainen. Heillä voi olla ahdistuneisuushäiriö nimeltään valikoiva puhumattomuus (selektiivinen mutismi, SM) – puhumisen pelko tietyissä tilanteissa. He eivät halua olla hiljaa. Heillä olisi ehkä paljon sanottavaa, mutta he eivät pysty puhumaan vapaasti – jo ajatus puhumisesta tietyille ihmisille täyttää heidät kauhulla ja voi laukaista ´jähmettymis´- tai paniikkireaktion. Tyypillisesti heillä on lihasten jännittyessä palan tunne kurkussa, eivätkä he pysty muodostamaan ääntä puhuakseen, nauraakseen, yskiäkseen tai huutaakseen.

Milloin on kyse valikoivasta puhumattomuudesta?

Vaikka jokainen valikoivasti puhumaton lapsi on omanlaisensa, he kaikki

- pystyvät puhumaan vapaasti joillekin ihmisille, mutta eivät toisille (usein kuvataan ´kahtena persoonallisuutena´)
- pystyvät tai eivät pysty puhumaan johdonmukaisesti tietynlaisissa tilanteissa
- ovat haluttomia osallistumaan tai välttelevät tilanteita, joissa heidän odotetaan puhuvan
- ovat hyvin hädissään, kun heidän vaikeuttaan puhua vapaasti ei ymmärretä.

Jotkut valikoivasti puhumattomat lapset tunnistetaan helpommin kuin toiset ...

Korkean profiilin valikoiva puhumattomuus

Nämä lapset tai nuoret eivät puhu joillekin ihmisille lainkaan. Heidät tunnistetaan helposti, koska heidän puhumistapansa vaihtelevat niin suuresti. He saattavat puhua koulussa esim. toisille lapsille, mutta eivät aikuisille. He saattavat puhua vapaasti ystävilleen pihalla, mutta eivät puhu heille luokahuoneessa, jossa myös muut voivat kuulla heidän puheensa. He saattavat puhua sukulaisille, joita tapaavat usein, mutta eivät niille, joita tapaavat harvoin. Ja on hyvin tavallista, että he puhuvat vanhemmille heti, kun muut ihmiset eivät voi kuulla heidän puhettaan.

Kun tällainen lapsi tai nuori tunnistetaan, muiden on yleensä helppo hyväksyä ajatus, että lapsella on ahdistuspohjainen vaikeus kommunikoida. Voidaan etsiä tapoja toimia siten, että kaikkea puhumiseen painostamista vältetään, ja voidaan auttaa lasta/nuorta lähestymään puhumisen pelkoa asteittain, pienin askelin. Huomaa, että oikealla tavalla tuettu lapsi/nuori pystyy tunnistamaan, ettei valikoiva puhumattomuus ole osa hänen persoonallisuuttaan, vaan jotakin, jonka voi voittaa, kuten muut pelot, jotka hän on nuorempana voittanut, kuten esim. pimeän, ilotulitteiden tai uima-altaan syvään päähän hyppäämisen pelon.

Matalan profiilin valikoiva puhumattomuus

Nämä lapset puhuvat pyydettyäessä, joten aikuiset yleensä ajattelevat, että he ovat ujoja tai hiljaisia, eivätkä huomaa, että puhuminen herättää samanlaisen voimakkaan ahdistuksen kuin niillä lapsilla, joilla on korkean profiilin valikoiva puhumattomuus. He onnistuvat sanomaan muutaman sanan, koska heillä on vahva halu tehdä niin kuin pyydetään. Itse asiassa, heidän pelkonsa siitä, mitä tapahtuu, jos he eivät puhu, voittaa puhumisen pelon, mutta tämä herkkä tasapaino toimii vain, kun kyseessä on aihe, josta he voivat puhua melko luottavaisin mielin. Joten he saattavat koulussa vastata nimenhuutoon tai lukea pyydettyäessä ääneen ja voivat vastata yksinkertaisiin kysymyksiin, joskin paljon hiljaisemmalla äänellä ja ottamalla vähemmän katsekontaktia kuin toisenlaisissa tilanteissa. He saattavat joskus olla aloitteellisia esim. pyytämällä päästä wc:hen, tai välittää ohjatusti lyhyen viestin. Sitä vastoin he eivät osallistu vastavuoroiseen keskusteluun tai aloita keskustelua muiden kuin läheisten ystävien tai perheen kanssa.

Nämä lapset/nuoret ovat vaarassa, jos ei huomata, että he eivät pysty kertomaan kiusaamisesta tai sairastumisesta, pyytämään apua/lupaa tai selittämään omaa asiaansa. Heidän vaikeutensa voi jäädä huomaamatta ja heitä saatetaan moittia paremminkin kuin tukea, kun he eivät pysty puhumaan puolestaan. Toistuvat kehotukset puhua lujempaa ja osallistua enemmän vain lisää heidän ahdistuneisuuttaan. Jos heidän vaikeuksiaan kohdataan jatkuvasti väärin, he todennäköisesti puhuvat koko ajan vähemmän, ovat enenevästi pois koulusta ja heidän itsearvostuksensa laskee.

Sekä korkean että matalan profiilin valikoivasta puhumattomuudesta kärsivät lapset/nuoret tarvitsevat samanlaista apua pystyäkseen puhumaan ja osallistumaan ilman ahdistusta.

Valikoivasti puhumattomien lasten ja nuorten tukeminen

- Valitse työntekijä, jonka tehtävänä on luoda kahdenkeskinen suhde lapseen/nuoreen.
- Tue aktiivisesti ystävyysuhteiden kehittymistä ja osallistumista esim. kerhotoimintaan.
- Ole kärsivällinen, äläkä painosta lasta tai nuorta puhumaan; keskity löytämään ja tunnistamaan hänen monet vahvuutensa ja ominaisuutensa.
- Etsi neuvoja ja tietoa asianmukaisista tukitoimista:

www.lastenmielenterveystalo.fi

https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/muut_hairiot_ja_ongelmat/Pages/valikoiva_puhumattomuus.aspx

Valikoiva puhumattomuus – haasteena lapsen vaikeneminen, Duodecim

2013:129(24):2641-6

www.selektiivinenmutismi.wordpress.com

M. Oikonen, E. Suonio: Lapsi hiljaisuuden takana: opas selektiivisestä mutismista varhaiskasvattajille. Diakoniasäätiö 2015

Englanniksi tietoa löytyy esim.:

NHS choices www.nhs.uk/conditions/selective-mutism

Selective Mutism Information and Research Assosiation (SMIRA)

Lähde: The Selective Mutism Resource Manual by Maggie Johnson and Alison Wintgens, Speechmark Publications (2016) (suomennos sekä suomenkieliset lähteet: Mia Sarvanne)