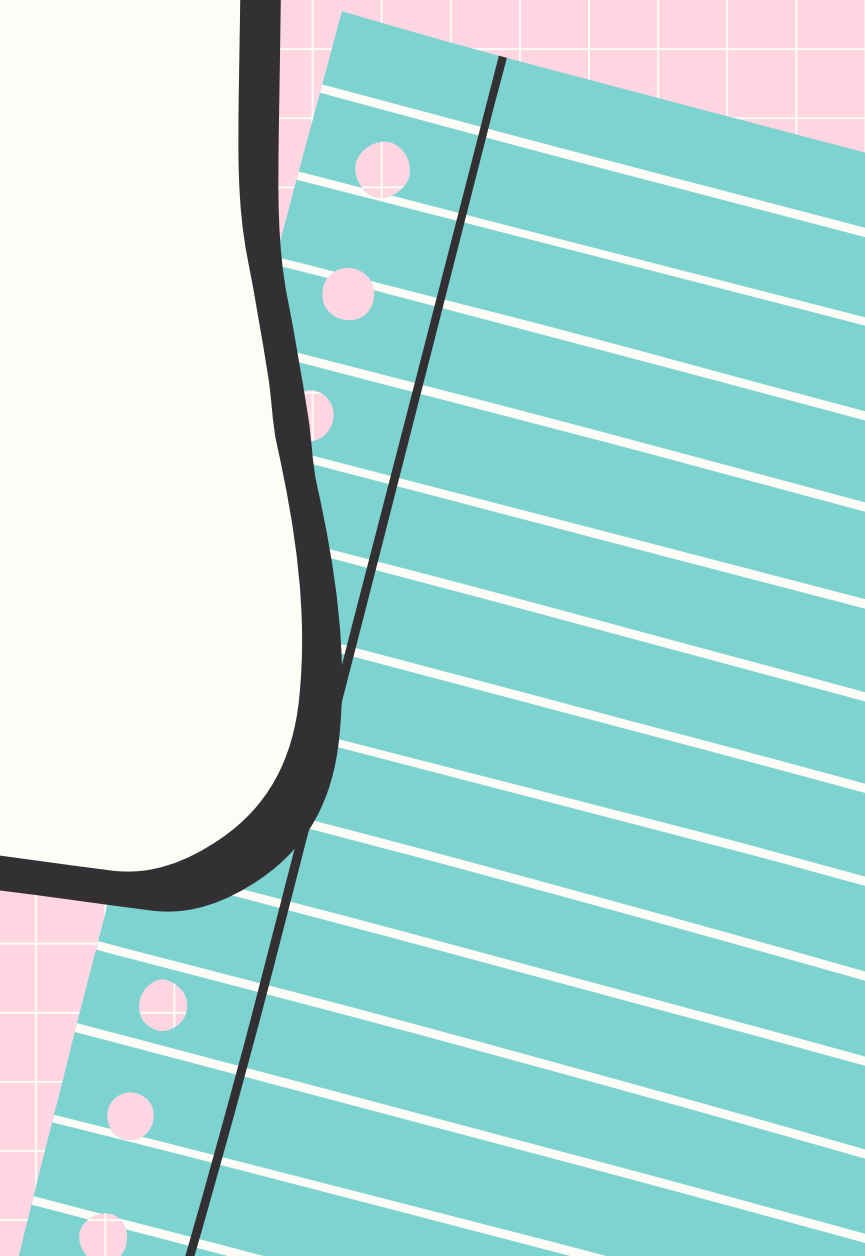


Osobna putovnica za Hanu



SADRŽAJ

TKO SAM JA?

KAKO KOMUNICIRAM?

ŠTO MI SE DOGODI KAD LJUDI ŽELE RAZGOVARATI SA MNOM?

ŠTO VOLIM?

ŠTO NE VOLIM?

