



sma

SELECTIVE MUTISM
ASSOCIATION

ארגז כלים למחנכים

האגודה לאילמות סלקטיבית מודה לרות פרדניק - פסיכולוגית מומחית מהמרכז לטיפול באילמות סלקטיבית, ולטליה שליסלברג- מטפלת במוזיקה, עבור עזרתן בתרגום ארגז כלים זה לעברית. אנו מודים להם על תרומתן, ומקווים שמידע זה בעברית יעזור לילדים עם אילמות סלקטיבית.



ברוכים הבאים

ברוכים הבאים לארגז הכלים למחנכים של האגודה לאילמות סלקטיבית

ארגז כלים זה, שקובץ על ידי חברים באגודה לאילמות סלקטיבית, נועד להדריך ביעילות מחנכים מכל סוג: מנהלי בתי ספר, מורים, קלינאי תקשורת, עובדים סוציאליים, פסיכולוגים חינוכיים ויועצים חינוכיים.

בעמודים אלה תמצא מידע שימושי, טיפים ואסטרטגיות, ומגוון משאבים אחרים שיעזרו לך לתמוך בצורה הטובה ביותר בילדים שאובחנו עם אילמות סלקטיבית. כמחנך, אתה נמצא במעמד ייחודי בו תוכל לצפות בתסמינים של אילמות סלקטיבית במסגרת בית ספר ולעזור לתלמידך.

אנו מקווים שתמצא בארגז כלים זה ידע שיעזור לעבודתך ולאוכלוסיית התלמידים שלך. אתה מוזמן גם לחלוק ידע זה עם קולגות, עמיתים והורים שאתה חושב שעשויים להפיק ממנו תועלת.

אם ברצונך לקבל מידע נוסף על אילמות סלקטיבית ועל עבודתה של האגודה לאילמות סלקטיבית, אנא בקר בכתובת selectivemutism.org.

שים לב כי ארגז הכלים למחנכים נכתב על ידי האגודה לאילמות סלקטיבית; כל המחברים מתגוררים בארצות הברית והמידע הנכלל בתוכה רלוונטי ישירות למערכת החינוך בארצות הברית. מסמך זה נכתב במקור באנגלית ותורגם למספר שפות שונות. על אנשים ממדינות אחרות, שקוראים גרסה מתורגמת של ארגז הכלים למחנכים, לקחת בחשבון שיש הבדלים בין מדינות, תרבויות ומערכות חינוך שונות שעשויים להשפיע על הרלוונטיות של מידע זה.

תוכן עניינים

5-7	מהי אילמות סלקטיבית?
8-9	כיצד להתייחס לחששות ההורים
10-13	התערבויות בית-ספריות
14-16	טיפים קצרים למורים
17-20	שיח על אילמות סלקטיבית בכיתה
21-24	דרכי סיוע/התערבויות דרך משרד החינוך
25	מכתב לדוגמא לשליחה לצוות בית הספר
26-28	משאבים מועילים



מהי אילמות סלקטיבית?

אילמות סלקטיבית (SM) היא הפרעת חרדה בה ילד לא מסוגל לדבר במסגרות מסוימות ועם אנשים מסוימים בשל חרדה. ילדים עם אילמות סלקטיבית לרוב מתוארים כ"פּטפּטניּם" בבית ובמסגרות שבהן הם מרגישים בנוח. זאת בניגוד מוחלט להתנהגותם של ילדים עם אילמות סלקטיבית במסגרות כמו בית הספר, מפגשים עם חברים, ומצבים חברתיים אחרים.

אילמות סלקטיבית עשויה להופיע במגוון דרכים. למשל, ילד עם אילמות סלקטיבית עשוי:

