

WYCHOWAWCA

Miesięcznik Nauczycieli i Wychowawców Katolickich

Nr 1 (343)
Kraków Styczeń 2022
cena 9 zł (VAT 8%)
nakład: 2600 egz.
ISSN 1230-3720

temat numeru:
mutyzm
wybiórczy





Bóg chciał jak najbliżej wejść w sprawy ludzkie, dlatego pokazał nam wzór, jak się to ma dziać: w ramionach Matki Boga-Człowieka, która została Matką naszą, na rękach Świętej Bożej Rodzicielki, Świętej Bożej Karmicielki. Bóg chce być blisko swych dzieci, chce wejść we wszystkie ludzkie sprawy.

ks. kardynał Stefan Wyszyński, *Z hołdem u Królowej Podhala*,
Koronacja Matki Bożej Ludźmierskiej na Królową Podhala,
Ludźmierz, 15 sierpnia 1963 r.

Drodzy Czytelnicy,



fot. Krzysztof Smółka

Bardzo lubię pisać i wysyłać kartki świąteczne (drogą tradycyjną lub *via* Internet) w okresie między Świętami Bożego Narodzenia a 6 stycznia – świętem Trzech Króli. Dlaczego? Przede wszystkim, aby przypomnieć, że 25 grudnia świętowanie Narodzin Jezusa dopiero się zaczyna, i powiedzenie „Święta, Święta i po Świętach” nie jest prawdziwe. Wigilia, Boże Narodzenie, Święto św. Młodzianków Męczenników (mogące nas zachęcić do większego oddania się Bogu), Święto Świętej Rodziny, a w Nowym Roku – Uroczystość Świętej Bożej Rodzicielki Maryi (1 stycznia) i Epifania – Święto Objawienia Pańskiego, to tak wiele okazji do życzeń, zarówno tych bardziej oficjalnych, jak i osobistych, płynących prosto z serca. Między Świętami a Nowym Rokiem mamy zwykle nieco więcej czasu – może właśnie tak warto go wykorzystać? Jako wstęp do życzeń można posłużyć się tekstami kolęd – szczególnie słowami dalszych, często zapomnianych zwrotek.

Życzę Państwu – i sobie – abyśmy w Nowym Roku mogli ofiarować Nowonarodzonemu *dar troisty*: ** modły, pracę niosąc w dani * i żar serca czysty* (kolęda *Mędrce Świata*).

Styczniowy numer poświęcony jest problemowi mutyzmu wybiórczego. Mutyzm wybiórczy to zaburzenie lękowe, z którym coraz częściej możemy spotkać się u uczniów. Osoba nim dotknięta mówi płynnie i swobodnie w sytuacjach, w których czuje się bezpiecznie, a milczy lub mówi cicho albo tylko pojedyncze słowa w innych sytuacjach społecznych, w których odczuwa lęk, np. w placówkach edukacyjnych lub innych miejscach publicznych. Dziecko z mutyzmem wybiórczym potrafi mówić adekwatnie do wieku i chce mówić, ale – mimo to – nie jest w stanie. Lęk nie jest świadomym wyborem dziecka – każde dziecko, gdyby miało wybór, wolałoby mówić.

Jak można pomóc uczniowi, który dotknięty jest mutyzmem? Jak rodzice mogą wspierać proces terapeutyczny? Nasi eksperci – praktycy – odpowiedzą na te i inne pytania. Zachęcamy Państwa także do przeprowadzenia na lekcjach wychowawczych zajęć o mutyzmie wybiórczym, których scenariusze znajdują Państwo w dziale „teka praktyka”.

Maria Kowal

temat numeru

Diagnozowanie mutyzmu wybiórczego	5
Terapia mutyzmu wybiórczego	8
W jaki sposób rodzice mogą pomóc dziecku z mutyzmem wybiórczym?	12
Wspierająca rola nauczyciela w kontakcie z dzieckiem z mutyzmem wybiórczym	15

Biuletyn Krajowego Duszpasterstwa Nauczycieli

O wielkich poetach i sztuce, o aniołach i wierze	18
--	----

rozmowa miesiąca

Nowo narodzeni. Dziecko i MAMA	20
--------------------------------	----

historia

Orleńta Lwowskie	23
------------------	----

teka praktyka

Czy milczenie zawsze jest złotem? Konspekt lekcji wychowawczej o mutyzmie wybiórczym dla klas IV–VIII	26
Pomoc dziecku w łonie mamy	34

Okladka: fot. joseph-gonzalez/unsplash.com

Wydawca: Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli i Wychowawców. **Adres Wydawcy:** ul. Krowoderska 24/3, 31-142 Kraków. **Adres Redakcji:** ul. Krowoderska 24/3, 31-142 Kraków, tel. 12 423 23 24, e-mail: redakcja@wychowawca.pl; www.wychowawca.pl. **Zespół redakcyjny:** Maria Kowal – redaktor naczelny, Maria Tota – z-ca redaktora naczelnego, ks. dr Jan Olszewski – asystent kościelny. **Redaktorzy tematyczni:** prof. dr hab. Franciszek Adamski (socjologia, nauki o rodzinie), prof. dr hab. Maria Ryś (psychologia), dr hab. Henryk Noga (prof. UP), dr Marek Mariusz Tytko (pedagogika). **Redaktorzy językowi:** mgr Teresa Król (język polski), Linda Tytko, B.A. (język angielski, English language consultant, USA, Ohio). **Międzynarodowa Rada Naukowa:** prof. dr hab. inż. Andrzej Flaga – przewodniczący (Polska), dr Wanda Półtawska (Polska), dr inż. Antoni Zięba (Polska), ks. prof. PhDr. Pavol Dancák Ph.D. (Słowacja), ks. prof. PaedDr. ThDr. Jozef Leštinský, Ph.D. (Słowacja), doc. PaedDr. Tomáš Jablonský, Ph.D.m. Prof. KU. (Słowacja), doc. PhDr. PaedDr. Miroslav Gejdoš, Ph.D. (Słowacja), PaedDr. Katarína Tišfanová, (Słowacja). **Dział prenumeraty:** 12 431 07 24. **Księgowość:** 12 423 04 32. Oprac. graficzne: Jadwiga Mączka. Druk: Drukarnia Bernardinum. Warunki przyjmowania materiałów na www.wychowawca.pl w zakładce: „Dla Autorów”. Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych i zastrzega sobie wprowadzanie zmian formalnych, skrótów oraz nadawanie tytułów. Redakcja kieruje się zasadami anti-ghostwritingu i anti-guest-authorship opisanymi przez MNIŚW. Autor oświadcza, że przedstawiony materiał jest jego własnym autorskim opracowaniem i nie narusza praw osób trzecich.



Styczeń – Mutyzm wybiórczy
Luty – Zespołowa Opieka Duszpasterska
Marzec – Edukacja seksualna
Kwiecień – Program wychowawczy: cnoty ludzkie
Czerwiec – Bierzmowanie
Lipiec–Sierpień – Logoterapia – człowiek w poszukiwaniu sensu
Wrzesień – rozpoczynamy cykl o cnotach ludzkich – Porządek
Październik – Pracowitość
Listopad – Przyjaźń
Grudzień – Hojność

bibliografia

Mutyzm wybiórczy

(bibliografia w wyborze)

Książki

1. Mutyzm wybiórczy : kompendium wiedzy / Maggie Johnson, Alison Wintgens ; przekład Agnieszka Pałyneczko-Ćwiklińska. – Gdańsk : „Harmonia Universalis”, 2018. – 423 s.
2. Mutyzm wybiórczy : poradnik dla rodziców, nauczycieli i specjalistów / Maria Bystrzanowska. – Wyd. 4 popr. i uzup. – Kraków : „Impuls”, 2021. – 172 s.
3. Mutyzm wybiórczy : skuteczne metody terapii / red. nauk. Maria Bystrzanowska, Ewelina Bystrzanowska. – Wyd. 2. – Kraków: „Impuls”, 2021. – 162 s.
4. Mutyzm wybiórczy : strategie pomocy dziecku i rodzinie / Barbara Oldakowska-Żyłka, Katarzyna Grąbczewska-Różycka. – Warszawa : Difin SA, 2017 – 214 s.
5. Mutyzm wybiórczy w praktyce terapeutycznej: terapie szyte na miarę / Joanna Bala (et al.). – Kraków : „Impuls”, 2017. – 110 s.
6. Mutyzm wybiórczy : własnymi słowami / Carl Sutton i Cheryl Forrester. – Warszawa: Linia, 2019. – 275 s.
7. Teoria i praktyka logopedyczna : wybrane zagadnienia / pod red. Ewy Gackiej i Moniki Kaźmierczak. – Łódź : Wydaw. Uniwersytetu Łódzkiego, 2018. – 221 s

Artykuły z czasopism:

8. Ja się nie odzywam : problemy dziecka z mutyzmem wybiórczym / Joanna Czapla // Głos Pedagogiczny. – 2016, nr 77, s. 17–19.
9. Jak logopeda może pomóc dziecku z mutyzmem wybiórczym? / Renata Marciniak-Firadza // W: Teoria i praktyka logopedyczna : wybrane zagadnienia. / pod red. Ewy Gackiej i Moniki Kaźmierczak. – Łódź : Wydaw. Uniw. Łódzkiego, 2018. – s. 163–175.
10. „Mały Wspaniały” z mutyzmem wybiórczym : milczące dziecko oczami rodzica-specjalisty / Anna Czujak // Wychowawca. – 2019, nr 12, s. 32–35.
11. Mutyzm wybiórczy / Anna Jankowska // Bliżej Przedszkola. – 2018, nr 11, s. 15–17.
12. Mutyzm wybiórczy u dzieci / Dorota Chmylko-Terlikowska // Psychologia w Praktyce. – 2018, nr 4, s. 51–56.
13. Wielopostaciowość mutyzmu wybiórczego a jego terapia / Zbigniew Tarkowski // Logopedia. – T. 47, [cz.] 2 (2018), s. 275–288.

Elżbieta Trojan

– Regionalny Zespół Placówek Wsparcia Edukacji. Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu

prenumerata

Cena: 1 egzemplarza – 9,00 zł,
roczna prenumerata – 99,00 zł (wraz z przesyłką),
półroczna – 54,00 zł (wraz z przesyłką).

Zamówienia: tel./faks 12 431-07-24,
e-mail: prenumerata@wychowawca.pl

Numer rachunku i dane do zapłaty:

Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli i Wychowawców
ul. Krowoderska 24/3, 31-142 Kraków

Bank Pekao SA: 63 1240 4650 1111 0000 5157 2864

Dokonując wpłaty na prenumeratę wyrażają Państwo zgodę na przetwarzanie danych osobowych (imienia, nazwiska, adresu pocztowego) przez Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli i Wychowawców z siedzibą w Krakowie, w celach marketingowych. Podanie danych jest dobrowolne. Przysługuje Państwu prawo dostępu do danych, ich poprawiania lub żądania usunięcia w dowolnym czasie. Informujemy, iż po otrzymaniu wpłaty będziemy przetwarzać Państwa dane w celu wykonania zawartej umowy prenumeraty (podstawa prawna: art. 6 ust. 1 lit. b RODO). Szczegółową klauzulę informacyjną o przetwarzaniu danych osobowych wysłamy wraz z prenumeratą. Jest ona również dostępna na: www.wychowawca.pl/rodo

Diagnozowanie mutyzmu wybiórczego

Mutyzm wybiórczy jest zaburzeniem lękowym, które polega na braku mowy w niektórych sytuacjach i wobec niektórych osób. Oznacza to, że osoby z tym zaburzeniem w środowiskach dla siebie bezpiecznych, a także wobec osób, które należą do kręgu rozmówców, posługują się płynną i swobodną mową.

Z reguły w domu i wśród bliższej rodziny czy rówieśników dziecko funkcjonuje tak, że trudno by było dopatrzyć się nadmiernego lęku. Jednak gdy przebywa w przedszkolu czy szkole, nie odzywa się, nie odpowiada na zadane pytania, nie zgłasza potrzeb. Osobom z mutyzmem wybiórczym może sprawiać dyskomfort to, że ktoś może usłyszeć lub nawet zobaczyć ich podczas rozmowy. Dlatego bacznie obserwują otoczenie i przestają mówić, np. do mamy, kiedy znajdują się w zasięgu słuchu lub wzroku osoby, z którymi nie rozmawiają. Często łatwiej im rozmawiać w cztery oczy z rozmówcą, a trudniej, kiedy grupa jest większa. Każde dziecko ma inny schemat zachowań, ale do każdego trzeba podejść indywidualnie, działając w tych obszarach, w których występują bariery. Dzieci dotknięte tym zaburzeniem reagują różnie, w zależności od stopnia nasilenia lęku. Warto dodać, że mutyzm wybiórczy dotyczy nie tylko dzieci, ale także młodzieży i dorosłych. Niezależnie od wieku, z każdym należy podjąć próbę pracy nad tym zaburzeniem lękowym, by komunikacją werbalną mogły zaspokoić potrzeby społeczne, emocjonalne, a także przynależności i samorealizacji.

Mutyzm wybiórczy należy rozpatrywać w kategorii specyficznej fobii – i tak jest klasyfikowany



w najnowszych podręcznikach psychiatrycznych (DSM-5). Lęk w fobii nie jest racjonalnie uzasadniony, ale negatywnie wpływa na nasze emocje i ciało, może dawać również objawy somatyczne, np. przyspieszone bicie serca, nadmierną potliwość, brak tchu czy drżenie kolan. Niektórym trudno sobie skojarzyć mutyzm wybiórczy z fobią, wtedy warto chwilę zastanowić się i wyobrazić inne fobie, takie jak lęk wysokości, lęk przed zwierzętami czy lęk przed zamkniętymi pomieszczeniami. We wszystkich tych przypadkach wiemy, że nie występuje realne zagrożenie, ale gdy ciało reaguje zamrożeniem lub ucieczką, mamy niewielki wpływ na reakcję. Aby zdiagnozować fobię, lęk musi utrudniać codzienne funkcjonowanie. Warto podkreślić, że dziecko potrafi mówić adekwatnie do wieku i chce mówić, ale mimo to nie jest w stanie. Może ewentualnie mówić pojedyncze słowa, ale wypowiadać je cicho lub szeptem. Zdarza się, że przysłania usta rękami. W takiej sytuacji też mamy do czynienia z zachowaniem lękowym. Może w ogóle nie odzywać się do nauczycieli czy rówieśników, albo mówić tylko do niektórych osób. Często dzieci ma np. problemy z korzystaniem z toalety na terenie szkoły oraz jedzeniem drugiego śniadania czy obiadu poza domem. Może to wynikać ze współistniejącego lęku społecznego lub innych specyficznych fobii, np. przed zarazkami. Scenariusze są różne, ale brak mowy nigdy nie wynika z braku wychowania, chęci manipulacji, uporu czy nieżyczliwości dziecka względem danej osoby, ale wynika z lęku. Lęk nie jest świadomym wyborem dziecka. Każde dziecko, gdyby miało wybór, wołałoby mówić. Dziecku, które pokona lęk przed mówieniem, trudno jest zachować milczenie umyślnie.

Aby bliżej przedstawić sylwetkę dziecka z mutyzmem wybiórczym, poniżej przedstawiono zbiór charakterystycznych zachowań:

- Unika kontaktu wzrokowego – czyli odwraca głowę w innym kierunku lub patrzy w dół. Może się wydawać, że dziecko ignoruje rozmówcę lub jest nieprzyjaźnie nastawione. W rzeczywistości po prostu boi się odpowiedzieć i nie wie, jak ma zareagować. Unikając kontaktu wzrokowego, stara się „zniknąć” lub „być niewidzialne”.
- Nie uśmiecha się, twarz nie wyraża emocji – w szkole czy przedszkolu dziecko cały czas odczuwa lęk, ponieważ czuje presję na mówienie (oczekuje się od niego komunikacji werbalnej). Dlatego ciężko mu śmiać się i wyrażać swobodnie emocje, nawet gdy z usposobienia jest żartownisiem i śmieszkiem, czemu daje wyraz w domu. Należy odróżnić od wesołego czy szyderczego uśmiechu – „uśmiech nerwowy”, który może pojawić się w trudnych sytuacjach. Niektóre dzieci nie okazują bólu, dlatego można nie dostrzec ich złego samopoczucia. Są dzieci, które nie zapłaczą, nawet jak złamią rękę.



- Porusza się sztywno, w dziwny, nienaturalny sposób – kiedy odczuwa lęk lub wie, że jest obserwowane.
- Z trudnością używa zwrotów grzecznościowych – słowa „dzień dobry”, „dziękuję”, „cześć”, „przepraszam” itd. mają tzw. wysokie obciążenie komunikacyjne, dlatego przychodzi one dziecku z mutyzmem wybiórczym z ogromną trudnością i „opanowuje” je, kiedy pokona lęk przed mówieniem, pod koniec terapii. Może wydawać się, że dziecko z mutyzmem wybiórczym jest niewychowane, a w istocie jego zachowanie nie jest zamierzone. Dodatkowo dziecko obawia się, że odzywając się do kogoś, wywoła lawinę pytań.
- Jest dobrym obserwatorem – lęk wzmacnia zmysły, co jest dla dziecka błogosławieństwem, kiedy może szybko znaleźć różnice na obrazku i przekleństwem, kiedy nie umie przefiltrować informacji mniej istotnych i jest rozproszone nadmiarem bodźców.
- Jest wrażliwe, również na uczucia innych – szczególnie wrażliwe na krzywdę innych ludzi i zwierząt.
- Jest inteligentne, spostrzegawcze, ciekawskie – zwykle osiąga dobre wyniki w nauce, zwłaszcza jeśli nie wymaga to wypowiedzi ustnych. Jednak nauczyciele czasami podejrzewają dzieci z mutyzmem wybiórczym o ściąganie na pracach pisemnych, ponieważ są wzorowe i kontrastują



fot. ethan-hoover/unsplash.com

z brakiem odpowiedzi ustnej. A to tylko dowodzi, że brak mowy nie oznacza braku wiedzy. Dzieci z mutyzmem wybiórczym mogą być uczniami wybitnymi, przeciętnymi i słabymi, ale nigdy nie powinny być oceniane przez pryzmat tego, czy mówią, czy nie.

- Potrzebuje więcej czasu, aby udzielić odpowiedzi na pytanie – zwłaszcza kiedy lęk jest nasilony albo przy poznaniu nowej osoby. Dlatego warto odczekać 5 sekund na odpowiedź, a przy jej braku przeformułować pytanie na takie, które daje dziecku wybór (czy wolisz X czy Y) lub wymagające krótszej odpowiedzi, ewentualnie odpowiedzi tak/nie. Może się również zdarzyć, zwłaszcza przy utrwalonym mutyzmie wybiórczym, że dziecko odpowie niewerbalnie, co powinniśmy zaakceptować.