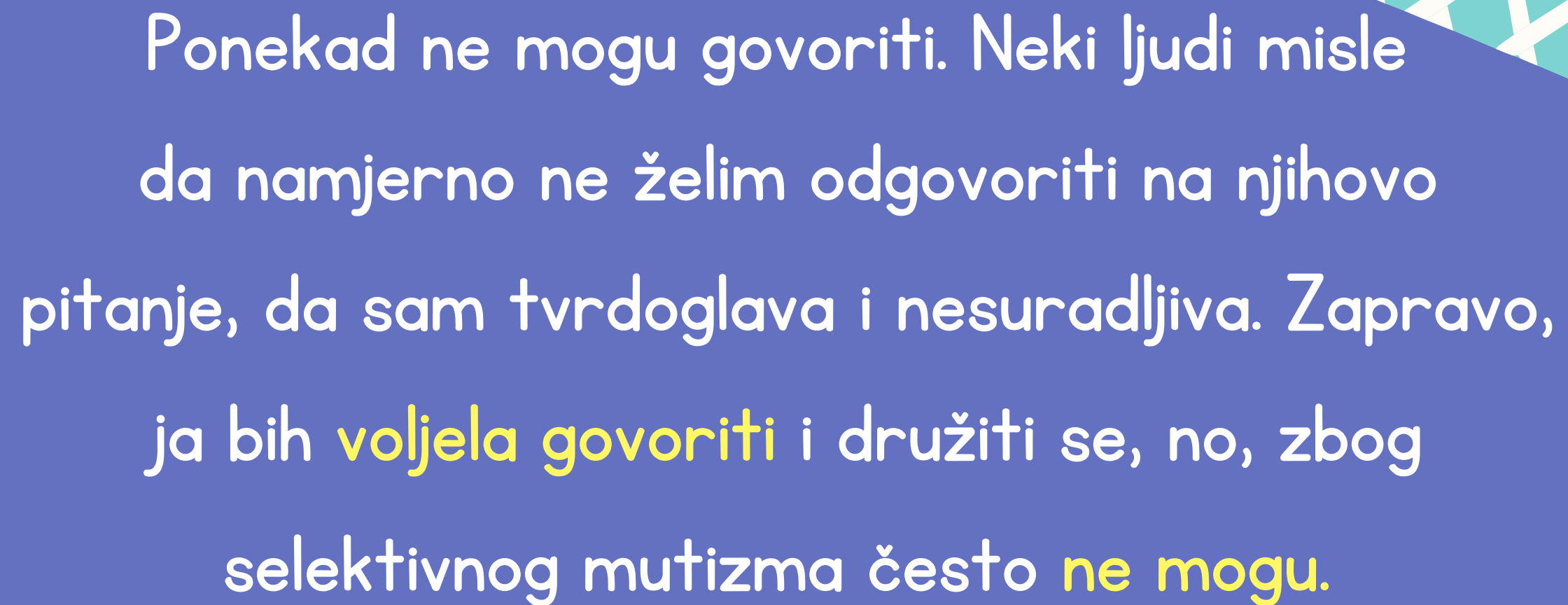
KAKO MI MOŽETE POMOĆI?

- UČITELJI
- UČENICI

TKO SAM JA?

Zovem se Hana. Imam 7 godina. Živim
s mamom, tatom i dva starija brata.
Idem u prvi razred osnovne škole.
Imam selektivni mutizam.





Ponekad ne mogu govoriti. Neki ljudi misle da namjerno ne želim odgovoriti na njihovo pitanje, da sam tvrdoglava i nesuradljiva. Zapravo, ja bih **voljela govoriti** i družiti se, no, zbog selektivnog mutizma često **ne mogu**.

KAKO KOMUNICIRAM?

KADA GOVORIM, A KADA NE?

Nije mi ugodno razgovarati s ljudima u svakoj situaciji.

Doma s obitelji mogu bez problema govoriti. No, ako izađemo van, ili kada ljudi koje ne poznajem dobro, dođu u moj dom, postanem anksiozna i ne mogu govoriti. Najgore mi je u školi jer je tamo puno ljudi koje ne poznajem dobro.





KAKO KOMUNICIRAM OSIM GOVOROM?

Odmahujem glavom za da i ne i pokazujem prstom.

To sve pokazuje da razumijem što mi se govori.

Znam što želim reći i imam odgovor u glavi, ali

jednostavno ne mogu to reći na glas.



ŠTO MI SE
DOGODI KAD
LJUDI ŽELE
RAZGOVARATI
SA MNOM?