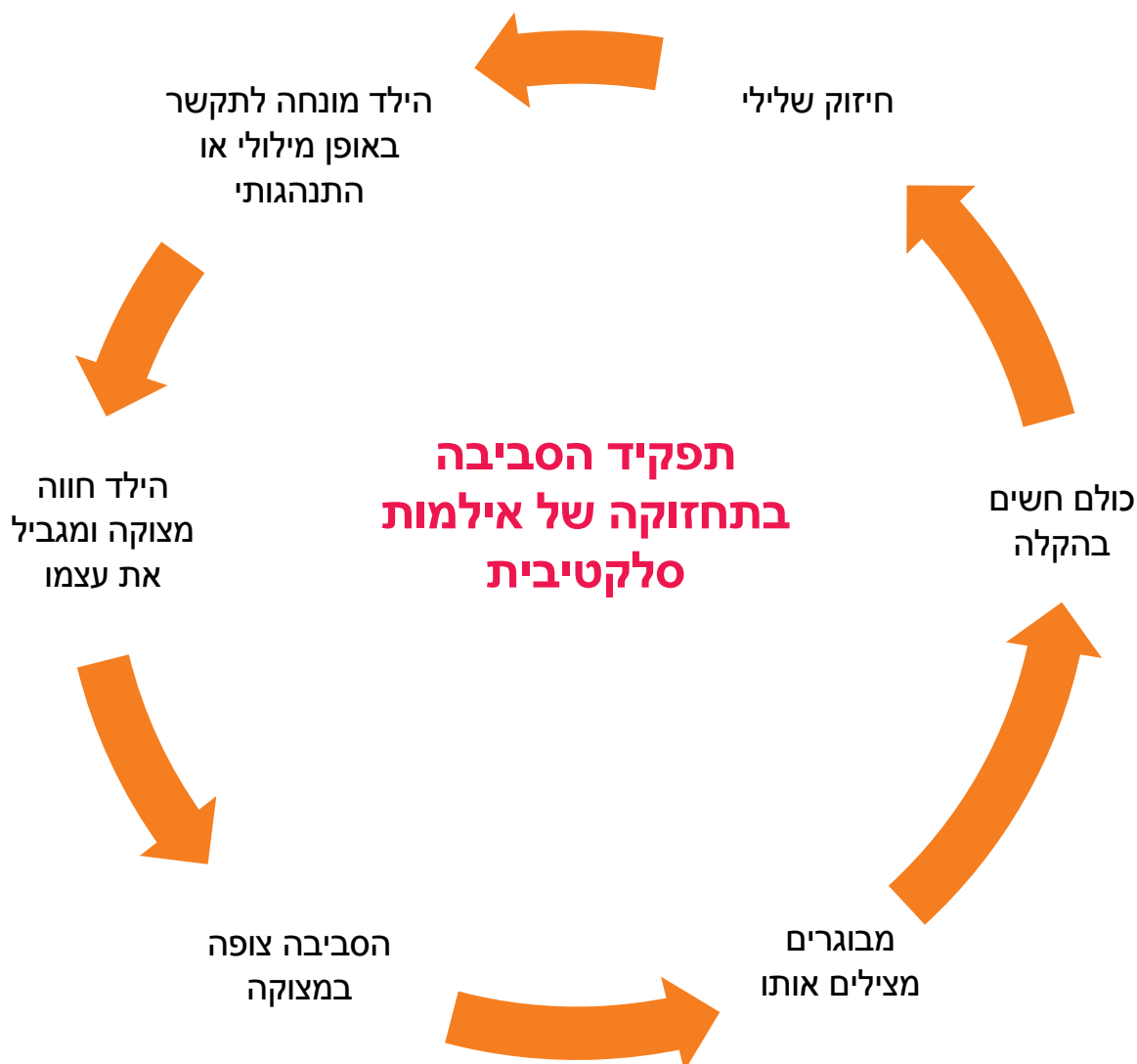
- לדבר בקול רם עם הוריו כאשר הוא נמצא איתם לבד
- להתקשות לדבר עם בני גילו, גם אם הוא מעוניין לעשות זאת
- לשוחח בלחישות במסגרות חברתיות (למשל, בית הספר, אירועים קהילתיים, יציאות לבילויים וכו')
- לדבר רק לעתים נדירות (אם בכלל) בבית ספר
- לא להיות מסוגל לבקש לצאת לשירותים או ללכת לאחות בעת הצורך
- להימנע מלהשתתף במשחקי תנועה
- להשתמש במחוות במקום בתקשורת מילולית

לעיתים קרובות, אילמות סלקטיבית לא מתגלה עד שילד מגיע לגיל בית ספר. ההורים עלולים שלא לשים לב שלילדם יש קושי לדבר בקרבת אנשים אחרים, אם אין בעיה כזאת בבית. במקרים מסוימים הם עשויים לחשוב שילדם פשוט ביישן, מבלי להבין כמה החרדה של הילד משפיעה עליו. למחנכים יש פרספקטיבה ייחודית בכך שהם רואים את הילד במסגרת בית הספר. לכן, חשוב להבין מה זו אילמות סלקטיבית וכיצד לתמוך בתלמידך באופן יעיל. לעתים קרובות, ההורים לא מודעים שילדם חווה קשיים בדיבור בבית הספר, מפני שהוא עשוי לספר להם על היום שעבר עליו, לדבר איתם על חברים בכיתה ולהיראות שמח.

