

Kuinka tukea valikoivasti puhumatonta lasta – ohjeita vanhemmille

1. Varmista, että lapsesi tuntee olonsa turvalliseksi ja arvostetuksi omana itsenään

Puhuminen ahdistaa valikoivasti puhumatonta lasta usein niin paljon, että puhumiseen tarvittavat lihakset jäähmettyvät (etenkin äänihuulet), eikä hän pysty tuottamaan ääntä. Lapsi huomaa aikuisen pienenkin ahdistuksen, paheksumisen tai epävarmuuden, mikä lisää hänen omaa syyllisyyden, epäonnistumisen ja pelon tunnettaan tulevasta – tästä seuraa se, että lapsi jännittyy yhä enemmän, jolloin puhuminen on yhä vaikeampaa.

Muutkin asiat kuin kiusaaminen saa lapsen tuntemaan itsensä huonoksi. Kysymällä lapseltasi ”Miksi et puhu?” tai ”Milloin alat puhua?” viestit tahattomasti lapselle, että et pidä lapsesta sellaisena kuin hän on tai toivoisit hänen olevan erilainen. Pahimmassa tapauksessa lapselle tulee vaikutelma, ettei aikuinenkaan tiedä, mitä tehdä asialle. Lapsi voi alkaa murehtia pahoittavansa mielesi, joten hän saattaa alkaa vältellä tilanteita, joissa hänen vaikeutensa tulee esiin. Toistuva kyseleminen kuten, ”Puhuitko tänään koulussa?” tai ”Miten puhuminen sujui?”, saa lapsen välttelemään kouluun menemistä, koska hän pelkää tuottavansa sinulle pettymyksen.

Aikuisen tehtävä on kertoa lapselle, miksi hänen on hankala puhua tietyissä tilanteissa eikä niinkään kysellä kysymyksiä, joihin lapsi ei osaa vastata. Vakuuta lapselle, että kaikilla lapsilla on pelkoja ja vaikka puhuminen on tällä hetkellä vaikeaa, se tulee helpottamaan iän myötä. Kerro lapselle, että hänen pelkonsa helpottaa, koska hän tulee tottumaan puhumiseen pieni askel kerrallaan. Nyt kun puhuminen on vielä hankalaa, on muita tapoja liittyä muiden mukaan ja pitää hauskaa. Lapsesi kaipaa hyväksyntääsi, puhuipa hän tai ei, joten suhtaudu myönteisesti hänen yritykseensä puhua ja kerro hänelle, että hän on rohkea kokeillessaan uusia asioita. Mitä rauhallisempi olet, sitä rentoutuneempi lapsesi on ja sitä nopeammin hän edistyy. Valikoivasti puhumattomat kouluikäiset lapset usein helpottuvat kuullessaan, etteivät he ole ujoja vaan heillä on puhumisen pelko, josta voi selviytyä pienin askelin.

2. Yritä olla nolostumatta tai vihastumatta lapsesi käytöksestä

On tärkeä hyväksyä lapsi sellaisena kuin hän on, eikä asettaa häntä huomion kohteeksi painostamalla häntä puhumaan muille ihmisille tai kohdistamalla huomiota hänen puhumiseensa. Salli lapsen tottua tilanteisiin omassa tahdissaan, auta häntä rentoutumaan toiminnallisen leikin avulla, liity itse mukaan toimintoihin tai anna lapselle jokin tehtävä, josta hän varmasti suoriutuu. Näin lapsi todennäköisemmin rentoutuu sen verran, että puhelihakset pystyvät taas toimimaan.

3. Opasta ja kerro sukulaisille ja ystäville lapsesi vaikeudesta

Kyseessä on sama asia kuin kertoisi ihmisille, että lapsi pelkää vettä tai koiria, ja odottaisi heiltä ymmärrystä näiden pelkojen suhteen.