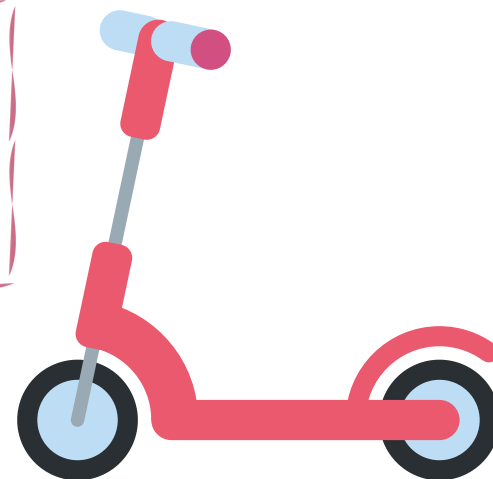
Ako netko osim moje uže obitelji i prijateljice Maje želi sa mnom razgovarati, postanem jako **anksiozna i napeta**. Kao da me netko zamrznuo i ne mogu se pomaknuti. Srce mi počne ubrzano kucati, teško mi je disati, osjećam stezanje u grlu. Slično **napadaju panike**.





igrati se s
prijateljicom Majom

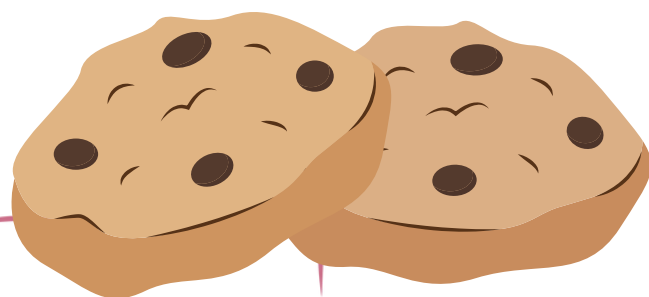
plesati i
voziti romobil



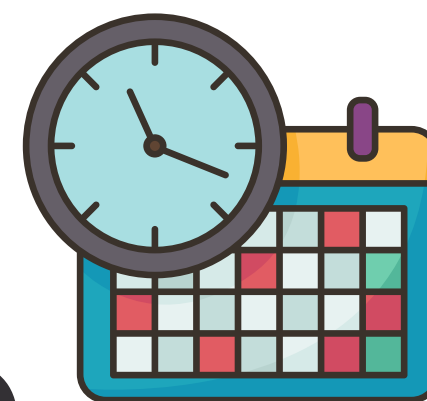
gledati crtiće
(Polly Pocket)



peći keksiće od
čokolade s mamom



ŠTO VOLIM?



kad unaprijed znam što
će se dogoditi

matematiku,
crtanje i slikanje



kad me druga djeca pozovu u
igru



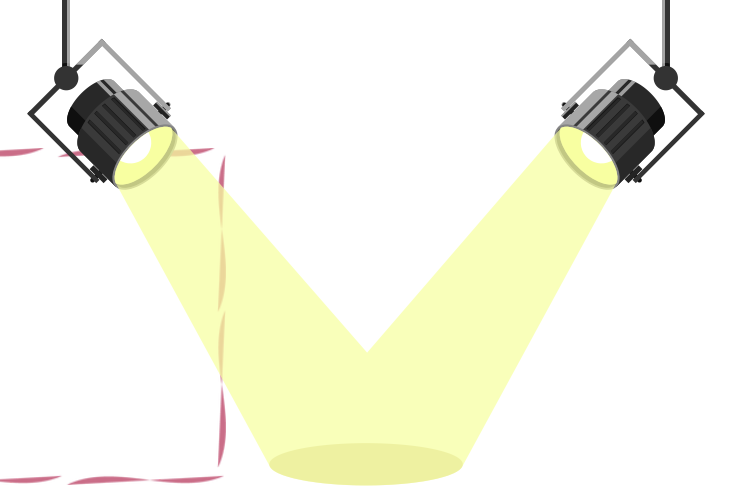
kad ljudi oko mene imaju
razumijevanja i strpljenja



čitanje na glas



kad je sva
pozornost na meni



kad ljudi kažu da
odbijam govoriti



kad mi se uzastopno
postavljaju pitanja



ŠTO NE VOLIM?

kad me se ispituju zašto
pričam s nekima, a s
nekima ne



kad mi se nude nagrade
u zamjenu za govorenje



KAKO MI MOŽETE POMOĆI?