אילמות סלקטיבית, כמו הפרעות חרדה אחרות, לא נגרמת על ידי גורם ספציפי. הפרעות חרדה מתרחשות בשל שילוב של גורמים והן לרוב שילוב של נטייה ביולוגית לחרדה וגורמים כגון אופי הילד וסביבתו.

מעגל החיזוק השלילי הוא מרכיב קריטי בשימור של אילמות סלקטיבית. חשוב על מצב שבו הילד נשאל שאלה. למשל, חבר של ההורים עשוי לשאול את הילד: "אתה נראה בגיל של הבן שלי, בן כמה אתה?" שאלה ידידותית זו עשויה לגרום לילד עם אילמות סלקטיבית לחרדה. הוא עלול להשפיל את מבטו, להסתכל על אחד ההורים ו/או לא לענות. ההורה עשוי להרגיש מצוקה כי הוא יודע שהילד שלו לא יכול לענות. המבוגר השני אולי לא יהיה בטוח מה לעשות. לרוב, מבוגר מגיע ו"מציל" את הילד. ההורה עשוי לענות במקום הילד: "אה, הוא בן 5", או שהמבוגר ששאל את השאלה יגיד: "ילד חמוד, הוא בטח סתם ביישן!" כך או כך, פעמים רבות התרחשות זו מסתיימת כשכולם חשים הקלה. התוצאה היא שהילד מתרגל לא לענות, וסביר להניח שאותה התבנית תחזור על עצמה בפעם הבאה שמישהו ישאל אותו שאלה.

מעגל החיזוק השלילי



בעת עבודה עם תלמיד עם אילמות סלקטיבית, המטרה היא לשבור את מעגל החיזוק השלילי!

כדאי לשקול שני דברים חשובים בבואכם להחליט אם ילד מראה סימנים של אילמות סלקטיבית. ראשית, בדרך כלל יש הבדל ניכר בתקשורת של ילד עם אילמות סלקטיבית במצבים שונים: הוא מדבר באופן רגיל כשהוא מרגיש בנוח, אך לא מסוגל לדבר כשהוא מרגיש אי-נוחות. אם לילד יש קושי לתקשר גם בסביבה הביתית, עליך לשתף חששות אלו עם יועצת בית הספר, הפסיכולוג החינוכי, או קלינאית התקשורת, מפני שזה עשוי להצביע על קשיי תקשורת אחרים מלבד אילמות סלקטיבית. כמו כן, אם הילד לומד שפה שנייה, שקט יחסי מצידו במהלך שלב רכישת השפה החדשה יכול להיות תקין. תקופה זו של שקט בזמן רכישת שפה חדשה ידוע בשם "תקופת השתיקה". אנא הקפד לשוחח עם יועצת בית הספר או הפסיכולוג החינוכי אם עולים לך חששות בנוגע לילד שבכיתתך.

כיצד להתייחס לחששות עם הורים

הדרך בה מורים יכולים לגעת בנושא האילמות הסלקטיבית עם הורים של תלמידים המראים סימנים של אילמות סלקטיבית.

שכיח מאד מצב בו המורים יהיו הראשונים לזהות סימנים של אילמות סלקטיבית אצל ילד. לפעמים הורים עלולים שלא להבחין באילמות הסלקטיבית של ילדם מפני שבבית ילדם חש בנוח ולכן מדבר בצורה חופשית. במצב כזה, הורים עשויים שלא לשים לב כמה החרדה של ילדם משפיעה עליו בבית הספר. בנוסף, לעיתים הורים לא שמעו מעולם על אילמות סלקטיבית ובשל כך לא מזהים את מצבו. זאת ועוד, הורים עלולים להניח שילדם ביישן ולחשוב שזהו מצב שהילד יתגבר עליו בבוא הזמן.

כאשר תלמיד מתנהג באופן לא-מילולי בכיתה, חשוב להשיג מידע מההורה או מהמטפל לגבי צורת התקשורת של התלמיד בסביבה הביתית. ניתן לשאול: האם התלמיד מנהל שיחה טיפוסית (אופיינית לגילו) כשהוא מרגיש בנוח (למשל בביתו)? אם התלמיד מדבר בצורה רגילה בבית אך אתה מבחין בהתנהגות לא מילולית בכיתה, ייתכן שהתלמיד מראה מאפיינים של אילמות סלקטיבית.

