

Puhumista helpottavat erityismenetyelmät

Toimintaperiaatteena on aina aloittaa tilanteesta, jossa ahdistuneisuus on mahdollisimman vähäistä, ja edetä muuttamalla vain yhtä asiaa kerrallaan. Toistuvien altistusten myötä on mahdollista vähitellen sietää olosuhteita, jotka yleensä aiheuttaisivat voimakasta ahdistusta, ja kohdata ilman pelkoa tilanteita, joita olisi aiemmin vältellyt. *Minimoithan ahdistuksen kertomalla lapselle, mitä tapahtuu.*

Liu'uttamismenetyelmä – asteittainen altistaminen

Lapsi puhuu luottamalleen keskustelukumppanille (yleensä vanhemmalle) rennossa tilanteessa, jonka jälkeen toinen henkilö **N** tulee huoneeseen. **N** ei lähesty lasta, vaan puuhaa omiaan, kunnes lapsi taas rentoutuu ja alkaa puhua. **N** tulee vähitellen lähemmäksi, kunnes voi kuunnella ja osallistua. Tämä voidaan toteuttaa yhden käynnin aikana tai usean lyhyen tapaamisen kuluessa.

Jos kyseessä on 5-vuotias tai vanhempi hyvin ahdistunut lapsi, pilkotaan prosessi hyvin pieniin osiin. Tavoitetaulukoon lisätään yksi toiminto kerrallaan ja lapsi merkitsee etenemisen tarralla/merkillä, kun osatavoite on saavutettu. Lapselle selitetään, että näiden toimintojen avulla hän pystyy helposti puhumaan ihmisille, joista pitää. Ensin lapsi puhuu perheenjäsenelle siten, että **N** on huoneen *ulkopuolella*; tämä toistetaan siten, että ovi on vähän raollaan; ja siten, että ovi on auki, ja taas niin, että **N** tulee huoneeseen sisään. Jos lapsi pystyy edelleen jonkin verran käyttämään ääntä, **N** osallistuu toimintoon siirtyessään lähemmäs lasta. Vaihtoehtoisesti **N** osallistuu toimintoon ollessaan huoneen *ulkopuolella* (esim. sanoo vuorollaan viikonpäiviä), tulee puhuen sisään ja lopulta istuu lapsen kanssa. Aloita lyhyillä, matalan kynnyksen vuorottelutehtävillä kuten laskemalla kymmeneen ja etene *asteittain* yhden sanan leikkeihin ja pidempiin lauseisiin **N**:n ollessa huoneessa. Pitkittänyttä katsekontaktia vältetään, kunnes lapsi puhuu luottavaisemmin. Tavoitteet on saavutettu, kun vanhempi etenee toisin päin ja "liu'uttaa" itsensä ulos, jättäen lapsensa leikkimään ja puhumaan kahden kesken **N**:n kanssa.

Muokkaaminen

Muokattaessa *puhumistavoitteet* muuttuvat, ei niinkään kuuntelevan henkilön etäisyys. Lapsi aloittaa käyttäen eleitä ja asentoja avaintyöntekijän kanssa ja etenee pienin askelin kohti puhumista lisäämällä asteittain äänen muodostamiseen vaadittavaa ponnistusta puhaltamalla, äännelemällä, lausumalla kirjaimia, sanoja ja fraaseja, lisäämällä äänenvoimakkuutta ja katsekontaktia. Sujuvasti lukevat lapset saattavat pystyä lukemaan ääneen ennen lukuleikkejä, vuorosanojen lukemista ja keskustelua. Muokkaamista kannattaa käyttää luottamussuhteen rakentamiseen pienten lasten kanssa ja kun vanhempi ei voi osallistua, mutta se on yleensä lasta stressaavampi tapa edetä.

Yksin puhuminen

Oppilas nauhoittaa omaa ääntänsä yksin ollessaan ja soittaa nauhoituksen avaintyöntekijälle, kunnes pystyy rennosti lukemaan tai luettelemaan (luku/sana)sarjoja ja vastaamaan kysymyksiin nauhoittamalla. Sen jälkeen avaintyöntekijä soveltaa liu'utusmenetyelmää kuten yllä, mutta oppilas lukee tai laskee ääneen ilman keskustelukumppanin tukea. Tämä menetyelmä auttaa vanhempia oppilaita.

Ääneen lukeminen

Ääneen lukeminen on erinomainen työskentelyn lähtökohta, jos lapsen/nuoren lukutaito on hyvä ja hän pystyy lukemaan ääneen ollessaan kahden kesken avaintyöntekijän kanssa. Lukeminen on nopein tie kohti vapaata puheilmaisuutta, mutta sitä ei pidä koskaan käyttää, jos se aiheuttaa ahdistusta tai 'sulkeutumista'. Tämän menetyelmän käytön etuna on, ettei silloin tarvita vanhempaa tai tuttua puhelukumppania mukaan. Ääneen lukeminen ei tunnu lapsesta yleensä yhtä vaaralliselta kuin muu puhuminen, koska lapsen ei tarvitse pelätä sanovansa jotakin väärin, eikä hänen tarvitse astua ennalta arvaamattomaan ja henkilökohtaiseen keskustelun maailmaan. Onnistumisen edellytyksenä on, että lapsi tietää, että hänen vaikeuttaan ymmärretään, ja että vaikka hän lukee, hänen ei odoteta muuten puhuvan yhtään enempää, kuin mihin hän kokee olevansa valmis. Lasta auttaa myös, jos työntekijä istuu hänen vieressään ja seuraa luettavaa tekstiä, eikä asetu vastapäätä, jolloin lapsi kokee tulevansa tarkkailluksi lukiessaan. Lähestymistapaa voi hyödyntää pienempien lasten kanssa siten, että pieni ryhmä lapsia lukee ääneen yhdessä ja kaikki osallistuvat niin hyvin kuin osaavat, seuraten sormella tekstiä ja lausumalla ne sanat, joista saavat selvää. Vanhemmat lapset ja nuoret saattavat pystyä lukemaan ääneen, kun luottamussuhdetta on ensin rakennettu ja keskusteltu yhdessä heidän vaikeudestaan: esitele menetyelmä kertomalla, että tiedät, että jotkut asiat, kuten odottamattomiin kysymyksiin vastaaminen, voi olla hyvin vaikeaa, mutta että ääneen lukeminen on yleensä helpompaa, koska silloin ei tarvitse keksiä omia sanoja ilmaistakseen itseään.