ZA UČITELJE



- Molim Vas da imate što više razumijevanja i zapamtite:
 - * Ne mogu govoriti jer imam fobiju od govora, zablokiram kada znam da me određeni ljudi slušaju.
 - * Tretirajte me kao i druge učenike i ne stavljajte me u centar pažnje.
 - * Pokušajte se ne brinuti jer ja još ne govorim - niste Vi krivi.
 - * Nemojte se osjećati kao da me morate nagovoriti da govorim - osjećam taj pritisak i to samo pogoršava situaciju.
 - * Stvarno bih voljela znati da Vam se sviđam takva kakva jesam i da vidite moje dobre strane.

RAZGOVOR I SLUŠANJE

Način na koji razgovarate sa mnom određuje koliko će mi biti teško ili lako slušati i govoriti.

- Molim Vas dajte mi do znanja da me razumijete i da ne očekujete odgovor kada razgovarate sa mnom.

Kada ne osjećam pritisak, lakše mi je govoriti.

- Osjećam se ugodno kada ste brbljivi – razgovarajte sa mnom normalno, dijelite sa mnom informacije kako bih znala da ste zainteresirani za mene.
- Lakše mi je kada me manje gledate dok govorite.
- Dajte mi do znanja da je u redu ako vam na pitanje odgovorim kimanjem ili odmahivanjem glavom.
- Nemojte me prozivati pred razredom osim ako podignem ruku za riječ.



KOMUNIKACIJA

Počinem komunicirati na različite načine, bez govorenja. To ne znači da ću uvijek koristiti znakove ili govorne kartice, ali molim Vas da mi to trenutno tolerirate.

- Moram steći samopouzdanje u komunikaciji koja ne uključuje govor.
- Dobro bi mi došle slike ili znakovi koje bih mogla upotrebljavati umjesto govora, npr. znak za toalet ili znakovi za emocionalna i tjelesna stanja.
- Molim Vas da mi dopustite da komuniciram pomoću pisanja na bijelu ploču.
- Volim kada svi zajedno odgovaramo na pitanja - odgovaram u sebi, a ponekad se i moje usne miču.
- Možda bih "pustila glas" kada bi mi lice bilo skriveno iza maske.



RAZGOVOR O SELEKTIVNOM MUTIZMU

Voljela bih da svi misle da sam ista kao druga djeca, ali očito je da ne govorim pa je korisno da razgovaramo o mom problemu.

- Pomaže mi kada znam da svi učitelji znaju da imam selektivni mutizam. Zamolite ih da mi nasamo kažu da razumiju moj problem i da mogu govoriti kada budem spremna za to.
- Stresno mi je kada dolaze zamjenski učitelji. Molim Vas da ih, prije nego što održe sat, upozorite na moj problem.
- Molim Vas da objasnite drugoj djeci moj problem. U tome Vam mogu pomoći i moji roditelji. Nemojte govoriti drugim učenicima da ja ne mogu govoriti jer mogu i hoću, ali uz puno strpljenja i razumijevanja.

SMANJENJE STRESA



- Lakše mi je uključiti se u aktivnosti ako unaprijed znam da one neće zahtijevati govor.
- Teško mi je opustiti se u velikim grupama ljudi. Molim Vas da izdvojite posebno vrijeme samo za mene u kutu učionice ili u drugoj prostoriji.
- Nemojte mi govoriti da biste željeli da s Vama razgovaram ili mi nuditi nagrade ako progovorim. I ja bih to voljela, ali tako samo pojačavate pritisak i moja anksioznost raste.
- Molim Vas da me unaprijed upozorite na promjene aktivnosti.
- Jako se bojim ispita, molim Vas da o njima unaprijed obavijestite moje roditelje i mene te nam ponudite najbolji način za rješavanje.