אם אתה חושב שאחד מתלמידיך מראה סימנים של אילמות סלקטיבית, חשוב לשתף את המנהל, הפסיכולוג או היועץ של בית הספר בדברים שראית. לאחר מכן חשוב להעביר מידע זה גם אל הוריו של הילד. ניהול "מחברת תצפיות" בה תכתוב ותפרט את הדברים שאתה רואה במצבו ובהתנהגותו של הילד, יעזרו לך לתת דוגמאות ספציפיות של מקרים בהם הילד התקשה והאופן שבו קושי זה בא לידי ביטוי. כמורה, תפקידך הוא לא לאבחן את הילד, אך תצפיות מפורטות שלך יעזרו מאד לתת להורים תמונה ברורה יותר של מצבו של הילד. דוגמאות כלליות לאפשרויות כתיבה ב"מחברת התצפיות": האם וכיצד הילד משוחח עם מורים? האם ובאיזו דרך הילד מתקשר מילולית עם חברים לכיתה? האם יש הבדל בזמן שיעור ובזמן הפסקה? האם הילד מסוגל לדבר על הצרכים והרצונות שלו?

בשורות אלה עלולות להפתיע הורים, מפני שפעמים רבות קשייו אלה של הילד לא עולים בבית. בנוסף, הורים מסוימים עלולים שלא להבין כיצד להתקדם עם המידע החדש שנתת להם. תוכל להפנות אותם לפסיכולוג החינוכי ו/או להמליץ שהם יעלו את החששות שלהם עם רופא הילדים שלהם.

הורים מסוימים אולי ירצו לחכות ולראות אם הילד שלהם יהפוך לפחות מופנם עם הזמן שחולף, אך לרוב ילד הסובל מאילמות סלקטיבית זקוק להתערבויות מתאימות כדי לעזור לו להתחיל לדבר. אם ההורים אינם פתוחים לממצאים ששיתפת איתם והתלמיד לא מתקדם אחרי יישום אסטרטגיות, ייתכן שתצטרך להיעזר בפסיכולוג, ביועץ או במנהל בית הספר שיסייעו לך להביע בפני ההורים את חששותיך בנוגע לילד. תוכל גם להזמין את ההורים לכיתתך כדי שיוכלו לצפות בעצמם בהתנהגות ילדם בתוך בית הספר.

כמורה לא תמיד קל לחלוק חששות עם הורים, אך חשוב לזכור שחיוני ביותר שתשמיע את קולך בשם התלמיד שלך למען הצלחתו בהווה ובעתיד. התערבות מוקדמת חשובה ביותר, ורצוי שתעבוד בשיתוף פעולה עם ההורים ומטפל מומחה כדי לעזור לתלמיד שלך להנות משנת לימודים מוצלחת וחברתית!

התערבויות בית-ספריות

סעיף זה כולל תיאור של התערבויות פוטנציאליות; הגדרת מטרות מתאימות עבור הילד; האופן שבו יש לדבר עם הילד ולהגיב אליו; והצורה בה יש לעבוד עם מטפלים.

התערבויות

איש/ת מפתח טיפולי עשוי/ה להשתנות משמעותית בהתאם לגילו של הילד, לתסמינים שלו, לדרישות המסגרת החינוכית של הילד וליתר הנתונים הקשורים בילד ובסביבתו. מועמדים פוטנציאליים להתערבות טיפולית יכולים להיות הפסיכולוג או העובד הסוציאלי של בית הספר, היועץ החינוכי או קלינאי התקשורת של בית הספר וסייעות/ים בבית הספר. על אף שהמורה בעל תפקיד חשוב מאד בתוכנית ההתערבות, ייתכן שהוא לא יהיה האדם המתאים לתפקיד המרכזי ביותר בהתערבות הטיפולית. זאת משום שהתלמיד עם האילמות הסלקטיבית עשוי להצטרך תמיכה רבה יותר מכפי שהמורה יכול להציע כי המורה נדרש להיענות גם לצרכים של תלמידיו האחרים. ייתכן שאחד מאנשי צוות בית הספר עבד בעבר עם תלמיד שסבל מאילמות סלקטיבית, אך לרוב אין איש צוות שכזה. להתערבות הטיפולית, חשוב לבחור אדם פתוח שמסוגל ללמוד על אילמות סלקטיבית ושיטות ההתמודדות הטובות ביותר בה. אם האדם שנבחר לעסוק בהתערבות הטיפולית עם הילד יהיה כזה שהילד כבר מתקשר איתו באופן מילולי, זה יכול להיות לעזר בטיפול. יש לקחת בחשבון גם את הזמינות של הנבחר להתערבות הטיפולית. לרוב נחוצות פגישות פנים אל מול פנים בתחילת ההתערבות, וייתכן שיהיה עדיף להיפגש לעיתים תכופות יותר במפגשים קצרים (למשל, 4 פעמים בשבוע למשך 15 דקות) מאשר פגישה אחת ארוכה מדי שבוע.

