

Waarom sommige kinderen niets durven zeggen in de klas

‘Mijn mond zit op slot’

Op school hoor je ze nooit, ze zeggen geen woord. Thuis zijn het vaak drukke praters. De precieze oorzaak van selectief mutisme is nog steeds een raadsel, maar na behandeling durven de meeste kinderen wel hun mond open te doen in de klas.

Niet kunnen praten op school geeft grote frustraties.



Op de basisschool zat Mariëlle de hele dag zwijgend met haar hoofd omlaag, de lange haren voor het gezicht. Heel soms, gaf ze bijna onhoorbaar fluisterend antwoord. Thuis bleek ze een compleet ander kind, want daar kletste ze honderduit. In havo 4 was Hella het stille kind. Hoe pijnlijk werd het als een leraar haar toch een vraag stelde. Ze bevroor, verschoot van kleur en er viel een traan op haar schrift.

Inmiddels is er een naam en een DSM-categorie (duiding van psychische klachten, red.) voor kinderen met dit probleem: selectief mutisme, dat letterlijk vertaald selectieve sprakeloosheid betekent. Het zijn kinderen die in de klas nooit een woord zeggen, vaak ook niet tegen andere leerlingen, maar thuis gewoon meedoen. Deze bijzondere stoornis is vrij zeldzaam (vermoedelijk één tot zeven gevallen per duizend kinderen). Sommige kinderen met selectief mutisme praten wel op het schoolplein maar niet in de klas. Praten niet met opa maar wel met oma of praten niet in winkels, maar wel in de supermarkt. Ouders kunnen er geen touw aan vastknopen en hun leerkrachten ook niet.

GEEN ONWIL MAAR ANGST

De oorzaak van selectief mutisme is niet echt duidelijk. Het openbaart zich op jonge leeftijd, vaak bij de overgang naar peuterspeelzaal of kleuterklas. In zo'n spannende periode vallen veel jonge kinderen stil, maar na een maand wordt het opmerkelijk, vindt Eustache Sollman. Hij is ambulante begeleider in het speciaal onderwijs en schreef voor leraren en ouders het boek *Breek de stilte* over kinderen met selectief mutisme en extreme verlegenheid.

'Als een kind nooit iets zegt denken leerkrachten vaak eerst aan autisme. Maar het bijzondere is dat deze kinderen thuis wel volop praten en net zo sociaal vaardig zijn als hun klasgenootjes. Dat is bij autisme niet zo.'

Soms lijkt het of ze uit koppigheid of onwil hun mond houden, maar ook dat is niet het geval. Selectief mutisme is een echte angststoornis. Op school voelen deze leerlingen zich gespannen en verlammen hun stembanden als het ware. 'Mijn mond zit dan op slot,' zegt een jongetje in de Britse documentaire *Selective Mutism*, terug te vinden op YouTube.

PERFECTIONISME

Tegenwoordig vallen deze kinderen extra op omdat scholen veel aandacht besteden aan sociale vaardigheden, presenteren en samenwerken. Niet kunnen praten op school geeft dan grote

frustraties. Sollman vermoedt dat er onder de 'thuiszitters' ook kinderen met selectief mutisme zijn.

Hij heeft heel wat van deze bijzondere kinderen gezien. 'Vaak zijn ze verlegen, maar dat hoeft niet. Er zijn ook kinderen die zolang de situatie maar geen praten vereist, volop meedoen en op de voorgrond treden.'

Vaak hebben ze wel last van een laag zelfbeeld, faalangst en perfectionisme. Hun behoefte aan controle, structuur en voorspelbaarheid is groot. 'Als ze hun tekening niet goed genoeg vinden verscheuren ze die of hun toets blijft blanco uit angst voor verkeerde antwoorden,' vertelt Sollman. 'Zodra iets onduidelijk is blokkeren ze, en als ze moeten kiezen, kiezen ze altijd hetzelfde. Het is niet zo vreemd dat leerkrachten eerst aan autisme denken.'

KLEINE STAPPEN

Het goede nieuws is dat veel kinderen met selectief mutisme na een relatief korte behandeling weer gaan praten. Niet altijd hele verhalen, maar het overgrote deel kan goed antwoorden op vragen van de leraar. Dan moet je volgens Sollman wel jong beginnen met behandelen. 'Vanaf groep acht wordt het heel moeilijk, én dan moet er geen sprake zijn van meervoudige problematiek. Gemiddeld duurt een behandeling een schooljaar. Als het meezit, praat een kind al na een paar maanden, soms pas na drie jaar.'

