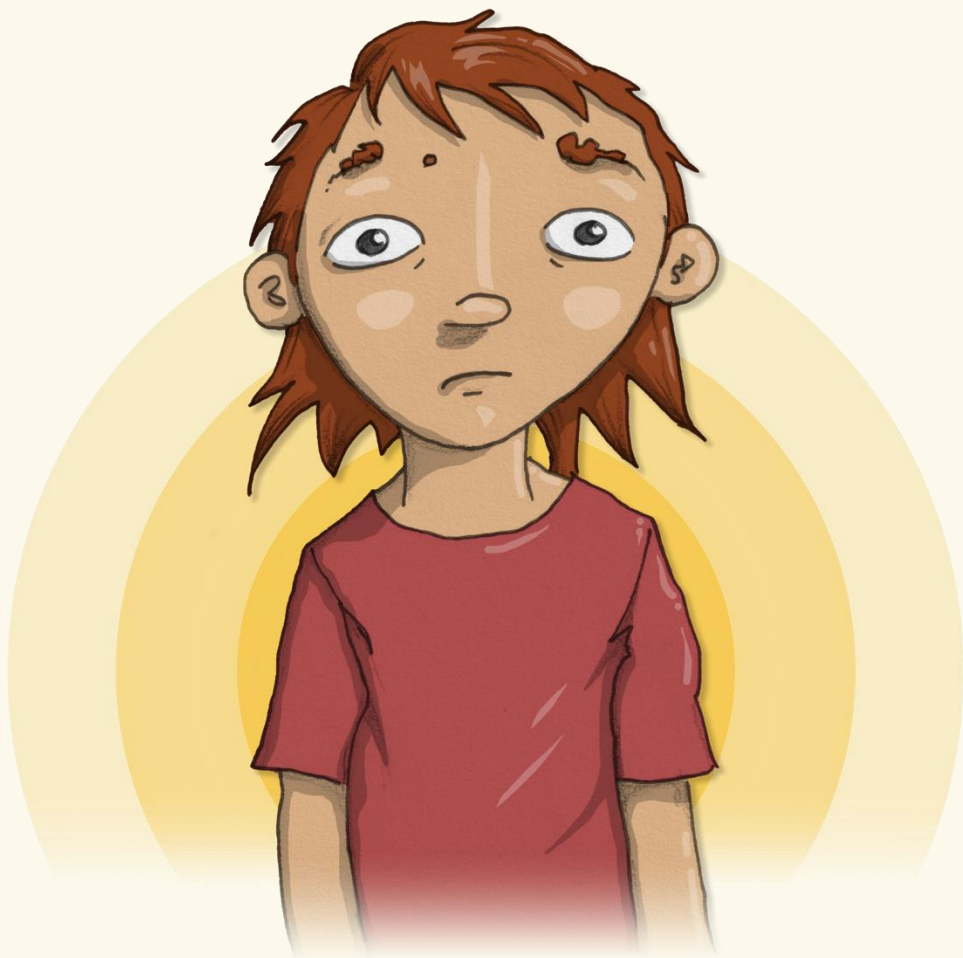


YNGRE BARN

Selektiv mutism

- till dig som har selektiv mutism



April 2024



Region Örebro län

Innehållsförteckning

| | |
|------------------------------------------------------------------|---|
| Till dig som har selektiv mutism | 3 |
| Hej! | 3 |
| Selektiv mutism | 5 |
| Hur känner du när du inte kan prata? | 5 |
| Avslappningsövningar | 6 |
| Andas lugnt..... | 7 |
| Slappna av | 7 |
| Till dig som är förälder till ett barn med selektiv mutism | 9 |

Till dig som har selektiv mutism

Hej!

Jag heter Lo.

Jag tycker att det är väldigt läskigt att prata med människor som jag inte känner så bra.



När jag är på förskolan eller i skolan så känns det oroligt i kroppen när jag måste prata med andra. Därför är jag helt tyst.



Ibland tror de andra barnen att jag inte kan prata. Men så är det inte alls. Jag vill gärna prata med de andra barnen och de vuxna. Men det är som att hjärnan sätter upp en stoppskylt. Det går inte att prata.

Ibland när jag vill säga något så kan jag peka eller skriva på en lapp istället för att prata. Det känns inte lika jobbigt.

Hemma känns det tryggt. Där pratar jag gärna.



Selektiv mutism

Jag har något som heter selektiv mutism. Precis som du!