כיצד ליישם התערבות

התערבות טיפולית מיטיבה לילד הסובל מאילמות סלקטיבית בבית הספר כוללת את הובלתו לצאת מאזור הנוחות שלו. לכן, בניית יחסי קרבה עם הילד ושיתופו בסיבה לכך שהוא מתבקש לבצע דברים קשים כאלה, הם צעד ראשון וחשוב בהתערבות. כאשר אתה מדבר לראשונה עם הילד, תן לו להכיר אותך בלי הפעלת לחץ להתחיל לדבר באופן מיידי. כלומר, עליך להימנע משאלות, דבר שקשה אך אפשרי, ולבחור פעילויות שהילד ייחנה מהן (לא משימות לימודיות). כדי לעזור לתלמיד להתכונן לתרגולים הקרובים, שוחח איתו על כך שרוב המשימות נעשות קלות יותר ככל שמתרגלים אותן, כפי שקורה עם כישורים רבים אחרים הדורשים תרגול.

ייתכן שהתלמיד משתתף בפעילות ספורטיבית כלשהי אחרי בית הספר, ובוודאי יכול לזכור את הפעמים הראשונות שתרגל אותה כשעדיין היה לו הרבה מה ללמוד. עכשיו, לעומת זאת, הוא בוודאי יכול להפגין יכולות מרשימות וכישורים שכבר מצליח בהם! הפגנת אומץ בבית הספר כנראה תרגיש דומה לכך. זה עשוי להיות מאתגר בתחילת הדרך, אך ככל שהתרגול יתקדם, זה יהפוך ליותר ויותר קל. עבור מתבגרים וילדים בוגרים יותר, ייתכן שתוצאה לדון בהשפעה של חרדה על המוח, ובאופן שבו ניתן לאמן מחדש את המוח שלנו להגיב באופן שונה למצבים גורמי החרדה באמצעות תרגול חוזר. תוכל גם לחזור ולהדגיש שאתה נמצא שם כדי לעזור לו, ולוודא שאינך מבקש ממנו לעשות משהו שיותר מדי קשה לו.

מטרות

כאשר תעבוד עם תלמיד הסובל מאילמות סלקטיבית, רצוי שתכין רשימה מסודרת של מטרות מילולית עבור הילד בצורת סולם הדרגתי: מהקל ביותר לקשה ביותר. הטוב ביותר הוא לערב את ההורה והילד (אם הוא מבוגר מספיק) בפיתוח רשימת המטרות. כשם שהחוויה של כל אדם עם חרדה היא ייחודית, כך המטרות של כל אדם להתמודדות עם החרדה שלו הן ייחודיות גם כן. בעת כתיבת המטרות, חשוב שיהיו לילד כל הסיכויים להגיע להצלחה בכל תרגיל. כאשר הילד ירגיש שהגיע להישגים, זה ידרבן אותו להמשיך אל עבר מטרות מתקדמות יותר.

שים לב שעבור חלק מהמטרות, הדרך הטובה ביותר לממש אותן עשויה להיות במיקום שונה (כשאף אחד אחר לא נמצא בו), בעוד שמטרות אחרות יכולות להתבצע באופן טוב יותר אם איש/ת המפתח נכנס/ת אל תוך הכיתה, חדר האוכל, מגרש המשחקים וכד'. האדם שנבחר כסוכן שינוי טיפולי, המכונה גם איש/ת המפתח או "מתערב", צריך לשמור על גמישות בנוגע למסגרת המפגשים בהתאם למטרות הספציפיות.

מטרות קלות יותר

- השמעת קולות עם המתערב או המורה
- לענות על שאלות עם שתי אופציות של סוכן השינוי או המורה כאשר הילד נמצא איתם לבד
- מענה על שאלות פתוחות של מבוגר כאשר הילד נמצא איתו לבד
- מענה על שאלות של חבר כשהילד נמצא איתו לבד
- מענה על שאלה של אדם שאיתו יש לילד יחסי אמון ושעימו הוא מתקשר, כשיש לילד תסריט המנחה אותו מה להגיד
- שיחה עם אדם שאיתו יש לילד יחסי אמון שאיתו הילד מתקשר במקום חדש (למשל במשרד פרטי או בכיתה שלו כאשר אף אחד לא נמצא שם)

