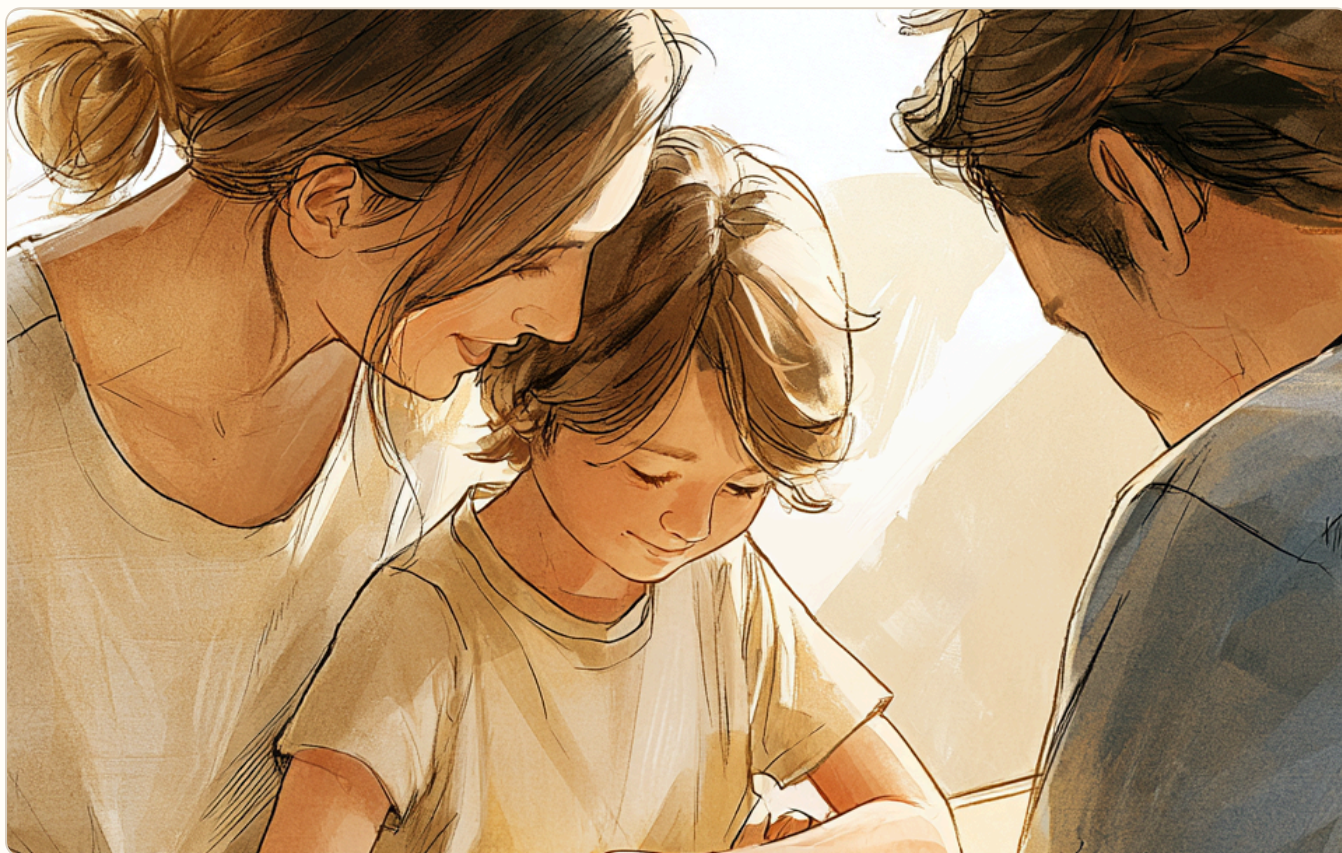


DLA RODZICÓW, NAUCZYCIELI I SPECJALISTÓW

# Mutyzm wybiórczy

## Pakiet wsparcia bez presji

Karty komunikacyjne, paszport dziecka i narzędzia współpracy domu ze szkołą.