Du är inte ensam om att känna så här. Barn som vi som har selektiv mutism pratar inte på ställen där vi inte är trygga, till exempel i förskolan eller skolan. Jag känner mig ofta rädd där.

Hur känner du när du inte kan prata?

Ringa in hur du känner!

- Ditt hjärta bankar hårt
- Du skakar
- Du känner dig varm
- Du får ont i magen
- Du får svårt att andas
- Du blir du stel som en staty





Jag tycker att det är läskigt att känna så här. Men vet du vad? Det är faktiskt inte farligt. När vi vågar prata brukar de läskiga känslorna gå över efter en liten stund. Även fast det inte känns så just då.

Vi som har selektiv mutism kan behöva lite hjälp för att det ska kännas enklare att prata. Jag har till exempel provat en avslappningsövning. Det kändes skönt i kroppen och de jobbiga känslorna blev inte lika starka. Vill du också prova?

Avslappningsövningar

Det är bra om du har en vuxen som kan hjälpa dig med övningarna.



Andas lugnt

Sitt eller ligg med en hand på magen. Blunda och räkna till fyra när du andas in. Låtsas att magen är en ballong som ska fyllas med luft. Håll andan några sekunder och släpp sedan ut luften långsamt. Gör detta ett par gånger.

Slappna av

Börja med att pressa ihop tårna i några sekunder och slappna sedan av. Spänn benmuskulerna och slappna sedan av. Spänn rumpan och slappna sedan av. Spänn magen och slappna sedan av. Fortsätt genom hela kroppen, ända upp till ansiktet. Det är lättare att slappna av om du andas långsamt.

Vill du testa fler övningar? Här hittar du övningar du kan lyssna på:

[Sitta stilla som en groda \(nok.se\)](http://nok.se).



Medan jag har tränat på övningarna hemma så har mina föräldrar och lärare gjort en plan för att hjälpa mig att våga prata mer i skolan.

Jag tycker att det låter lite läskigt. Men de vuxna har beskrivit att vi gör lite i taget så det inte blir alldeles för jobbigt. De säger att jag kommer att våga mer och mer och att jag kommer våga gå emot min rädsla.



Nu har det gått ett tag och jag har tränat på avslappningsövningarna. Mina föräldrar har hjälpt mig och det har lärarna på min skola också gjort. Det har känts bra och jag har faktiskt vågat prata lite igen! Det gick inte så snabbt och det var läskigt i början. Men det känns lättare och lättare att prata för varje dag som går.

Jag hoppas att det du har fått lära dig av mig ska hjälpa dig att våga prata lite mer.

Lycka till!

Till dig som är förälder till ett barn med selektiv mutism

Som förälder finns det flera saker som är viktiga att tänka på. Kom ihåg att ditt barn vill prata och att tystnaden är ofrivillig. Att vara tyst är inget som barnet medvetet väljer. Tänk därför på att inte skuldbelägga eller tjata på barnet, det leder bara till större press och låsningar.

Andra saker som är viktiga att tänka på:

- Skapa kravlöshet. Förmedla till barnet att det inte måste prata, men att du gärna vill hjälpa hen att göra det.
- Undvik att berömma barnets tal. Reagera på *vad* barnet säger istället för *att* barnet säger något. Detta kan upplevas svårt då vi kanske blir förvånade och väldigt glada när barnet säger något. För barnets skull är det dock viktigt att omgivningen reagerar på ett normalt sätt när hen vågar prata. Ge inte för mycket uppmärksamhet när hen säger något.
- Avdramatisera svårigheterna. Gör det inte till en stor grej att barnet är tyst.
- Förmedla hopp om framtiden och berätta för barnet att hen inte är ensam om sina svårigheter.
- Berätta saker istället för att fråga.
- Hitta på saker som inte kräver att barnet måste prata.
- Inkludera alltid barnet i olika aktiviteter, även fast hen inte säger något.
- Ge barnet trygghet genom att skapa förutsägbarhet.
- Ha tålamod! Det tar tid att bli trygg och våga prata.

Vid allvarlig försämring eller krissituation

Vardagar 8.00-16.00, ring BUP Akutenhet, 019 - 602 58 10

Kvällar, nätter och helger, ring Psykiatriska akutmottagningen,

019 - 602 56 00

Vid livshotande tillstånd, ring 112.

Texten är framtagen av Bup Skåne