Die behandeling bestaat uit gedragstherapie gericht op angst voor het spreken. Wekelijks komt een gespecialiseerde therapeut of kinderpsycholoog een uurtje op school om met het kind te werken. Eerst oefenen ze spelenderwijs in een rustig kamertje. Daarna worden er ministapjes richting het klaslokaal gemaakt. Die kleine stappen zijn nodig om veel succeservaringen op te doen. Het begint met allerlei blaasspelletjes, dan knikken of nee schudden, daarna gebaren maken, geluiden, letters noemen, enzovoorts. Door alle kleine overwinningen en het vele oefen-

Hulp zoeken

- Sommige jeugdggz-instellingen hebben ervaring met selectief mutisme, stellen diagnoses en behandelen op school
- Een aantal vrijgevestigde kinderpsychologen en therapeuten hebben dit specialisme
- Er zijn ook kinderpsychologen/therapeuten die gespecialiseerd zijn in angststoornissen.

Selectief mutisme is een angststoornis. Op school voelen leerlingen zich gespannen en verlammen hun stembanden.

nen groeit het zelfvertrouwen en vermindert de spreekangst. Daarnaast doet de leerkracht - als co-therapeut - oefeningen in de klas.

IN DE KLAS

Nu zullen veel docenten niet staan te juichen bij weer een nieuw etiket met bijbehorende extra aandacht in de klas. Toch vallen de adviezen en oefeningen in de praktijk erg mee. Bovendien kun je ze toepassen bij elk kind dat verlegen is en nog uit zijn schulp moet kruipen.

Wat je volgens Sollman vooral niet moet doen, is teveel pushen. 'Als je enthousiast roept dat het vandaag vast gaat lukken om te praten, dan legt dat een angstig en perfectionistisch kind juist lam omdat er grote verwachtingen worden gewekt.' Accepteren dat het kind niks zegt, is de eerste stap. 'Blijf desondanks een band opbouwen door bijvoorbeeld af en toe naast het kind te gaan zitten met je eigen werk, geef complimentjes en laat de stilte maar de stilte zijn.'

Benadruk vooral dat het niet erg is om niet te praten, zegt Sollman. 'Vertel dat er veel meer kinderen zijn die daar last van hebben en dat daar iets aan te doen is. Vaak zie je dan meteen die schouder tjes zakken.'

Het is ook goed om ze meer te betrekken bij de klas door regelmatig hun naam te noemen. 'Zo wennen ze om in de belangstelling te staan. Laat ook het kind - al dan niet samen met een vriendje - kleine taken doen waar niet bij gesproken hoeft te worden, zoals boekjes uitdelen en plantjes water geven.'

IN DE LES VERWEVEN

Sollman geeft in het boek suggesties om opdrachten en activiteiten in de les aan te passen. Als een leerling geen goedmorgen durft te zeggen, begin dan eerst met een hand geven. Leesvaardigheid is te testen door het kind thuis te laten voorlezen en dat door ouders te laten opnemen. Laat spreekbeurten eerst oefenen op een kleine groep kinderen die ze zelf mogen kiezen. En waarom zou een kind dat niet durft te praten niet eerst een tijd met gebaren kunnen antwoorden? 'Nog beter is het om in de les te verweven. Dan laat je de hele klas met een ge-



baar antwoorden.'

De weg naar hardop spreken gaat weliswaar langzaam, maar ook wel eens met een grote sprong. Sollman: 'Het zijn doorzetters die ontzettend graag overal hun stem willen gebruiken. Het gebeurt wel eens dat een kind opeens besluit: na de zomervakantie doe ik het gewoon. En inderdaad, sommigen praten dan opeens wel op school!' Helemaal over gaat het natuurlijk niet, benadrukt hij. De sociale angst houden ze altijd een beetje. 'Maar ze praten wel.' ■

Breek de stilte wordt uitgegeven door Pica en kost €24,95. ISBN 978 949 252 5345. Meer informatie: www.hetstillekind.nl en www.spreektvoorzich.nl.

Behandelmethodes

In Nederland zijn twee behandelmethodes gericht op basisschoolkinderen: *Praten op school, een kwestie van doen* (ontwikkeld door centrum voor kinder- en jeugdpsychiatrie De Bascule in Amsterdam) en *Spreekt voor zich* (ontwikkeld door het Universitair Medisch Centrum Utrecht)