**Nie każ mu liczyć**

Mateusz Będkowski · materiał edukacyjny

[niekazmuliczyc.pl](http://niekazmuliczyc.pl)

# Ten pakiet nie służy do wymuszania mowy

Dziecko z mutyzmem wybiórczym nie milczy z uporu. W określonych sytuacjach napięcie może utrudniać lub uniemożliwiać mówienie, a czasem także gest, pisanie albo nawiązanie kontaktu.

## Karty i arkusze mają

- zapewnić dziecku sposób przekazania potrzeb;
- ograniczyć presję i nieprzewidywalność;
- pomóc dorosłym reagować podobnie w domu i w placówce;
- ułatwić zebranie obserwacji dla zespołu;
- wspierać stopniowe poszerzanie komunikacji zgodnie z indywidualnym planem.

## Nie mają

- sprawdzać, czy dziecko „potrafi się odezwać”;
- służyć jako nagroda za mówienie lub kara za milczenie;
- zastępować diagnozy i terapii;
- tworzyć uniwersalnej drabiny kroków dla każdego dziecka;
- ograniczać dziecka na stałe do jednej formy komunikacji.

## Ważne

Jeśli dziecko nie może przekazać bólu, zagrożenia, potrzeby skorzystania z toalety albo innej pilnej potrzeby, priorytetem jest zapewnienie dostępnego sposobu komunikacji i bezpieczeństwa. **Nie czekamy na wypowiedź głosową.**

Materiał ma charakter edukacyjny. Nie jest narzędziem diagnostycznym ani programem terapii.



# Jak reagować bez zwiększania presji



## Pomaga

- Daj dziecku czas na reakcję.
- Uznaj gest, wskazanie, rysunek, zapis lub symbol za komunikat.
- Komentuj wspólną aktywność zamiast zadawać serie pytań.
- Proponuj ograniczony wybór, gdy ułatwia odpowiedź.
- Zachowaj naturalny ton, jeśli dziecko użyje głosu.
- Ustal z zespołem te same zasady w domu i w placówce.
- Uprzedzaj o sytuacjach, w których oczekuje się odpowiedzi.
- Pytaj, która forma odpowiedzi jest teraz dostępna.

## Nie pomaga

- „Powiedz tylko jedno słowo”.
- „Przecież umiesz mówić”.
- „Nie wstydź się”.
- „Dostaniesz nagrodę, jeśli odpowiesz”.
- Publiczne chwalenie za odezwanie się.
- Odpowiadanie za dziecko, zanim dostanie czas i wybór.
- niespodziewane odpytywanie przy grupie.
- Udawanie, że każde milczenie ma tę samą przyczynę.

## ZDANIE BAZOWE

**„Nie musisz teraz odpowiadać głosem. Możesz wskazać, napisać albo pokazać, czego potrzebujesz.”**



# Karty komunikacyjne 1-5

Wybierzcie razem tylko te karty, które są dla dziecka zrozumiałe i przydatne. Dziecko może wskazać kartę, podać ją dorosłemu albo mieć jej kopię w piórniku, kieszeni lub na ławce. Po użyciu karty przyjmij komunikat — nie proś dziecka, aby dla potwierdzenia powiedziało to samo głosem.

## TAK



Mogę odpowiedzieć przez wskazanie.

## NIE



Mogę odmówić albo pokazać, że coś się nie zgadza.

## NIE WIEM



Potrzebuję innego pytania, podpowiedzi lub czasu.

## CHCĘ NAPISAĆ



Proszę o kartkę, tablicę albo urządzenie do pisania.

## POTRZEBUJĘ PRZERWY



Potrzebuję na chwilę spokojnego miejsca lub mniejszej liczby wymagań.





# Karty komunikacyjne 6-10

Wytnij po linii przerywanej. Karty pozostają czytelne po wydruku w skali szarości.

## POTRZEBUJĘ POMOCY

Proszę, sprawdź spokojnie, czego potrzebuję. Nie wymagaj odpowiedzi głosowej.

## MUSZĘ DO TOALETY

To pilna potrzeba. Pozwól mi wyjść bez dodatkowego odpytywania.