Toiminnan painopistettä voidaan siirtää kohti aitoa vuorovaikutusta muutaman kerran aikana siten, että aloitetaan tutusta lauseesta tai kappaleesta, johon lapsi on tutustunut etukäteen:

a) lapsi lukee lyhyen kappaleen.

Jos lapsen ääni on vakaa ennemmin kuin kuiskaava tai kireä, voit suoraan edetä kohtaan d). Muuten siirry kohtaan b) tai c), jotta voit edetä pienemmin askelin ja vahvistaa lapsen äänen käyttöä toiston ja asteittaisen rentouttamisen avulla.

b) avaintyöntekijä ja lapsi lukevat vuorotellen lyhyen kappaleen lauseet tai tutun runon säkeet.

c) (painopiste siirtyy lukemisesta enemmän vuorovaikutteiseen vuorotteluun):

Avaintyöntekijä ja lapsi lukevat eri henkilöiden vuorosanoja ennalta sovitun määrän sivuja tai minuutteja, esim. jostakin lasten näytelmästä tai TV-ohjelmasta, jonka tekstit löytyvät netistä.

Tai: lapsi luettelee numeroita, viikonpäiviä tai kuukausia ja lausuu niitä sitten vuorotellen avaintyöntekijän kanssa, jolloin pyritään tasaiseen nopeuteen, rytmiin ja äänenvoimakkuuteen (ääni voi olla hiljainen, mutta sen ei pitäisi olla kireä).

d) lukuleikkejä ja toimintoja, joihin kuuluu vuorottelua, kysymyksiä ja vastauksia. Esim. avaintyöntekijä kysyy kysymyksiä, joihin voi vastata lukemalla vastaukset tekstistä; lapsi lukee sanaristikosta vihjeet, jotta avaintyöntekijä voi keksiä sanan.

e) toimintoja, joihin sisältyy vuorottelua, kysymyksiä ja vastauksia, joita ei lueta.

Puhelimen käyttö

ääniviesti → puheposti → kysymyksiin vastaaminen puhelimesta → kasvokkain puhuminen

Yleistäminen

Mitä näistä menetelmistä onkaan käytetty, siirrytään seuraavaksi liu'uttamaan uusia keskustelukumppaneita mukaan, yksitellen, ja toimintoja toistetaan eri paikoissa ilman ylimääräisiä kuuntelijoita.

Puhepiiri

Kun lapsi luottaa siihen, että liu'utusmenetelmä toimii, voidaan ottaa mukaan useampi henkilö kerrallaan nopeampaan tahtiin. Kaksi tai kolme ylimääräistä tuolia asetellaan mukaan piiriin ja lapsi ja avaintyöntekijä alkavat laskea vuorotellen. Sovitun merkin antamisen jälkeen uusi henkilö tulee huoneeseen, asettuu hitaasti istumaan piiriin ja osallistuu laskemiseen. Tämä toistetaan, kunnes kaikki huoneen ulkopuolella olleet istuvat piirissä. Toiminnoissa edetään yksittäisistä sanoista lauseisiin, vuoron siirtyessä piirissä eri suuntiin. Lopulta avaintyöntekijä voi asteittain siirtyä pois ja jättää lapsen puhumaan uusien ihmisten kanssa.

Kuljeskelu

Kun lapsi pystyy puhumaan pienessä ryhmässä, voidaan yrittää ”kuljeskelua”. Ryhmä puhuu ensin avaintyöntekijälle ´turvallisessa´ paikassa, jossa kukaan muu ei kuule – valitse alkuvaiheessa helppo toiminto ennemmin kuin vapaa keskustelu. Tavoitteena on jatkaa puhumista ryhmän siirtyessä toiseen turvalliseen paikkaan tai palatessa alkuperäiseen, esim. kävellessä käytävää pitkin huoneesta toiseen, tai kulkiessa pihan ympäri lounasaikaan.

Valikoiva puhumattomuus: pienten askelten ohjelman toteuttaminen

Asteittain altistamalla eli liu´uttamalla vai muokkaamalla?

Käytännössä menetelmiä yhdistetään sen mukaan, minkä ikäinen ja kuinka ahdistunut lapsi on ja voiko vanhempi/voivatko vanhemmat osallistua toteutukseen.

Desensitaation eli poisherkeistämisen käyttö voi olla myös arvokasta, mutta ei saa koskaan korvata puhetta. Lapsi tottuu *ajatukseen*, että tekee jotakin sellaista, jota ei aikaisemmin uskonut pystyvänsä tekemään, tekemällä saman tyyppisiä, vähemmän vaativia toimintoja. Esim. hän voi antaa opettajan ja luokkatoverien kuulla ääntään **nauhoitettuna**. Tai hän voi puhua luokkatoverin kanssa **puhelimitse** ennen kuin yrittää puhua kasvatusten.

A) Alle 6-7 vuotiaat – vapaamuotoinen toteutus

Muokkaaminen onnistuu hyvin pienten tai vähemmän ahdistuneiden lasten kanssa hyvin ja jatkuu luottamuksellisen suhteen luomisesta tuttuun työntekijään (avaintyöntekijä) päiväkodissa/koulussa. Lapset hyötyvät sekä yksilöllisistä että ryhmähetkistä, joissa he eivät tunne minkäänlaista puhumiseen painostamista, mutta heitä kannustetaan vähitellen siirtymään ei-kielellisestä viestinnästä ja rytmileikeistä tuottamaan ääntä, laulamaan, hyräilemään, äänteleämään ja lausumaan sanoja. Sujuvasti lukevat voivat usein edetä sanojen ja lauseiden lukemisesta vuorotellen lukemiseen, jolloin voidaan käyttää kirjoitettuja vuorosanoja, runoja tai pelejä ja lopulta jättää kirjoitettu teksti pois. Samanaikaisesti, vanhempi/vanhemmat viettävät aikaa päiväkotiryhmässä/luokassa ja/tai kotona hyödyntävät liu´uttamisen periaatetta auttaakseen lasta puhumaan toisten lasten lähellä ja lopulta toisten lasten ja aikuisten kanssa.