מטרות בינוניות

- שיחה עם אדם שאיתו יש לילד יחסי אמון ושיתו הילד מתקשר בפני אדם אחר או בקבוצה קטנה
- משחקים מילוליים עם מספר חברים בהפסקה
- השתתפות בקבוצה קטנה של תלמידים- בכיתה, בקבוצת כישורים חברתיים, או בקבוצת קלינאות תקשורת
- שיחה עם מבוגרים שונים בבית הספר, למשל: בקשת ציוד ממורה אחר, לאסוף פלסטר מחדר האחות, להזמין ארוחת צהריים במזנון וכד'

מטרות קשות

- מענה של הילד כאשר שואלים אותו בכיתה
- נאום בפני הכיתה
- לברך מישהו ב"שלום" או ב"בוקר טוב"
- שימוש במילות נימוסין כגון "בבקשה" ו"תודה"
- הפגנת כישורי הבעה עצמית
- בקשת עזרה ממבוגרים כאשר הוא חולה או פצוע

מטרות מדורגות

אתה עשוי לתהות כיצד תוכל לעזור לילד שלא מדבר כרגע בבית הספר להגשים את המטרות האלה, שנראות כרגע קשות עד בלתי אפשריות! קודם כל חשוב על הציפיות שיש לך מהדיבור של הילד. האם אתה מבקש מהילד להשיג מטרות קשות בתחילת הדרך מבלי לנסות מטרות קלות יותר קודם? האם הילד ישוחח עם ההורה שלו או עם קרוב משפחה אחר בבית הספר כדי לעזור לך לשבור את הקרח? האם הילד משוחח עם חברים כלשהם בבית הספר ותוכל להכניס אותם לפגישה? חשוב להציב מטרות ריאליות ולפעול מתוך תשומת לב לדרך בה אתה מביא לך שהילד עובר לדיבור.

שאלות

סוג השאלה שאתה שואל ילד עם אילמות סלקטיבית חשוב מאוד. שאלות של כן/לא (למשל, "אתה אוהב את בית הספר שלך?") לעתים קרובות מובילות לתשובות לא מילוליות (כגון הנהון בראש). שאלות פתוחות (למשל, "מה אתה הכי אוהב בבית הספר?") עשויות להיות מסובכות מדי לילדים מסוימים שמפחדים להגיד את הדבר הלא נכון. מצד שני, שאלות עם בחירות כפויות (למשל, "מה אתה מעדיף, את ההפסקה או שיעור חשבון?") יכולות להיות אידיאליות מפני שהתסריט לתשובה כבר קיים. עליך להמתין 5-7 שניות מלאות לאחר הצגת השאלה- ילדים עם אילמות סלקטיבית זקוקים בדרך כלל לזמן זה כדי לענות. ייתכן שתצטרך לחזור על השאלה מספר פעמים כדי לקבל את התשובה שאתה מחפש. אם שאלת את אותה השאלה מספר פעמים, ייתכן שתצטרך למצוא דרך שונה לשאול אותה או אפילו לתת לילד עוד זמן לחשוב. גם אם ההמתנה בדממה תגרום לך לחוש עצבני או לא בנוח, נסה לא לתת לילד לראות את העצבנות שלך, מפני שזה כנראה ילחיץ גם אותו יותר!

תגובה להתבטאות מילולית

חשוב כיצד להגיב גם במצב בו הילד מצליח במטרה מילולית מסוימת. ילדים רבים עם אילמות סלקטיבית לא אוהבים להיות במרכז תשומת הלב ותגובה מוגזמת תהיה מאוד לא נוחה עבורם. עם זאת, לשבח אותם באופן פשוט וקליל יהיה נהדר. למשל, תוכל להשיב: "תודה שאמרת לי שאתה רוצה לשחק במשחק אונו היום" או "אני בטוח שאחות בית הספר העריכה כמה שהיית נחמד וברור כשאמרת לה שאתה צריך פלסטר".

פרסים

חשוב מאוד לשלב תרגול עם חיזוק חיובי, כולל שבחים ספציפיים וחיזוקים מוחשיים (מדבקות, סימוני וי ופרסים). לרוב, הורים מוכנים להביא פרסים קטנים שהמורה יוכל לשמור בשביל הילד. לאור העובדה שאנו מבקשים מילדים אלה לבצע משימות מאתגרות מאוד עבורם, מתאים ורצוי שהילדים יקבלו משהו בתמורה! תוכל למצוא יחד עם הילד מספר חפצים או פרסים קטנים שאותם הוא יוכל להרוויח ברגע שיבצע כמות מסוימת של עבודה אמיצה. בנוסף, אם ההורים של הילד יחזקו את אומץ ליבו של ילדם כשהם חוזרים הביתה, זה יעזור מאד כמובן. בשל כך רצוי לדאוג לאמצעי תקשורת דרכו תוכל להעביר מידע על ההתקדמות של הילד ועל מכשולים בדרך.