Älä kuitenkaan kerro muille lapsesi kuullen, ettei hän osaa tai halua puhua. Tämä vain vahvistaisi lapsen uskoa, että puhuminen on mahdotonta, ja tekisi lapsellesi puhumisesta entistä vaikeampaa – varsinkin silloin, kun olet itse läsnä! Joten kerro asiasta muille, kun lapsesi ei ole kuulemassa. Kerro muille, että kun puhuminen pelottaa lasta, hän ei pysty saamaan sanojaan ulos suusta ja että kyseleminen ja puhumaan painostaminen tekee tilanteesta vain pahemman. Lapsi *kyllä puhuu*, kun on voittanut pelkonsa, ja tällöin on tärkeää, ettei puhumiseen kiinnitetä erityishuomiota – kaikkien kannattaa käyttäytyä niin kuin hän olisi aina puhunut. Ennen kuin lapsi rohkaistuu puhumaan ohjaa muita ihmisiä käyttämään vaihtoehtoisia kommunikointikeinoja – nyökkäystä, osoittamista, hymyä, vilkuttamista, kirjoittamista tai puhumista kaverin tai vanhemman välityksellä ym.

4. Kerro lapsellesi, että sukulaisenne ja kaverinne ymmärtävät

Kun yllä oleva keskustelu on käyty, on tärkeää, että lapsesi tietää asiasta, ettei hänen tarvitse uusia ihmisiä tavatessaan huolehtia ja pelätä vaan voi alkaa puhua omassa tahdissaan. Älä koskaan sano, että hänen ei tarvitse puhua – se antaa lapselle luvan pysyä vaiti ja välittää viestiä siitä, että et usko hänen kykenevän puhumaan. Sen sijaan kerro lapselle, että kukaan ei pahastu, vaikka hän ei puhuisi heti tai ei pystyisi sanomaan esimerkiksi ’hei’ tai ’kiitos’. Kerro lapselle, että on myös sallittua vastata vain yhdellä sanalla, jos siihen pystyy. Tuo esille, että kaikki haluavat, että lapsella on mukavaa ja tavata hänet, puhuipa hän tai ei. Tämä poistaa paineen, mutta lapsesi saa kuitenkin myönteisen viestin siitä, että hän tulee puhumaan, kun on siihen valmis.

5. Rakenna lapsen itseluottamusta keskittymällä lapsen saavutuksiin

Kun keskusteleet lapsesi ja muiden ihmisten kanssa, keskity siihen, mitä lapsesi OSAA, ei siihen mitä hän EI OSAA. Tue lasta hänen harrastuksissaan, auta häntä löytämään lahjojaan ja etsi keinoja, joiden avulla lapsesi voi mukavalla ja luontevalla tavalla tuoda taitonsa esiin toisille.

6. Ole aktiivinen ja luo rutiineja

Aktiivisuus ja liikunta tekevät hyvää mielelle, keholle ja sielulle ja auttavat pitämään ahdistuksen kurissa. Tekemättömyys sekä epävarmuus päivän kulusta lisäävät stressiä. Aloita jokainen päivä tekemällä suunnitelma, johon sisältyy liikuntaa – pienemmät lapset voivat päästellä pihalla höyryjä koulun jälkeen, isommat lapset esimerkiksi haravoida tai kävelyttää koiran.

7. Muista, että välttely vahvistaa pelkoa

Kun teemme asioita lapsen puolesta tai annamme hänen vältellä aktiviteetteja, vahvistamme lapsen käsitystä siitä, että asiat ovat liian vaikeita tai pelottavia hänelle. Luonnollisesti emme halua lapsemme epäonnistuvan tai stressaantuvan, mutta välttelemällä vaikeita tilanteita, lapsella ei ole edes mahdollisuutta oppia, kokea, onnistua ja itsenäistyä. Olennaista on se, että toiminnoista ja tilanteista tehdään helpompia, lyhyempiä tai paremmin hallittavia, jotta lapsi ei olisi niin häkeltynyt ja kykenisi yrittämään. Tällä tavoin lapselle osoitetaan, että ahdistus on normaali osa elämää ja sen kanssa *voi pärjätä*. Jos ainoa keino ahdistuksen sietämiseen on sen poistaminen välttelemällä, lapsi ei opi selviytymisstrategioita.