- jos mahdollista, vanhempi auttaa lasta tutustumaan uusiin ihmisiin ja paikkoihin ja siirtyy vähitellen kauemmas ja pois kun lapsen itseluottamus kasvaa
- avaintyöntekijä luo yhteistyösuhdetta lapseen ja käyttää kahdenkeskisissä tilanteissa asteittaisen kysymysten menetelmää
- avaintyöntekijä käyttää muokkausmenetelmiä puheen esiin tuottamiseksi, mikäli ei mitään vastetta X tai Y kysymyksille
- avaintyöntekijä/vanhempi auttaa lasta yleistämään puhumista muille ihmisille ja muissa paikoissa kotona ja lähiympäristössä, myös uudessa koulussa/luokassa

B) 5-6 vuotiaat ja sitä vanhemmat

Kun ylläolevaa on kokeiltu, ahdistuneemmat lapset saattavat tarvita tarkemman pienten askelten ohjelman käyttöä puhumisen onnistumiseksi avaintyöntekijän kanssa. Heidän täytyy hallita ahdistustaan, joten heidän täytyy olla tietoisia jokaisesta tavoitteesta ennen kuin se kirjataan ylös ja saada tunnustusta jokaisen askeleen ottamisesta. Tarrat ym. tukevat sopivan ikäisillä lapsilla itseluottamusta ja jarruttavat luontaisella tavalla ahdistusta tavoitteiden välillä. Useimmat lapset ahdistuvat selkeästi vähemmän, kun vanhempi osallistuu liu´utustyöskentelyyn, jolloin eteneminen on nopeampaa. Joidenkin teini-ikäisten on vaikea työskennellä vanhempien läsnäollessa ja he saattavat valita mieluummin *muokkaamisen*. Ja joskus ei ole tarjolla ketään puhekumppania, jolloin *liu´uttaminen* ei ole vaihtoehto.

Kuinka usein tapaamisia ja kuinka kauan kestää, että lapsi puhuu?

Muokkausmenetelmää kannattaa yrittää vain, jos lasta voidaan tavata kahden kesken 10-15 min vähintään kolme kertaa viikossa koko lukukauden ajan keskeytyksettä. Jos tapaamisia on vähemmän, lapsi joutuu käytännössä aloittamaan joka kerta alusta.

Liu´uttamista varten tarvitaan myös sitoutumista vähintään kolmeen kertaan viikossa kodin ja koulun tiiviissä yhteistyössä, mutta puhetta alkaa tulla tutun avaintyöntekijän kanssa usein jo 4-6 lyhyen tapaamiskerran jälkeen, tai yhden pitkän tapaamiskerran aikana (1 1/2 – 2 h – älä yritä tätä kovin jähmettyvien lasten kanssa). Kun lapsi puhuu rennosti lauseita avaintyöntekijän kanssa strukturoidussa tilanteessa, tapaamisia on tarpeen jatkaa kahdesti viikossa uusien merkittävien aikuisten ja lasten liu´uttamiseksi mukaan nopeampaan tahtiin, ja siirtyä takaisin luokahuoneeseen. Kun lapsi puhuu luokahuoneessa, tavoitteiden toteutumisesta voidaan huolehtia koulupäivän

aikana ja erillisiä hetkiä tarvitaan vain, kun tuetaan lasta aloittamaan keskusteluja ja selviämään siirtymistä.

Siirtymät koulujen ja luokkien välillä pitää suunnitella tarkkaan osana ohjelmaa. On melko helppoa auttaa lasta puhumaan avaintyöntekijän ja ystävien kanssa, mutta puheen yleistäminen toisiin lapsiin ja aikuisiin kaikissa tilanteissa voi viedä useita vuosia, riippuen lapsen iästä ja ahdistuneisuuden määrästä. Siitä voidaan olla kuitenkin varmoja, että mitä aikaisemmin aloitetaan ja mitä enemmän tehdään, sitä nopeammin lapsi voittaa vaikeutensa.

Tarvitaanko asiantuntijaa?

Joskus on mielekästä, että ulkopuolinen työntekijä auttaa lasta puhumaan ensin – jos esim. lapsella on jo yhteistyösuhde puheterapeutin kanssa, tai lapsi on voinut luoda itselleen koulussa esteitä jo niin paljon, että hänen täytyy saada rakentaa luottamusta ja uskoa etenemisen mahdollisuuteen neutraalilla maaperällä. Tai yhtä lailla terapeutit ja psykologit voivat tarvita kokemusta valikoivasti puhumattoman lapsen kanssa työskentelystä, jotta he voivat neuvoa ja tukea jatkossa paremmin. Mutta valitaan mikä lähestymistapa tahansa, on tärkeää, että työskentely siirretään koulun avaintyöntekijälle koulussa mahdollisimman pian. Vain koulun henkilökunnalla on tarvittava päivittäinen kontakti lapseen, jotta häntä voidaan herkästi ja tehokkaasti tukea yleistämävaiheessa.

Jos avaintyöntekijä nimetään koulun henkilökunnasta:

- pyritään auttamaan lasta puhumaan siten, että avaintyöntekijä käyttää kotona tai koulussa *liu´utusmenetelmää* vanhemman kanssa tai *muokkausta*
- häivytetään vanhempi pois joko kotona tai koulussa siten, että lapsi pystyy puhumaan avaintyöntekijälle, kun vanhempi ei ole läsnä (ohita, mikäli vanhempi ei ole mukana)
- avaintyöntekijä edesauttaa puhumisen yleistymistä muiden ihmisten kanssa ja muissa paikoissa koulussa, myös siirryttäessä toiselle luokalle/toiseen kouluun
- kun puolet luokan oppilaista on kuullut lapsen äänen, toteuta tekemisiä luokassa
- vanhempi tukee yleistämisessä koulun ulkopuolella

Jos avaintyöntekijän täytyy olla vanhempi (ei ihanteellinen vaihtoehto, mutta joskus ainoa):