Wiedząc już z czym mierzy się dziecko, należy przejść do działania, by nie dopuścić do utrwalenia lęku, gdyż to będzie wymagało jeszcze większego zaangażowania i czasu. Co to oznacza w praktyce? Otóż najważniejsze to rozpocząć proces diagnostyczny, który ze względu na odległe terminy wizyt może trwać kilka miesięcy. Ważne jest, aby zarejestrować wizytę u lekarza psychiatry dziecięcego, który posiada aktualną wiedzę na temat mutyzmu wybiórczego. Lekarz psychiatra jest osobą właściwą i uprawnioną do

postawienia diagnozy mutyzmu wybiórczego. Przy odpowiednim przygotowaniu rodziców do wizyty, lekarz może wystawić zaświadczenie potwierdzające mutyzm wybiórczy już na pierwszej lub drugiej wizycie. Dlatego rodzice powinni poprosić przedszkole lub szkołę, do której dziecko uczęszcza, o wystawienie opinii o funkcjonowaniu dziecka w placówce. Jeżeli wcześniej odbyła się konsultacja z psychologiem, to jego opinia też będzie pomocna. Dodatkowo można poprosić nauczycieli dziecka o wypełnienie tak zwanej mapy mowy, która w sposób rzeczowy pozwala określić stopień komunikacji dziecka z danym nauczycielem. Kluczowe mogą być obserwacje rodzica, jako przedstawienie drugiego punktu widzenia. W związku z tym, że takiej wizycie towarzyszą emocje i wiele ważnych kwestii może ulecieć z pamięci, zaleca się wypisanie ich wcześniej na kartce. Przygotowanie do wizyty dotyczy również dziecka. Bez względu na wiek, trzeba wytłumaczyć dziecku na czym polega wizyta i dlaczego jest potrzebna.

Ważne, aby zabrać ze sobą na wizytę inną osobę dorosłą, aby nie rozmawiać o problemie dziecka przy nim. Dziecko pozostaje na korytarzu pod opieką innego dorosłego, a lekarz po przeprowadzeniu wywiadu zaprosi dziecko na chwilę, by go poobserwować. W niektórych przypadkach istnieje potrzeba zbadania dziecka przez specjalistów, wykluczenia innych zaburzeń. Gdy diagnoza mutyzmu wybiórczego się potwierdzi, a lekarz psychiatra wyda zaświadczenie, należy udać się do poradni psychologiczno-pedagogicznej w celu złożenia wniosku o uzyskanie opinii wczesnego wspomagania rozwoju dla dzieci w wieku przedszkolnym, natomiast dla dzieci szkolnych orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego ze względu na zagrożenie niedostosowaniem społecznym. Każdy z tych dokumentów nieco różni się od siebie zakresem środków i możliwości dla placówki, jakie zostaną przekazane na realizację zaleceń w nich zawartych. Rodzice muszą wiedzieć, że mogą mieć wpływ na treść opinii lub orzeczenia, mogą też wskazać zalecenia, jakie sprawdzają się wobec dziecka, oraz metody, którymi warto skutecznie pracować. W poradni psychologiczno-pedagogicznej, przed wydaniem opinii lub orzeczenia, dziecko będzie poddane badaniu



fot. daniil-smirnov/unsplash.com

przez psychologa, pedagoga i logopedę. Ci specjaliści dokonają obserwacji dziecka pod kątem trudności rozwojowych, zdolności komunikacyjnych itp. Tu rodzice powinni zwrócić uwagę na sposób, w jaki będą przeprowadzane te badania. Każda z tych osób powinna być wcześniej poinformowana o zdiagnozowanym mutyzmie wybiórczym u dziecka. W przypadku tego zaburzenia niektóre zadania, bez odpowiedniego podejścia, mogą nie być możliwe do wykonania, jeżeli dziecko zareaguje silnym lękiem i blokadą. Czym różni się podejście do dziecka z mutyzmem wybiórczym? Przede wszystkim, jeśli dziecko nie czuje się gotowe, by pozostać sam na sam w gabinecie ze specjalistą, należy dopuścić obecność rodzica. Rodzic może wejść we współpracę i stanowić pomost komunikacyjny, dzięki czemu nastąpi obniżenie lęku. Nawiązanie relacji z dzieckiem i przeprowadzenie badań, ograniczając ich zakres do absolutnego minimum, jest bardzo ważne.

Czasem zdarza się, że do poradni psychologiczno-pedagogicznej trafia dziecko, które jeszcze nie posiada potwierdzonej diagnozy. W takiej sytuacji specjalista, podejrzewając wystąpienie mutyzmu wybiórczego, może – np. za pomocą „Kwestionariusza ustrukturyzowanego wywiadu w kierunku mutyzmu wybiórczego” – dokonać wstępnej diagnozy mutyzmu wybiórczego. Kwestionariusz ten wraz z innymi przydatnymi informacjami do diagnozy mutyzmu wybiórczego znajduje się w Pakiecie informacyjnym dla poradni psychologiczno-pedagogicznych. Pakiet ten, opracowany przez Fundację Mutyzm Wybiórczy Reaktywacja, został dostarczony już do 249 poradni w Polsce i nadal można go zamówić wypełniając odpowiedni formularz na stronie www.mutyzm-wybiorczy.org.pl.

Mutyzm wybiórczy nie może być bagatelizowany i oceniany jako nieśmiałość. Zdarza się także, że specjalista, nie wiedząc jak dziecko funkcjonuje w różnych środowiskach, może sugerować opóźniony rozwój bądź spektrum autyzmu. Oczywiście, mutyzm wybiórczy może występować z innymi zaburzeniami, dlatego tak ważne jest posiadanie aktualnej wiedzy przez specjalistów, aby dać dzieciom szansę na pokonanie lęku i podjęcie pracy nad innymi trudnościami.

Edyta Gonczar

– *związana z Fundacją Mutyzm Wybiórczy Reaktywacja od początku jako wolontariusz, a następnie członek zarządu. Prywatnie mama chłopca z mutyzmem wybiórczym i Zespołem Aspergera, dzięki któremu zdobyła wiedzę i poprzez własne doświadczenia mogła zaangażować się w przecieranie szlaków i pomoc dzieciom z mutyzmem wybiórczym*

Terapia mutyzmu

Przez wiele lat, w Polsce mutyzm wybiórczy należał do kategorii zaburzeń, o których mówiło się bardzo niewiele lub wcale. Dzieci, które milczały w placówkach uważano za nieśmiałe, krnąbrne, bądź co gorsza uparte i zawzięte. Najczęściej twierdzono również, iż brak mowy spowodowany jest problemami rodzinnymi, które rzutują na funkcjonowanie dziecka. Tego typu rozumowanie było bardzo krzywdzące dla osób borykających się z lękiem przed mówieniem. Stereotypowe podejście do problemu skutkowało brakiem udzielenia dzieciom właściwej pomocy i prowadziło do utrwalenia lęku, który z czasem niejednokrotnie przeradzał się w fobię społeczną oraz prowadził do zaburzeń depresyjnych.

W tym samym czasie, w Anglii swoje badania nad istotą mutyzmu wybiórczego prowadziły dwie logopedki – Maggie Johnson i Alison Wintgens, które dowiodły, że mutyzm wybiórczy jest sytuacyjną fobią mowy – irracjonalnym strachem przed mówieniem i byciem słyszonym oraz że da się go skutecznie pokonać, o ile terapię przeprowadzi się dokładnie w miejscu występowania lęku, według metody małych kroków.

Wiedza na temat metody małych kroków zaczęła docierać do Polski stosunkowo niedawno, bo około 8 lat temu, ale bardzo szybko zyskała szereg zwolenników, jako najskuteczniejsza terapia mutyzmu wybiórczego, przynosząca bardzo szybkie i trwałe efekty. Polega ona na stopniowym wślizgiwaniu się (ang. *sliding in*) osoby, z którą dziecko nie rozmawia, do strefy jego komfortu, dzięki czemu dziecko, krok po kroku, oswaja się z osobą stanowiącą źródło lęku.

Aby przeprowadzić skuteczną terapię mutyzmu wybiórczego, niezbędne jest poznanie kilku podstawowych technik, dzięki którym dziecko stopniowo będzie wyzbywało się lęku przed mówieniem i generalizowało mowę w środo-

wybiórczego



fol. fardin-khan/unsplash.com

wisku. Nie jest więc wskazana praca z dzieckiem jeden na jeden w gabinecie terapeutycznym. Wynika to z faktu, iż dziecko, w imię zasad terapii behawioralnej, musi być stopniowo ekspozowane na bodziec wywołujący lęk. Stąd jeśli boi się odzywać w szkole, to konieczna jest praca na terenie szkoły. Jeśli problemem jest lęk przed mówieniem do dzieci na placu zabaw, wówczas właśnie to miejsce powinno być terenem naszych oddziaływań terapeutycznych.

Zanim jednak podejmie się systematyczną pracę nad pokonaniem przez dziecko mutyzmu wybiórczego, powinno się zadbać o to, by stworzyć mu ku temu odpowiednie środowisko – usunąć wszelkie czynniki podtrzymujące lęk przed mówieniem, a przede wszystkim wyeliminować presję na mówienie. W praktyce oznacza to, że nie można oczekiwać, iż dziecko odezwie się do nowej osoby, póki nie będzie na to gotowe. Głównym celem powinno być zatem wytworzenie przyjaznej atmosfery, która sprzyja obniżeniu lęku dziecka. Spotkania w ramach terapii powinny odbywać się od 3 do 5 razy w tygodniu i trwać około 15–30 minut, po to, by dziecko jak najczęściej miało okazję wykonywać kolejny mały krok ku swobodnej mowie.

Wobec młodszych dzieci, które nie są jeszcze w pełni świadome problemu, z jakim się borykają, podczas sliding in stosuje się techniki nieformalne. Umożliwiają one nowej osobie, z którą jeszcze dziecko nie rozmawia, przyłączenie się do wspólnej aktywności i podjęcie z dzieckiem komunikacji werbalnej. Jest to tak zwany **sliding in nieformalny**. Techniki te świetnie sprawdzają się również wobec starszych dzieci, wówczas gdy są wplecione w codzienną rutynę i służą budowaniu relacji oraz gdy stanowią dodatek do programu małych kroków – sliding in formalnego.

Jak przeprowadzić sliding in nieformalny?

Sliding in nieformalny powinien początkowo odbywać się w obecności rodzica dziecka, gdyż stanowi on pewną kotwicę bezpieczeństwa. Jego zadaniem będzie zaangażowanie dziecka do wspólnej zabawy oraz swobodnej rozmowy w zasięgu słuchu przyszłego koordynatora (czyli nauczyciela, który po wycofaniu się rodzica będzie odpowiedzialny za dalsze prowadzenie terapii w placówce).

Podczas gdy rodzic będzie bawił się z dzieckiem w odosobnionej sali, zadaniem osoby, z którą dziecko jeszcze nie rozmawia, jest powolne włączenie się do proponowanej aktywności. Początkowo nowa osoba musi być w pewnym oddaleniu i udawać, że nie jest zainteresowana tym, co robi dziecko wraz z rodzicem. Ustanowiony zostanie wówczas tak zwany **pomost z mową**, co oznacza, że dziecko będzie tolerowało sytuację, w której ktoś spoza strefy komfortu usłyszy jego głos. Następnie nowa osoba powinna zbliżyć się i dołączyć do wspólnej zabawy, poprzez komentowanie podejmowanych czynności. Przyszły koordynator nie powinien jednak zadawać dziecku bezpośrednich pytań, lecz jedynie stwarzać przestrzeń do tego, aby dziecko mogło się odezwać, gdy poczuje się na to gotowe. Aby tak się



fol. jean-philippe-delbergue/unsplash.com

stało, podczas przyjaznego gawędzenia należy dać dziecku odpowiednią ilość czasu na podjęcie komunikacji. Optymalnym czasem, w którym dziecko może poczuć się gotowe, aby odpowiedzieć w sposób werbalny lub niewerbalny (np. poprzez skiniecie głową), jest **czekanie 5 sekund** (liczymy je jako 121, 122, 123, 124, 125).

Oto przykładowa scenka, która obrazuje przyłączenie się koordynatora do rodzica i dziecka.

Koordinator: „Ooo, widzę, że układacie klocki. Ja też uwielbiam się nimi bawić! (5 sekund, koordynator zaczyna bawić się klockami). Ciekawa jestem, jaka to będzie budowla?... (5 sekund). To chyba będzie zamek, prawda?... (5 sekund). Hmm, tak się zastanawiam, czy tutaj będzie bardziej pasował żółty, czy zielony klocek? (5 sekund). Chyba użyję żółtego. Podasz mi tamten żółty?...”.

Kiedy dziecko zacznie reagować i odpowiadać na komentarze nowej osoby, może ona stopniowo dodawać do swojej wypowiedzi coraz bardziej złożone pytania.

Jeśli jednak po zadanym przez nową osobę pytaniu dziecko milczy, zadaniem rodzica jest, po odczekaniu 5 sekund, zastosowanie **metody 5 sekund**, która polega na przeformułowaniu pytania na takie, na które dziecko będzie w stanie odpowiedzieć. Pytanie powinno być zmodyfikowane zgodnie z etapami swobodnej mowy.

0	Nieobecne
1	Zamrożone
2	Bierze udział bez komunikowania się
3	Używa komunikacji niewerbalnej lub pisanie
POMOST Z MOWĄ	Mówi w obecności nowej osoby (toleruje sytuację, gdy ktoś słyszy jego głos)
4	Mówi do nowej osoby za pośrednictwem rodzica
5	Wydaje dźwięki (np. śmiech)
6	Mówi używając pojedynczych słów
7	Mówi używając zdań
8	Swobodna rozmowa

Metodę 5 sekund stosuje się po to, by nie wywołać u dziecka poczucia dyskomfortu, związanego z tym, że nie jest w stanie się odezwać. Należy pamiętać, że dziecko bardzo chce odpowiedzieć, ale to lęk w danej sytuacji blokuje jego głos. Powinno się więc ułatwić mu odpowiedź, np. poprzez umożliwienie zastosowania komunikacji niewerbalnej. Nigdy nie należy natomiast odpowiadać za dziecko, bo w ten sposób tylko utrwalamy jego lęk.

Omówmy to jeszcze raz na przykładzie:

NW (nowa osoba) zadaje dziecku pytanie: – *Ile masz lat?* (oczekuje wówczas odpowiedzi przynajmniej na etapie 6).

DZ (dziecko) *milczy*.

R (Rodzic zmienia etap swobodnej mowy i NIE POWTA-RZA PYTANIA, ANI NIE ODPOWIADA ZA DZIECKO, tylko mówi):

– *Aniu, masz 5 lat, prawda?* (dziecko może odpowiedzieć rodzicowi „tak” w obecności nowej osoby (pomost z mową) lub skinąć głową, używając komunikacji niewerbalnej (etap 3) lub

– *Aniu, masz 4 lata czy 5?* (rodzic daje możliwość wyboru i powiedzenia na głos wybranej cyfry (etap 4 lub 6), bądź pokazania odpowiedzi na przykład na palcach (etap 3).

Po modyfikacji pytania należy odczekać kolejne 5 sekund i jeśli odpowiedź nie padnie, to zadaniem rodzica jest zmiana tematu rozmowy, odwrócenie uwagi, a przede wszystkim nie okazywanie jekiegokolwiek zakłopotania w związku z tym, że dziecko się nie odezwało. Dzięki temu uczy się ono, że pytanie było skierowane bezpośrednio do niego i że nikt go nie wyręczy, udzielając za niego odpowiedzi.

Technika trójkąta

Technika ta może być stosowana przez osoby, z którymi dziecko rozmawia swobodnie. Jest ona pomocna przy zawieraniu nowych znajomości. Zadaniem rodzica/koordynatora jest wówczas jednoczesne prowadzenie dwukierunkowej rozmowy z dzieckiem z MW i nową osobą. Rodzic staje się wówczas pośrednikiem, który umożliwia dziecku, borykającemu się z lękiem przed mówieniem, odzywanie się w obecności osoby, z którą jeszcze nie rozmawia, a nie bezpośrednio do niej.

Oto przykład:

K/R. dziecka X: Cześć Y, widzę, że układasz nowe puzzle z Bolekiem i Lolką!

Y: Tak, pani kupiła je do świetlicy.

K/R: My z X również lubimy oglądać Boleka i Lolkę, prawda X?

X: (skinienie głowy).

K/R: Zapomniałam tylko, który chłopiec to Bolek, a który Lolek... Czy Ty wiesz X?

X: (skinienie głowy).

K/R: X, to Bolek czy Lolek?

X: Lolek!

K/R: Y, to prawda?

Y: Tak! Jeśli X chce, to może mi pomóc układać...

K: Chciałbyś, X? (5 sekund) Ty chyba nie układałeś jeszcze tak dużych puzzli?

X: Układałem!

Dzięki prowadzeniu rozmowy w ten sposób, dziecko z mutyzmem wybiórczym stopniowo oswaja się w obecności nowego kolegi mówiąc do koordynatora i z czasem jest w stanie samodzielnie odnaleźć się w nowej relacji. Prowadzenie techniki trójkąta trwa do momentu, w którym dzieci zaczną rozmawiać bezpośrednio ze sobą. Wówczas koordynator powinien się wycofać i sprawdzić, czy rozmowa toczy się dalej bez jego obecności.

Sliding in formalny

Sliding in formalny stosujemy wobec dzieci starszych, które są świadome problemu, z jakim się mierzą. Również polega on na wślizgiwaniu się nowej osoby do strefy komfortu dziecka, z tą jednak różnicą, iż młoda osoba dokładnie wie, jakie zadania będzie wykonywała z rodzicem lub koordynatorem podczas sesji oraz w jakiej odległości na każdym etapie będzie znajdowała się nowa osoba.

Podczas pracy formalnej zadania układa się na zasadzie drabin, zgodnie z etapami swobodnej mowy, od najprostszych, wymagających wypowiedzenia jednego słowa, np. liczenia na zmianę od 1 do 10, wymieniania pór roku czy dni tygodnia, po trudniejsze, wymagające wypowiedzenia zdania itd. Kolejne szczeble drabinki można osiągnąć jedynie wtedy, gdy dziecko wykonało zadanie z etapu poprzedniego. Jeśli podczas sesji dziecko milknie, należy przerwać pracę i na kolejnym spotkaniu rozłożyć zadania na jeszcze mniejsze kroczyki, np. zmodyfikować odległość wprowadzanej osoby lub obciążenie komunikacyjne, które zastosowaliśmy. Najważniejsze jest jednak to, aby nie dać dziecku odczuć, że nie poradziło sobie z zadaniem. Młoda osoba ma zakończyć sesję z poczuciem, że zmierzyła się ze swoim lękiem na tyle, na ile była tego dnia gotowa.