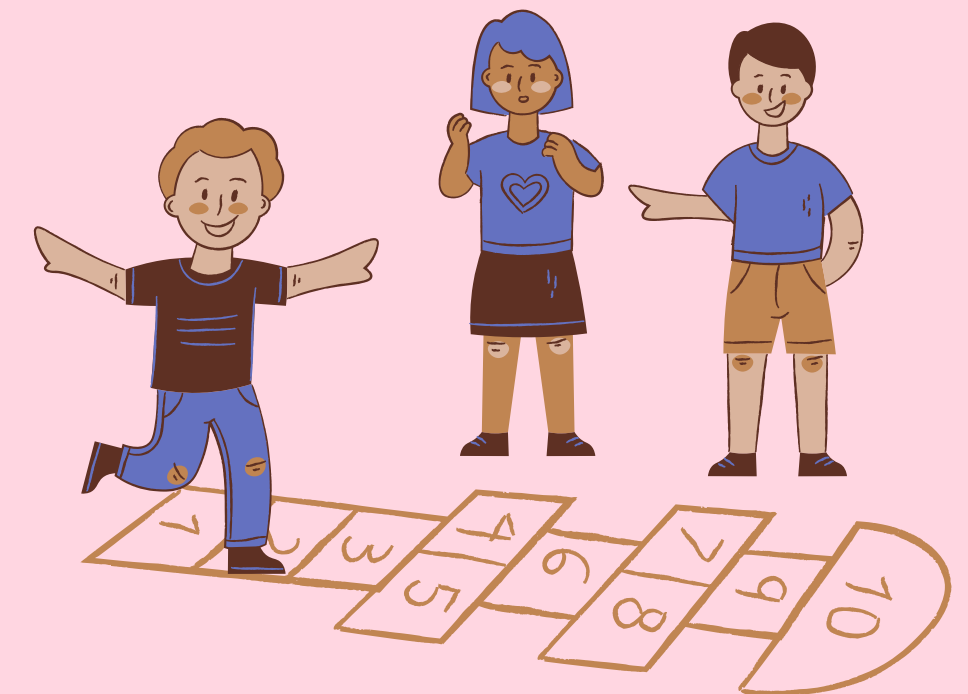
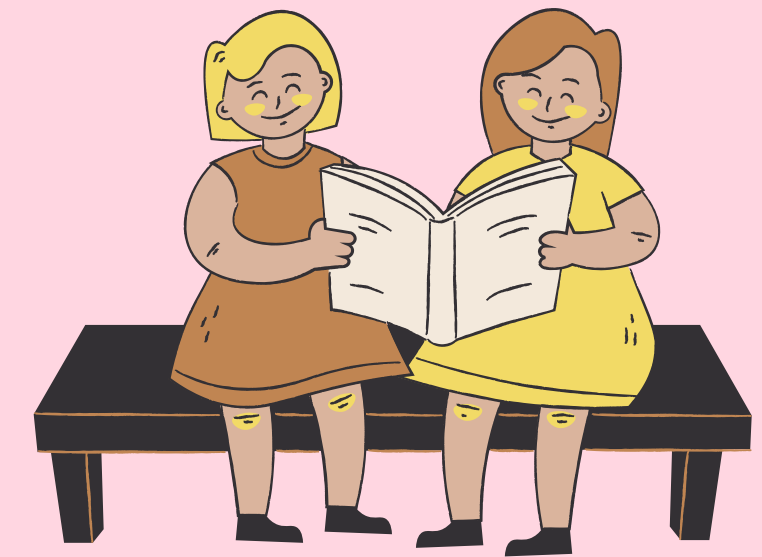
POMOĆ SA STVARANJEM PRIJATELJSTAVA

- Molim Vas da zamolite drugu djecu da me pozovu da sjedim s njima.
- Lakše mi je u malim grupama ljudi i neka me djeca bolje razumiju od drugih.
- Posebno mi pomaže da sa mnom u grupi bude moja najbolja prijateljica s kojom razgovaram kod kuće.
- Teško mi je kada Maja nije u školi, mogu li tada sjediti s nekim od mojih drugih najboljih prijatelja?
- Molim Vas da razgovarate s drugom djecom o SM kako bi me bolje razumjeli.
- Molim Vas da spriječite drugu djecu u ismijavanju i zadirkivanju.