Esimerkkejä:

- Sen sijaan, että tilaat ravintolassa lapsen puolesta, pyydä lasta näyttämään tarjoilijalle, mitä hän haluaa syödä.
- Juhlien välttelyn sijaan saapukaa juhliin ensimmäisenä, kun on vielä hiljaista ja jääkää vain 15 minuutiksi – on mahdollista, että lapsesi haluaa jäädä pidemmäksi aikaa.
- Sen sijaan, että otat vastaan lapsellesi tarjotun tavaran, varmista lapselta, että tavaran ottaminen on ok. Kysy, voisiko tavaran laittaa jonnekin kätevään paikkaan, josta lapsi voi ottaa sen, kun on valmis.
- Sen sijaan, että torjuu kutsun tapahtumaan, kysy lapselta, voiko vanhempi tulla lapsen mukaan avuksi
- Ennen kuin lapsi jättäytyy kokonaan pois jostakin toiminnasta, yritä selvittää lapsen kanssa, mikä häntä jännittää ja yritä löytää asiaan ratkaisu.
- Jos lapsi jää pois koulusta, älä anna välttelystä tulla hauskaa. Varmista, että leikkimisen sijaan lapsi pysyy sängyssä tai tekee koulutöitä koulupäivän ajan. Juttele huolenaiheista ja varmista koulun tuki, jotta paluu kouluun on myönteinen.
- Vältä vastaamasta lapsen puolesta (siitä tulee helposti tapa!), sen sijaan odota viisi sekuntia ja kokeile jotakin näistä:
 - ❖ Toista kysymys siten, että lapsi voi katsoa sinuun ja vastata sinulle
 - ❖ Muotoile kysymys kyllä/ei –muotoon, jolloin nyökkäys ja pudistus riittää vastaukseksi
 - ❖ Vastaa esimerkiksi näin: ”Kysyn Pekalta asiaa hetken päästä, kunhan hän on tutustunut paikkaan” tai ”Hyvä kysymys – Pekka haluatko miettiä asiaa hetken ja kertoa myöhemmin?”

8. Toimi tarvittaessa lapsen tukena, mutta vältä henkilökohtaisen avustajan roolia

Jos lapsesi ei muuten osallistu esimerkiksi koulun retkille tai jalkapalloharjoituksiin, tarjoudu vapaaehtoiseksi mukaan. Toimi tilanteessa yleisenä avustajana kaikille, auta lastasi juttelemaan muille ja liittymään yhteiseen tekemiseen ja leikkiin ilman, että vahvistat lapsesi riippuvaisuutta sinusta.

9. Kerro lapsellesi muutoksista ja siitä, mitä tapahtuu

Kerro lapselle muutoksista rutiineissa, ja valmistele häntä uusiin tapahtumiin käymällä läpi, mitä tulee tapahtumaan. Harjoitelkaa tai leikkikää tosielämän tilanteita kuten lääkäriille, optikolle tai ravintolaan menoa. Vuorotelkaa osia (potilas, lääkäri, tarjoilija jne.) tai kirjoittakaa esimerkiksi tuleva puhelu paperille. Vieraile uudessa koulussa mahdollisimman pian, jotta lapsi voi totutella ja tutustua ympäristöön ja koulun ihmisiin. Kerro opettajalle ja koulun henkilökunnalle lapsesi pelosta.