שיתוף פעולה עם מטפלים

מורים עשויים להתבקש לשיתף פעולה גם עם מטפל מומחה אם המשפחה מחפשת טיפול עבור הילד. שיתוף הפעולה הזה עשוי לכלול את צירוף המטפל לפגישות צוות הבין מקצועית של בית הספר אם יש לו סל שילוב או סל תמיכה אחר, וקביעה של שיחות טלפון תקופתיות כדי לדון בהתקדמות ובמטרות. ייתכן שמטפלים מסוימים ירצו התערבות טיפולית ישירה בבית הספר או במהלך יום הלימודים. למעשה, זו ככל הנראה הדרך היעילה ביותר לעזור לילד ללמוד להיות אמיץ בבית הספר. פגישות טיפול במסגרת של קליניקה, כלומר בחדר הטיפול בלבד, עשויות שלא לקדם הכללה של המטרות הטיפוליות לעזור לילד לדבר ולהתגבר על החרדה. זאת, מפני שילדים לא נוהגים לבלות זמן רב בחדרי טיפול אלא בבית הספר ובמקומות אחרים בקהילה, ולכן ההתערבות הטיפולית יעילה יותר במקומות בהם הדיבור נחוץ ובעל משמעות תפקודית לילד. ייתכן שהמטפל ירצה לסייע לילד לדבר עם המורה שלו או לדבר עם חבריו, לעזור למוריו לאסוף מידע לימודי עליו הנחוץ להערכתו וכד'. המטפל עשוי להציע למחנכים אסטרטגיות נוספות שניתן לשקול.

טיפים קצרים למורים

להלן כמה טיפים בסיסיים בנוגע לאופן שבו יש לתקשר עם התלמיד שלך הסובל מאילמות סלקטיבית.

הענק לילד סביבה חמה בכיתה, עם הרבה חיזוקים.

- במידת האפשר, שלב את התלמיד בפעילויות.
- על מנת לעזור לילד להרגיש חלק מהכיתה, ייתכן ויעזור אם תיתן לו עבודה שלא דורשת התנהגות מילולית, כגון תליית לוח מודעות או עזרה למורה במשימות שונות.

בהתחלה, הימנע משאלות.

- אפילו האמירה "שלום דני!" מבקשת תגובה.
- במקום זאת, אמור משהו כמו: "נחמד לראות אותך הבוקר, דני. הולך להיות לנו יום נהדר היום".

חשוב להתחיל עם מחשבות ולתאר צעד אחר צעד את התנהגות הילד.

- כל הכבוד שהלכת לכיסא שלך היום, דני. כל הכבוד שהלכת למקום שלך על השטיח. עכשיו אתה יושב במעגל הירוק, וכד'. אני רואה שהרמת את הלגו האדום ועכשיו אתה מושיט יד לחתיכה הצהובה, וכד'. אני רואה שאתה בונה מגדל עם הלגו שלך - אני אוהב מגדלים גבוהים!

אחרי שהילד התחמם, רצוי לשאול שאלות עם בחירה של שתי אופציות - שאלות סגורות.

- איזה צבע אתה מעדיף, כתום או כחול?, "לבית שלך יש מדרגות או לא?", "הגעת לגן במכונית או ברגל?"
- גם אם תתחיל לשאול שאלת כן/לא, תמיד תוכל להוסיף את המילים "משהו אחר" בסוף השאלה כדי להפוך אותה לשאלה עם כמה אופציות. "רוצה דג זהב? ... או משהו אחר?" "הגעת עם אמא שלך היום... או עם מישהו אחר?"
- כשדני עונה על שאלה, תן לו חיזוק חיובי עם שבח שמכוון למעשה שלו: "תודה שאמרת לי שזה כחול!", "כל הכבוד שאמרת לי שאתה רוצה דג זהב!"

הימנע מקריאת מחשבות. במקום זאת, חזק דיבור ולא מחוות.

- אם תראה את דני מצביע או מניד בראשו כדי להביע כן/לא, אמור: "אני רואה שאתה מצביע על הכיסא הכחול. תרצה לשבת בכיסא הכחול או במקום אחר?"
- כשדני מגיב, תן חיזוק חיובי עם שבח שמכוון למעשה שלו: "כל הכבוד שאמרת לי מקום אחר! תרצה לשבת בכיסא האדום או בכיסא הצהוב?"