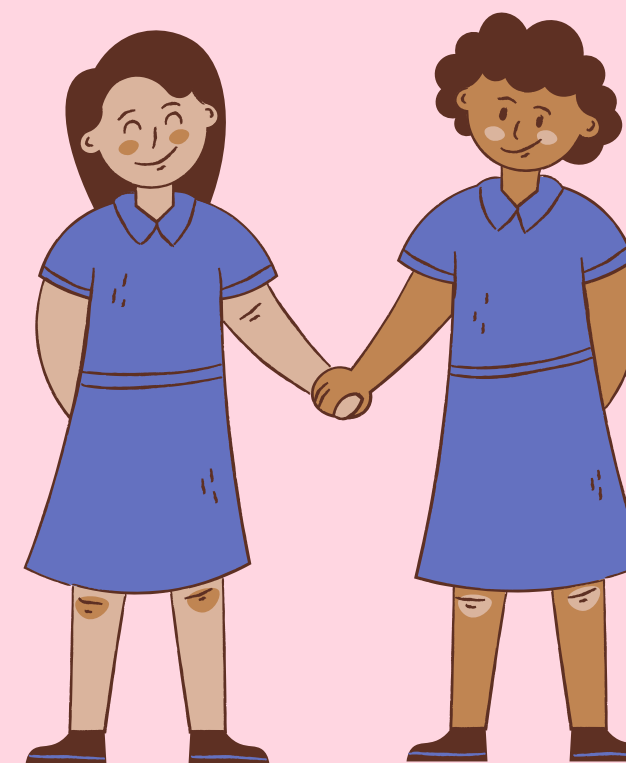
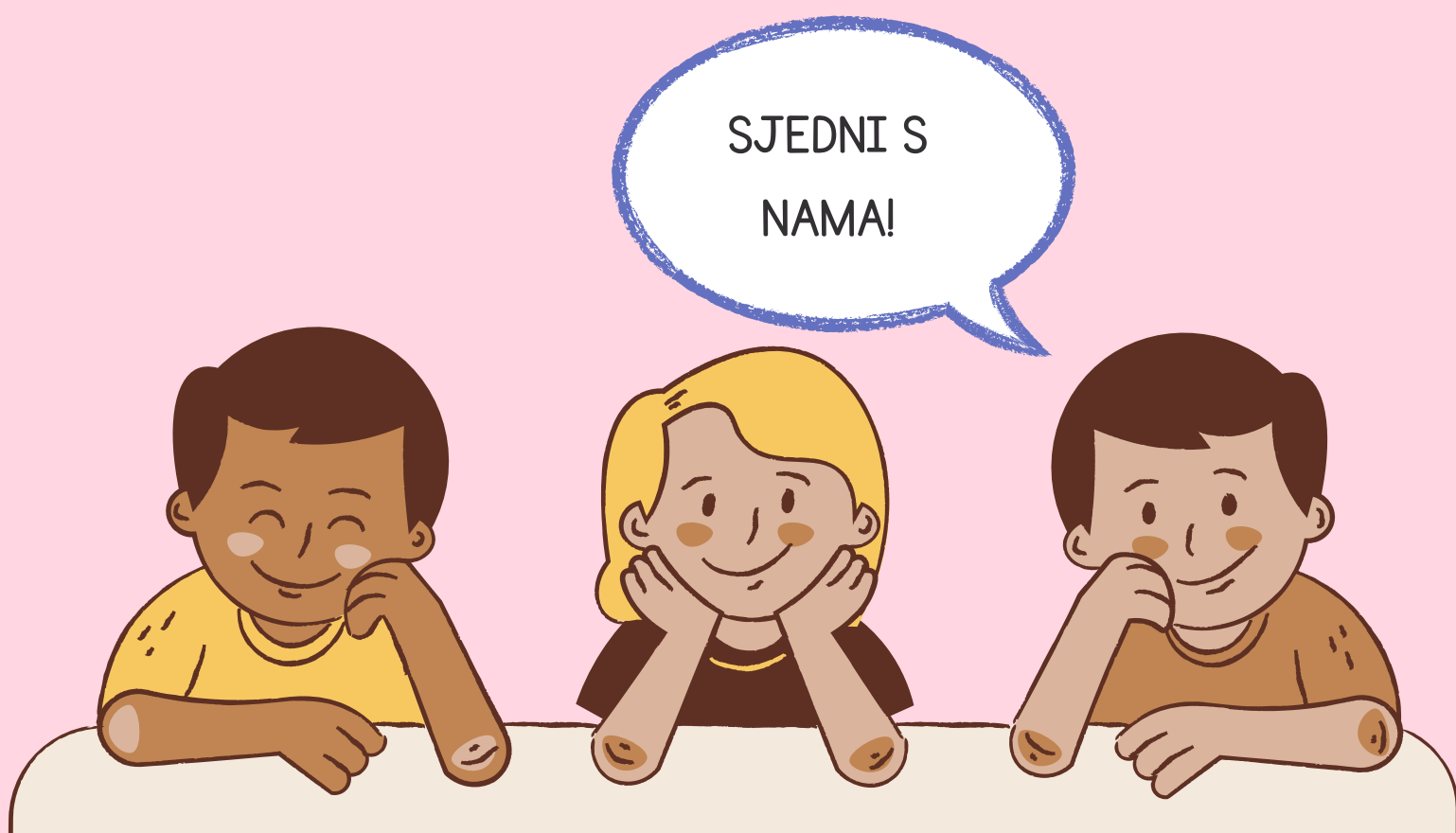