## ŹŁE SIĘ CZUJĘ

Zapewnij mi pomoc i zaproponuj prosty sposób doprecyzowania bez wymuszania mowy.

## NIE CHCĘ TERAZ ODPOWIADĄĆ

Możemy wrócić do pytania później albo wybrać inną formę odpowiedzi.

## MOJA WŁASNA KARTA

Chcę przekazać:

---

---

---

---

Karty nie służą do sprawdzania, czy dziecko „potrafi się odezwać”, ani do nagradzania mówienia. Mają zapewnić dostępny sposób komunikowania potrzeb i zmniejszać presję.



# Komunikat został przekazany. Co dalej?



1

## Uznaj komunikat

„Widzę, że potrzebujesz przerwy.”

2

## Zareaguj zgodnie z potrzebą

Nie proś najpierw o powiedzenie tego samego głosem.

3

## Doprecyzuj tylko wtedy, gdy trzeba

Zaproponuj wskazanie, dwa konkretne wybory, zapis albo skalę obrazkową.

4

## Wróć do zwykłego toku sytuacji

Nie komentuj publicznie sposobu komunikacji dziecka.

| Karta dziecka           | Przykładowa spokojna odpowiedź                                |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------|
| TAK                     | „Dobrze, zaznaczam: tak”.                                     |
| NIE                     | „Rozumiem. Wybierasz: nie”.                                   |
| NIE WIEM                | „Dam ci chwilę. Mogę też pokazać dwie możliwości”.            |
| CHCĘ NAPISAĆ            | „Jasne, tutaj możesz napisać”.                                |
| POTRZEBUJĘ PRZERWY      | „Dobrze. Ustalimy, kiedy bezpiecznie wrócisz”.                |
| POTRZEBUJĘ POMOCY       | „Jestem obok. Możesz wskazać, pokazać albo napisać”.          |
| MUSZĘ DO TOALETY        | „Dobrze, możesz iść”.                                         |
| ŹLE SIĘ CZUJĘ           | „Zajmę się tym. Możesz pokazać, gdzie albo jak mogę pomóc”.   |
| NIE CHCĘ TERAZ ODPOWIAĆ | „Dobrze. Wrócimy do tego później albo wybierzemy inną formę”. |

Alternatywna forma komunikacji nie jest „oszukiwaniem” ani porażką. Jej rolę i ewentualne stopniowe zmiany warto uzgadniać z dzieckiem i zespołem, zamiast wycofywać ją nagle.



# Jak najlepiej się ze mną komunikować

Paszport wypełnia się razem z dzieckiem, w dostępnej dla niego formie.

Moje imię lub wybrane imię

Osoby, przy których komunikacja jest zwykle łatwiejsza

Sytuacje, w których komunikacja jest zwykle łatwiejsza

Sytuacje, w których napięcie zwykle rośnie

## Formy komunikacji, z których mogę korzystać

- |                                                      |                                  |                                                         |
|------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> wskazanie                   | <input type="checkbox"/> gest    | <input type="checkbox"/> mimika                         |
| <input type="checkbox"/> karta lub symbol            | <input type="checkbox"/> rysunek | <input type="checkbox"/> pisanie na papierze            |
| <input type="checkbox"/> pisanie na urządzeniu       | <input type="checkbox"/> szept   | <input type="checkbox"/> nagranie w bezpiecznym miejscu |
| <input type="checkbox"/> mowa w wybranych sytuacjach |                                  |                                                         |
| <input type="checkbox"/> inna: _____                 |                                  |                                                         |

Co pomaga mi poczuć się bezpieczniej

Czego dorośli nie powinni robić

Jak mogę zasygnalizować pilną potrzebę

Osoba, do której mogę się zwrócić w placówce

## Ten paszport został omówiony z dzieckiem

- ☐ tak    ☐ częściowo    ☐ jeszcze nie — trzeba ustalić dostępny sposób włączenia dziecka