10. Sovi lapsesi kanssa vaikeisiin tilanteisiin mahdollinen poistumissuunnitelma

Pelottavia tilanteita on helpompi sietää, jos meillä on tieto siitä, että voimme tarvittaessa päästä tilanteesta pois - esimerkiksi merkki hammaslääkärille tai vaihtoehtoinen matkustustapa, jolla pääsee kotiin. Lapsilla on huomattavasti vähemmän mahdollisuuksia vaikuttaa tilanteista pois pääsemiseen kuin aikuisilla, ja siksi on tärkeä miettiä, miten mahdollistaa heille samankaltainen turvallisuuden tunne. Jos lapsesi on ahdistunut tai jännittynyt esimerkiksi luokkaretken tai kyläilyn suhteen, sovi hakevasi hänet tarvittaessa puolesta välissä päivää kotiin. Voit sopia myös esimerkiksi soittavasi lapselle muutamaan otteeseen tarkastaaksesi, haluaako hän kyydin kotiin.

11. Kerro lapsellesi ajoissa ja ennalta tulevista jännittävistäkin tapahtumista

Monet vanhemmat eivät mieluusti kerro ennalta lapsille tulevista jännittävistä tapahtumista, koska lapsi saattaisi murehtia tilannetta viikkoja etukäteen ja yrittäisi välttää pelkoa herättävää tapahtumaa. Näin ollen vanhemmat kertovat lapselle asiasta usein vasta hieman ennen jännittävää tilannetta. Tällöin lapsi saattaa ulospäin näyttää toimivan melko sujuvastikin tilanteessa.

Tämä on kuitenkin kyseenalainen toimintamalli, joka pitkällä tähtäimellä ennemminkin lisää lapsen ahdistusta kuin vähentää sitä. Toimintamalli, jossa lapselle ei kerrota tulevasta, toimii vain lyhyellä aikavälillä ja pintapuolisesti. Vaikka lapsi saattaa näyttää ulospäin selviävän hyvin tilanteesta, hän saattaa olla hyvin jännittynyt ja voimakkaan ahdistunut. Pitkällä aikavälillä lapsi alkaa olla jatkuvasti valpas, odottaen seuraavaa yllätystä. Hän voi kokea, että mikään ei ole sitä, miltä se näyttää. Lapselta voi jäädä myös oppimatta, että ahdistuneisuutta ei tarvitse poistaa, sillä tämän tunteen kanssa voi pärjätä valmistautumalla tilanteisiin ja löytämällä muita selviytymiskeinoja (esim. lähi-ihmisille tiedon jakaminen puheeseen liittyvästä pelosta, vaihtoehtoiset poistumissuunnitelmat eri tilanteista).

12. Muista, että lapsille puhuminen voi pelottaa yhtä paljon kuin aikuisille puhuminen

Auta lastasi leikkimään toisten lasten kanssa, sen sijaan että jättäisit hänen selviämään leikki-tilanteista yksin. Liity mukaan lasten leikkiin, ja aloita toiminnoista joissa puhuminen ei ole pakollista, jotta voitte kaikki hauskutella.

13. Luo lapselle turvallinen ympäristö, jossa voi edetä aina pieni askel kerrallaan

Nauraminen, laulaminen, yhteen ääneen puhuminen tai puhuminen vanhemmille on paljon helpompaa kuin vieraammille ihmisille puhuminen. Lapsesi saattaa kuitenkin pelätä myös näitä, sillä ne kiinnittävät häneen huomiota, josta seuraa odotus puhumisesta. Rauhoita lapsesi sanomalla:

esim. Mummi tietää, ettet pysty puhumaan hänelle vielä, mutta voit puhua minulle ja isälle kun hän on paikalla.

Tiedän, että opettajalle puhuminen on sinulle tällä hetkellä vaikeaa, mutta nauraahan voit.

Voit kyllä osallistua yhteislauluun, kukaan ei pakota sinua puhumaan jälkikäteen.

Voit puhua meille täällä ihan hiljaisella äänellä, ei kukaan kiinnitä siihen huomiota.

Ei sinun tarvitse puhua yksin, mutta voit koettaa osallistua, kun kaikki puhuvat yhteen ääneen.