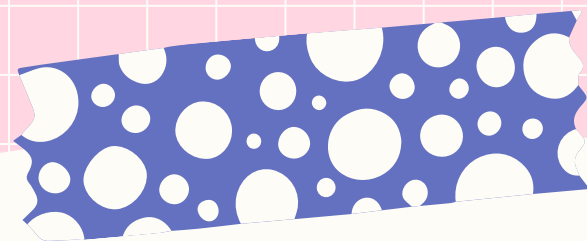
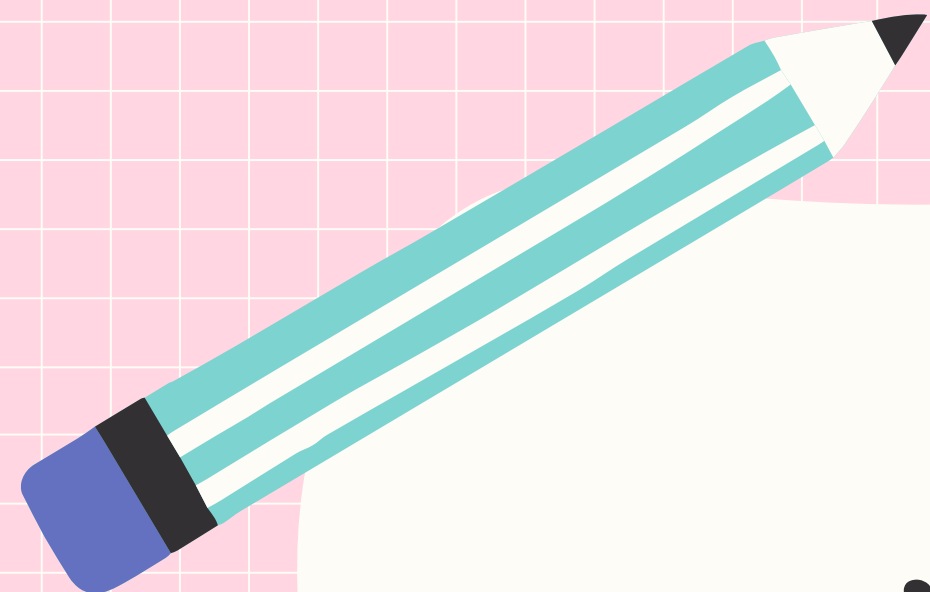
KAKO MI MOŽETE POMOĆI? ZA DRUGE UČENIKE

- Nemojte se smijati ili zadirkovati me zbog mojih poteškoća s govorom, već se dovoljno loše osjećam zbog toga.
- Možda bi mogli doći na ljuljačke sa mnom i mojom mamom nakon škole.
- Željela bih raditi više toga samostalno – pomaže mi da radite stvari sa mnom, ali molim vas da ih ne radite umjesto mene!
- Sviđa mi se škola, a uz vašu pomoć mislim da će mi se još više svidjeti! Veselim se kad ću moći ugodno razgovarati sa svima vama.



- pokušajte se ponašati prema meni kao prema bilo kome drugom i ne pravite veliku stvar od mog SM-a.
- Shvatite da nisam nepristojna ili neprijateljski raspoložena ako ne govorim.
- Razgovarajte sa mnom iako možda neću moći odgovoriti.
- Sviđa mi se kad mi sačuvate mjesto i zamolite me da sjednem s vama.
- Pozovite me da vam se pridružim ili budem vaš partner.
- Nemojte mi postavljati previše pitanja. Sviđa mi se kad mi VI pokažete stvari ili kažete svoje novosti.
- Nemojte komentirati ili se iznenaditi ako počnem govoriti.





Hvala vam na slušanju!

Ema Turtula, Roberta Vidić, Danijela Vuk,
Petra Vukas, Tamara Vlahović