Opisane wyżej techniki stanowią klucz do pokonania mutyzmu wybiórczego. Dzięki ich wykorzystaniu załęczniony mózg dziecka stopniowo „przyzwyczajają się” do faktu, iż mówienie jest całkowicie bezpieczne i przestaje uruchamiać reakcję paniki w sytuacji, gdy trzeba się odezwać. Systematyczne stosowanie technik nieformalnych i/lub formalnych w środowisku – czyli tam, gdzie lęk przed mówieniem występuje – daje gwarancję, że z czasem dziecko zacznie komunikować się wszędzie i z każdym, a mutyzm wybiórczy stanie się jedynie odległym wspomnieniem.

Bibliografia:

Mutyzm Wybiórczy. Kompendium Wiedzy, Johnson M. Wintgens A. Harmonia Universalis, Gdańsk 2018, wyd. I.



fol. jean-phillipe-delberghe/insplash.com

Ada Rogowska

– pedagog i terapeuta. Ukończyła wyższe studia na kierunku pedagogika opiekuńczo-wychowawcza oraz studia podyplomowe w zakresie oligofrenopedagogiki, terapii pedagogicznej, socjoterapii oraz edukacji i rehabilitacji osób z ASD. Trener TUS i TZA, terapeuta ręki oraz terapii taktylnej wg Swietłany Masgutowej. W zakresie mutyzmu wybiórczego szkoliła się u Maggie Johnson. Na co dzień pracuje w szkole podstawowej, gdzie między innymi pełni rolę koordynatora dzieci borykających się z lękiem przed mówieniem. Członek Rady Fundacji Mutyzm Wybiórczy Reaktywacja



fol. toa-hefibat/insplash.com

W jaki sposób rodzice mogą pomóc dziecku z mutyzmem wybiórczym?

Każdy rodzic zna swoje dziecko lepiej niż reszta społeczeństwa. Towarzyszy mu od urodzenia w niemal wszystkich wydarzeniach, uczy, wspiera i obserwuje dziecko w różnych sytuacjach i środowiskach. Jest to niezwykle ważna, ale i odpowiedzialna rola z tego względu, że w razie wystąpienia u dziecka pewnych trudności rozwojowych, rodzic może podjąć szereg działań.

Najczęściej informacja o tym, że zachowanie dziecka wskazuje na lęk, wycofanie i nieśmiałość, pochodzi z placówki, do której uczęszcza. Coraz częściej kadra, po miesiącu pobytu dziecka w przedszkolu czy szkole, daje rodzicom pierwsze sygnały, odnoszące się do braku komunikacji werbalnej, interakcji z rówieśnikami i biernej postawy w stosunku do zabaw. Daje to szansę, aby zareagować lub baczniej przyglądać się funkcjonowaniu dziecka. Czasami rodzic jako pierwszy zauważa różnice w zachowaniu dziecka w stosunku do obcych osób, członków dalszej rodziny lub na placu zabaw, wśród rówieśników. Rozmowa z nauczycielem czy specjalistą pozwala podjąć działania skierowane na diagnozę i wdrożenie w życie zasad postępowania z dzieckiem lękowym. Takie zalecenia zawiera się w dokumentach, które dziecko otrzyma z poradni psychologiczno-pedagogicznej. W okresie przedszkolnym może to być zwykła opinia psychologiczno-pedagogiczna lub opinia o potrzebie wczesnego wspomaganie rozwoju, natomiast w okresie szkolnym wydawane jest orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego ze względu na zagrożenie niedostosowaniem społecznym.

Należy pamiętać, że mutyzm wybiórczy to zaburzenie lękowe, z którym zmagają się więcej dzieci, niż jest zdiagnozowanych. Zaburzenie to najczęściej objawia się brakiem mowy w niektórych miejscach, sytuacjach lub wobec innych niż najbliższa rodzina osób. Dlatego zanim dziecko zacznie uczęszczać do przedszkola lub żłobka, jego pierwsze objawy mogą zostać niezauważone. Mutyzm wybiórczy dotyczy też innych sfer



życia, poza mową. U części dzieci powstają lęki związane ze spożywaniem posiłków, korzystaniem z toalety czy udziałem w ćwiczeniach gimnastycznych, gdzie wymagana jest zmiana stroju. Rodzice czują bezradność, gdy ich wesołe, głośne i śpiewające w domu dziecko nie jest w stanie wziąć udziału w typowych zajęciach przedszkolnych, a także zajęciach z tańca, dodatkowych lekcjach angielskiego czy treningu piłki nożnej. Z braku świadomości i znajomości najważniejszych zasad postępowania z lękiem, mogą wywierać na dziecku presję, która przynosi odwrotny do zamierzonego skutek.

Oprócz drogi formalnej, która będzie potrzebna kadrze przedszkola/szkoły, największe zadanie należy do rodziców. To oni, spędzając z dzieckiem czas w różnych okolicznościach, mają możliwość obserwowania i odpowiedniej reakcji na konkretne zachowania. Rodzice stanowią pomost między dzieckiem a osobą, z którą ono nie rozmawia. Należy zdać sobie sprawę z tego, że skuteczna terapia zaburzenia lękowego wygląda nieco inaczej, niż przy innych trudnościach. Pokonanie lęku przez dziecko uzależnione jest od dobrej współpracy nauczycieli, rodziców i dziecka. Wtedy jest największa szansa na pokonanie



lęku i wypracowanie umiejętności radzenia sobie z nim. Często rodzice są kierowani do psychologów, logopedów i innych specjalistów, którzy mieliby prowadzić zajęcia indywidualne lub grupowe w gabinecie. Z wieloletnich doświadczeń wiemy, że taka terapia nie ma przeniesienia na środowisko szkolne czy inne osoby. Tym, co może zdziwić rodziców, jest brak rzetelnej informacji od osób, od których spodziewają się wiedzy i doświadczenia w pracy z dziećmi z MW. Rodzice ufają i chcą być dobrze poprowadzeni, ale sami również powinni edukować się w tym

temacie. Mając wiedzę, jesteśmy w stanie zweryfikować czy osoba, do której się zgłosiliśmy, faktycznie pracuje skutecznymi metodami i czy nawiązuje dobrą relację z dzieckiem, co jest podstawą. Niestety, w Polsce mutyzm wybiórczy jest do tej pory owiany wieloma mitami, błędnymi diagnozami i niewłaściwie stosowanymi terapiami.

Skąd rodzic ma to wszystko wiedzieć? W ostatnich latach zderzani i wytrwali rodzice, pedagodzy i psychologowie poruszyli niebo i ziemię, by dotrzeć do skutecznych sposobów na uwolnienie swoich dzieci od lęku przed mówieniem. W tamtym czasie dostępna była książka napisana po angielsku przez Maggie Johnson i Alison Wintgens pt. *The Selective Mutism Resource Manual* (pierwsze wydanie: 2001, drugie: 2016), w której autorki opisały istotę mutyzmu wybiórczego, swoje doświadczenia, badania oraz metody, którymi skutecznie pomogły dzieciom lękowym. W 2018 roku książka ta została wydana po polsku pt. *Mutyzm Wybiórczy. Kompendium wiedzy* i stanowi absolutnie wyczerpującą lekturę w tym temacie. Jednak najważniejsza jest praktyka, czyli wykorzystanie poznanych metod i zasad postępowania z dzieckiem lękowym w życiu codziennym.

Przejdźmy zatem do podstawowych elementów, które należy zmienić w codziennym życiu lub stosować je z jeszcze większym zaangażowaniem. Przede wszystkim pierwszą rzeczą, którą trzeba się zająć, jest zdjęcie presji na mówienie. Dzieci z mutyzmem wybiórczym często w swoim życiu słyszały słowa takie jak: „No powiedz, przecież umiesz mówić”, „Taki duży i nie mów!”. Tych krzywdzących zwrotów jest niestety więcej, ale całe szczęście, możemy je wyrzucić ze swojego słownika i zastąpić słowami, które wspierają, motywują, a przede wszystkim dają dziecku poczucie, że jest zrozumiane i bezpieczne: „Powiedz, jak będziesz gotowy”.

Drugą rzeczą, której rodzice nie są często świadomi, jest to, że odpowiadają za dziecko, często nie dając mu szansy na własną reakcję. Oczywiście jest to nieświadome działanie, wynikające z troski lub próby „zagadania” niezręcznej ciszy, która w naszym mniemaniu może być odebrana przez innych jako brak wychowania. Należy wtedy zastosować technikę 5 sekund, dając w tym czasie możliwość odpowiedzi lub po upływie tego czasu przeformułować pytanie, na które można odpowiedzieć jednym słowem lub choćby kiwając głową. Nie należy zrażać się, jeśli dziecko nie jest w stanie zareagować w żaden sposób. Wtedy zmieniamy temat, zdejmując uwagę z dziecka i po odejściu na bok mówimy: „Rozumiem, że to było dla Ciebie trudne, to nie twoja wina, że nie mogłeś odpowiedzieć”.

Kolejne zasady to: stwarzanie okazji do mówienia, budowanie w dziecku poczucia własnej wartości, nieunikanie

sytuacji stresowych, częsta ekspozycja na czynnik wywołujący lęk, niewywoływanie nadmiernego poczucia zagrożenia poprzez używanie słów „uważaj”, „ostrożnie”. Okazanie wsparcia poprzez podanie ręki lub uściski na poziomie twarzy dziecka, zamiast brania go na ręce lub chowania w ramionach, otwiera rodzicom nowe możliwości, które są zauważalne już po krótkim ich stosowaniu, co często jest odbierane jako cud, a to jest właśnie działanie metody małych kroków.

Rodzice najbardziej boją się rozmowy z dzieckiem o jego lęku, trudnościach i strachu. Taka rozmowa nie należy do łatwych, ale jest potrzebna. Dziecko ma szansę uświadomić sobie, że to nie z nim jest coś nie tak, że lęk jest fobią, z którą może się zmierzyć i dzięki temu nie pozostać z nim na zawsze. To okazja do tego, by rodzic mógł przeprosić za popełniane błędy i zapewnić o tym, że teraz już zna sposoby na pokonanie lęku.

Aby dziecko miało szansę na zmierzenie się z lękiem w przedszkolu lub szkole, niezbędna będzie obecność rodzica w początkowym etapie, do momentu wprowadzenia do kręgu rozmówców nauczyciela. Dzięki uzyskanym dokumentom z poradni psychologiczno-pedagogicznej lub zrozumieniu potrzeb dziecka przez kadrę, dostosowuje się techniki, którymi będą prowadzone krótkie 15–20-minutowe sesje, minimum 3 razy w tygodniu. Metody nieformalne zwykle sprawdzają się przy młodszych dzieciach, a metody formalne przy starszych. Sesje, w których bierze udział rodzic, polegają na zaplanowanych zabawach, zadaniach dostosowanych do etapu komunikacji, na którym jest dziecko. Gdy dziecko swobodnie rozmawia z nauczycielem, rodzic wycofuje się, a dalszym wprowadzaniem osób zajmuje się nauczyciel.

Mam nadzieję, że od teraz każdy będzie zdawał sobie sprawę z tego, jak ważną rolę odgrywa rodzic w pokonaniu lęku swojego dziecka przed mówieniem. Jednak ściągając odrobinę presji z rodziców wspomnę o tym, że każda mama czy tata nie może zapominać w tym wszystkim o sobie. Sukcesy dziecka, które otwiera się na świat, wynagradzają każdy trud, ale nie zawsze ta droga jest usłana różami. Gdy rodzic trafi na brak kompetencji innych, zderzy się z murem braku zrozumienia, angażuje się jeszcze bardziej, odnajdując w sobie pokłady sił, pokonuje własne słabości i lęki, by przekazać zdobytą wiedzę



pedagogom czy rodzinie. Najważniejsze jest to, że te oddolne działania przynoszą szansę na pokonanie lęku także innym dzieciom.

Edyta Gonczar

– członek Zarządu Fundacji *Mutyzm Wybiórczy Reaktywacja*

Fundacja Mutyzm Wybiórczy Reaktywacja

rozpoczęła formalną działalność w roku 2018. Powstała z inicjatywy rodziców dzieci z mutyzmem wybiórczym, działa na rzecz zwiększania świadomości wśród specjalistów, nauczycieli, rodziców i społeczeństwa. Na stronie internetowej www.mutyzm-wybiorczy.org.pl publikuje wszelkie zgromadzone przez siebie materiały, organizuje webinary i spotkania stacjonarne, wyjaśniając krok po kroku, czym jest lęk przed mówieniem. Dla osób, które dopiero zetknęły się z zaburzeniem swojego dziecka, Fundacja opracowała „Poradnik dla początkujących rodziców dziecka z mutyzmem wybiórczym”, który jest dostępny bezpłatnie na stronie internetowej Fundacji. Stanowi on zbiór podstawowych informacji i rozwiązań, które można zacząć wprowadzać niemal natychmiast. Podobne opracowanie jest też w wersji dla nauczycieli. Rodzice z każdym pytaniem i wątpliwością mogą zwrócić się do działającej całą dobę grupy wsparcia na Facebooku (www.facebook.com/groups/FundacjaMWR).

Wspierająca rola nauczyciela w kontakcie z dzieckiem z mutyzmem wybiórczym

Każde dziecko z trudnościami komunikacyjnymi znajduje się w niełatwej sytuacji, niezależnie od liczby osób, z którymi swobodnie rozmawia. Po długim okresie milczenia dochodzi do utrwalenia się mutyzmu wybiórczego. Dlatego niezwykle ważne jest natychmiastowe wsparcie. Właściwie prowadzona terapia powinna odbywać się w miejscu niemówienia dziecka – czyli najczęściej w przedszkolu lub w szkole. Podczas systematycznych spotkań z koordynatorem terapii na terenie placówki, milczący uczeń ma szansę na pokonywanie lęku przed mówieniem i stopniowo poszerza krąg osób, z którymi rozmawia. To, czy uda się dziecku wyjść ze świata ciszy, w dużej mierze zależy od wiedzy, chęci i zaangażowania nie tylko koordynatora, ale wszystkich nauczycieli, mających z nim bezpośredni kontakt.

Każdy nauczyciel powinien wiedzieć, że milczenie dziecka nie wynika z jego uporu czy chęci manipulacji albo uzyskania korzyści z faktu niemówienia. Przyczyną trudności komunikacyjnych często jest lęk, który na tyle paraliżuje całe ciało ucznia, że nie jest on w stanie się odezwać, a czasem nawet podjąć jakiegokolwiek niewerbalnej aktywności. Wszyscy mający kontakt z dzieckiem z mutyzmem wybiórczym powinni wiedzieć, na czym polega metoda małych kroków i jak stosować ją na co dzień. Należy zapewnić milczącego ucznia, że wbrew pozorom wcale nie musi się odzywać, jeśli nie jest na to gotowy. Danie przyzwolenia na brak komunikacji werbalnej pozwala na obniżenie napięcia emocjonalnego, znosi poczucie oczekiwania otoczenia na mówienie i sprawia, że staje się ono łatwiejsze dla osoby milczącej. Nauczyciel, w kontakcie indywidualnym z uczniem, powinien zapewnić go, że nic się nie stanie, jeśli nie odpowie na zadane przez niego pytanie, nie wyrecytuje przed całą klasą wyuczonego na pamięć wiersza i nie zaśpiewa piosenki podczas szkolnej uroczystości.

Aby terapia mutyzmu wybiórczego przyniosła pozytywne rezultaty, należy usunąć wszystkie czynniki podtrzymujące, zarówno w środowisku domowym, jak i szkolnym. Nie wolno karać dziecka za brak mowy ani nagradzać za to, że się odezwie. Niedozwolone są próby przekupywania ucznia, mające na celu wyzwolenie jego głosu. Nieodpowiednie jest kierowanie się niewłaściwymi przekonaniem typu: „Gdy dorośnie, samo mu przejdzie”, „Wyrośnie z tego”. Dziecko z mutyzmem wybiórczym nigdy nie powinno usłyszeć od



nauczyciela: „Jeśli nie powiesz mi, o co chodzi, nie będę w stanie ci pomóc”.

Mutyzm wybiórczy to nie tylko lęk przed mówieniem, ale również przed byciem widzianym w sytuacji mówienia. Mając to na uwadze, nauczyciel powinien zapewnić uczniowi komfortowe warunki, w których łatwiej będzie mu się odezwać. Warto pozwolić dziecku milczącemu na odpowiedź uszną przy biurku nauczyciela, a nawet na to, by stanęło tyłem do klasy. Świadomość, że inni nie widzą jego twarzy i nie słyszą jego wypowiedzi, zwiększa szansę na jego odezwanie się. Być może potrzebne będzie pozostanie z uczniem w sali na przerwie, aby bez obecności innych mógł on swobodnie rozmawiać z nauczycielem. Na początku nawiązywania relacji z dzieckiem zaleknionym można pokusić się o wcześniejsze wskazanie mu fragmentu materiału, z którego będzie pytany. W pierwszym etapie budowania zaufania celem nie jest przecież sprawdzenie wiedzy ucznia z danego zakresu, ale wytworzenie atmosfery życzliwości, wsparcia, poczucia bezpieczeństwa, co ma w konsekwencji doprowadzić do wyzwolenia jego głosu. Nauczyciel powinien

akceptować krótkie odpowiedzi dziecka lękowego i nie wymagać wypowiedzi całymi zdaniem. Jeśli lęk dziecka jest na tyle silny, że kontakt werbalny na razie w ogóle nie jest możliwy, należy uznać za właściwe wskazanie rozwiązania palcem lub zapisanie go na kartce. Łatwiej też będzie mu nawiązać kontakt werbalny, jeśli pozostali uczniowie w tym czasie będą skupieni na jakimś zadaniu, np. wykonując je w grupach. Wskazany jest celowy szum i hałas, co odwróci ich uwagę od osoby milczącej. Niewłaściwe jest skupianie wzroku na dziecku z mutyzmem wybiórczym. Podczas kontaktu jeden na jeden właściwsze jest zajęcie miejsca obok niego, a nie naprzeciwko.