14. Käytä puhelinta tai nauhoitusta väliportaana puhumiselle

Käy katsomassa lahjavinkkejä puheharjoittelua varten internet – osoitteesta www.talkingproducts.co.uk (Suomessa esim. <http://www.sanamaailma.net/pienet-puhelaitteet>, https://www.compaid.fi/kommunikaation_apuvalineet.html, <http://www.polarprint.fi/products.html>) – lapsesi voi esimerkiksi liittää onnittelukorttiin nauhoitetun viestin tai tehdä elektronisen valokuva-albumin, jossa on ääneen puhutut kuvatekstit. Jos lapsesi ei kykene vielä puhumaan kasvokkain sukulaistensa tai opettajansa kanssa, hän voi jättää viestin puhelinvastaajaan tai käydä keskustelua esimerkiksi matkapuhelimen tai MP3-laitteen kautta. Jospa rohkaisisit sisaruksia nauhoittamaan viestin puhelinvastaajaan kukin vuorollaan? Opettaja

voi kuunnella puhelimen kautta, kun lapsi lukee ääneen kotona vanhemmilleen, luokassa ääneen lukemisen sijaan. Lapsesi voi myös harjoitella vieraille puhumista erilaisilla äänentunnistusohjelmissa. Tämä vahvistaa itseluottamusta ja lisää puhevoimakkuutta. Lapsi uskaltaa varmemmin toistaa sanomansa hätäntymättä, koska tietää, että vastapuoli on robotti eikä oikea ihminen. Ennen kuin huomaatkaan, hän tilaa jo pizzaa puhelimella!

15. Haasta puhumisen rajoja, aloittaen turvallisista tuntemattomista

Älä arkaile päästä lastasi toimimaan itsekseen aika ajoin, jotta hänelle kehittyisi tarvittava päättäväisyys kohdata ja selättää pelkonsa. Hän saattaa yllättää! Voit esimerkiksi sanoa, että olet liian kiireinen lopettaaksesi senhetkisen puuhasi, mutta lapsi voi ottaa rahaa ja käydä jäätelöautolla ostamassa jäätelön. Älä osta sitä hänelle. Jos jäätelöauto ajaa tiehensä, sano rauhalliseen sävyyn: ”No ei se haittaa, voit yrittää huomenna uudelleen.” Vakuuta lapsellesi, että vain muutama sana tarvitaan, eikä pitkää keskustelua tarvita.

16. Rohkaise lasta puhumaan mieluummin hiljaisella äänellä kuin kuiskaten

Hyväksy kuiskaaminen vain harvoissa tilanteissa, jos todella kuulet kuiskaussäänen ja teillä on kiire. Älä kuitenkaan kumarru lapsen puoleen niin, että hän voi kuiskata korvaasi. Tästä muodostuu helposti tapa, joka vahvistaa välttämiskäyttäytymistä. Hyvin hiljainenkin ääni on parempi kuin kuiskaus, sillä ääni voimistuu pikkuhiljaa, kun lapsi rohkaistuu. Siis, jos lapsesi haluaa puhua sinulle, mutta pelkää että toiset kuulevat, joko:

a) Käänny niin, että vartalosi peittää näköyhteyden ihmiseen, jota hän jännittää. Ota katsekontakti lapseen ja sano: ”Mitä?” (Älä kuiskaa!) tai ”Ei mitään hätää, X ei kuuntele.”
tai

b) Siirry riittävän kauaksi kuuntelijoista niin, että lapsesi pystyy puhumaan sinulle kasvokkain, eikä korvaasi kuiskaten. Jos olet käymässä keskustelua jonkun kanssa, pyydä lastasi odottamaan ja sitten ohjaa hänet kauemmaksi puhumaan sinulle.

Lapselle ei ole tarpeen selittää, miksi toimit näin. Jos lapsi kysyy, miksi ei saa kuiskata, kerro, että liiasta kuiskaamisesta voi saada kurkkukivun, joten on parempi seisoa riittävän kaukana, että voi puhua normaalilla äänellä. Kun jatkat sinnikkäästi tätä toimintatapaa, lapsesi puhuu pian lähempänä ja lähempänä muita kuulijoita. Huomio, tämä tekniikka toimii vain niiden vanhempien ja muiden ihmisten kanssa, joiden kanssa lapsi pystyy puhumaan ongelmitta silloin, kun kukaan muu ei ole kuulolla.