- vanhempi vierailee säännöllisesti koulussa liu´uttaakseen mukaan valittuja lapsia ja aikuisia huoneessa jossa heitä ei tulla häiritsemään, ja häivyttää itsensä paikalta osaksi aikaa, kun lapsen itseluottamus olla uusien ihmisten kanssa kasvaa
- uusi aikuinen (opettaja) esittelee uuden toiminnon, kun vanhempi ei ole huoneessa
- jos mahdollista, uusi aikuinen aloittaa seuraavan tapaamisen ja vanhempi tulee myöhemmin mukaan ja jatkaa
- vanhempi siirtää toimintoja tyhjään luokahuoneeseen
- vanhempi tukee puhumisen yleistymistä muiden ihmisten kanssa ja muissa paikoissa koulussa, myös siirryttäessä toiselle luokalle/toiseen kouluun, aina poistuen paikalta osaksi aikaa
- kun puolet luokasta on kuullut lapsen äänen, toteutetaan tekemisiä luokassa
- vanhempi tukee yleistämisessä koulun ulkopuolella

Jos avaintyöntekijä on muu kuin koulun työntekijä:

- lasta autetaan puhumaan esiin avaintyöntekijä A:n kanssa kotona, koulussa tai poliklinikalla käyttäen liu´uttamismenetelmää
- liu´utetaan vanhempi ulos kotona, koulussa tai poliklinikalla siten, että lapsi pystyy puhumaan avaintyöntekijä A:lle vanhemman poissa ollessa (*tai tee tämä seuraavan vaiheen jälkeen*)
- avaintyöntekijä A luovuttaa paikkansa koulun työntekijöistä valitulle avaintyöntekijä B:lle
- liu´utetaan ulos avaintyöntekijä A
- avaintyöntekijä B edesauttaa puhumisen yleistymistä muiden ihmisten kanssa ja muissa paikoissa koulussa, myös siirryttäessä toiselle luokalle/toiseen kouluun

Yksityiskohtaiset ohjeet tavoitteiden asettamisesta löytyvät manuaalista*

*The Selective Mutism Resource Manual, Maggie Johnson ja Alison Wintgens (2016)
Speechmark Publishing, ISBN 978-19093-013-37

Tavallisia edistymistä hidastavia tai estäviä käytäntöjä

Täytyy ensin painottaa, että vaikka on paljon tekijöitä, jotka voivat haitata edistymistä, ne kaikki voidaan selvittää tai välttää! Ei ole koskaan liian myöhäistä korjata tilannetta takapakin jälkeen, tarvitaan vain kaikkien asianosaisten yhteistä avointa keskustelua, jotta voidaan tunnistaa ja muokata tarpeelliset asiat.

1. Ohjelma aloitetaan liian aikaisin.

Riittämätön arviointi voi johtaa sopimattomaan/riittämättömään diagnoosiin ja/tai toimintasuunnitelmaan.

- a) Lapsella saattaa olla muitakin vaikeuksia, kuten autismikirjon häiriö, kiintymyssuhdehäiriö tai puheen ymmärtämisen vaikeutta, joihin lapsi tarvitsee apua puhumattomuuden ohella.
- b) Lapsen haluttomuuteen puhua voi liittyä kulttuurisia tai henkilökohtaisia esteitä, joita täytyy lähestyä ensin.
- c) Tekijöitä, jotka vahvistavat lapsen puhumattomuutta tai lisäävät lapsen ahdistusta kotona tai koulussa ei ole täysin kartoitettu ja muutettu.

Kannattaa palata lapsen puhumiskäytäntöihin ja käyttää SMR-manuaalin* Vanhemman ja Koulun haastattelulomakkeita, jotta saadaan enemmän tietoa muista huolista ja mahdollisista ylläpitävistä tekijöistä.

2. Yhteistyötä, tietoa tai tukea on liian vähän.

On käytetty liian vähän aikaa tiedon jakamiseen, yhdessä suunnittelemiseen ja seurantaan, jolloin on menetetty intensiteettiä tai ohjelma on hylätty.

Jatkuva tiimityöskentely kodin ja koulun yhteistyönä on ensisijaisen tärkeää ja siihen palataan kohdassa 5, sillä mikä tahansa havaitsematta jäänyt ahdistuneisuus tai epäohjonmukainen toiminta heikentää lapsen kanssa työskentelyn tehoa. Vaikka vanhemmat eivät voisi suoraan osallistua ohjelman toteuttamiseen, kaikki tehtävissä oleva on syytä tehdä kodin ja koulun yhteistyön vahvistamiseksi, koska vanhemmat voivat tarjota tietoa, ideoita ja tukea, jotka ovat välttämättömiä hoito-ohjelman onnistumiseksi.

On tärkeää myös ymmärtää, että työskentely valikoivasti puhumattomien lasten kanssa on tunnetasolla kuluttavaa ja avainhenkilöt tarvitsevat jatkuvaa tukea ja säännöllisiä mahdollisuuksia arvioida edistymistä ja pohtia ideoita yhdessä koulun erityisopettajan, opettajan tai ulkopuolisen asiantuntijan kanssa. Koulun ulkopuolella toimivien tahojen on hyvä muistaa, että ohjelman jättäminen kouluun ilman tarjottua tukea harvoin tuottaa tulosta. Kokemattomat avaintyöntekijät tarvitsevat apua tavoitteiden suunnittelemisessa sekä vahvistusta ja rohkaisua säilyttääkseen työskentelyn intensiteetin. Älä koskaan vastuuta avaintyöntekijää ottamaan kontaktia vasta sitten, kun hänellä on ongelma, koska silloin ollaan jo epäonnistuttu. Seurantatapaamiset on hyvä sopia etukäteen ja ne voi perua, jos niille ei ole tarvetta, lisäksi on hyvä soittaa 1-2 viikon kuluttua ohjelman jättämisestä. Pyri seuraamaan etenemistä kerran kuussa ensimmäisen lukukauden ajan ja kahdesti lukukaudessa sen jälkeen. Toisena vuonna, kerran lukukaudessa on yleensä riittävää, mutta yhteyttä voidaan pitää väliajoilla sähköpostitse tai puhelimitse.

