



Tala om Tystnad

Sliding-In – minska talångesten stegvis vid selektiv mutism

Sliding-In är en teknik som används för att stegvis hjälpa ett barn med selektiv mutism att minska sin rädsla för att prata med och inför nya människor. Detta sker i små steg i barnets takt och i början behöver den trygga "pratbryggan" vara med, i det här fallet benämner vi personen som *vårdnadshavaren* men det kan även vara annan vuxen som barnet pratar fritt med.

Stegen kan ses som rekommendationer och behöver ibland anpassas för barnets individuella behov. Mer ångestfyllda barn kan behöva dela upp träningen i mindre steg.

Denna teknik kräver att en pedagog eller annan trygg person på skolan arbetar regelbundet med barnet under en period, vid korta sessioner ett par gånger i veckan. Innan man börjar med Sliding-In är det viktigt för pedagogen att skapa en relation med barnet och att denne har en förståelse för selektiv mutism.

Kom överens om en tidsgräns för varje session, 10–15 minuter brukar vara lagom. Förklara varje steg för barnet i förväg och informera om att ni bara fortsätter så länge barnet känner sig bekvämt. Skriv ner varje mål på ett papper och låt barnet vara med och bocka av när målen är uppnådda. Lägg till ett klistermärke eller annan åldersanpassad belöning när ni avklarat ett steg. Registrera barnets ångestnivå före och efter varje session, till exempel genom att låta barnet peka på en smiley som visar olika känslouttryck.

Om målet visar sig vara för svårt, gör det lättare direkt, eller avsluta övningen direkt. Beröm barnet för sin insats ändå och förklara att du provar igen nästa gång.

Börja varje session med en uppvärmning genom att upprepa de två sista övningarna från föregående session (och dela ut fler belöningar). Fortsätt sedan med nya utmaningar, och om det behövs, dela upp ett tidigare misslyckat mål i mindre steg för att se till att barnet känner att det lyckats. Fortsätt INTE att upprepa säkra övningar – såvida de inte är med nya människor eller på en annan plats.

I genomsnitt brukar stegen kunna genomföras i en period av några veckor.

Sliding in – Steg för steg (ett steg per session kan vara lagom)

1. Barnet och vårdnadshavaren sitter ensamma i ett stängt rum på skolan och gör en enkel aktivitet som involverar tal, till exempel spelar ett spel.
2. Barnet och vårdnadshavaren fortsätter att göra en mindre krävande talövning som att prata utan att behöva tänka (till exempel räkna till 10 tillsammans, rabbla alfabetet/veckodagarna/årets månader) med vetskap om att pedagogen står utanför rummet, en bit bort. Pedagogen väntar i 5 minuter och kommer sedan tillbaka.
3. Barnet och vårdnadshavaren upprepar samma övning fast pedagogen väntar i närheten, till exempel i korridoren. Föräldern eller barnet meddelar pedagogen när de är klara genom att öppna dörren. Pedagogen återvänder för att berömma barnet, bocka av målet och sätta ett nytt mål.
4. Barnet och vårdnadshavaren upprepar samma övning medan pedagogen befinner sig utanför den stängda dörren och går in i rummet i slutet av övningen efter att ha fått ett tecken från barnet eller vårdnadshavaren.
5. Pedagogen lämnar rummet med dörren lite på glänt på vägen ut. Barnet och vårdnadshavaren fortsätter att prata med förutbestämda meningar. Pedagogen väntar utanför tills de har avslutat meningarna och kommer sedan tillbaka in i rummet.
6. Ovanstående övning repeteras men med dörren något mer öppen tills den är tillräckligt öppen för att någon ska kunna gå in. Det är okej att fråga barnet hur mycket dörren ska vara öppen varje gång.
7. Barnet och vårdnadshavaren pratar i förutbestämda meningar medan pedagogen står utanför eller bredvid den öppna dörren. Pedagogen ansluter till samtalet, ståendes utanför dörren, utom synhåll.
8. Barnet och vårdnadshavaren fortsätter med förutbestämda meningar medan pedagogen ansluter halvvägs och börjar sakta gå in i rummet. Pedagogen stannar precis innanför dörren och ansluter i samtalet och blir stående tills aktiviteten är avslutad.
9. Repetera ovanstående övning men denna gång fortsätter pedagogen halvvägs till bordet där barnet sitter efter att ha kommit in i rummet. Pedagogen ansluter i samtalet tills övningen är avslutad.
10. Repetera ovanstående övning men denna gång fortsätter pedagogen hela vägen in i rummet och sätter sig ner vid bordet tillsammans med barnet och vårdnadshavaren. Avsluta samtalsövningen tillsammans vid bordet.
11. Sitt vid bordet tillsammans och gör en styrd samtalsövning i tur och ordning och gör den sedan i omvänd ordning. Till exempel - pedagogen börjar rabbla veckodagarna följt av vårdnadshavaren. Sedan börjar pedagogen följt av barnet.
12. Barnet, vårdnadshavaren och pedagogen turas om att spela spel eller räkna. Barnet kan få bestämma hur långt alla ska turas om att räkna.

