

## SIIRTYMÄVAIHEIDEN JA MUUTOSTEN SUUNNITTELU

Valmistautuminen koulun, luokan tai opettajan vaihtumiseen tai koulun/päiväkodin alkamiseen

**Käyttämällä aikaa siirtymävaiheen suunnittelemiseen ja toteuttamiseen voidaan varmistaa, että lapsi sopeutuu uuteen ympäristöönsä nopeasti, edistyminen jatkuu ja lapsen itseluottamus ja omatoimisuus vahvistuvat.**

Luokan tai opettajan vaihtuminen saattaa olla stressaavaa, erityisesti jos lapsi on pärjännyt aiemmassa ympäristössään hyvin ja vanhemmat pelkäävät tilanteen muuttuvan. Toteuttamalla muutosvaihe huolellisesti voidaan kuitenkin auttaa lasta jättämään vanhat muistot ja miellelyhtymät taakseen ja kasvattamaan itseluottamustaan ja itsenäisyyttään uudessa ympäristössä. Valitse alla olevista lapsen ikään sopivat ehdotukset.

1. On ensisijaisen tärkeää, että uuden ympäristön koko henkilökunnalle on kerrottu valikoivan puhumattomuuden luonteesta ja siitä, ettei lasta saa painostaa puhumaan, ennen kuin hän on siihen valmis. Niin vanhempien kuin henkilökunnankin tulisi rauhoitella lasta sanoen, ettei hänen kannata olla asiasta huolissaan, sillä hän PYSTYY puhumaan, jos etenee askeleittain yksi sana tai henkilö kerrallaan. Henkilökunnan täytyy olla valmistautunut jatkamaan tavanomaisia puuhiaan, kun he kuulevat lapsen puhuvan, eikä kiinnittää siihen erityistä huomiota. Heidän tulisi vastata siihen, **mitä** lapsi sanoi, eikä kohdentaa huomiotaan lapsen puhumiseen.
2. Lapselle tulisi nimetä uudessa ympäristössä vastuuhenkilö/-hoitaja/luokka-avustaja, joka voi tarvittaessa tarjota apua ja tavata lasta säännöllisesti varmistaakseen, että hän on tyytyväinen, eikä häntä hännätä tai kiusata.
3. Valmistautumisen tulisi alkaa useita viikkoja etukäteen kommentoimalla myönteisesti tulevaa muutosta ja tutustuttamalla lapsi uuteen rakennukseen, luokahuoneeseen ja henkilökuntaan.
  - sosiaaliin tilaisuuksiin osallistuminen vanhempien kanssa, esim. kesäjuhlat, konsertit, hyväntekeväisyystilaisuudet, lapsille suunnatut tapahtumat tai urheilupäivät.
  - kouluun ja luokkaan tutustuminen silloin, kun rakennus on tyhjiään (esim. loma-aikoina tai koulupäivän jälkeen), jotta lapsi tottuisi puhumaan vanhemmilleen uudessa rakennuksessa.
  - valokuvien ottaminen ja oman ”Minun uusi luokkani/kouluni”-kirjaseen kokoaminen
  - opettajan/rehtorin/vastuuhenkilön tapaaminen mahdollisimman epävirallisessa yhteydessä. Nuoremmat sisarukset voidaan ottaa tarvittaessa tapaamiseen mukaan. Ei pidä yllättyä, jos lapsi puhuukin – pyydä koulua jatkamaan tästä lukukauden alkaessa.
  - koko luokalle järjestetyn tutustumiskäynnin lisäksi ylimääräinen tutustumiskäynti tutun aikuisen/ystävän kanssa
  - uuden opettajan/avustajan/päiväkodin hoitajan vierailu lapsen vanhassa koulu- tai päiväkotiympäristössä tai kotona (Kotikäynnit yleensä erittäin hyödyllisiä -2e s. 181)
  - altista asteittain uudelle opettajalle/avustajalle puhumiselle ennen lukukauden loppua (SMRM2e s 180, 196)
4. Jos uutta henkilökuntaa ei ole mahdollista tavata etukäteen, pyri varmistamaan jatkuvuus
  - pitämällä lapsi yhdessä parhaan ystävänsä kanssa
  - pyytämällä aikaisempaa opettajaa/avustajaa viettämään vähän aikaa lapsen kanssa ensimmäisenä päivänä
  - ´lainaamalla´ aikaisempaa avaintyöntekijää tutustuttamaan uusi avaintyöntekijä lukukauden alussa
  - säilyttämällä nykyinen avaintyöntekijä (varottava, ettei lapsi tule liian riippuvaiseksi yhdestä aikuisesta kovin pitkäksi aikaa)
5. On avuksi, jos uusi opettaja/avustajat voivat ensimmäisen viikon aikana käyttää aikaa muutamia minuutteja kerrallaan luottamuksellisen suhteen rakentamiseen lapsen kanssa kahden kesken, tavoitteina esim.:
  - tarjota lapselle mahdollisuus puhua (voi onnistua, kun muut oppilaat eivät ole läsnä)
  - vakuuttaa lapselle, ettei häneltä kysytä kysymyksiä tai häntä valita esiintymään luokan edessä, ellei hän itse tarjoudu vapaaehtoiseksi