3. Ei ole keskusteltu kaikkien osapuolien kanssa riittävästi siitä, minkälainen ohjelma on ja kuinka paljon aikaa se tulee vaatimaan.

Joissakin kouluissa ei ehkä ymmärretä, kuinka paljon aikaa tarvitaan auttamaan onnistuneesti valikoivasti puhumatonta lasta, eikä osata arvostaa sitä, että melko pieni ajallinen panostus nyt poistaa pidemmän hoitojakson tarpeen sekä ahdistuneisuuden myöhempinä vuosina. Jotkut koulut saattavat sitoutua pitkään jaksoon, mutta ovat varanneet avaintyöntekijälle vain yhden tai kaksi ylipitkää työskentelyaikaa viikossa.

Tarvitaan toistuvia 10-15min kahdenkeskisiä hetkiä, jotta puhuminen ensimmäistä kertaa onnistuu (vähintään 3 kertaa viikossa). Yleistämisvaiheessa tapaamisia voi harventaa kahdesti viikossa toteutuviksi ja silloin ne voivat olla vähän pidempiä (20-30min).

Puheen yleistäminen muille ihmisille ja muihin paikkoihin kuuluu ohjelmaan, samoin uuteen luokkaan/kouluun siirtymisen tukeminen.

4. Lapsi ei ole hoitoprosessin aktiivinen osapuoli.

i) Lapsen kanssa on puhuttu hyvin vähän tai ei ollenkaan hänen vaikeutensa luonteesta. Älä koskaan kysy lapselta, MIKSI hän ei puhu - kuinka ihmeessä hän voisi tietää, miksi hänelle on käynyt näin?! Lapsi tietää vain, että puhuminen täyttää hänet kauhulla ja tekee mitä vain välttääkseen sitä tunnetta. Sen sijaan, KERRO hänelle miksi. Ennen ohjelman aloittamista, lapsi tarvitsee vakuutusta, että sinä ymmärrät, miksi hän ei puhu tietyissä tilanteissa ja tiedät, ettei hän tee sitä tahallaan – pelko estää ääntä tulemasta suusta ulos. Kerro edelleen, että tämä pelko kehittyi jo silloin, kun lapsi oli paljon pienempi – hän pelästyi, kun joutui eroon vanhemmista/häntä kiusattiin puhumisesta/hänen oli vaikea käyttää uutta kieltä/tuntui erilaiselta tai oudolta olla uudessa/meluisassa paikassa, jossa oli paljon väkeä, jne.

Kerro, että näin käy monille lapsille, eikä ole mitään syytä huoleen – kun he kasvavat isommiksi ja rohkeammiksi pelko häviää.

ii) Lapselle ei ole riittävästi varmistettu sitä, että eteneminen tapahtuu pienin askelin kerrallaan lapsen sietämässä tahdissa. Lapsi ei sen vuoksi tiedä lainkaan, mitä tavoitellaan milläkin toiminnolla, ja se voimistaa huolestuneisuutta ja ahdistusta. Älä tuudittaudu luuloon, että valikovsky puhumatonta lasta voisi huijata puhumaan tai että olisi jotenkin kiltimpää olla selittämättä hänelle asioita! Lapsi voi hallita ahdistustaan vain tietämällä, mitä tapahtuu ja tulee tapahtumaan.

Läpimurto tässä vaiheessa johtaa usein siihen, että lapsi tuntee tullessa huijatuksi puhumaan ja alkaa pelätä lisäseurauksia. Monet lapset pelkäävät, että jos he puhuvat yhdelle ihmiselle, heidän odotetaan heti puhuvan myös kaikille muille – salaisuus paljastuu! Lasten täytyy saada kuulla kaikilta osapuolilta – vähintään vanhemmilta, avaintyöntekijältä ja opettajalta – että käytetty aika EI ole olennaista, ja että he voivat harjoitella ja tottua puhumaan yhdelle uudelle ihmiselle kerrallaan. Lapsi pystyy rentoutumaan riittävästi uusien riskien ottoa varten vain, jos hän voi luottaa siihen, että se, mitä avaintyöntekijä sanoo, myös todella tapahtuu. Esimerkiksi, jos lapselle sanotaan, että nyt työskennellään kahden kesken, lapsen täytyy saada nähdä ovesta ”Ei saa häiritä”-kyltti, jotta hänen ei tarvitse pelätä sitä, että joku tulee millä hetkellä tahansa ovesta sisään. Lapselle tulee antaa mahdollisuus osallistua ohjelman suunnitteluun.

5. Riittävän laaja-alaisen koordinaation puuttuessa lasta kohdellaan epäjohdonmukaisesti.

Esim. jos lapselle on vakuutettu, että kaikki koulussa ymmärtävät hänen vaikeutensa ja ettei hänen tarvitse puhua tässä vaiheessa muille kuin avaintyöntekijälle, arvokas luottamus menetetään, jos muut työntekijät yrittävät saada lasta puhumaan. Tai jos yksi henkilö tarjoaa rahaa, suklaata tai ruokapalkkioita tavoitteiden saavuttamisesta, ei pidä hämmästyä, jos toisen tarjoamat tähdet eivät enää tunnu niin motivoivilta (ks. alla).

6. Palkkiot ovat sekoittuneet lahjuksiin.

Palkkio voi olla tärkeä kannustin, mutta niitä ei tarvita jokaisen askeleen saavuttamiseksi – onnistuminen on itsessään oma palkkionsa. Palkkioiden tarjoaminen heti alkuvaiheessa voi aiheuttaa lapselle suuria onnistumisen paineita (ts. *toimii tällöin lahjuksena*), sillä se viestittää, kuinka epätoivoisesti aikuiset haluavat, että lapsi onnistuu! Palkkioiden pitäisi aina olla osa onnistumisen juhlintaa ja olla tunnustus kovasta työstä ja yhden askelmerkin saavuttamisesta. Älä sekoita palkkioita tarroihin. Tarran arvo ei ole materiaallinen, vaan se on osa onnistumisen tunnustusta ja kannustaa lasta uskomaan siihen, että valikoiva puhumattomuus ON mahdollista voittaa. Toisin kuin lahjukset, niitä annetaan vain onnistumisen huomioimiseksi – niitä ei tarjota siten, että lapsi saa tarran jos onnistuu, mutta menettää sen, jos epäonnistuu, jolloin lapsi tuntisi itsensä entistä huonommaksi.