17. Pyydä ystäviä, sukulaisia tai muita aikuisia (esim. kaupan myyjää) puhumaan lapsellesi sinun välitykselläsi, jos tiedät, ettei hän pysty suoraan vastaamaan

esim. ”Mitä väriä poikasi haluaisi sovittaa ensin?”, ”Max, mitä väriä haluaisit sovittaa ensin?” (Max osoittaa ruskeita kenkiä.), ”Hän haluaisi sovittaa noita ruskeita.”
”Onpa Maxilla hieno reppu! Kysyisitkö, mitä koulua hän käy?”, ”Max, sinä pidät koulustasi, eikö? Mikä koulusi nimi onkaan?”, ”Jaakkolan ala-aste”, ”Max sanoo, että hänen koulunsa nimi on Jaakkolan ala-aste.”

Jos lapsesi on vapautunut kanssasi julkisilla paikoilla, etkä yritä saada häntä väkisin puhumaan suoraan vieraille ihmisille, huomaat, että hän tarvitsee pikkuhiljaa vähemmän ja vähemmän viestin välittäjää!

18. Auta lasta purkamaan stressi turvallisesti

On uuvuttavaa olla valppaana, ahdistunut ja kykenemätön puhumaan suurimman osan päivästä. Koko perheelle on rankkaa ottaa vastaan valikoivasti puhuvan lapsen tukahdutetut tunteet, kun hän tulee päiväkodista tai koulusta kotiin. On kuitenkin tärkeää, että lapsesi kokee sinun ymmärtävän, että tällaiset tuntemukset ovat luonnollisia. On tärkeää tarjota lapsellesi kotona rauhallinen ja turvallinen ilmapiiri, kotonakin jatkuvan tunnemyrskyn sijaan. Lapsesi saattaa tarvita täydellistä rauhoittumista koulun jälkeen ennen kotiläksyjen tekemistä, tai

mahdollisuuden purkaa turhautumisensa fyysisesti - esimerkiksi trampoliinilla pomppien, tankopalloa pelaten tai uiden. Väkivaltaiset tietokonepelit eivät ole hyvä ajatus!

Kun teini-ikäinen lapsesi on ahdistunut, hän saattaa käyttää tasaista äänensävyä, joka kuulostaa röyhkeältä ja uhmakkaalta. Älä kuitenkaan reagoi tähän vastaamalla samalla mitalla, sillä se nostaa nuoresi stressitasoa ja pahentaa tilannetta. Huomioi hänen ahdistuksensa, hengitä syvään ja jatka puhumista rauhallisella ja hellällä tavalla. Jos nuoresi käyttäytyy hyökkäävästi joko verbaalisesti tai fyysisesti, totea empaattisesti: "Kurjaa, että sinulla on ollut tänään noin huono päivä", ja jätä hänet omaan rauhaansa kuuntelemaan musiikkia, paiskomaan tyynyä tai kirjoittamaan, kunnes hän rauhoittuu. Kun nuoresi on rauhoittunut, osoita, että ymmärrät hänen ahdistuksensa. Selitä, että koko perheen ei kuitenkaan tarvitse kestää hänen tunnepurkauksiaan, ja välttelevät nuorta, jos hän purkaa mielipahansa heihin. Keskustelkaa vaihtoehtoisista tavoista tunteiden purkamiseen, ja kerro, että jos tiedät, mikä hänen mieltään vaivaa, pystyt ehkä auttamaan.

Lopuksi, mieti hetki omaa jaksamistasi. Onko lapsellasi tai nuorellasi syy olla huolissaan sinun käyttäytymisestä? Lapsesi ei pysty edistymään, jos hän joutuu kantamaan huolta vanhemmastaan.