Nauczyciel nie powinien pomijać dziecka z mutyzmem wybiórczym w zadaniach nawet wówczas, gdy na razie nie jest ono w stanie w ogóle do kogokolwiek się odezwać. Każde dziecko pragnie być cennym uczestnikiem zajęć, w tym również uczeń z trudnościami komunikacyjnymi. Rolą nauczyciela jest przydzielenie mu takich zadań (początkowo niewerbalnych), aby mógł on czuć się ważny i wartościowy, a ich wykonanie nie wykraczało poza jego aktualne możliwości. Uczeń milczący potrafi być wspaniałym pomocnikiem nauczyciela: może rozdać innym książki i zeszyty, przytrzymać prezentowaną planszę, podlać kwiatki w sali i zetrzeć tablicę. On również chciałby brać udział w przedstawieniach przygotowywanych przez klasę. Początkowo warto przydzielić mu rolę niewerbalną, a gdy będzie na to gotowy, może mówić wierszyk w parze z kolegą.

Nauczyciel powinien próbować znaleźć złoty środek między przyzwoleniem na niemówienie a stawianiem poprzeczki coraz wyżej. Za każdym razem musi jednak zwiększać wymagania małymi krokami. Widząc duże napięcie u dziecka, zupełne milczenie lub przejście ze swobodnej mowy do szeptu i zmianę w zachowaniu, należy w działaniach cofnąć się o krok, by obniżyć poziom jego lęku. Warto pamiętać, że lepiej dać dziecku z mutyzmem wybiórczym możliwość wyboru rodzaju wykonywanego zadania niż pytać je o to, czy w ogóle chce ono podjąć jakąkolwiek aktywność. Odpowiednio sformułowany komunikat przyczyni się do wyzwolenia jego aktywności.

Dzieci z mutyzmem wybiórczym często nie są w stanie zakomunikować w czasie lekcji, że muszą wyjść do toalety, źle się czują, że coś je boli i czegoś potrzebują. Nauczyciel musi być bardzo czujny i próbować zauważać niewerbalne sygnały, świadczące o pogorszeniu samopoczucia ucznia i jego potrzebach. W przypadkach nasilonego lęku można umówić się z dzieckiem, że ma ono możliwość komunikowania się z nauczycielem za pomocą umówionego sygnału albo pisać na karteczkach. Za każdym razem należy jednak traktować taką formę komunikacji jako przejściową, tak by nie doprowadzić do jej utrwalenia się.

Pomocne w nawiązaniu relacji werbalnej z dzieckiem milczącym jest stosowanie zasady stopniowania pytań. Oznacza ona, że rozmowę zaczynamy od pytań najłatwiejszych i stop-



niowo przechodzimy do trudniejszych. Serdeczne komentowanie, z pominięciem bezpośredniego zwracania się do dziecka z mutyzmem wybiórczym, jest dobrym rozwiązaniem w początkowej fazie nawiązywania wzajemnej relacji. Stopniowo przechodzimy od pytań retorycznych, poprzez pytania „Który?”, pytania z odpowiedzią „Tak.” lub „Nie.”, pytania z odpowiedzią „X” lub „Y”, następnie pytania: „Co?”, „Kto?”, „Gdzie?”, „Jak?”, „Kiedy?” (wymagające odpowiedzi jednym słowem) do pytań z odpowiedzią jednym zdaniem, by w efekcie dotrzeć do pytań osobistych i o charakterze emocjonalnym („O czym myślisz?”, „Jakie jest twoje największe marzenie?”). Małymi krokami należy zwiększać obciążenie komunikacyjne. Duże napięcie u dziecka powinno skłonić nauczyciela do przeformułowania pytania na łatwiejsze.

Niezwykle istotne jest to, by nigdy nie pozostawiać dziecka milczącego z poczuciem winy. Jeśli uczeń zaczyna szeptać, nauczyciel nie powinien zwrócić się do niego słowami: „Mówisz tak cicho, że nie słyszę, co chcesz mi przekazać”. Lepiej powiedzieć: „Nie rozumiem, co mówisz, bo pozostali uczniowie tak hałasują, że ciebie nie słyszę. Chodź, odejdziemy troszkę dalej i powiesz mi to jeszcze raz”. Nauczyciel powinien zrzucić winę na wszystko wokół, ale nie na zaleknie dziecko, bo ono z racji zaburzenia lękowego i tak ma już niską samoocenę i niskie poczucie własnej wartości. Warto w takiej sytuacji odejść z dzieckiem tam, gdzie jego głos nie będzie słyszany przez pozostałe osoby w klasie. Stopniowo nauczyciel powinien starać się skracać tę odległość, by małymi krokami doprowadzić w końcu do pełnej swobody komunikacyjnej ucznia. Musi on przy tym mieć świadomość, że



szept u dziecka milczącego jest trudniejszy do pokonania niż brak mowy. Jeśli uczeń zaczyna szeptać, świadczy to o tym, że jego poziom lęku jest na tyle duży, iż blokuje normalny głos. W takiej sytuacji nie jest wskazane nakłanianie ucznia do mówienia na ucho ani schylanie się do niego, celem ułatwienia mu szeptania. Takie zachowanie ze strony nauczyciela utwierdza dziecko milczące w przekonaniu, że mówienie jest czymś niebezpiecznym i podnosi poziom jego lęku.

Dziecko z mutyzmem wybiórczym powinno siedzieć w jednej ławce z kimś, kogo lubi i do kogo łatwiej będzie mu się odezwąć. Taka osoba może odegrać bardzo ważną rolę w terapii. Początkowo może ona stać się pośrednikiem w nawiązywaniu relacji ucznia z innymi i być ważnym ogniwem podczas stosowania tzw. pomostu komunikacyjnego. Poza tym nauczyciel powinien w taki sposób organizować pracę grupową, by dziecko z mutyzmem wybiórczym nigdy nie pozostało samo. Warto tak zaplanować podział na grupy, by na początku znalazło się ono w grupie dzieci, wśród których jego lęk przed mówieniem będzie najmniejszy. Jeśli uczeń z mutyzmem wybiórczym nie będzie w stanie brać aktywnego werbalnego udziału w pracy grupowej, to może na przykład zapisywać pomysły innych na kartce, wykonać rysunek do pracy zespołowej czy trzymać plakat wieńczący wspólną pracę podczas omawiania jej na forum.

Dziecko milczące narażone jest na nieprzychylnie komentarze innych. Zdarza się, że rówieśnicy przypinają mu „łatkę niemowy” i głośno komentują fakt jego milczenia. Jeśli nauczyciel jest świadkiem takiego zachowania rówieśników albo innych osób z otoczenia ucznia lękowego, to powinien

przerwać negatywne komentarze słowami: „Nieprawda. On potrafi mówić i w domu pięknie rozmawia z rodzicami. Z nami też będzie, tylko potrzebuje troszkę więcej czasu”. Jeśli natomiast zdarzy się, że milczące dotychczas dziecko odezwie się w czasie lekcji, wszyscy powinni zareagować na to zupełnie normalnie – tak jakby mówiło ono od zawsze. Niewłaściwe jest w takiej sytuacji głośne komentowanie faktu odezwania się przez ucznia, bicie brawa, składanie mu gratulacji i skupianie na nim wzroku.

Należy docenić każdy najmniejszy przejaw aktywności ze strony dziecka milczącego, bez jednoczesnego zbytniego skupiania na nim uwagi. Oczekując odpowiedzi werbalnej, warto dać mu więcej czasu na odblokowanie krtani i wyzwolenie głosu, stosując przy tym zasadę pięciu sekund i pamiętając o tym, by nie wyręczać go w udzieleniu odpowiedzi.

Z uwagi na specyfikę mutyzmu wybiórczego, dziecko nim dotknięte może mieć trudności ze zgłoszeniem, że nie zdążyło zapisać notatki, że nie rozumie treści zadania, które trzeba wykonać albo nie ma długopisu i nie jest też w stanie go pożyczyć od kolegi siedzącego obok. Może się również zdarzyć, że nie wyjmie z plecaka pracy dodatkowej, którą z zapalem wykonywało przez cały weekend, w obawie przed tym, że być może zostanie poproszone o jej omówienie. Rolą nauczyciela jest dyskretne czuwanie i pomaganie w takich sytuacjach. Musi on mieć świadomość, że dziecko z mutyzmem wybiórczym często nie jest w stanie pokazać swoich faktycznych umiejętności i zdolności, z uwagi na paraliżujący je lęk. W obawie przed poniesieniem porażki, nie zgłosi się ono do udzielenia odpowiedzi na pytanie, choć będzie znało prawidłowe rozwiązanie.

Nauczyciel powinien być w stałym kontakcie z rodzicami ucznia, dając im prawo do uczestniczenia w terapii. Należy jednak pamiętać, że nie jest wskazane omawianie trudności dziecka z mutyzmem wybiórczym w jego obecności. Wiedząc, że wszelkie sytuacje niepewne i niespodziewane mogą podnosić poziom jego lęku, warto przekazać rodzicom informacje o planowanych zmianach, takich jak np. zastępstwo nauczyciela, wyjście klasowe czy zmiana harmonogramu dnia.

Wspierająca rola nauczyciela w kontakcie z dzieckiem z mutyzmem wybiórczym to temat niezwykle ważny i obszerny. Warto zagłębić się w jego szczegóły, by móc przyczynić się do poprawy funkcjonowania choćby jednego dziecka, któremu lęk odbiera głos.

Anna Czujak

– mama czworga dzieci, w tym chłopca, któremu lęk czasami odbiera głos; autorka ogólnopolskiego projektu edukacyjnego „Mutyzm wybiórczy – o lęku bez lęku”. Nauczyciel Szkoły Podstawowej nr 10 im. Jana Pawła II w Ostrołęce; członek Stowarzyszenia Polskie Towarzystwo Mutyzmu Wybiórczego


 bp Piotr Turzyński
 Fot. ks. Zdzisław N.

O wielkich poetach i sztuce, o aniołach i wierze

Wiara jest skarbem, który otrzymuje się od Boga, najczęściej poprzez ludzi. Oczywiście wiara jest też wyborem, aktem człowieka. Katechizm podpowie, że jest odpowiedzią udzieloną objawiającemu się Bogu (KKK 143). Ona rozświeśla wielkie ludzkie pytania o sens, o życie i cierpienie, o szczęście, o miłość i pokój duszy. Ona rozjaśnia ciemności życia, daje nadzieję w trudny czas. Ten skarb trzeba pielęgnować i ochraniać, by go nie stracić w wędrówce przez świat. Krzysztof Kamil Baczyński, którego 100. rocznicę urodzin obchodziliśmy w 2021 roku, modlił się w swoim wierszu pod tytułem *Kołęda*:

*Aniołowie, aniołowie biali,
o! Przyświećcie blaskiem skrzydeł swoich,
by do Pana trafił ten zgubiony
i ten, co się oczu podnieść boi,
i ten, który bez nadziei czeka,
i ten rycerz w rozszarpanej zbroi,
by jak człowiek szedł do Boga-Człowieka,
aniołowie, aniołowie biali.*

Myślę, że dla młodego pokolenia chrześcijańscy rodzice i wierzący nauczyciele powinni być aniołami, prowadzącymi do Boga-Człowieka. To jest bardzo ważne zadanie, żeby nie zostawić następnego pokolenia w pustce i nihilizmie, z rozpaczą, albo cynizmem w sercu. Niech się nie spełni na nich wiersz Leopolda Staffa *Idą gościncem*, który opowiada jaka jest ludzka „boleść sroga”. Ludzie są smutni i bardzo chorzy, bo „sami sobie doktorzy” i „własnych mąk lekarze”. Pyta Staff: „Jak zwie się wasza boleść sroga? – Nie mamy Boga! Brak nam Boga!”.

Ojciec Święty Benedykt XVI mówił, że bardzo ważnymi wezwaniami do uwierzenia i dowodami na istnienie Boga są świadkowie wiary i dzieła sztuki. Trzeba młodym pokazywać świętych z poprzednich wieków i z naszych czasów. O ile można dyskutować z jakąś myślą, ideą, to przecież raczej nie dyskutuje się z życiem św. Augustyna, św. królowej Jadwi-

gi, Tomasza Morusa, Brata Alberta Chmielowskiego, ojca Maksymiliana, siostry Faustyny. Mamy przecież świętych świadków już z naszych czasów. Są tu zarówno starsi i młodsi. Warto ich wydobywać, mówić o nich. To świadectwo życia porusza i przekonuje. Ono ma także inspirującą siłę.

Świadcami wiary są także twórcy kultury, którzy przez swoje dzieła mówią o wierze i przywiązaniu do niej. Wielkie i piękne bazyliki oraz katedry w Europie świadczą o wierze twórców i poprzednich pokoleń. Antonio Gaudi, architekt La Sagrada Familia w Barcelonie, jest kandydatem na ołtarze. Dzieła sztuki w pinakotekach mówią o wierze Fra Angelico, Giotto, Michała Anioła, Rafaela, Rublowa, Caravaggia, Rembrandta, Matejki i wielu innych. Muzyka Palestriny, Mozarta, Bacha, Verdiego, Góreckiego nie byłaby zrozumiała bez znajomości wiary. Wiara jest kluczem do zrozumienia kultury europejskiej i światowej. Dante, Hugo, Dostojewski i Mann, nasi wieszczowie narodowi, Sienkiewicz, Wyspiański i Staff byliby okaleczeni, gdybyśmy z ich dzieł wycięli wiarę. W 200. rocznicę urodzin Cypriana Kamila Norwida trzeba młodym czytać *Moją piosnkę II*, bo to nie tylko świadczy, że kochał Ojczyznę i tęsknił za nią, ale modlił się do Boga, cenił sobie polski zwyczaj pozdrawiania się i przyznawania do wiary: „Niech będzie pochwalony Jezus Chrystus”.

Wielkim zadaniem na dziś katechetów i chrześcijańskich nauczycieli, zwłaszcza historii i języka polskiego, jest pokazanie świadków wiary i wielką kulturę chrześcijańskiego świata. Nie przemilczając tych spraw mogą otwierać młode serca na skarb wiary.

bp Piotr Turzyński

– adiunkt na Wydziale Teologii Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II w Instytucie Historii Kościoła i Patrologii, Biskup Pomocniczy Radomski, Delegat ds. Krajowego Duszpasterstwa Nauczycieli przy Konferencji Episkopatu Polski

Dzięki mocy, jaka płynie z modlitwy, rodzina przemienia się we wspólnotę uczniów i misjonarzy Chrystusa. W niej jest przyjmowana, przekazywana i z niej promieniuje Ewangelia.

Benedykt XVI, *Rodzina szkołą wartości ludzkich i chrześcijańskich*, Przesłanie do uczestników spotkania rodzin w Meksyku, 15.01.2009

Pracowitość

Początek roku kalendarzowego oraz koniec I półrocza czasami może skłaniać nas do refleksji na temat pracowitości – własnej lub obserwowanej (a niekiedy: niezaobserwowanej) u naszych uczniów. Pracowitość to cnota, która z jednej strony powinna być pielęgnowana przez całe życie, a z drugiej – jako wartość – jest też doskonałym narzędziem (dźwignią niejako), pomagającym nam wzrastać także w innych obszarach.

Aby w ogóle można było mówić o pracowitości, nie wolno nam zapominać o regularności. To właśnie systematyczność nadaje pełnej wartości pracy, sprawiając, że nie jest ona jednorazowym zrywem ani słomianym zapalem, lecz staje się dobrym nawykiem. W skład szeroko pojmowanej pracowitości wejdzie też skuteczne i rozsądne planowanie – to ono spowoduje, że praca będzie miała sensowny i logiczny przebieg, ułatwiający osiągnięcie poszukiwanych efektów końcowych. Wreszcie punktualność i terminowość będą tymi wyznacznikami, które pomogą skutecznie organizować sobie zadania.

Na tak postawionym fundamencie można budować dalej. Kluczem do pojęcia pracowitości jest PRACA DOBRZE WYKONANA (PDW). Przede wszystkim ma ona cel i sens – nie jest zatem jałowym i machinalnym wykonywaniem jakichś czynności bez zrozumienia, lecz prowadzi do Dobra, z czego wykonujący pracę zdaje sobie sprawę. W tym ujęciu praca ma walor heroiczny i może być też rozumiana jako służba innym. Ważne jest dokładne i sumienne wykonanie każdego zadania, również gdy teoretycznie nikt tego nie kontroluje z zewnątrz. Taka postawa płynąca z wnętrza obowiązkowości i dbałości o jakość pracy spowoduje, że efekty działania dadzą autentyczną radość. Kolejnym elementem PDW jest dobry wypoczynek. Nieumiarkowane zatracenie się w pracy prowadzić może do zaniedbania bliźnich i w efekcie spowodować, że praca nie wyda dobrych owoców. Z kolei zły wypoczynek spowoduje zmarnowanie czasu wolnego i negatywnie odbije się też na samej pracy. Wreszcie na koniec warto podkreślić aspekt wspólnotowy pracowitości – wykonywanie czegoś razem buduje więzi, umacnia relacje i staje się źródłem radości. Pracowitość, rozumiana tak jak powyżej, jest cnotą i stanowi wartość. Ubogaca człowieka, pomaga mu wzrastać, może uczynić go lepszym, a przy okazji pomóc mu



przysłużyć się bliźnim i zbudować z nimi autentyczną więź na drodze ku dobrym owocom.

Przekładając powyższe rozważania na konkrety życia szkolnego, warto zaznaczyć, że uczenie się pracowitości jest procesem długofalowym. Regularność nauki ułatwia zapamiętywanie i zrozumienie, planowanie pozwala sensownie rozłożyć siły poświęcane na przyswajanie wiedzy, punktualność i terminowość uczą odpowiedzialności za swoje działania, określenie sensu nadaje kierunek lekcjom przedmiotowym i godzinom wychowawczym, ucząc przy tym, że wiedzę zdobywamy w konkretnym, dobrym celu. Sumienność pomaga właściwie przygotować się do zadań dnia szkolnego, a wspólna praca uczy pomocy kolegom w duchu służby. Wreszcie dobry wypoczynek daje siły do radosnego odkrywania nowych wspaniałości w krainie wiedzy. Pracowitość to dźwignia, która pomaga nam wszystkim wzrastać i czyni nas lepszymi ludźmi, a w efekcie pomaga stawiać kolejne kroki na drodze ku świętości.

„Uświęcanie własnej pracy nie jest jakąś chimera, ale posłannictwem każdego chrześcijanina: twoim i moim. W ten sposób ujął to pewien tokarz, który powiedział: <Napelnia mnie szczęściem ta pewność, że kierując tokarką i śpiewając, śpiewając dużo – wewnątrz i na zewnątrz – mogę stać się święty: jak dobry jest nasz Bóg!>” (św. Josemaría Escrivá, *Bruzda*, 517).

Jakub Janik

– nauczyciel historii i WOS-u, wicedyrektor Szkoły Podstawowej „Wierchy” Fundacji Sternik Kraków

Nowo narodzeni

Dziecko i MAMA

O potrzebach mam i otulaniu poporodowym, które z Białorusi przywiozła do Polski, opowiada Vola Kuśmierska, żona i mama, położna i doula, serce projektu „Otulić mamę”. Rozmawia Magdalena Guziak-Nowak.