# Nie wszędzie jest tak samo

Nie oceniamy dziecka. Zapisujemy sytuacje, aby zobaczyć, co zwiększa lub zmniejsza napięcie. Jedna osoba może być łatwa do kontaktu w domu, a trudna w obecności grupy. Jedno miejsce może zmieniać się zależnie od pory dnia.

| Osoba, miejsce, sytuacja | Jak komunikuje | Co pomaga | Co zwiększa napięcie | Pilne potrzeby |
|--------------------------|----------------|-----------|----------------------|----------------|
|                          |                |           |                      |                |
|                          |                |           |                      |                |
|                          |                |           |                      |                |
|                          |                |           |                      |                |
|                          |                |           |                      |                |
|                          |                |           |                      |                |

Najbezpieczniejszy punkt wyjścia

---

---

---

Sytuacja, która wymaga natychmiastowego ułatwienia komunikacji

---

---

---





# Co powiedzieć zamiast

| Zamiast                              | Można powiedzieć                                                                     |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| „Powiedz dzień dobry.”               | „Możesz przywitać się w wybrany sposób albo po prostu dołączyć.”                     |
| „Odpowiedz pani.”                    | „Możesz odpowiedzieć głosem, wskazać albo napisać.”                                  |
| „Przecież umiesz mówić.”             | „Wiem, że w niektórych sytuacjach mówienie jest bardzo trudne.”                      |
| „Nie wstydz się.”                    | „Nie musisz się spieszyć. Jestem obok.”                                              |
| „Powiedz tylko jedno słowo.”         | „Możesz wybrać sposób odpowiedzi, który jest teraz dostępny.”                        |
| „Jak nie powiesz, nie dostaniesz...” | „Nie uzależniamy potrzeb ani zwykłych przywilejów od mówienia.”                      |
| „Brawo! Wreszcie coś powiedziałaś!”  | Odpowiedz naturalnie na treść wypowiedzi, bez publicznego komentowania głosu.        |
| „Dlaczego nic nie mówisz?”           | „Nie musisz mi teraz tego wyjaśniać. Możemy sprawdzić, co pomoże.”                   |
| „Mama powie za ciebie.”              | „Dam ci czas. Możesz też wskazać lub napisać; jeśli chcesz, poprosimy mamę o pomoc.” |

Zdanie, które często pada w naszej sytuacji

---

---

---

Spokojniejsza wersja

---

---

---



# Przygotujmy sytuację, zamiast zaskakiwać dziecko

Przykład celu: dziecko potrafi poprosić o wyjście do toalety dostępną formą.

Sytuacja, którą chcemy ułatwić

---

---

Jaki jest praktyczny cel?

---

---

Jak dziecko może odpowiedzieć lub zasygnalizować potrzebę

---

---

Co dorosły powie na początku

---

---

Ile czasu dajemy na reakcję

---

---

Co zrobimy, jeśli odpowiedź głosowa nie będzie dostępna

---

---

Jak unikniemy publicznego zwracania uwagi

---

---

Po czym poznamy, że sytuacja była łatwiejsza? (nie liczymy tylko wypowiedzianych słów)

---

---

Kiedy i z kim omówimy obserwacje

---

---



# Kroki ustalane indywidualnie

Ta strona **nie jest gotowym programem terapii**. Kroki powinny wynikać z oceny dziecka i być ustalane z nim oraz odpowiednim specjalistą. Zmieniamy jeden element sytuacji naraz, jeśli tak przewiduje plan. Dziecko zna cel, dostępne sposoby komunikacji i możliwość zgłoszenia przerwy.

Punkt wyjścia: w jakiej sytuacji komunikacja jest obecnie możliwa i względnie bezpieczna?

---

Cel funkcjonalny: co dziecko ma móc przekazać lub zrobić w codziennym życiu?