- vakuuttaa lapselle, että aikuiset varmistavat, että hänellä on kaikki hyvin. He huolehtivat, että lapsi voi istua ystävänsä vieressä, ymmärtää tehtävät, on käynyt wc:ssä ym.
  - lisätä nuoremman lapsen itseluottamusta käyttäen pelejä/leikkejä, jotka edellyttävät aluksi vain osoittamista, nyökkäämistä, pään pudistamista tms.
  - pyytämällä lapselta apua ja kehumalla häntä sitten hyvin tehdystä työstä
  - varmistamalla vanhemmalle lapselle, että hän voi osallistua/kysyä kirjoittamalla, kunnes kokee itsensä riittävän rentoutuneeksi puhumaan
  - selittämällä, että opettajan/avustajan on joskus käytettävä kovempaa ääntä, mutta tämä ei johdu siitä, että he olisivat vihaisia (valikoivasti puhumattomat lapset pelkäävät hyvin paljon tekevänsä jotakin väärin ja vetäytyvät mieluummin kuin ottavat komennetuksi tulemisen riskin)
6. Tue mahdollisimman paljon lapsen ystäväystymistä toisten lasten kanssa koulun ulkopuolisissa tilanteissa kutsumalla esimerkiksi luokkatovereita kylään. Yritä selvittää jo etukäteen, onko lähistöllä lapsia, jotka käyvät samaa koulua tai osallistuvat samaan kerhoon ja ota yhteyttä heidän vanhempaisiin. Opettajat voivat auttaa kertomalla, ketkä lapsista olisivat toisilleen soveltuvia ystäviä ja esitellä lasten vanhemmat toisilleen koulun jälkeen, jos vanhempien on itse vaikea tehdä asian suhteen aloitetta.
7. Vanhempien olisi hyvä olla lasten mukana päiväkodissa tai esikoulussa, kunnes lapsi on riittävän rentoutunut pärjätäkseen yksin. Älä ODOTA lapsen olevan ahdistunut, sillä tämä se välittyy lapselle. Vanhempien tulee pysyä rentoina ja rauhallisina ja kehua lasta siitä, että tämä on rohkea ja pystyy olemaan itsekseen joka päivä pidemmän ajan. Älä kuitenkaan lykkää ensimmäistä erotilannetta liian pitkälle, sillä vain kohtaamalla pelkoja ja selviytymällä tilanteista itsenäisesti lapset oppivat olemaan pelkäämättä.
8. Jos lapsen on vaikea liittyä mukaan päiväkodin tai esikoulun toimintaan, vanhemmat voivat tulla hakemaan lasta hieman aikaisemmin ja osallistua viimeisiin toimintoihin yhdessä lapsen kanssa, jolloin tilanteista jää positiivinen kokemus. Vaihtoehtoisesti vanhempi voi olla mukana päivän alussa noin puolen tunnin ajan ja osallistua aktiviteetteihin, joissa hän voi auttaa lasta liittymään mukaan/ystävystymään/rakentamaan luottamussuhdetta uuteen aikuiseen. (SMRM2e s. 180)
9. Yläasteelle tai lukioon siirtyvien oppilaiden on hyvä harjoitella viimeisen vuoden aikana mahdollisimman paljon itsenäistä selviytymistä koulun ulkopuolisissa tilanteissa ja vieraille puhumista, esim. soittamalla jollekin, hoitamalla asioita, ulkoiluttamalla koiraa, tilaamalla pizzaa, tallettamalla syntymäpäivärahoja pankkiin, ansaitsemalla rahaa autonpesusta tai lapsenvahtina, käymällä uimassa, osallistumalla kerhotoimintaan, aloittamalla uuden harrastuksen ym. Kesälomalla on hyvä viettää aikaa samaan kouluun siirtyvien ystävien kanssa esim. retkeillen ja tavata ihmisiä, jotka eivät tiedä mitään lapsen vaikeuksista. *Tavoitteiden saavuttaminen* vahvistaa itseluottamusta ja lapsen kasvaessa omaksi itsekseen hänkin voi omaksua ajatuksen, että siirtyminen uuteen kouluun on juuri se, mitä hän tarvitseekin. Jos pystyy puhumaan vieraille, pystyy puhumaan myös uudessa ympäristössä.
- BBC:n dokumentissa "My Child Won't Speak" (Lapseni ei puhu) näytetään, kuinka Danielle siirtyi 14-vuotiaana yläkouluun ja pystyi puhumaan ensimmäisestä päivästä alkaen. Hän tiesi, ettei kukaan yllätyisi hänen puhumisestaan, koska kukaan ei tiennyt hänen historiaansa, ja että jos hän pystyisi puhumaan yhdenkin sanan, häntä ei leimattaisi lapseksi, joka ei puhu. Vaikka hänen sydämensä tykytti, hän pystyi lausumaan tuon yhden sanan ja vahvistui askel askeleelta uudessa ympäristössään. Voit katsoa tämän Youtube-videon: <https://www.youtube.com/watch?v=fm1SOoY57cE>
10. Lopuksi, yritä rentoutua ja **olla siirtämättä omaa ahdistustasi lapseen!** Jos kaikki suhtautuvat tähän isoon askeleeseen positiivisesti, se voi olla juuri se uusi alku, jota lapsesi tarvitsee.

SMRM2e = Selective Mutism Resource Manual, 2. edition, Johnson & Wintgens, 2016, Speechmark Publishing Ltd. (suom. 2015 Henna Oksanen-Hennah & Sini Peltokorpi, päivitys 2018 Mia Sarvanne).