Czy my, kobiety i młode mamy (nawet jeśli to kolejne dziecko w rodzinie), potrafimy się o siebie zatroszczyć?

– Wszystko zależy od priorytetów i od dobrej organizacji czasu. Kiedy rodzi się dziecko, mama w naturalny sposób oddaje mu całą siebie. To konieczne i naturalne – dziecko karmione piersią nie może bez niej żyć. Nawet otoczenie zapomina o mamie, w centrum jest noworodek. Wszyscy pytają: „Jak tam maluszek?” i przychodzą go zobaczyć, przynoszą mu prezenty. Na wizycie kontrolnej w przychodni lub w domu lekarz też chce zbadać dziecko. Widzimy, że ani nowoczesna kultura, ani natura sama w sobie nie jest tutaj pomocna. Troska mamy o nią samą musi więc być świadomym wyborem. Niezbędna jest mistrzowska organizacja czasu i przestrzeni oraz umiejętność proszenia o pomoc.

O zaspokojenie niektórych potrzeb mamy mogą zadbać jej bliscy. O co jednak musi się zatroszczyć ona sama?

– O to, czego nikt inny za nią nie zrobi. O zjedzenie zdrowego i smacznego posiłku (który może dla niej przygotować ktoś inny), o ciepłą kąpiel i sen, o rozkoszowanie się swoim dzieckiem. By kubeczek miłości mamy nie był pusty, warto przyjąć nową siebie, pokochać na nowo swoje zmienione ciało, zaakceptować sytuację, że na tym etapie swojego życia kobieta nie należy w pełni do siebie. Warto jeszcze znaleźć czas na realizację swojej pasji, na chwilę tylko dla siebie w ciągu dnia, na drobne przyjemności. Nie gwarantuje to, że mama będzie wypoczęta – zmęczenie dopada każdego. Jednak takie „tankowanie” w ciągu dnia pozwala nie zagałbiać siebie i nie wpaść w depresję szarej codzienności.

Jak nie wpaść w pułapkę: „Jestem egoistką, myśląc o sobie, przecież trzeba skupić się na dziecku!”?

– Dbanie o siebie nie jest egoizmem. By dawać innym, najpierw samemu trzeba mieć. A mama daje nieustannie, na wszystkich poziomach. Znamy te banały w stylu: „zdrowa mama to zdrowe dziecko”, albo „szczęśliwa mama to szczę-



foto: Archiwum V. Kuśmierskiej

śliwe dziecko”. I to prawda. W takim znaczeniu mama jest pierwsza w kolejce, jeśli chodzi o zaspokojenie potrzeb.

Ale można też zamienić „dziecko” na „rodzinę”. Mama jest sercem rodziny. Kiedy choruje, jest niezadowolona, nie-szczęśliwa, cierpią wszyscy dookoła. To równocześnie tak proste, a czasem tak trudne do zrozumienia: mama potrzebuje energii, siły fizycznej i zasobów emocjonalnych, aby służyć w domowym gospodarstwie, karmić i tulić, obdarowywać miłością i inspirować.

Dziecko potrzebuje mamy normalnej, zwyczajnej, wystarczająco dobrej. W ciągu 10 lat swojego macierzyństwa dopracowałam definicję mamy dobrej dla siebie. To ta, która dba o siebie z miłości do swoich bliskich. Dbą o relację z mężem, a dzieci są tylko przyjemnym „dodatkiem”. Wiem, że to brzmi niefortunnie, ale w takim układzie dzieci są szczęśliwe. Żyją swoim życiem, nie muszą być w centrum (to tylko nam się wydaje, że one zawsze pragną być języczkiem u wagi), są wolne.

A jak pomóc i mądrze wspierać inną mamę, kiedy towarzyszyć jej w pierwszych tygodniach po porodzie?

– To mój ulubiony temat. Nagrywam o tym godzinne spotkania i piszę książkę. Mądre wsparcie zakłada indywidualne podejście. Indywidualne, czyli w zależności od potrzeb. Mama, która niedawno urodziła, zwykle pragnie pożywić się dobrym, domowym, ciepłym jedzeniem, napić się herbaty, skorzystać z łazienki, wygadać się albo wypłakać. Marzy o tym, by był porządek w domu, ucieszyć się pięknem wokół, zasnąć. To małe-wielkie sprawy. Może w nich pomóc każda z nas, nie musimy robić żadnych spektakularnych rzeczy.

Warto więc po pierwsze być obecną i pomocną w sprawach gospodarczych. Następnie obdarzyć dobrym słowem i prezentem. To piękny zwyczaj, by przyjąć z podarunkiem nie tylko dla noworodka, ale także dla tej, która go urodziła. I po trzecie, docenić jej trud i poświęcenie, którego często nikt nie widzi.

Otulanie mamy, którym się Pani zajmuje, to więcej niż poporodowy rytuał. Na czym polega otulanie i co jest jego najgłębszym sensem?

– Otulanie mamy to spotkanie kobiety z kobietą. Choć może wydawać się tajemnicze, jest leczniczą i prostą metodą wzmocnienia ciała i duszy, która współgra z fizjologią kobiety. Do otulania zaproszone są mamy tuż po porodzie, które odczuwają totalne zmęczenie, nie mają czasu dla siebie, czują, że ich potrzeby są zaniedbane, ale także te mamy, które urodziły już dawno temu, ale z różnych powodów doświadczenia porodowe były dla nich trudne. Na otulanie mogą się zdecydować także mamy po stracie dziecka – jest to dla nich czas leczenia ran.

Zwykle jednak otulam mamy niedługo po porodzie. Ta terapeutyczna ceremonia to piękny gest wdzięczności za trud noszenia i rodzenia dzieci, wyjątkowy prezent dla duszy i ciała. Otulanie pomaga odzyskać siły, odnaleźć się w pełni w nowej roli, przywrócić utraconą energię. Jest pomocą dla ciała, by mogło się adaptować do nowej sytuacji.

Jak przebiega ten rytuał?

– Otulanie trwa kilka godzin. Rozpoczyna się od stworzenia bezpiecznej i ciepłej atmosfery, zapoznania się mamy i otulającej w trakcie szczerej rozmowy, określenia potrzeb czy wypowiedzenia problemów, które martwią kobietę, oraz ustalenia granic. Kolejny krok to przygotowanie napoju, którym może być herbata korzenna, gorąca czekolada, kakao, napar z suszu. Napój powinien być gorący i dość ostry, gdyż jego najważniejszym zadaniem jest rozgrzanie ciała. Potem jest czas na ciepłą kąpiel, masaż wybranymi przez kobietę olejkami eterycznymi i wreszcie tytułowe otulanie, czyli kolejny masaż rozluźniający przy użyciu specjalnej chusty. Tradycyjnie otulanie poporodowe odbywa się w domu mamy, w harmonii ze wszystkim, co dzieje się w rodzinie. Noworodek w każdej chwili może być przyniesiony do mamy na karmienie czy przytulanie.

Mamy więc długie rozmowy, piękno i ciszę dookoła, dobre jedzonko, ciepło, rozluźnienie ciała, wdzięczność. Chcemy szczególnie zwrócić uwagę na mamę, zatroszczyć się o jej ciało, powiedzieć: „Dziękuję ci za trud noszenia, rodzenia, karmienia”. Jest to odczuwalny w ciele moment napełnienia, odpoczynku, ciszy. Wszystko jest genialnie proste i w tej prostocie tkwi genialność.

A ten najgłębszy sens... Każda kobieta doświadcza czegoś swojego, unikatowego. Uzdrawienia relacji, przebaczenia,

odkrycia jakiejś prawdy o sobie, otwarcia na nowe... Tu nie ma jednej odpowiedzi.

Niektórzy nazywają otulanie misterium. Są ziołowe herbaty, olejki eteryczne, głębokie rozmowy, świece, kwiaty. A czy jest też... modlitwa?

– Kiedy ja otulam mamy, zawsze się za nie modlę. Jest to mój sposób na ciszę wewnętrzną, na poradzenie z tym, czego jako człowiek nie potrafię. Sama modlitwa nie jest wpisana w rytuał, ale na pewno jest dla niej przestrzeń. To zależy to od otulającej i otulanej.

Po ostatnim porodzie prowadziła Pani notatki z położu. Niespieszne, spokojne. To zupełnie wbrew kolorowym magazynom, które podpowiadają, co zrobić, by natychmiast po porodzie wrócić do formy! Dlaczego potrzebujemy zmiany optyki?

– Połóg to wyjątkowy czas i dla mamy, i dziecka. On się już nigdy nie powtórzy. Zaniedbując ten czas, tracimy szansę na lepszy start w swoje macierzyństwo, na spokojną adaptację i rehabilitację, na wyjątkowe chwile z noworodkiem, spędzone w łóżku na kangurowaniu.

Dla kobiety połóg jest najbardziej wrażliwym czasem z medycznego punktu widzenia. Poród zawsze jest stresem dla organizmu: następuje utrata krwi, zmiany fizyczne są dynamiczne, zdarzają się urazy. Operacja cięcia cesarskiego jest poważnym zabiegiem i ciało po nim wymaga jeszcze intensywniejszej rehabilitacji, niż po porodzie drogami naturalnymi. Ciało i dusza kobiety potrzebują odpoczynku w łóżku, domowych, ciepłych i regularnych posiłków, ciepła fizycznego i emocjonalnego. To minimum, którego potrzebuje każda mama, ale ta nowo narodzona szczególnie.

Dziękuję za rozmowę.



Więcej informacji o projekcie „Otulić mamę” – o otulaniu, Kartach porodowych z Bożą Mocą oraz o ich autorce – Voli Kuśmierskiej, znajdą Państwo na stronie: www.otulicmame.pl

Żyjemy w warunkach innej cywilizacji

Niezwykłe spotkanie u pani dr Wandy Półtawskiej

W niedzielę 14 listopada miałem niezwykle okazję odwiedzić (wraz z trzema ministrantami) panią dr Wandę Półtawską i odprawić Mszę św. w jej mieszkaniu. Pani Doktor przeżyła prawie pięć lat w obozie koncentracyjnym Ravensbrück. Została wybitną lekarką w dziedzinie psychiatrii, była bliską współpracowniczką i przyjaciółką najpierw kard. Karola Wojtyły, a potem – po jego wyborze na Stolicę Apostolską – Jana Pawła II. Na początku listopada skończyła 100 lat i – mimo osłabienia fizycznego – zaskakuje wielką światłością umysłu, jaką do dziś zachowała.



fot. M. Kowal

Przedstawiłem się pani dr Półtawskiej jako kapelan największej w Polsce szkoły dla chłopców, czyli warszawskiej szkoły ŻAGLE. W ostatnich latach pani Wanda wielokrotnie zaznaczała, że chyba dlatego żyje tak długo, aby promować edukację zróżnicowaną, gdyż – jak powiada – *co innego potrzeba mówić chłopcom, a co innego dziewczynkom*: wychowywać inaczej.

Po Mszy św. nawiązała się ponadgodzinna rozmowa. Pani Doktor zwróciła uwagę na to, że dziś żyjemy w innej cywilizacji, niż ta, w której wychowało się jej pokolenie. Gdy studiowała medycynę, prawie wszyscy studenci i wielu profesorów chodziło do kościoła św. Anny na codzienną akademicką Mszę św. przed zajęciami, gdyż *każdy wiedział, że ma duszę oraz że Bóg istnieje, dlatego codzienna Msza św. była ważna dla nas, od których miały zależeć losy wielu ludzi; wiedzieliśmy, że każdego dnia potrzebujemy łaski Ducha Świętego, dlatego przychodziliśmy*.

Mówiła też o małżeństwie: *Ludzie nieraz szukają pomocy tam, gdzie nie mogą jej znaleźć: nie wszystkie problemy małżeńskie da się rozwiązać terapiami, wizytami u lekarzy, leczeniem. Są takie problemy, których rozwiązanie jest duchowe i daje je jedynie Bóg. Dlatego w sprawach bardzo trudnych mamy iść przez życie mocno uchwyceni ręki Boga. Nieraz stoimy przed pokusą pomyślenia: „on się nie zmienia”, „ona się nie zmienia”... Ale osoba ludzka nie jest stała, nie jest stabilna, ale jest – jak mówił św. Jan Paweł II – niczym nurt rzeki: każdego dnia jesteś inny niż wczoraj i dziś inny niż jutro. Dlatego tak ważna jest rzeczywista wiara w Ducha Świętego, który jest mocą*

Bożą w nas. Nie mamy zamykać się w sobie z naszymi problemami ani analizować bez końca swoich przeżyć i odczuć, ale „dać z siebie skok do przodu” – ku Bogu.

Spotkanie z panią dr Półtawską było dla mnie niezwykle inspirujące. Uderzyła mnie przepaść cywilizacyjna między jej pokoleniem a pokoleniem współczesnych Polaków, na którą tak zwracała uwagę Pani Doktor. Nasunęło mi

się pytanie: co możemy zrobić my, dzisiaj, dla odbudowania cywilizacji opartej na świadomości obecności Boga w świecie, w historii i w duszach ludzi? A jest to najszlachetniejszy rodzaj cywilizacji ludzkiej, zbudowany na uznaniu niezbywalnej godności każdego człowieka i podkreślający transcendentny cel jego istnienia, czyli przebóstwienie i zjednoczenie z Bogiem w szczęściu już tu na ziemi oraz w niebie na zawsze.

Wobec świadectwa życia takiej osoby, jak pani dr Wanda Półtawska, która mężnie oparła się zbrodniczym ideologiom, przychodzą mi do głowy słowa św. Josemarii Escrivy, które wypowiedział trochę żartobliwie, ale wyrażając w nich wielką prawdę na temat zmieniania świata na lepsze: *Jeżeli ty i ja zdecydujemy się postępować przyzwoicie, wówczas będzie już na świecie o dwóch łajdaków mniej (Bruzda, nr 534)*. Zmienianie cywilizacji zaczniemy od samych siebie i od naszych rodzin, od własnego zaufania Jezusowi Chrystusowi i codziennego oddawania się pod opiekę Matce Bożej; staraniem o wzrastanie w cnotach. W odnowie cywilizacji fundamentalne znaczenie ma wychowanie chrześcijańskie w rodzinie i w szkole, dlatego wierzymy w to, że nasza praca w Wychowawcy jest cegiełką w szerzeniu tej najpiękniejszej ze wszystkich cywilizacji.

ks. Adam Sołomiewicz

– kapelan szkoły „Żagle” w Warszawie, doktor filozofii (Uniwersytet Nawarry) w dziedzinie antropologii

Orleńta Lwowskie

Pokolenie okresu międzywojennego było wychowywane w duchu patriotyzmu, którego istotnym elementem edukacyjnym była postawa Orląt Lwowskich – młodych, często nieletnich obrońców miasta, którzy wobec braku regularnych oddziałów Wojska Polskiego we Lwowie, w listopadzie 1918 r. ochotniczo stanęli do walki z wojskami ukraińskimi. Wśród nich był 13-letni Antoni Petrykiewicz – najmłodszy kawaler Orderu Wojennego Virtuti Militari. Rocznica jego śmierci przypada 14 stycznia.

Ich historia rozpoczęła się od informacji, która nadeszła do Lwowa 31 października 1918 r., o udanej rewolucji w Krakowie i planowanym przybyciu 1 listopada 1918 r. delegacji Polskiej Komisji Likwidacyjnej, celem przejęcia Lwowa od Austriaków. W nocy z 31 października na 1 listopada 1918 r. wybuchło mniejszościowe powstanie ukraińskie, któremu towarzyszyło powołanie Zachodnioukraińskiej Republiki Ludowej. Odpowiedzią na działania ukraińskie, wspierane przez dotychczasowe władze austriackie, była walka zbrojna lwowskich patriotów. Należy nadmienić, że w początkach listopada 1918 r. diaspora ukraińska liczyła niespełna 30% ogólnej liczby mieszkańców Lwowa, jednocześnie stacjonujące we Lwowie wojska austriacko-węgierskie składały się w znacznej liczbie z żołnierzy narodowo-



Antoni Petrykiewicz



Jerzy Bitschan



Lwów – główna brama Cmentarza Łyczakowskiego, ok. 1900 r.

Walki o Lwów stanowiły istotny element i wkład w historię odradzającego się po 123 latach niewoli Państwa Polskiego. Toczone były już od 1 listopada – na długo przed przyjazdem Józefa Piłsudskiego do Warszawy. W walkach z Ukraińcami udział wzięło blisko 1421 małoletnich żołnierzy, którzy ginęli za Polskę, tę na którą czekały liczne pokolenia Lwowian przez blisko 150 lat. Wśród nich znalazł się jeden 9-latek, siedmiu 10-latków, dwóch 11-latków, trzydziestu trzech 12-latków, siedemdziesięciu czterech 13-latków, stu dwudziestu siedmiu 14-latków, dwustu pięćdziesięciu siedmiu 15-latków, trzystu osiemdziesięciu czterech 16-latków i pięćset trzydziestu sześciu 17-latków.

ści ukraińskiej (rusińskiej, jak ją wtedy nazywano). Stosunek sił walczących wynosił 2:1 na korzyść strony ukraińskiej. Tym samym pod komendą Ukraińskiej Komendy Generalnej znalazło się 1500 żołnierzy ukraińskich z austriackich: 15 i 41 pułków piechoty, 19 pułku piechoty obrony krajowej, 30 batalionu strzelców i innych kompanii wartowniczych, którym strona polska mogła przeciwstawić zaledwie 700 żołnierzy. Kilka dni po wybuchu walk we Lwowie do miasta przybyły oddziały Strzelców Siczowych – formacji ukraińskiej zaprawionej w bojach i doskonale wyposażonej. Do walki po polskiej stronie, poza żołnierzami byłej armii austriacko-węgierskiej, Legionów Polskich, członków organizacji niepodległościowych wraz z Polską

Organizacją Wojskową, stanęła również liczna grupa młodzieży gimnazjalnej i akademickiej. Walki na ulicach Lwowa były niezmiernie zaciekle i trwały, z krótkimi zawieszeniami broni, aż do nadejścia odsieczy z Krakowa w dniu 21 listopada 1918 r. Wsparcie obrońców Lwowa nowymi siłami i dwoma pociągami pancernymi skutkowało opuszczeniem miasta przez walczące oddziały ukraińskie w nocy z 21 na 22 listopada 1918 r. Krwawy bój przeniósł się z miasta na jego obrzeża, rozpoczynając tym samym oblężenie Lwowa.