---

| Krok | Co zmieniamy | Co zostaje bez zmian | Forma komunikacji | Sygnaty przeciężenia |
|------|--------------|----------------------|-------------------|----------------------|
|      |              |                      |                   |                      |
|      |              |                      |                   |                      |
|      |              |                      |                   |                      |
|      |              |                      |                   |                      |

Warunek zatrzymania lub cofnięcia kroku

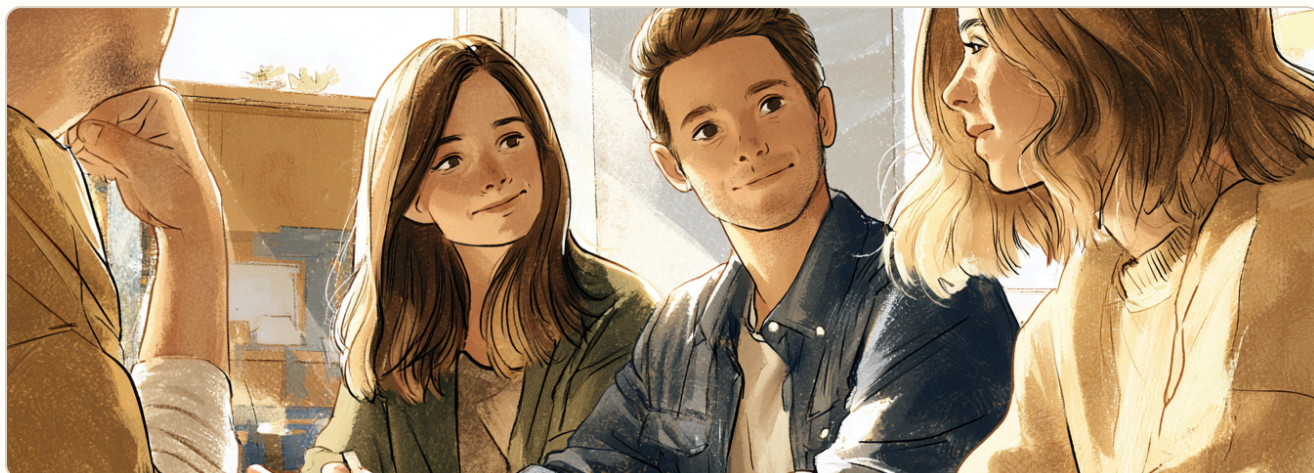
---

Osoba prowadząca plan

---



# Ustalenia zespołu: dom i placówka



Data ustalenia

Data przeglądu

Osoba koordynująca

Osoby znające plan

## Wspólne zasady

- Dziecko nie jest niespodziewanie wywoływane do odpowiedzi przy grupie.
- Pilne potrzeby można przekazać bez mowy.
- Zmiany planu są uzgadniane, a nie wprowadzane przez pojedynczą osobę.
- Dorośli uznają ustalone formy komunikacji.
- Informacje o głosie dziecka nie są komentowane publicznie.
- Obserwacje dotyczą sytuacji i funkcjonowania, nie „grzeczności”.

## Ustalenia indywidualne

Jak nauczyciel zadaje pytania

Jak dziecko odpowiada podczas lekcji

Jak dziecko prosi o pomoc, toaletę lub przerwę

Jak wyglądają odpowiedzi ustne, prezentacje i ocenianie

Jak rodzic przekazuje obserwacje z domu

Jak specjalista przekazuje zalecenia zespołowi



# Obserwujemy warunki, nie tylko słowa

Zapisuj krótko i konkretnie. Unikaj ocen „uparł się”, „nie współpracował” lub „miał dobry humor”. Jedna obserwacja nie rozstrzyga o postępie ani regresie.

| Data i sytuacja | Kto był obecny | Oczekiwanie | Forma odpowiedzi | Komfort / napięcie | Co zrobił dorosły | Co zmienić |
|-----------------|----------------|-------------|------------------|--------------------|-------------------|------------|
|                 |                |             |                  |                    |                   |            |
|                 |                |             |                  |                    |                   |            |
|                 |                |             |                  |                    |                   |            |
|                 |                |             |                  |                    |                   |            |

## Co może być postępem

- dziecko łatwiej sygnalizuje potrzebę;
- korzysta z nowej formy komunikacji;
- komunikuje się z nową osobą albo w nowym miejscu;
- potrafi wskazać, że potrzebuje przerwy;
- pozostaje w sytuacji z mniejszym napięciem;
- inicjuje kontakt niewerbalny lub werbalny;
- szybciej wraca do równowagi po trudnej sytuacji;
- dorośli rzadziej wywierają presję i lepiej trzymają się planu.