19. Näytä lapselle, että on sallittua rentoutua ja hauskutella

Jos vanhemmilla on korkea vaatimustaso esimerkiksi puhtauden suhteen, ja he koettavat pitää lapsensa ja kotinsa täysin tahrattomana ja kaiken tarkasti oikealla paikallaan, lapset pelkäävät jatkuvasti läikyttävänsä tai rikkovansa jotakin, tahraavaansa naamansa tai kätensä ruokaan, koskevansa jotain epähygieenistä tai sotkevansa huoneensa. He saattavat ahdistua koulussa tai kylässä, jossa on erilainen vaatimustaso. Heillä voi olla vaikeuksia sietää eloisaa, strukturoimatonta käyttäytymistä tai ottaa osaa tavalliseen sotkevaan leikkiin, kuten sormiväreillä maalaamiseen, paperimassalla askartelemiseen tai matojen kaivamiseen.

Tällainen likaantumisen ja sotkemisen pelko saattaa laajentua esimerkiksi peloksi julkisia vessoja kohtaan tai riskien ottamisen vaikeudeksi. Tällainen pelokkuus vaikuttaa varmasti lapsen rentouteen toisten ihmisten seurassa ja kykyyn luoda ystävyysuhteita. On tärkeää, että kaikki perheenjäsenet pääsevät nauttimaan ruokailusta, puutarhanhoidosta, ruuanlaitosta ja leikeistä huoletta - ottakaa esille siivousvälineet vasta toiminnan loputtua!

20. Jos kotona puhutaan eri kieltä kuin koulussa, näytä hyvää esimerkkiä

On tärkeää, että lapsesi kuulee sinun puhuvan koulussa käytettävää kieltä kouluympäristössä ja hänen luokkatovereidensa kanssa. Osoita lapselle, että oppiminen on hauskaa ja että virheiden tekeminen ei haittaa! Pyydä opettajalta, että lapsesi saisi viettää aikaa osan päivästä myös niiden lasten kanssa, jotka puhuvat samaa kotikieltä. He voivat opettaa omaa sanastoaan valtakieltä puhuville lapsille, jotta kaikki saisivat kokemuksen siitä, miltä tuntuu opetella jotakin uutta.

21. Anna selitykset, ohjeet ja muistutukset visuaalisesti

Ahdistuneet lapset tuntevat itsensä helposti ylikuormittuneiksi, unohtelevat asioita helposti ja ymmärtävät asiat kirjaimellisesti tai sanatarkasti. Ahdistuneisuus aiheuttaa "mielen jäykistymistä" niin, ettemme pysty vastaanottamaan kaikkea kuulemaamme tai ajattelemaan järkevästi tai soveltaen. Kirjoita ohjeet paperille niin, että lapsesi pystyy seuramaan listaa sen sijaan, että koettaisi muistaa ohjeet. Jos lapsesi kyselee samoja asioita uudelleen ja uudelleen varmistellakseen, anna hänelle visuaalinen muistuke (kuten kuva/lista). Seuraavan kerran lapsen varmistellessa, ohjaa lasta katsomaan visuaalista muistuketta ja kertomaan itse vastaus kysymykseensä.

22. Tiedosta lapsen ahdistuneisuus, mutta älä vahvista sitä reagoimalla voimakkaasti tunteella; ohjaa lapsen huomio muualle tai luo selviämisuunnitelma

Lapset tarvitsevat ahdistukseensa ja pelkoihinsa ensin aikuiselta myötätuntoa, jonka jälkeen käytännön ohjausta ja rohkaisua. Suuttuminen, huolestuneet katseet ja suojelevat halaukset eivät auta lasta pelkojen kanssa, vaan osoittavat, että on asianmukaista pelätä. Jos lapsesi esimerkiksi valittaa vatsakipua juuri ennen kaverikyläilyä, sano: "Tiedän, että sinua hieman huolestuttaa, mutta Joonan äiti ymmärtää ja osaa odottaa, kunnes olet valmis puhumaan. Minäpä tiedän, mikä auttaa meitä, kunnes taksi tulee. Missähän se lelukuvasto on, jota halusit katsella?"