Jedną z ostatnich ofiar walk na ulicach Lwowa był Jerzy Bitchan, który poległ na Cmentarzu Łyczakowskim 21 listopada 1918 r. Jego historia jest niezmiernie wzruszająca, gdyż 14-letni Jerzy, opuszczając swój dom po kryjomu, pozostawił list, w którym podkreślał, że w kwestii nauki zrobił już wszystko, a w okolicznościach braku obrońców Lwowa musi stanąć do walki. W bój poszedł jako ochotnik. Mimo że pierwotnie otrzymał rozkaz pozostania na warcie, poległ z bronią w ręku.

Niezmiernie ciekawą postacią w historii walk o Lwów jest również Antoni Petrykiewicz – 13-letni ochotnik oddziału por. Romana Abrahama. Był jednym z pięciu synów Kaspra Petrykiewicza. Należy podkreślić, że w listopadzie 1918 r. wszyscy mężczyźni z domu Petrykiewiczów brali czynny udział w walkach o Lwów. Oddział „Straceńców”, w którym służył Antoni, wślwił się w zdobyciu Góry Stracenia na Kulparkowie, która została zajęta w pierwszych dniach walk o Lwów, dając istotną przewagę polskim obrońcom. Sam Antoni szczególnie zasłużył się w walkach o miejską rzeźnię oraz fabrykę butów „Gafota”. Roman Abraham tak po latach wspominał Petrykiewicza: „Szeregowiec Petrykiewicz, uczeń II klasy gimnazjalnej, zgłosił się w pierwszym dniu walk do mego Oddziału. Niestrudzony obrońca Góry Stracenia, przedzierał się częstokroć przez linie nieprzyjacielskie, przynosząc pewne wiadomości wywiadowcze...”. Po opuszczeniu miasta przez Ukraińców, został skierowany na niewątpliwie najtrudniejszy odcinek oblężonego miasta – „Redutę Śmierci”, jak nazywano Persenkówkę. Znajdująca się tam elektrownia miejska oraz węzeł kolejowy ze stacją były istotnymi strategicznie miejscami, a ich opanowanie mogło dać przewagę nacierającym wojskom ukraińskim. Podczas tak zwanej ofensywy świątecznej w dniach 27–30 grudnia 1918 r. wojska ukraińskie przeprowadziły liczne ataki na „Redutę Śmierci”, której złowieszcza nazwa została wykuta w tamtych właśnie dniach.



Odsłonięcie pomnika na Szlaku Orłak Lwowski – Jana Charlewskiego w Ustrobniej, 18 sierpnia 2018 r.



Odznaka pamiątkowa Obrońcom Kresów Wschodnich 1919 „Orłęta”



Odznaka pamiątkowa I Odcinka Obrony Lwowa w 1919 roku



Miniatura odznaki honorowej „Orłęta”

Podczas zaciętych walk poległo ponad 100 obrońców Lwowa. 28 grudnia 1918 r., dokładnie w swoje 13. urodziny, Antoni Petrykiewicz został ciężko ranny w głowę i został przewieziony do szpitala na Politechnice. 14 stycznia 1919 r. zmarł na skutek odniesionych ran. Dwa dni później przez Cmentarz Łyczakowski wyruszył kondukt pogrzebowy, w którym trumnę niosło jego czterech braci: Zygmunt, Józef, Roman i Tadeusz. Antoni spoczął wraz z innymi towarzyszami broni. W roku 1932, po ukończeniu aranżacji Cmentarza Obrońców Lwowa, szczątki Antoniego Petrykiewicza zostały ekshumowane i przeniesione do katakumby IV.

Odwaga Antoniego Petrykiewicza mogła zostać doceniona dopiero po jego śmierci. Niemniej jednak ten 13-letni żołnierz przeszedł do historii jako najmłodszy kawaler Orderu Wojennego Virtuti Militari. Order V klasy został wręczony rodzinie w dniu 17 kwietnia 1921 r. przez gen. broni Tadeusza Jordana-Rozwadowskiego, wraz z Krzyżem Walecznych, nadanym trzykrotnie. 4 listopada 1933 r. Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Ignacy Mościcki uhonorował go pośmiertnie Krzyżem Niepodległości. Oddział „Straceńców”, w którym służył Antoni Petrykiewicz, z dniem 25 listopada 1918 r. stał się 8 kompanią 1 Pułku Strzelców Lwowskich, przemianowanym w 1919 r. na 38 Pułk Piechoty „Strzelców Lwowskich”, który w okresie międzywojennym stacjonował w Przemyśle na Zasanu.



Przed mogiłą pięciu nieznanych z Persenkówki – 1 listopada 2018 r.
– w 100-lecie wybuchu walk o Lwów

Pamięć poległych na Persenkówce żołnierzy została uczczona w dwójnasób. Pierwszym upamiętnieniem był wybudowany tam okazały pomnik, dedykowany wszystkim poległym w tym miejscu obrońcom. Niestety, po wejściu do Lwowa armii radzieckiej w 1939 r., monument został zburzony w 1940 r. i nigdy go nie odbudowano. Jednak o wiele istotniejszym miejscem pamięci jest Mogiła Pięciu Nieznanych z Persenkówki, znajdująca się tuż przed Pomnikiem Chwały na Cmentarzu Orłąt, która określana jest mianem Lwowskiego Grobu Nieznanego Żołnierza. Na płycie z czerwonego granitu delegacje odwiedzające cmentarz składają wieńce i kwiaty oraz zapalają znicze; to właśnie z tego miejsca wybrano nieznane szczątki żołnierskie i 2 listopada 1925 r. uroczystie złożono do przygotowanego w Pałacu Saskim Grobu Nieznanego Żołnierza.

Wśród poległych Obrońców Lwowa znajdowali się również młodociani żołnierze, którzy urodzili się w granicach obecnej Rzeczypospolitej. Im w 2018 roku został poświęcony projekt „Szlak Orłąt Lwowskich”, który zakłada budowę pomników upamiętniających poległych w 1918 r. najmłodszych obrońców Lwowa. W grupie tej znalazł się por. Jan Feliks Charlewski, pochodzący z miejscowości Ustrobnia na Podkarpaciu, który zginął na Persenkówce 29 grudnia 1918 r. Jego ciało nigdy nie zostało zidentyfikowane, a w rodzinnej miejscowości do 2018 roku nikt nie wiedział jakie były jego wojenne losy. Projekt „Szlak Orłąt Lwowskich”, którego twórcami są Magdalena i Przemysław Jaskółowscy, realizowany jest przez Tradycyjny Oddział C. i K. Regimentu Artylerii Fortecznej No. 2 barona Edwarda von Beschi Twierdza Kraków. Niestety, pandemia COVID-19 zatrzymała czasowo prace nad jego realizacją. Docelowo, szlak utworzą łącznie 44 pomniki (w tym dwa już istniejące), usytuowane w miejscowościach na terenie obecnej Rzeczypospolitej, gdzie urodzili się poległe w pierwszych miesiącach walk o Lwów Orłęta. Jego dotychczasowa realizacja pokazała, że działanie to jest niezmiernie ważne szczególnie dla mniejszych miejscowości,

które poprzez przypomnienie bohaterów wywodzących się z tych małych ojczyzn odnalazły element tożsamości i łącznik ze Świętem Niepodległości.

Z perspektywy już ponad 100 lat, należy ze smutkiem skonstatować, że sukces, jakim była obrona Kresów południowo-wschodnich w latach 1918–1919, został niemal zupełnie zaprzepaszczonego w okresie transformacji ustrojowej przełomu XX i XXI w. Przykład Orłąt Lwowskich nie został wykorzystany do wychowania w duchu patriotycznym kolejnych pokoleń. Niewątpliwie istotny wpływ na ten fakt miały burzliwe losy Polski w okresie II wojny światowej i tuż po jej zakończeniu. Na bazie doświadczeń wojennych i walki z komunizmem, wykreowano nowych bohaterów, nie zawsze jednoznacznych, którymi zastąpiono Orłęta Lwowskie, niefortunnie złożone na ołtarzu przyjaźni polsko-ukraińskiej.

Przemysław Jaskółowski

– ukończył inżynierię materiałową na Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie. Autor licznych książek i publikacji z zakresu wojskowości. Kurator wystaw tematycznych prezentowanych w kraju i poza granicami. Od ponad 20 lat działacz społeczny, uhonorowany licznymi odznaczeniami państwowymi i związkowymi

Bibliografia:

- Iwona Szaleniec, *Jurek Bitschan – Orłątka rodem z Czeladzi*, Czeladź 2018
 Stanisław Petry, *Lwów 1918. Bitwa o Dworzec Główny*, Przemysł 2020
 Praca zbiorowa, *W obronie Lwowa i Kresów Wschodnich*, Przemysł 1991
 Eugeniusz Wawrzukowicz, Józef Klink, *Obrona Lwowa, T I–III*, Warszawa 1991.



Zdjęcie obrazu „Bitwa pod Persenkówką”, znajdującego się w Kasynie Ofic. 38 p.p.

fot. odznak: zbiory.mnk.pl

Temat: Czy milczenie zawsze jest złotem?

Konspekt lekcji wychowawczej o mutyzmie wybiórczym dla klas IV–VIII

Cele:

Ogólne:

- rozwijanie postawy otwartości i tolerancji wobec inności, rozwijanie empatii i poszanowania potrzeb drugiego człowieka,
- rozpowszechnienie wiedzy na temat mutyzmu wybiórczego,
- kształtowanie umiejętności właściwego zachowania się w stosunku do osób, które mają lęk przed swobodnym mówieniem,
- wdrażanie do samopomocy,
- uwrażliwienie na potrzeby innych,
- rozwijanie umiejętności pracy zespołowej i dążenia do osiągnięcia wspólnego celu.

Szczegółowe:

- uczeń wie, co to jest mutyzm wybiórczy i jak się objawia,
- wie, że październik jest miesiącem świadomości mutyzmu wybiórczego,
- potrafi wskazać czynniki podtrzymujące mutyzm wybiórczy,
- wie, na czym polega technika 5 sekund,
- wie, na czym polega zasada stopniowania pytań,
- potrafi wymienić niekorzystne skutki mutyzmu wybiórczego,
- wie, jak należy zachować się w stosunku do osób z mutyzmem wybiórczym,
- potrafi wyjaśnić, na czym polega terapia małych kroków,
- potrafi odpowiedzieć na pytanie zawarte w temacie zajęć i uzasadnić swoje zdanie.

Metody pracy:

metoda problemowa, rozmowa kierowana, pogadanka, metody aktywizujące.

Formy pracy:

zbiorowa, grupowa, indywidualna.

Pomoce, materiały, środki dydaktyczne:

drewniane patyczki z zapisanymi początkami zdań o lęku, koperty z listami dzieci z mutyzmem wybiórczym, „słoik marzeń” dzieci z mutyzmem wybiórczym, kartki z prośbami dzieci z mutyzmem wybiórczym do rówieśników, arkusze papieru w dużym rozmiarze, karteczki z zapisanymi dobrymi radami i czynnikami podtrzymującymi mutyzm wybiórczy.

Czas trwania zajęć:

3 godziny lekcyjne.

Z uwagi na szczególną tematykę o dużych wartościach prospołecznych, warto poświęcić więcej czasu na omówienie treści, przewidzianych do realizacji podczas zajęć. Podany czas jest jedynie orientacyjny.

1. Przedstawienie celów zajęć.

Wprowadzenie w temat (5 minut).

– Krótka rozmowa o emocjach (Jakie emocje rozróżniamy? Czym się objawiają? Jakie mogą być ich przyczyny? Czy emocje są nam potrzebne? Jakie emocje możemy uznać za przyjemne, a jakie za nieprzyjemne? Czy wszyscy wyrażamy emocje w taki sam sposób?).

– Zapoznanie uczniów z pojęciem strachu i lęku. Nauczyciel wyjaśnia, że to dwa różne pojęcia, choć często stosowane zamiennie.

2. Nasze klasowe lęki (5 minut).

Uczniowie kolejno losują patyczki z zapisanymi początkami zdań: „Boję się, gdy...”, „Przeraża mnie to, że...”, „Gdy się boję, to...”, „Moim największym lękiem jest...”, „Najstraszniejszą rzeczą dla mnie jest...”, „Gdy się boję, to najchętniej...”, „Mam ochotę uciec, gdy...”, „Gdy ktoś się boi, to...”. Następ-

nie podają własne pomysły na dokończenie zapisanych na nich zdań.

3. Rozmowa o możliwościach pomocy w przypadku lęku (5 minut).

Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że o swoich lękach warto rozmawiać. Łatwiej je pokonać, mając oparcie w innych. Należy przy tym zaznaczyć, że są lęki, z którymi z pewnością nie poradzimy sobie sami. Czasem trzeba skorzystać z pomocy specjalisty.

Nauczyciel prosi uczniów, by byli czujni i uważnie przyglądali się, co dzieje się z osobami wokół nich – z kolegami, koleżankami, a może nawet z kimś obcym. Zaznacza, że są ludzie, którzy potrzebują pomocy, ale nie są w stanie sami o nią poprosić.

Wnioski:

– Każdy z nas się czegoś boi. Lęk jest częścią naszego życia.

– Każdy z nas może mieć różne lęki. Ważne jest to, by zaakceptować tę różnorodność i pozwolić innym na wyrażenie swoich emocji oraz uczuć i uszanowanie ich.

– W sytuacji, gdy nie jesteśmy w stanie sami poradzić sobie z jakimś problemem, bardzo ważni są ludzie wokół nas, którzy mogą pomóc w walce z lękiem. Ogólna życzliwość, ciepłe spojrzenie, miłe słowo, a czasem po prostu bliska obecność i ciche towarzyszenie drugiego człowieka mogą okazać się pomocne, by wyciszyć nieprzyjemne emocje. Pomocni mogą być rówieśnicy, rodzic, nauczyciel i inne osoby wokół nas.

4. Listy dzieci z mutyzmem wybiórczym (5 minut).

Nauczyciel wprowadza uczniów w temat mutyzmu wybiórczego. Zaznacza, że są dzieci, które nie są w stanie opowiadać o swoich lękach ani poprosić kogokolwiek o pomoc.



fot. lee-gulkin/tansplash.com

Uczniowie losują koperty z listami dzieci z mutyzmem wybiórczym i odczytują je (zał. 1).

5. Rozmowa o sytuacjach, w których lęk odbiera mowę (10 minut).

Uczniowie, kierowani przez nauczyciela wymieniają sytuacje, w których czasem trudno jest się odezwać. Na przykład: poznajemy kogoś nowego i czujemy się onieśmieleni; czujemy się skrępowani, gdy ktoś z dalszej rodziny zasypuje nas krępującymi pytaniami; nie znamy odpowiedzi na pytania, które zadaje nam nauczyciel i ze strachu nie jesteśmy w stanie powiedzieć ani słowa; jesteśmy tak przeżarci, że choć chcielibyśmy krzyczeć, to nie możemy wydobyć z siebie ani jednego słowa; jesteśmy na wakacjach w obcym kraju i zupełnie nie znamy języka miejscowych – nie potrafimy się z nikim porozumieć, więc rezygnujemy z odzywania się po kilku nieudanych próbach.

Nauczyciel zaznacza, że zwykle są to sytuacje tymczasowe, które po ustaniu jakiegoś czynnika mijają. Są jednak takie sytuacje, w których dzieci mają trudności ze swobodną mową, na przykład w szkole lub w przedszkolu, i milczą całymi miesiącami, a nawet latami. Zdarza się, że mówią, ale ciszej albo tylko w określonych, bezpiecznych dla nich miejscach. Czasem rozmawiają tylko z dorosłymi, ale z rówieśnikami już nie. Albo zupełnie na odwrót – świetnie dogadują się z innymi dzieć-

mi, ale nie potrafią odezwać się przy dorosłych.

6. Zdefiniowanie mutyzmu wybiórczego (5 minut).

Nauczyciel podaje uczniom definicję mutyzmu wybiórczego (Jest to zaburzenie lękowe, polegające na wybiórczości mówienia. Oznacza to, że dziecko mówi swobodnie w pewnych sytuacjach, ale zwykle milczy lub mówi niewiele albo ciszej w innych. Wynika to z lęku przed byciem usłyszonym przez innych i byciem widzianym w sytuacji mówienia.).

7. Historie osób dotkniętych mutyzmem wybiórczym (15 minut).

Nauczyciel przedstawia krótkie historie osób z mutyzmem wybiórczym (zał. 2). Po prezentacji uczniowie, pod kierunkiem nauczyciela, uzupełniają schemat dotyczący sfer funkcjonowania człowieka, na jakie ma wpływ mutyzm wybiórczy (zał.3).

8. Marzenia dzieci z mutyzmem wybiórczym (10 minut).

Uczniowie losują karteczki ze „Słoika marzeń dzieci z mutyzmem wybiórczym” i odczytują zapisane na nich zdania:

„Marzę o tym, by nikt się ze mnie nie śmiał wtedy, gdy nie jestem w stanie odpowiadać na pytania nauczycieli. Miło by było, gdyby moi koledzy i koleżanki z klasy wspierali mnie w trudnych chwilach. Łatwiej byłoby mi wówczas pokonać lęk”.

„Chciałbym móc normalnie rozma-

wiać ze wszystkimi w szkole – bez lęku, że znów mi się nie uda, bez stresu, że nie będę w stanie, bez obawy o to, że głos utknie mi w gardle i nie będę mógł wydobyć z siebie słowa”.

„Gdybym mogła spełnić swoje największe marzenie, to chciałabym po prostu wyjść z ciszy, żyć normalnie, jak każdy inny człowiek w moim wieku. Chciałabym śmiać się z innymi, dzielić się swoimi radościami i troskami, rozmawiać o wszystkim i o niczym”.

„Marzę o tym, by nikt się ze mnie nie śmiał wtedy, gdy nie jestem w stanie się odezwać”.

„Chciałabym, by nauczyciele nie zmuszali mnie do odpowiedzi ustnych przy całej klasie wtedy, gdy nie jestem na to gotowa. Czasem łatwiej byłoby mi odpowiadać, gdybym mogła zostać na chwilę na przerwie albo wykonać niektóre zadania pisemnie”.

„Marzę o tym, by moi rodzice zrozumieli, że moje milczenie nie wynika z chęci osiągnięcia jakichkolwiek korzyści. Chciałabym, by mnie wspierali i próbowali pomóc, a nie krytykowali i mówili mi, że do niczego się nie nadaję, że nie poradzę sobie w życiu”.

„Marzę o tym, by każda moja udana próba odezwania się nie wywoływała u innych oklasków ani komentarzy. Zwracanie uwagi na fakt, że się odezwałam, sprawia, że coraz trudniej jest mi podejmować kolejne kroki”.