7. Lapsen ja valitun avaintyöntekijän välinen suhde ei toimi.

Pienet lapset tarvitsevat hyvin säännöllisen kontaktin avaintyöntekijään tutussa paikassa, jotta he voivat vähitellen tuntea olonsa riittävän mukavaksi ja luottavaiseksi työntekijän seurassa. Järjestettyjen hetkien pitää sen vuoksi olla joko kotona, päiväkodissa tai koulussa sellaisen työntekijän kanssa, joka osallistuu lapsen päivittäiseen arkeen. Ehkä luotusta on yritetty ennen kuin luottamuksellinen yhteistyösuhde on syntynyt, tai avaintyöntekijä ei juurikaan ymmärrä lapsen ongelmaa ja on kärsimätön tai häneltä puuttuu tilanteen vaatimaa herkkyyttä. Joskus avaintyöntekijä ei ole ollut kovin empaattinen lasta kohtaan aikaisemmin ja lapsi muistaa tämän selvästi. Aito anteeksipyyntö ja alusta aloittaminen voi tehdä ihmeitä!

8. Lapsella ei ole selkeää käsitystä siitä, kuinka usein avaintyöntekijän tapaamisia on tai kuinka pitkiä ne ovat.

Kukaan ei kerro, koska tapaaminen on tulossa, eikä kukaan selitä, jos tapaaminen ei toteudu. Tai tapaamiset ovat sattumanvaraisia ilman aikarajaa (suositus 10-15min). Valikoivasti puhumattoman lapsen täytyy tietää tarkasti, mitä tapahtuu, muuten hän on huolissaan, eikä sen vuoksi kykene heittäytymään ´antaa mennä´ - mielentilaan ja riskien ottamiseen. ´Hylätyksi´ tulemisen tunne herää monissa valikoivasti puhumattomissa lapsissa herkästi, ja on hyvin tärkeää, että he voivat kokea - puheiden ja tekojen vastatessa toisiaan - ettei avaintyöntekijä tule pettämään heidän luottamustaan.

9. Tapaamisten sisältö on lapselle epäselvä/avaintyöntekijä ei ole selvillä lapsen rajoituksista.

Avaintyöntekijä yrittää luoda suhdetta lapseen juttelemalla niitä näitä ennemmin kuin suunnittelemalla toimintoja, joilla on selkeä tavoite. Juttelu sopii ujoille lapsille, mutta ei valikoivasti puhumattomille, joille vapaa keskustelu on kaikkein kuormittavin ja vaativin sosiaalisen vuorovaikutuksen muoto ja herättää heti häpeää, kun he eivät voi vastata. Tarjoa hetkelle selkeä sisältö (esim. 10 min tavoitteille, kysely kiusaamisesta, tarkistetaan, kuinka koulutyöskentely sujuu) ja anna lapselle mahdollisuus valita järjestys (saattaa toivoa, että valitset itse). Nuoremmille lapsille voi riittää pelkät tavoitteet.

10. Ohjelma ei etene.

Lapsi nauttii avaintyöntekijän huomiosta, mutta etenemistä ei tapahdu. Avaintyöntekijällä ei ehkä ole riittävästi luottamusta ja hän pidättelee lasta pelätessään epäonnistumista. He toistavat liikaa samoja tehtäviä ennemmin kuin menisivät eteenpäin. Tai ehkä ainutlaatuisesta suhteesta lapsen kanssa on tullut avaintyöntekijälle hyvin merkittävä ja hän alitajuisesti viivyttää siirtymistä yleistämisvaiheeseen, koska aidosti uskoo, ettei lapsi selviä suuremmista paineista.

Joskus lapset saavat liian paljon valtaa ja he eivät päästä vain siitä, millä tahdilla edetään, vaan myös siitä, mikä on työskentelyn sisältö. He välttävät tällöin riskien ottamista ja valitsevat toistuvasti helppoja toimintoja, jotka eivät herätä ahdistusta. On tärkeää, että lapselle tarjotaan vaihtoehtoja, mutta *vaihtoehtojen on tärkeä olla avaintyöntekijän asettamia siten, että ne kaikki palvelevat jollakin tapaa avaintyöntekijän tekemää etenemissuunnitelmaa.*

Jotta ohjelmassa voidaan edetä, täytyy avainhenkilön selventää omaa rooliaan (kohta 4) ajoittain ja muistuttaa lapselle, että he työskentelevät yhdessä, jotta lapsen ahdistus (´inhottava tunne´) häviäisi ja lapsi voisi saada kavereita ja pitää hauskaa, saada apua tarvitessaan jne. Fraasi ´En voi tehdä niin, koska silloin en auttaisi sinua´ on hyödyllinen pitää mielessä valmiina! Säästä lapselle mieluisimmat tekemiset palkkioiksi äläkä käytä niitä ajan täytteenä, vaan *lopeta tapaaminen aikaisin*, jos lapsi ei ole valmis kokeilemaan mitään uutta (ks. kohta 12).

11. Ei ole pidetty kiinni säännöstä, että vain yhtä asiaa muutetaan kerrallaan.

Lapsen odotetaan selviävän liian monesta muutoksesta yhtä aikaa. Muuttujia ovat: läsnäolevien henkilöllisyys, henkilöiden lukumäärä, paikka, tehtävä. Muuttujana voi toimia myös esim. avoin

ovi tai ikkuna, josta ohikulkijat voivat kuulla lapsen äänen. Samoin, jos ryhmäkoko kasvatetaan, on epärealistista odottaa lapsen selviävän myös tehtävän muutoksesta. Muutos voi koskea vain henkilöiden lukumäärää tai tehtävän monimutkaisuutta, ei molempia yhdessä.

12. Vain yhtä asiaa muutettiin, mutta askel oli lapselle liian suuri.

Kuinka askeleen voi muuttaa pienemmäksi? Monet asiat vaikuttavat ahdistuneisuustasoon, joten on tärkeää tietää, mitkä tekijät lisäävät juuri tämän yksilön ahdistuneisuutta. Esimerkiksi, vaikuttaako se, katsooko kuuntelija lasta vai kääntyykö pois päin, pyydetäänkö lasta muodostamaan sanoja huulillaan vai puhumaan ääneen, sisältääkö toivottu sana/lause kirjaimia, jotka voi muodostaa suun sisällä vai tarvitaanko näkyvää liikettä (kuten ´s´ vs. ´p´)?