Tai jos hän ei halua lähteä lääkäriin, sano: "Me voimme ottaa jonkun lelun mukaan, jolla voimme leikkiä odotushuoneessa. Mennäänpä heti valitsemaan jotain, ja leikitään hetki."

Tai jos hänen on vaikea erota sinusta, älä lähde, mutta älä myöskään roiku lapsessasi tai ota häntä syliisi - tutkikaa huonetta yhdessä ja etsikää tekemistä yhdessä. Voit myös tarvittaessa selittää lapsellesi, miten sinä tai muut voivat auttaa tekemään tilanteesta lapsellesi siedettävän. Vanhemmat lapset tarvitsevat mahdollisuuden keskustella peloistaan, jotka liittyvät esimerkiksi uudessa koulussa aloittamiseen, luokan vaihtamiseen, luokkaretkelle lähtemiseen jne. Tee heidän ahdistuksensa näkyväksi jakamalla tapahtumat pienempiin osiin, ja kirjoittamalla jokaisen osan pienelle paperilapulle - bussimatka, oikeista vaatteista huolehtiminen, vessaan ehtiminen jne. Järjestele sitten paperilaput kolmeen eri ryhmään - ne jotka eivät huoleta, ne jotka huolettavat hieman ja ne jotka huolettavat paljon. Sitten voitte yhdessä päättää, mihin huolenaiheeseen tartutaan ensimmäiseksi ja millä tavoilla sitä helpotetaan. Jotkut paperilaput jätetään seuraavaan kertaan, mutta jo näkyväksi tekeminen auttaa lasta ahdistuksen purkamisessa ja sietämisessä. Jos ahdistuksen kohteita ei jäsennetä tällä tavalla, lapset helposti välttävät tilanteita ymmärtämättä täysin ahdistuksensa kohdetta.

23. Vastaa kysymyksiin kysymyksillä niin, että lapsesta tulee ongelmanratkaisija

Lapsilla on tapana kysellä vanhemmiltaan runsaasti, kun he yrittävät hallita ahdistuneisuuttaan. Esimerkiksi:

"Keitä siellä tulee olemaan?", "Kuinka kauan se kestää?", "Ovatko he jo lähteneet?", "Aiotko puhua opettajani kanssa?" jne.

Sen sijaan, että vastaat lapsesi kysymykseen joka kerta (mikä ei yleensä helpota ahdistusta), vastaa vastakysymyksellä niin, että lapsesi ymmärtää pikkuhiljaa ahdistuneisuuttaan ja miettii vähitellen selviämiskeinoja. Esimerkiksi:

"No kenen haluaisit olevan paikalla?", "Kuinka kauan luulet voivasi olla siellä?", "Miksi sinä haluat heidän lähtevän?", "Jos puhun opettajasi kanssa, mitä haluaisit minun sanovan?"

24. Arvosta lapsesi ainutkertaisia ominaisuuksia

Valikoivasti puhuvan lapsen persoonallisuutta ei voi muuttaa - emmekä haluakaan! Tällaiset lapset ovat luontaisesti herkkiä persoonia, jotka ottavat elämän vakavasti ja asettavat itselleen mahdottomia vaatimuksia. Heidän haasteenaan on taipumus häkeltä uusissa tilanteissa, sekä muutoksia ja arvostelua kohdatessaan. Näiden lasten vahvuudet ovat toisaalta mm. empaattisuus, uskollisuus ja tunnollisuus. Kun valikoivasti puhuvia oppilaita kohdellaan ymmärtäen, ja omina itsenään, nämä oppilaat osoittavat usein jopa enemmän luovuutta ja oivallusta kuin ikätoverinsa.

Maggie Johnson, Selective Mutism Advisory Service, Kent Community NHS Trust