13. Fortsätt med övningar som ökar det verbala kravet på barnet. Till exempel att komplettera meningar med ett ord i spel som "Finns i sjön...", "Har du några sjuor?" Håll alla övningar så korta som möjligt och öka kraven successivt när barnet känner sig bekvämt med övningarna.
14. När barnet känner sig tryggt med att prata med pedagogen kan man repetera övningarna medan vårdnadshavaren väntar längre bort från rummet för att långsamt närma sig och sedan stå precis utanför. Barnet får hämta vårdnadshavaren till rummet när övningen är klar.

Nästa steg – Utöka talet med nya personer och i andra miljöer

När barnet är bekvämt med att prata med sin pedagog i flera olika talövningar är de redo att ta nästa steg för att flytta sitt tal till olika människor och miljöer. Se till att träffas två eller tre gånger i veckan till en början.

Utöka talet med nya klasskompisar och skolpersonal

Använd Sliding-In för att addera fler klasskompisar eller skolpersonal successivt i talövningarna. Bygg upp små grupper med elever långsamt och variera sammansättningen av barn så att det inte alltid blir samma. Se till att det alltid finns en klasskompis i gruppen som har hört barnets röst tidigare. Att läsa innantill kan vara en bra övning till att börja med då det tar bort förväntningar på att prata fritt.

Övergång till nya miljöer

1. Förflytta talträningen till olika miljöer. Börja på den säkraste och tryggaste platsen och gör långsamt förflyttningen mot öppnare platser där det finns möjlighet att höras av andra. Klassrummet kan vara en av dessa miljöer, fast till en början när det är tomt på andra elever. Jobba mot att förflytta er till korridorer, skolgården eller matsalen.
2. När du förflyttar dig till nya miljöer behöver du försäkra dig om att klasskamraterna som är med till en början är sådana som barnet känner sig tryggt med och har pratat inför tidigare. Detta hjälper barnet att minska sin ångest inför övningen. Låt barnet få veta i förväg vilken detalj som ändras inför varje ny övning.

Övergång till klassrummet

Innan barnet kan öva på att träna på att prata i klassrummet inför andra elever behöver minst hälften av klassen hört barnets röst redan. Till exempel genom Sliding-inaktiviteter, eller genom en inspelning av barnets röst. Barnet måste vara tryggt med att hen inte kommer att tvingas svara på en fråga inför klassen tills det känner sig redo eller anmäler sig frivilligt. Medan resten av klassen är upptagen med annat, börja arbeta med aktiviteterna 1, 2 och 3 nedan. Tänk på placeringen för dessa aktiviteter, eftersom barnet inte vill att resten av klassen ska se att hen rör på munnen eller försöker prata.

- 1) Gör en talövning med en elev som barnet redan kan prata med.
- 2) Barnet pratar med läraren/mentorn vid sin egen bänk.
- 3) Barnet kan läsa ett stycke för läraren vid sin egen bänk, eller framme hos läraren. I takt med att barnet blir tryggare med att prata, kan läraren förbereda en fråga som barnet redan kan svaret på, som hen kan svara på inför klassen. Till en början kanske det bara är en bokstav eller ETT ord.

Fler tips på övergångar

- Dela upp klassen i små grupper och placera barnet i en grupp med andra klasskompisar som det redan har pratat med. Låt gruppen lämna klassrummet för att slutföra en uppgift (t.ex. gå till skolgården för att samla löv och namnge så många olika träd som möjligt).
- Sätt barnet i matsalen med klasskompisar som det redan har pratat med.
- Be barnet visa en ny eller yngre elev runt i skolan.

Källa: 'The Selective Mutism Resource Manual' by Maggie Johnson and Alison Wintgens, Speechmark Publishing. Jo Clark, Kent Community NHS Trust.

Översatt av Ebba Zettergren, Tala om tystnad - föreningen för selektiv mutism