„Bardzo by mi pomogło, gdyby każdy, kto zadaje mi jakieś pytanie, dał mi trochę czasu na pozbieranie myśli i na udzielenie odpowiedzi. Jest to dla mnie trudne, gdy w oczekiwaniu na odpowiedź mój rozmówca wciąż mnie obserwuje i ponagla”.

9. Zapoznanie uczniów z podstawowymi założeniami metody małych kroków, techniki 5 sekund i zasady stopniowania pytań (20 minut).

Nauczyciel zapoznaje uczniów z podstawowymi założeniami metody małych kroków, techniki 5 sekund i zasadą stopniowania pytań.

Warto przeprowadzić ćwiczenia w formułowaniu pytań zgodnie z zasadą ich stopniowania oraz odegrać z uczniami scenki sytuacyjne z zastosowaniem powyższych zasad. Można również podawać naprzemiennie przykłady pytań zamkniętych, otwartych, retorycznych lub ustawiać zapisane na kartkach pytania w kolejności od najłatwiejszego do najtrudniejszego, zgodnie z zasadą stopniowania pytań.

Poniżej zamieszczono zadanie polegające na wybraniu tych pytań, które byłyby łatwiejsze pod względem obciążenia komunikacyjnego dla dziecka z mutyzmem wybiórczym.

1. Jak myślisz – będzie dziś padać?
 2. Niebo jest zachmurzone. Ciekawe, czy będzie dziś padać?
- Pytanie łatwiejsze: 2.
(To pytanie retoryczne)

1. Wolisz wodę czy sok?
 2. Czego się napijesz?
- Pytanie łatwiejsze: 1.
(To pytanie typu „X” czy „Y”)

1. Masz ochotę na pójście do kina?
 2. Co chciałbyś dziś robić?
- Pytanie łatwiejsze: 1.
(To pytanie z odpowiedzią „Tak.”/„Nie.”)

10. Prośby dzieci z mutyzmem wybiórczym do rówieśników (10 minut).

Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że każdy może pomóc dziecku z mutyzmem wybiórczym wyjść z milczenia. Wystarczy okazać empatię, zrozumienie i akceptację, a jednocześnie stosować zasady poznane w punkcie 8.

Chętni uczniowie odczytują prośby dzieci z mutyzmem wybiórczym do rówieśników i wieszają kartki z nimi na tablicy.

„Pozwól mi na chwilę zastanowienia się i zebranie myśli, gdy zadajesz mi jakieś pytanie. Udzielenie odpowiedzi od razu nie jest dla mnie takie łatwe”.

„Nie unikaj mnie tylko dlatego, że czasem nie jestem w stanie z Tobą po-



rozmawiać. Moje milczenie nie oznacza, że Cię nie lubię. Chciałbym być Twoim przyjacielem i móc spędzać z Tobą czas”.

„Nie wpatruj się we mnie usilnie, gdy staram się odpowiedzieć na Twoje pytania. Skupianie wzroku na mnie pogłębia mój lęk i sprawia, że trudniej mi wydobyć z siebie jakiegokolwiek słowa”.

„Nie krytykuj mnie i nie ośmieszaj.

Swobodne mówienie naprawdę jest dla mnie trudne. Bądź moim pomocnikiem na drodze do swobodnej mowy, a nie przeszkodą”.

„Nie odpowiadaj za mnie, gdy ktoś zadaje mi jakieś pytanie. Możesz mi pomóc zamieniając pytanie otwarte na zamknięte. Łatwiej mi będzie odpowiedzieć krótkie <tak> lub <nie> niż udzielać kilkuzdaniowej odpowiedzi”.

„Nie przyklejaj mi łatki niemowy. Jestem takim samym człowiekiem jak Ty. Pewnie też masz jakieś lęki, nad którymi starasz się pracować. Pomóż mi w pracy nad moim lękiem i postaraj się nie komentować tego, że czasem trudno mi się odezwać”.

„Postaraj się znaleźć dla mnie czas i skorzystaj z zaproszenia na wspólną zabawę, spacer, albo przyjęcie urodzinowe. To dla mnie bardzo ważne, by móc spędzać z Tobą czas w komfortowym dla mnie otoczeniu”.

„Nie gniewaj się na mnie, jeśli nie będę w stanie powiedzieć <przepraszam> albo <dziękuję> w sytuacjach, w których powinienem to zrobić. Zwroty grzecznościowe są dla mnie trudne. Wiem, kiedy należy je stosować, choć nie zawsze potrafię to zrobić”.

„Nie komentuj i nie reaguj zaskoczeniem, jeśli uda mi się odezwać. Postaraj się zachowywać zupełnie naturalnie – tak jakbym mówił przy Tobie od zawsze”.

„Nie złość się na mnie, jeśli siedząc z Tobą w jednej ławce czasem zerkam w Twoją książkę. Nie mam odwagi głośno zapytać, na której stronie trzeba otworzyć podręcznik, jeśli się zagubię. Pomóż mi dyskretnie i nie komentuj mojego zachowania”.

„Nie pomijaj mnie podczas wyboru członków zespołu do pracy grupowej. Może nie będę w stanie zaprezentować efektów naszej pracy na forum, ale postaram się pracować nad tema-

tem najlepiej, jak potrafię”.

11. Czynniki podtrzymujące mutyzm wybiórczy (10 minut).

Nauczyciel rysuje na tablicy linię dzielącą ją na połowy. Na jednej z nich przyczepia napis „Dobre rady”, a na drugiej „Czynniki podtrzymujące”. Każdy uczeń losuje karteczkę z zapisaną dobrą radą lub czynnikiem podtrzymującym i przyczepia ją na tablicy w odpowiednim miejscu (DOBRE RADY: małe kroki, stopniowanie pytań, życzliwość, technika 5 sekund, unikanie „świdrowania” wzrokiem, pytania retoryczne, wspieranie, empatia, poczucie humoru. CZYNNIKI PODTRZYMUJĄCE: unikanie, odpowiadanie za kogoś, karanie za brak mowy, etykietowanie, ignorowanie problemu, ponaglanie wypowiedzi, lekceważenie, ośmieszanie, wyręczanie, pośpiech w terapii, błędne przekonania.).

Po wykonaniu zadania, uczniowie wspólnie próbują określić, jak można zdefiniować czynniki podtrzymujące.

12. Wyjaśnienie znaczenia słów „Milczenie nie zawsze jest złotem” (15 minut).

Uczniowie rozwiązują rebus.

Nauczyciel dzieli uczniów na grupy. Zadaniem każdej z grup jest zapisanie wyjaśnienia słów „Milczenie nie zawsze jest złotem”, w odniesieniu do mutyzmu wybiórczego. Po wykonaniu przez uczniów zadania, przedstawiciel każdej grupy prezentuje na forum efekty pracy zespołowej.

13. Plakat o mutyzmie wybiórczym (20 minut).

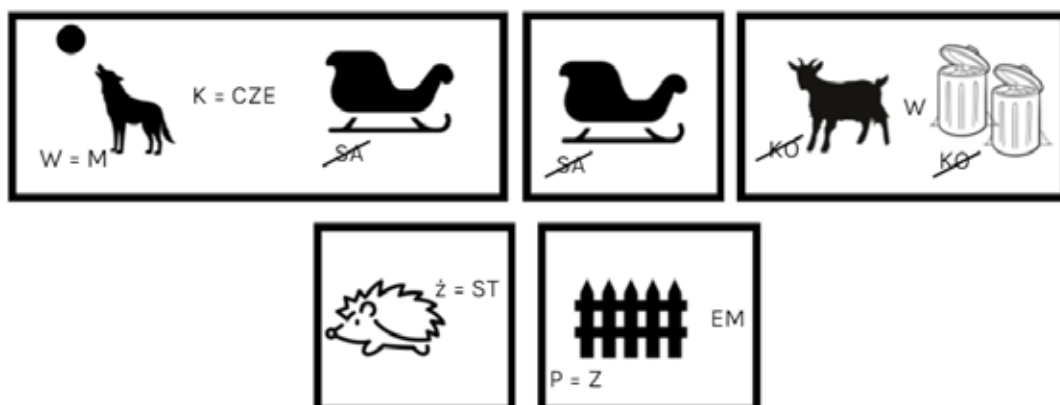
Nauczyciel proponuje uczniom pracę grupową lub indywidualną – wykonanie dotyczącego mutyzmu wybiórczego plakatu, który będzie można powiesić w szkole. Informuje też uczniów, że październik jest miesiącem świadomości mutyzmu wybiórczego – przygotowane plakaty posłużą do działań edukacyjnych także jesienią.

W roku szkolnym 2021/2022 w wielu szkołach zrealizowano ogólnopolski projekt edukacyjny „Mutyzm wybiórczy – o lęku bez lęku”, autorstwa Anny Czujak. Patronat honorowy nad projektem objął Rzecznik Praw Dziecka. Projekt dotyczył lekcji wychowawczej w klasach IV–VIII na temat mutyzmu wybiórczego.

Link do projektu: <https://view.genial.ly/614121669cea730de40dc5ef>

Anna Czujak

– mama czworga dzieci, w tym chłopca, któremu lęk czasami odbiera głos; autorka ogólnopolskiego projektu edukacyjnego „Mutyzm wybiórczy – o lęku bez lęku”; nauczyciel Szkoły Podstawowej nr 10 im. Jana Pawła II w Ostrołęce; członek Stowarzyszenia Polskie Towarzystwo Mutyizmu Wybiórczego



Listy dzieci z mutyzmem wybiórczym (zał. 1)

Mam już 13 lat, a nadal nie potrafię zrobić sama jakichkolwiek zakupów. Gdy podchodzę do kasy, całe moje ciało drętwieje, a mięśnie napinają się. Unikam kontaktu wzrokowego, bo świdrowanie mnie wzrokiem tylko pogarsza sprawę. Podobnie jak ponaglanie i komentowanie tego, że się nie odzywam. Niby taka prosta rzecz – zakupy – a dla mnie to koszmar.

Dorota, 13 lat

Czuję, że nikt nie rozumie, czym jest lęk przed mówieniem. Rodzice wciąż pytają, kiedy w końcu zacznę się odzywać w szkole i mówią, że swoim milczeniem próbuję nimi manipulować. Nauczyciele ciągle straszą, że nie zdam do następnej klasy, jeśli nie będę odpowiadała na pytania. Znajomi wytykają mnie palcami, śmieją się ze mnie i nazywają „niemową”.

Iza, 10 lat

Niektórzy myślą, że jestem niegrzeczny albo źle wychowany. Nauczyciele stale komentują, że nie mówię „dzień dobry” dołączając do lekcji online. Zdarza się, że zaznaczają mi nieobecność na zajęciach tylko dlatego, że nie odzywam się podczas sprawdzania obecności. W szkole złościли się, gdy wchodząc spóźniony do sali, nie potrafiłem powiedzieć „dzień dobry” i „przepraszam”.

Tomek, 13 lat

Myślę o tym, żeby zniknąć. Tak po prostu. By zapomnieć o tych wszystkich przykrych uwagach, jakie słyszę na swój temat. Nikt mnie nie rozumie. Już nawet nie chce mi się walczyć o to, by ktoś spróbował mnie zrozumieć. Nic mi się już nie chce. Nie mam sił, by się uczyć, nie chce mi się wychodzić na dwór, nic mi się nie chce. Niech to się w końcu skończy. Dłużej tego nie wytrzymam.

Marek, 14 lat



Moim największym problemem jest zapytanie nauczyciela w czasie lekcji, czy mogę wyjść do toalety. Dlatego staram się nie jeść i nie pić będąc w szkole. Podczas przerw też nie wchodzę do toalety. Boję się, że zamek w drzwiach się zepsuje, a ja nawet nie będę mógł nikogo zawołać z prośbą o pomoc.

Krzyś, lat 8

Bardzo chciałbym się bawić z innymi z klasy. Nikt nie zaprasza mnie na swoje urodziny. Może myślą, że nie jestem fajny i nie chcą poznać mnie bliżej, skoro zwykle z nikim nie rozmawiam. A może naprawdę do niczego się nie nadaję... Może jestem nudny i beznadziejny. Coraz częściej myślę, że tak właśnie jest...

Maciek, 10 lat

Czuję się okropnie, gdy nauczyciele zaczynają odpytywanie w czasie lekcji. Nie jestem w stanie się odezwać nawet wtedy, gdy znam odpowiedź. Coś mnie ściska w gardle i nie mogę wydobyć z siebie głosu. Najgorsze są te spojrzenia i uśmieszki kolegów i koleżanek z klasy. Pewnie wszyscy myślą, że nic nie umiem. A ja po prostu nie mogę się odezwać, choć bardzo bym chciała.

Monika, 12 lat

Sfery funkcjonowania człowieka (zał. 3)

trudności z koncentracją
trudności z logicznym myśleniem
niemożność zaprezentowania faktycznych umiejętności
ograniczone postrzeganie poznawcze na skutek lęku

trudności w inicjowaniu relacji społecznych
poczucie odizolowania
poczucie osamotnienia
trudności w podtrzymaniu kontaktów z innymi
brak lub małe grono osób ze strefy komfortu



Historie osób z mutyzmem wybiórczym (zał. 2)

Marysia, 7 lat – jest uczennicą klasy pierwszej. Od początku września nie odezwała się ani razu na forum klasy. Nie jest w stanie swobodnie rozmawiać z nauczycielką. Trudno jej nawiązać kontakt z dziećmi z klasy. Czuje się osamotniona i sama nie do końca rozumie to, co się z nią dzieje. Nie ma nikogo, kto mógłby jej w tym pomóc. Rodzice złością się, że nie odzywa się w szkole, a nauczyciele tłumaczą jej zachowanie uporem i chęcią manipulacji...

Monika, 14 lat – jest uczennicą klasy ósmej. Jest bardzo zdolna, ale z uwagi na trudności komunikacyjne nie jest w stanie zaprezentować swoich możliwości. Nie może już wytrzymać ciągłego upominania rodziców i głośno wyrażanych obaw, że nie poradzi sobie w życiu, jeśli nie zacznie normalnie rozmawiać z innymi. Zaczyna wierzyć w to, że jest gorsza od rówieśników i do niczego się nie nadaje. Ma jedną zaufaną przyjaciółkę, z którą swobodnie rozmawia poza szkołą i coraz częściej wspomina jej o braku chęci do życia, stanach depresyjnych i marzeniach ucieczki od wszystkiego...

Paulina, 34 lata – swoje smutki i zmartwienia skrywa za udawanym uśmiechem.

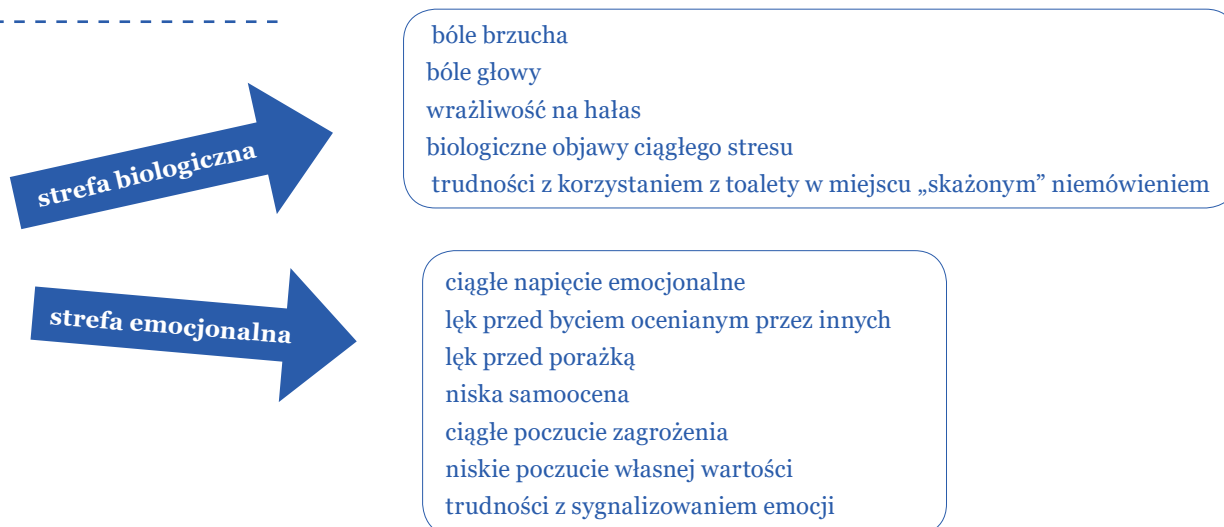
Pracuje w bibliotece. Nie jest to praca jej marzeń, ale wie, że w tym miejscu nie musi zbyt dużo odzywać się do ludzi. Inni odbierają ją jako dziwaczkę i snobkę. Większość znajomych w jej wieku ma już swoje rodziny. Paulina też marzy o własnym gniazdku rodzinnym, ale lęk przed mówieniem już dawno rozwał jej plany na poznanie kogoś fajnego. Wieczory spędza przed telewizorem, a w ciągu dnia czyta książki z bibliotecznych półek, by choć na chwilę uciec myślami od smutnej rzeczywistości.

Hania, 9 lat – jest miłą i sympatyczną dziewczynką. Kilka miesięcy temu zmieniła szkołę, bo w poprzedniej placówce

rówieśnicy przykleili jej łatkę niemowy, a wychowawczyni nie widziała żadnego problemu w jej trudnościach komunikacyjnych. Nauczycielka w rozmowie z rodzicami przyznała, że chciałaby, by każde dziecko było tak grzeczne, jak ona – nie przeszkadzała w prowadzeniu zajęć, nie rozmawiała w czasie lekcji, nie sprawiała problemów. Szkoda, że nie zauważyła, że Hania nie rozmawiała również w czasie przerw, że unikała wycieczek i wyjść klasowych, że nikt nie zapraszał jej na swoje urodziny.

Do nowej szkoły Hania trafiła już z diagnozą mutyzmu wybiórczego i z nadzieją na otrzymanie wsparcia. Pani dyrektor po kilku tygodniach zasugerowała rodzicom ponowną zmianę szkoły, bo w tej nie ma specjalisty od mutyzmu wybiórczego i nikt nie jest w stanie jej pomóc. Lęk przed nieznanym u pani dyrektor jest chyba równie silny lub silniejszy niż lęk przed mówieniem u Hani...