SMR*-manuaalissa kerrotaan enemmän yksityiskohtia, mutta on olennaista, että avaintyöntekijä pyrkii vähentämään tai muuttamaan jotakin seuraavista tekijöistä:

- kuka on tilanteessa läsnä
- kuinka monta henkilöä on läsnä, joko osallistumassa tehtävän tekemiseen tai liikkumassa taustalla
- kuinka paljon vaaditaan liikettä (ääntämiseen tarvittava, katsekontakti ja asento)
- tehtävän pituus (pidä tehtävä lyhyenä ja selkeänä mieluummin kuin avoimena: ´lue 5 sanaa´ tai ´lue yhden minuutin ajan´ aiheuttaa vähemmän ahdistuneisuutta kuin ´lue minulle´)
- itse tehtävän vaikeus-/kuormittavuusaste

Vaikeus-/kuormittavuusaste on *matala*, kun käytetään aikaisemmin harjoiteltua tai tuttua puhetta, lyhyitä vastauksia ja asiakieltä, ja *korkea*, kun lapselta odotetaan aloitteita, mielipiteiden ilmaisua, monimutkaisen kielen käyttöä tai jatkavan vapaata keskustelua.

Kun mietitään, kuka työskentelee lapsen kanssa, on tärkeä huolehtia siitä, että opettaja lii´utetaan mukaan tarkoituksenmukaisena ajankohtana. Jos lapsen yhteistyösuhde opettajaan on heikko ja lapsi kokee opettajan auktoriteettihahmona, pelkää epäonnistumista tai haluaa lähes liikaakin onnistua, hän voi olla liian ahdistunut lii´uttamisen onnistumiseksi. Lapsen itseluottamus vahvistuu, jos mukaan otetaan ensin toinen lapsi tai joku muu aikuinen, jonka lapsi kokee vähemmän ´pelottavaksi´. Joskus lapsi yhdistää nykyiseen opettajaansa niin paljon epäonnistumisen kokemuksia, yritettyään ja epäonnistuttuaan puhumisessa jo monta kertaa, että on parempi aloittaa työskentely esim. luokan avustajan kanssa, ja pyrkiä yleistämään puhetta vasta seuraavalla luokka-asteella.

13. Työskentely on vahvistanut hiljaa olemista eikä puhumista.

Lapsi ei saavuttanut tavoitetta, mutta sai silti tarran ´yrittämisestä´ ja sai jatkaa yhdessäoloa avaintyöntekijän kanssa toistaen tekemisiä, jotka eivät herätä ahdistusta. Tämä vahvistaa hiljaa oloa ja haluttomuutta ottaa riskejä, ja lapsi alkaa pitää avaintyöntekijää mukavana henkilönä, jonka kanssa vietetään aikaa, enemmän kuin henkilönä, joka auttaa häntä eteenpäin (ks. myös kohta 9).

Lapsen ei saa antaa kokea, että hän on epäonnistunut – vain, että hänen ahdistuksensa oli liian suurta, jotta hän olisi voinut onnistua. Avaintyöntekijän tehtävä on muuttaa vaikeaa asiaa lähestyttäessä askeleet pienemmiksi, vakuuttaen lapselle, että näin lapsen on helpompi edetä. Tehtävää voidaan helpottaa heti muuttaen se lyhyemmäksi tai yksinkertaisemmaksi (ks. kohta 11) tai tapaaminen voidaan *lopettaa aikaisemmin* todeten hyvin rennosti, että ´Ei haittaa, yritetään ensi kerralla uudelleen´. Kokenut työntekijä voi käyttää näitä vaihtoehtoja lapsen edun mukaan, mutta kokemattoman työntekijän kannattaa lopettaa aikaisemmin. Näin saadaan aikaa hengähtää ja suunnitella, ja lapsi kokee olonsa pettyneeksi, koska tapaaminen lopetettiin, eikä helpottuneeksi, koska paine helpotti. Jos suhde avaintyöntekijään on hyvä (kohta 6), lapsi odottaa seuraavaa tapaamista ja on edelleen motivoitunut yrittämään tehtävää tai miettimään toisia keinoja edetä. Kiinteät ajat (kohta 7) varmistavat sen, että loppu on aina näköpiirissä ja sekä lapsi että avaintyöntekijä ovat yleensä hyvin ´vauhdissa´, kun tapaaminen päättyy.

14. Ohjelma on toteutettu siten, että lapsi on kuiskannut.

Yleistäminen viivästyy tällöin merkittävästi, koska kuiskaaminen osoittaa, että lapsi on jatkuvasti tietoinen kuulijan läsnäolosta ja äänihuulet ovat äärimmäisen jännittyneet. Tällöin täytyy liu'uttamisessa ottaa takapakkia ja edetä hitaammin (ks. kohta 11) siten, että lapsi puhuu hiljaisella, mutta tavallisella äänellä koko tehtävätyöskentelyn ajan, muistuttaen lasta käyttämään 'isompaa ääntä' tai 'laittamaan 'ääninappula' päälle. Esim. avaintyöntekijän pitää tulla takaperin huoneeseen, jotta lapsen puhe ei muutu kuiskaukseksi, tai osallistua peliin/tekemiseen ollessaan vielä huoneen ulkopuolella. Kunhan lapsi on rentoutunut, ääni yleensä voimistuu luonnostaan, kun lapsi on onnistunut helpoissa tehtävissä ja itseluottamus on kasvanut. Tehtävät, joihin liittyy hassujen äänien päästely tai hyräily voivat myös auttaa, samoin sokko- tai piiloleikit, joissa avaintyöntekijä ei näe lapsen huulia eikä pysty sanomaan 'Mitä sanoit?', jos ei kuullut.

