

## JEG HAR SELEKTIV MUTISME

Selektiv mutisme (SM) beskriver barn og unge som er tause i spesifikke sosiale situasjoner eller ovenfor bestemte personer, selv om de har språk og bruker språket i andre situasjoner. SM er relatert til angst og beskrives som en fobi mot å snakke.



Jeg kan snakke og snakker fritt med de jeg kjenner. Min snakkefobi gjør at det kan være vanskelig eller umulig for meg å snakke med deg nå. Men snakk gjerne med meg og inkluder meg i det som skjer.

**Mitt navn er:** \_\_\_\_\_

## NOEN TIPS TIL HVORDAN KOMMUNISERE MED MEG

- Si gjerne til meg at jeg ikke er nødt til å snakke til deg, det får meg til å slappe mer av.
- Sitt helst ved siden av meg og ikke se meg direkte inn i øynene, det kan hjelpe mot stresset jeg kan føle nå.
- Jeg liker tull og tøys, det får meg til å slappe av. Noen ganger blir jeg så avslappet at jeg faktisk tør å snakke.
- Jeg kan fort merke hvis du har dårlig tid og er stresset, så det er fint at du er så rolig som mulig. Det får meg til å føle meg tryggere.
- For å svare på spørsmål klarer jeg kanskje å nikke og riste på hodet, skrive svar på en lapp eller du kan gi meg to alternativer som svar? Kan du ikke forsøke deg litt frem, så finner vi en løsning?

Lær mer: [selektivmutisme.no](http://selektivmutisme.no)