# Nastolatek ma prawo współdecydować



## Starszy uczeń powinien wiedzieć

- kto zna informacje o jego trudnościach;
- jak będą rozwiązywane prezentacje i odpowiedzi ustne;
- jakie informacje trafiają do rówieśników;
- jak może odpowiadać na lekcji;
- gdzie może poprosić o pomoc bez publicznej rozmowy;
- kiedy i w jaki sposób plan będzie zmieniany.

## Karta ucznia

Najłatwiej komunikuję się, gdy

---

Najtrudniejsze sytuacje to

---

Akceptowane przeze mnie formy odpowiedzi

---

Osoba, do której mogę podejść lub napisać

---

Nie chcę, aby dorośli

---

Chcę, aby moi nauczyciele wiedzieli

---

Moja zgoda na przekazanie tej karty wskazanym osobom

☐

tak

☐

po omówieniu zmian

☐

nie w tej formie



# Materiał wspiera, ale nie diagnozuje

Warto omówić sytuację ze specjalistą, gdy trudność jest stała, utrudnia naukę, relacje, samodzielność lub przekazywanie podstawowych potrzeb. Ocena może wymagać współpracy psychologa, logopedy lub neurologopedy, lekarza oraz placówki — zależnie od obrazu trudności.

## Konsultacja jest szczególnie ważna, gdy

- dziecko nie może bezpiecznie przekazać podstawowej potrzeby;
- milczenie lub zamrożenie obejmuje coraz więcej sytuacji;
- pojawiają się istotne trudności w rozumieniu, mowie, języku albo słuchu;
- dziecko wielojęzyczne ma trudności we wszystkich używanych językach;
- unikanie szkoły lub sytuacji społecznych wyraźnie narasta;
- plan zwiększa napięcie albo nie poprawia codziennego funkcjonowania;
- nastąpiła nagła utrata mowy także w domu lub pojawiły się nowe objawy zdrowotne.

**W nagłej sytuacji zdrowotnej lub zagrożeniu bezpieczeństwa trzeba skorzystać z pilnej pomocy, zamiast czekać na realizację planu komunikacyjnego.**

Osoba prowadząca / placówka

---

---

Kontakt

---

---

Ustalony termin przeglądu planu

---

---



# Źródła i informacja redakcyjna

- 1** American Speech-Language-Hearing Association  
*Selective Mutism — Practice Portal.* [asha.org](https://asha.org)
- 2** NHS  
*Selective mutism.* [nhs.uk](https://nhs.uk)
- 3** NICE  
*Social anxiety disorder: recognition, assessment and treatment — Recommendations (CG159).* [nice.org.uk](https://nice.org.uk)
- 4** Ośrodek Rozwoju Edukacji  
Materiały dotyczące dziecka z mutyzmem wybiórczym, 2026.
- 5** Hipolito G. i wsp.  
Przegląd interwencji dotyczących mutyzmu wybiórczego, 2023. [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)

Materiał ma charakter edukacyjny. Nie jest narzędziem diagnostycznym, programem terapii ani zamiennikiem indywidualnej konsultacji. Karty komunikacyjne mają zapewniać dostęp do komunikacji i bezpieczeństwa. Sposób ich używania oraz ewentualnego modyfikowania powinien odpowiadać potrzebom dziecka i ustaleniom zespołu.

Autor treści  
Mateusz Będkowski

**Projekt i skład**  
Nie każ mu liczyć

Adres artykułu  
[niekazmuliczyc.pl/mutyzm-wybiorczy-u-dziecka/](https://niekazmuliczyc.pl/mutyzm-wybiorczy-u-dziecka/)

**Data wydania**  
sierpień 2026

**Uwagi**  
Wydanie 1.0



## Nie każ mu liczyć

materiał edukacyjny do swobodnego wykorzystania w pracy z dzieckiem