Huomaa: kuiskaaminen on täysin sallittua muissa tilanteissa, sovittujen tapaamisten ja työskentelyn ulkopuolella. *Kaikenlainen* viestintä luonnollisissa tilanteissa tulee hyväksyä, kunnes ohjelma auttaa lasta voimaan paremmin ja käyttämään voimakkaampaa ääntä.

15. Ohjelma on lopetettu liian aikaisin, eikä siirtymiin ole kiinnitetty riittävästi huomiota.

Ei voi odottaa, että kun lapsi on puhunut yhdelle tai kahdelle henkilölle, hänen vaikeutensa helpottaisi jotenkin itsestään ja hänen olisi helppo siirtyä uuteen luokkaan tai kouluun. Muutos voi joskus auttaa, kuten mainittu kohdassa 11, mutta useimmat lapset tarvitsevat tarkasti suunniteltua tukea ja seurantaa yleistämisvaiheessa. Valmista lasta siirtymään uuteen kouluun / tutustumaan uuteen opettajaan jo ennen koulun alkua, hyödynnä koulujen tutustumistilaisuudet, epäviralliset vierailut ja jo olemassa olevat ystävyys-suhteet luodaksesi myönteisiä kontakteja mielle-yhtymiä. Lasta auttavat asettumaan esim. uuteen kouluun tutustuminen ja siellä puhuminen silloin, kuin koulu on *tyhjä*, tieto siitä, että saa istua ystävän kanssa vierekkäin uudessa luokassa, tukihenkilön jatkaminen lapsen kanssa myös hänen siirtyessään toiselle luokalle, ja se, että uusi opettaja tutustuu lapseen ja liu'uttaa itsensä puhuttujen joukkoon jo *ennen* siirtymää.

Maggie Johnson, Speech & Language Therapist Advisor (puheterapeuttien työnohjaaja)

Lähde: *The Selective Mutism Resource Manual (2016) Speechmark Publications

OHJELMAN MUISTILISTA

Ensimmäisten askelten suunnittelu:

- **lapsen alkuperäiset puhumistottumukset**
 - missä, milloin ja kenen kanssa lapsi pystyy puhumaan?
 - mitkä ovat lapsen vahvuudet, mieluisat tekemiset, kiinnostuksen kohteet?
 - kuinka niistä saadaan tietoa?
- **rennon, ahdistusta herättämättömän ympäristön luominen**
 - kuka on läsnä ja mitkä ovat puitteet?
 - kuinka lapsen viestintä ajankohtaisesti hoidetaan (mahdolliset ylläpitävät tekijät)?
 - mitä muutoksia tarvitaan? (ympäristön tarkistuslistat)
 - mitä tietoa ihmiset tarvitsevat?
 - kuinka välittää tätä tietoa?
 - mitä kerrotaan lapselle ja kuka kertoo?
- **puhumisen helpottaminen ja yleistäminen**
 - viittaavatko puhumistottumukset siihen, että on hyvät edellytykset aloittaa? (ahdistusta vähän)
 - valitaanko asteittainen eteneminen arkitilanteissa (epävirallinen lähestymistapa) vai pienten askelten ohjelma ja tiheät tapaamiset (strukturoidu lähestymistapa)?
 - kuinka muuttujia voidaan muuttaa siten, että puhuminen onnistuu avaintyöntekijän kanssa ja/tai siirtyy jonnekin muualle?
 - kuka on mukana?
 - missä ja koska ohjelman toteuttaminen aloitetaan?
 - mikä voisi olla sopiva toiminto ja vahvistavat tekijät?
 - kuinka tästä kerrotaan lapselle?

Onnistumiseen vaikuttaa:

- **suhde avaintyöntekijään**
 - Ovatko aikuisen/lapsen roolit selkeät? Kenellä on valta?
 - Rauhallinen, myönteinen, empaattinen persoonallisuus. Tarvitaan luottamusta, tiheät tapaamiset ja hauskuutta!
- **etenemistavan ymmärtäminen ja ahdistuksen pitäminen minimissään**
 - Varmista, että kaikkiin ylläpitäviin tekijöihin on puututtu – *yksikin* henkilö voi hidastaa edistymistä.
 - Ota lapsi täysin mukaan eli ei yllätyksiä.
 - Muuta vain yhtä muuttujaa kerrallaan – pienemmät askeleet jos edetään nopeammin
 - varmista, että lapsi on rentoutunut, kun aloitetaan
 - Etene uusiin tehtäviin lämmittelemällä (toista muutama tehtävä edelliseltä kerralta)
 - Madalla tehtävän vaikeus-/kuormittavuusastetta, kun mukaan tulee uusi ihminen/paikka
 - Pidä tehtävät lyhyinä, tarkkaan määriteltynä ja aika-rajallisina mieluummin kuin avoimina
 - Koskaan ei ole liian myöhäistä peruuttaa (esim. jos lapsella on tapana kuiskata)
 - Älä jätä väliin vaiheita.
 - Nauti tauosta!
- **valmistautuminen kohtaamaan ja selviämään takapakeista**
 - Etsi syytä, jos lapsi näyttää taantuvan (vaatimustaso tai odotukset)
 - Jos tavoitteita ei saavuteta joko:
 - Peruuta ja ota pienempiä askelia (kokeneet työntekijät)
 - Lopeta heti – älä täytä aikaa helpommilla tehtävillä
 - Pysy rentona, rauhallisena ja positiivisena – yritätte uudelleen seuraavalla kerralla, pienemmin askelin
 - Vahvista lasta kertomalla syy vaikeuksiin
 - Pyydä anteeksi, jos etenit liian nopeasti / unohdit selittää avustajalle / laitoit lapsen huomion kohteeksi ym.
- **ymmärrys siitä, koska päästää irti (ei liian myöhään, ei liian aikaisin)**
 - onko avaintyöntekijä valmis auttamaan lasta eteenpäin vai nauttiiko hän lapsen kanssa saavutetusta erityisestä suhteesta?
 - Pelkääkö vanhempi/avaintyöntekijä epäonnistumista ja siirtääkö oman ahdistuneisuutensa lapseen tai pitääkö lasta samalla tasolla?
 - Onko lapsi suoriutunut siirtymästä hyvin vähällä tuella? Tekeekö hän keskustelualoitteita?
 - Toimivatko sosiaaliset verkostot hyvin?