Igor, 13 lat – jak każdy chłopiec w jego wieku, ma wiele planów i marzeń. Jest jednak coś, co wyróżnia go spośród rówieśników. Jego największym marzeniem jest pokonanie lęku przed mówieniem, który towarzyszy mu od dawna. Gdyby tylko potrafił wydusić z siebie słowo, może mógłby obronić się przed dręczeniem przez kolegów, którzy duczą mu z powodu jego trudności. Albo przynajmniej mógłby poprosić kogoś o pomoc. Igor nie rozmawia z nikim na terenie szkoły. Nie jest w stanie zgłosić swoich potrzeb, lęków, powiedzieć komukolwiek, że jest dręczony i poniżany. Rodzice w domu nie zauważają problemu – przecież Igor normalnie rozmawia z nimi i z młodszym bratem. Słabe oceny z odpowiedzi ustnych syna tłumaczą jego lenistwem. Igor coraz bardziej zamyka się w sobie. Coraz częściej spędza czas samotnie siedząc w parku i rozmyślając o swoich trudnościach. Wiarę w ludzi już stracił. Coraz mniej wierzy też w siebie...



Encyklika *Redemptoris missio*

Misjonarz narodów

Jan Paweł II wielokrotnie zwracał uwagę, że czasy współczesne są zarazem dramatyczne, jak i fascynujące. Z jednej bowiem strony wydaje się, że współcześnie ludzi angażuje przede wszystkim pogoń za dobrobytem, myślenie konsumpcyjne, zaspokojenie potrzeb materialnych i przyjemności. Jednak z drugiej strony – jak Papież pisał w encyklice *Redemptoris missio*. O stałej aktualności posłania misyjnego (7 XII 1990) – „ujawnia się dziś pełne niepokoju poszukiwanie sensu istnienia, potrzeba życia wewnętrznego, pragnienie nauczenia się koncentracji i modlitwy. Nie tylko w kulturach przepojonych religijnością, ale również w społeczeństwach ześwieczonych poszukuje się duchowego wymiary życia jako środka zaradczego na odczłowieczenie” (RMs, 38).



fot. tom-clen/unsplash.com

Bardzo wielu ludzi poszukuje odpowiedzi na najważniejsze pytania życia, chętnie gromadzi się we wspólnotach modlitewnych, potrafi pokonać wiele trudności, by słuchać Ewangelii i włączyć się w dzieło misyjne Jezusa. To o takim świecie, stęsknionym Boga i wymiaru duchowego dla życia, mówił Jezus, gdy posyłał swoich uczniów z wymownym hasłem: „idźcie i nauczajcie wszystkie narody!” (Mt 28,19). To obowiązek i zadanie głoszenia Ewangelii, który jest udziałem każdego ochrzczonego. Sobór Watykański II stwierdził, że zasadniczą racją istnienia Kościoła w świecie jest być „znakiem i narzędziem wewnętrznego zjednoczenia z Bogiem i jedności całego rodzaju ludzkiego” (*Lumen gentium*, 1). Załęknieni i zamknięci w Wierczerniku – po śmierci Jezusa – Apostołowie, galilejscy rybacy, napelnieni Duchem Świętym odważnie wychodzą do obcych sobie tłumów, by przekazać im prawdę o zmartwychwstaniu Jezusa. Nie czynią tego dla zysków czy pokłasku, ale w poczuciu obowiązku, by podzielić się z nimi tym, co sami widzieli i słyszeli. Chcieli, by ich nadzieja była także udziałem innych.

Jan Paweł II miał świadomość konieczności głoszenia imienia Bożego w całym świecie, aby objawić Tego, któ-

ry wszystko stworzył i który pragnie, by wszyscy do Niego powrócili. Podczas pielgrzymki do Ziemi Świętej, w Roku Jubileuszowym, czyli 2000, Papież stanął pod Ścianą Płaczu. Są to materialne resztki zachodniego odcinka muru, który otaczał Świątynię Jerozolimską, zburzoną doszczętnie przez Rzymian w roku 70., w akcie zemsty po stłumieniu żydowskiego powstania. Było to miejsce wyjątkowe, gdyż Świątynia wzniesiona była około tysiąc lat przed Chrystusem przez króla Salomona na wzgórzu Moria, gdzie według tradycji Abraham chciał złożyć w ofierze swego syna Izaaka. Tutaj była przechowywana Arka Przymierza i tablice Dziesięciorga Przykazań. Została zburzona w VI wieku przed Chrystusem przez wojska babilońskie króla Nabuchodonozora, a następnie odbudowana – w o wiele skromniejszej formie. Zyskała piękny wygląd za panowania króla Heroda Wielkiego (I wiek przed Chrystusem). Po zniszczeniu przez Rzymian, fragment muru, zwany Ścianą Płaczu, jest pamiątką, do której przybywają Żydzi, by opłakiwać swe nieszczęście, jakiego doświadczyli w swej historii. Jan Paweł II, zgodnie ze starą tradycją żydowską, w kamienne szczeliny Ściany wsunął kartkę z modlitwą. Napisał na niej m.in. słowa: „Boże

ojców naszych, Ty wybrałeś Abrahama i jego potomstwo, aby objawić swe Imię narodom. Jesteśmy głęboko zasmuceni postępowaniem tych, którzy w ciągu historii spowodowali cierpienia Twoich dzieci”. To słowa misjonarza

wym – ma wartość misyjną. Wybitny teolog posoborowy, Karl Rahner (zm. 1984), powtarzał: „Każdy chrześcijanin jest wszędzie i zawsze apostołem, już przez to samo, że jest chrześcijaninem. Być chrześcijaninem i być apostołem to



„Panie Jezu Chryste, urodziłeś się z Matki żydowskiej, ale radowałeś się wiarą kobiety kanańskiej i rzymskiego żołnierza, przyjaźnie przyjąłeś Greków, którzy Cię szukali, a do pomocy w dźwiganiu Krzyża dopuściłeś człowieka z Afryki – naucz nas, jak mamy w Twoim Duchu prowadzić do Ciebie ludzi wszystkich ras, współdziedziców Twojego Królestwa”.

(Z modlitewnika afrykańskiego plemienia Zulusów)

Boga, przypominającego Jego Imię i jednocześnie przywołującego historię Jego objawienia się człowiekowi.

Misjonarz to człowiek z poczuciem odpowiedzialności za historię objawiania się Boga, włączający się w jego dalszy ciąg, na bieżące czasy, który wiąże przeszłość z teraźniejszością, by przyszłość była nasycona Jego obecnością. W każdym pokoleniu kolejni misjonarze opowiadają Ewangelię i przypominają o Bogu. Czynią to całą swoją postawą, wszystkim, co robią. Jak napisał Papież w encyklice na temat misji: „o wartość misjonarza decyduje przede wszystkim to, kim on jest, a potem dopiero to, co on mówi lub czyni” (RMs, 23).

Papież był misjonarzem we wszystkim, co podejmował. Świadczą o tym liczne nawrócenia, uzdrowienia duchowe i cuda łaski Bożej, które stały się udziałem ludzi przybywających na spotkania z Janem Pawłem II. Przypominał, że misjonarz powinien być człowiekiem miłości, kochać Kościół – czyli konkretnych ludzi, którzy do niego należą i go stanowią. Misjonarz jest zawsze gotowy na dawanie świadectwa przez poświęcenie się w służbie Bogu i ludziom. Każde usilne dążenie do własnej świętości, do dobra w swoim życiu osobistym, rodzinnym i środowisko-

w gruncie rzeczy to samo. Działalność apostolska jest dostępna każdemu chrześcijaninowi w każdej sytuacji życia. (...) Każdy chrześcijanin jest apostołem już przez to samo i w tej mierze, w jakiej jest chrześcijaninem”.

Pytania:

W jaki sposób możesz głosić Ewangelię na całym świecie?
Czy podróże zagraniczne, spotkania z innymi ludami i kulturami mogą mieć charakter misyjny?
W jaki sposób można pomagać misjonarzom w ich pracy?

ks. prof. dr hab. Andrzej Zwoliński

– kierownik Katedry Katolickiej Nauki Społecznej na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II w Krakowie. Duszpasterz, publicysta i wykładowca

Pomóc dziecku w łonie mamy

„Kto, jeszcze kilka lat temu, mógł przypuszczać, że moglibyśmy służyć płodowi jako lekarze?” – zapytali lekarze już 1980 roku! Dziś wewnątrzmaciczne terapie dziecka nienarodzonego rozwijają się dynamicznie także w Polsce.

Leczenie dziecka w łonie matki to ważny społecznie temat. Tak jak każda pacjentka wie, że można prowadzić ciążę w ramach zwykłego ubezpieczenia zdrowotnego, tak powinna wiedzieć, że chore dziecko nienarodzone można poddać leczeniu.

Ręka nadziei

Wydaje się, że poważna dyskusja o leczeniu dzieci w łonach matek rozpoczęła się od zamieszczonego obok zdjęcia. To małe dziecko Samuel Alexander Armas z Atlanty. Gdy miał 14 tygodni życia prenatalnego, zdiagnozowano u niego rozszczep kręgosłupa. Rodzice nie zgodzili się na sugerowaną im aborcję. Gdy Sam miał 21 tygodni, dr Joseph Bruner, z zespołem z centrum medycznego w Nashville, przeprowadził operację. Było to w 1999 roku. Za pomocą cesarskiego cięcia lekarz wyjął macicę i zrobił w niej niewielkie nacięcie, przez które zoperował kręgosłup dziecka. Do zabiegu trzeba było przygotować miniaturowe narzędzia chirurgiczne, a nici, których użyto, były cieńsze od ludzkiego włosa! Podczas operacji rączka Sama owinęła się dookoła palca lekarza. Dr Bruner stwierdził, że była to najbardziej wzruszająca chwila w jego życiu. Moment ten uwiecznił fotograf. Zdjęcie zatytułowane „Ręka nadziei” obiegło cały świat.

Dzisiaj Samuel ma 21 lat. Gra w koszykówkę i jest wolontariuszem w organizacjach działających na rzecz osób z niepełnosprawnością. Mówi: „Z biegiem czasu coraz bardziej postrzegałem rozszczep kręgosłupa jako błogosławieństwo, a coraz mniej jako przeszkodę. Zmianę mojego nastawienia całkowicie przypisuję Bogu, ponieważ bez Niego moje nastawienie i styl życia prawdopodobnie byłyby zupełnie inne”.

Odczuwanie bólu

Rozmowy o terapii płodu były początkowo nieśmiałe. Kluczowe było zrozumienie, że gdy patrzymy na kobietę w ciąży, widzimy dwoje pacjentów. W 2009 r. w polskim podręczniku dla studentów położnictwa i ginekologii napisano: „Warunki,

w których żyje płód, można porównać do warunków na dużych wysokościach. U dorosłego człowieka nasycenie tlenem krwi wynosi 95%, natomiast w żyłach pępowinowej płodu (krew utlenowana, płynąca z łożyska do płodu) zaledwie 50–60% (a więc płód żyje w atmosferze Mount Everest)”. Jednak choć warunki życia mamy i dziecka są tak różne, to pacjenci ci mają ze sobą tak wiele wspólnego. Choćby kwestia odczuwania bólu, tak dobrze poznana i zbadana przez naukowców. Do wszystkich operacji wewnątrzłonowych znieczulią się i mamę, i dziecko. Naukowcy wskazują na konieczność znieczulania dziecka nienarodzonego nie tylko ze względu na poszanowanie praw człowieka, które mu przysługują, ale również dlatego, że ból i związany z nim stres mogą mieć długotrwałe konsekwencje neurorozwojowe. „Zapobieganie bólowi należy do podstawowych praw człowieka, przysługujących niezależnie od wieku – z tego powodu opieka należąca wcześniakom powinna dotyczyć także płodów” – napisali naukowcy z oddziału anestezjologii ze szpitala w Bristolu w Wielkiej Brytanii w 2004 roku.

Obecnie bardzo skomplikowane operacje wewnątrzmaciczne nie są już eksperymentami medycznymi, ale planowymi zabiegami z procedurą. Odbывают się nie tylko za granicą, ale także u nas, w Polsce. Świadczenia te są refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

„Na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat dokonał się ogromny postęp w diagnostyce wad rozwojowych i chorób płodu. Powstało wiele metod diagnostyki przedurodzeniowej, pozwalających na dokładne, wczesne i zarazem bezpieczne wykrywanie wad rozwojowych płodu” – czytamy w założeniach ministerialnego projektu pod nazwą *Program kompleksowej diagnostyki i terapii wewnątrzmacicznej w profilaktyce następstw i powikłań wad rozwojowych i chorób płodu – jako element poprawy stanu zdrowia płodów i noworodków na lata 2018–2023*. Ile dzieci w każdym roku potrzebuje leczenia w łonie mamy? Statystycznie wady rozwojowe i choroby płodu występują u ok. trójga–czworga dzieci na sto diagnozowanych. Jeśli założymy, że w Polsce rocznie rodzi się ok. 400 tys. dzieci, liczbę wad rozwojowych można oszacować na 14 tys. Nie wszystkie z tych dzieci wymagają jednak terapii wewnątrzmacicznej. Liczbę nienarodzonych pacjentów wymagających leczenia w trakcie ciąży szacuje się na ok. 0,5 proc. ogólnej liczby urodzeń, co stanowi 2000 dzieci rocznie. W ubiegłym roku w Polsce terapii wewnątrzmacicznej poddano 214 dzieci. To dwa razy więcej niż



11 lat temu, ale – jak widać – ciągle za mało. Trzeba przyznać, że nie znamy pochodzenia 60 proc. poważnych wad rozwojowych. Musimy jednak starać się dowiedzieć o nich jak najwięcej, gdyż to właśnie wrodzone wady rozwojowe są zasadniczą przyczyną zgonów niemowląt i zarazem najczęstszą przyczyną niepełnosprawności fizycznej u dzieci.

Co i gdzie można wyleczyć?

W Polsce operacje dzieci nienarodzonych przeprowadzane są w pięciu ośrodkach: w Bytomiu, Łodzi, Gdańsku i dwóch szpitalach w Warszawie. Dzięki rozwojowi terapii wewnątrzmaciczej, część wad, uznawanych dotąd za ciężkie lub letalne, staje się tzw. wadami naprawialnymi. Terapia płodu obficie korzysta z rozwoju technologicznego, który umożliwił m.in. rozwiniecie zabiegów z użyciem urządzeń o średnicy trzech milimetrów lub mniejszych.

Już w okresie prenatalnym w wytypowanych ośrodkach w Polsce można leczyć m.in. wady układu moczowego, bezwrodzie i małowrodzie, wielowrodzie, wodogłowie wewnętrzne, nieimmunologiczny obrzęk płodu, wytrzewienie wrodzone, konflikt serologiczny i chorobę hemolityczną płodu, zespół podkradania w ciąży bliźniaczej, zwyrodnienie gruczołowo-torbielowate płuc, torbiele płodu czy rozszczep kręgosłupa. Ten ostatni to jedna z najcięższych wad rozwojowych cewy nerwowej – co roku w Europie jest podstawą do dokonania ponad 1000 aborcji, podczas gdy wczesne wykrycie rozszczepu kręgosłupa, dzięki rutynowemu badaniu USG, może uchronić dziecko przed ciężką niepełnosprawnością. Właśnie na rozszczep kręgosłupa cierpiał Samuel, o którym wspomniałam na początku.

Za wadę wrodzoną o bardzo poważnym rokowaniu uważa się przepuklinę przeponową (śmiertelność noworodków wynosi

50–90 proc). Wada ta powstaje wskutek ubytku w przeponie, co powoduje, że narządy w jamie brzusznej przemieszczają się i uciskają na płuca i serce. Zabieg w okresie prenatalnym pozwala na lepszy rozwój płuc i daje korzystniejsze rokowania dla noworodka. Z kolei potworniak okolicy krzyżowo-guzicznej to nowotwór rosnący na kręgosłupie. Może zabić dziecko jeszcze przed jego narodzeniem, ale na szczęście możliwe jest zoperowanie guza. Wspomniany tzw. zespół podkradania w ciąży bliźniaczej oznacza natomiast przewlekły brak równowagi w przepływie krwi. Nieleczony zespół ten w 80–100 proc. prowadzi do śmierci okołoporodowej obojga dzieci. Dzięki terapii wewnątrzmaciczej, można laserowo „naprawić” naczynia łączące oboje dzieci i wyrównać przepływy. Jeszcze inna wada, nieimmunologiczny uogólniony obrzęk płodu, nieleczona, również w 90 proc. prowadzi do śmierci dziecka przed narodzeniem. Podjęcie terapii w czasie ciąży daje 75 proc. dzieci szansę na przeżycie.

Na koniec raz jeszcze zacytujmy spostrzeżenie lekarzy z 1980 roku: „Szczęśliwie wkroczyliśmy w okres, w którym płód może być uznany za naszego drugiego pacjenta do leczenia. (...) Uważamy, że to są najciekawsze czasy do wykonywania tego zawodu”.

Magdalena Guziak-Nowak

– dyrektor ds. edukacji Polskiego Stowarzyszenia Obrońców Życia Człowieka



Polskie Stowarzyszenie
Obrońców Życia Człowieka

POMÓŻ OCALIĆ ŻYCIE BEZBRONNEMU

XVIII Ogólnopolski Konkurs dla Młodzieży
o nagrodę im. bł. ks. Jerzego Popiełuszki
www.konkurs.pro-life.pl



Ks. Jerzy Popiełuszko

był nazywany „obrońcą kołyski”.
Mówił, że „Zadaniem Kościoła jest nie
tylko teoretyczne głoszenie świętości
życia, prawa do życia nienarodzonych,
lecz także praktyczna obrona
tego prawa”.

Zgłoszenia wyłącznie poprzez formularz na www.konkurs.pro-life.pl

KATEGORIE ARTYSTYCZNE:

- plastyczna
- literacka
- multimedialna

GRUPY WIEKOWE:

- szkoła podstawowa kl. 4–6
- szkoła podstawowa kl. 7–8
- szkoła ponadpodstawowa

WAŻNE DATY:

- termin nadsyłania prac: **31.01.2022**
- uroczysta gala dla laureatów: Jasna Góra,
19.03.2022 (może ulec zmianie w związku z COVID-19)

NAGRODY:

finansowe, sprzęt elektroniczny,
gry planszowe, książki

DODATKOWE PUNKTY DLA LAUREATÓW W PROCESIE REKRUTACJI DO SZKÓŁ
W zależności od decyzji poszczególnych kuratorów oświaty. Szczegóły na stronie internetowej konkursu

ORGANIZATOR:



PATRONAT HONOROWY:



PARTNERZY:



PARTNERZY MEDIALNI:



EPIZODY Z NAJNOWSZEJ HISTORII POLSKI W KOMIKSIE

NARYSUJ HISTORIĘ POLSKI!

MIĘDZYNARODOWY KONKURS KOMIKSOWY

dla uczniów szkół podstawowych
i ponadpodstawowych
zgłoszenia: do 6 marca 2022 r.
szczegóły: edukacja.ipn.gov.pl



INSTYTUT
PAMIĘCI
NARODOWEJ