המתן 5 שניות.

אם תשאל שאלת בחירה של שתי אופציות, והילד לא עונה, המתן 5 שניות ולאחר מכן חזור על השאלה. חשוב לתת לו זמן לעבד ולענות.

שקול שימוש בסרטי וידאו קצרים כדי לתקשר.

- תוכל לתקשר עם התלמיד שלך ולהכיר אותו בעזרת סרטון שהוא יצלם בביתו על תחום שמעניין אותו (למשל חיית המחמד שלו, החדר שלו, מה הוא עשה במהלך סוף השבוע, וכד'). ייתכן שתצטרך לצפות בסרטון ללא נוכחותו ורק לאחר מכן לדבר איתו על תוכן הסרטון כשתפגוש אותו. ניתן לשקול לעבוד בצעדים קטנים לקראת הצפייה בסרטון ביחד.

השתמש בשבחים ספציפיים רבים.

- כשאתה רואה אינטראקציה כלשהי- כולל חיוך, נפנוף יד, התקרבות לחבר, או כשהוא מגיש לך חתיכת נייר, הכר בכך עם שבח ספציפי: "כל הכבוד שנתת לי את הנייר!" "היית מאוד אמיץ כשחייכת לאנה!" וכד'.
- ילדים עם אילמות סלקטיבית יכולים להתקדם הרבה, אך ההתקדמות מושגת לרוב בצעדים קטנים.

אם ילדים אחרים אומרים, "דני לא יודע לדבר"

- תקן אותם: "דני כן מדבר. דני עובד על שרירי האומץ שלו כדי לדבר גם בבית הספר."

עזור להתחיל במשחקים ולשלב בהם את הילד.

- בשל חרדה, קשה מאוד לילדים עם אילמות סלקטיבית ליזום משחקים או אינטראקציות אחרות עם בני גילם או להצטרף אליהם. הצע פעילויות לשעות הפנאי ולהפסקות בבית הספר, וכוון למטלות שילד עם אילמות סלקטיבית יוכל לבצע עם בן גילו ("דני ואנה, לכו לנקות את פינת היצירה") עוזרת מאוד.

הצע קבוצות קטנות.

- אם הילד חרד מדי לבצע מטלה בפני כל הכיתה, תוכל להציע לבצע אותה עם קבוצה קטנה או שהילד יעשה את הפעילות באופן אישי איתך. זה יפחית את החרדה ואת המחויבויות החברתיות.

קבל תגובות שאינן מילוליות.

- אם הילד עם האילמות הסלקטיבית לחוץ מכדי לענות או להשתתף, הצע לו וקבל ממנו דרך בה יוכל לענות באופן לא מילולי.
- זכור, זה יהיה זמני- הציפיה היא שבסופו של דבר הוא יוכל להביע את עצמו מילולית.
- אמור משהו כמו: "אתה מוזמן להצביע על מה שאתה רוצה".

תהיה חיובי.

- בשום פנים ואופן אין לגעור בילד או להעניש אותו על כך שלא דיבר, בנוסף הימנע משימוש ברגשות אשמה כדי לגרום לילד לדבר.
- ילדים עם אילמות סלקטיבית רגישים מאוד לביקורת ויכולים להיות מוצפים אם הם ירגישו שהם נכשלים או מאכזבים מישהו. התלמיד לא מנסה להתחצף בכך שהוא לא מדבר.

שיח על אילמות סלקטיבית בכיתה

טיפים למורים כיצד לדבר על אילמות סלקטיבית בכיתה שלהם, גם בקבוצות וגם באופן אישי.

למה ומתי כדאי לדבר על זה

לעיתים קרובות, לתלמידים יש שאלות כשהם מבחינים שחברם לכיתה לא מדבר בבית הספר. הם עשויים לשאול את המורים, "הוא יכול לדבר?" או "הוא לא מדבר איתי... זה אומר שהוא לא אוהב אותי?" מחנכים מסוימים דואגים שבהתייחסות לאי הדיבור, הם יפנו תשומת לב לא רצויה כלפי התלמיד עם אילמות סלקטיבית. אבל, בדרך כלל, מאוד ברור שיש תלמיד ש"לא מדבר", ואם המחנכים יתייחסו למצב בצורה רגישה ועניינית, הם יוכלו לשלול רעיונות שגויים שהתלמידים פיתחו/יפתחו כלפי הילד. כמו כן, על ידי קיום שיח על האסטרטגיות המודגשות במדריך זה, תוכל גם לטפח בכיתה תרבות שתעודד את הילד עם האילמות הסלקטיבית להרגיש נינוח יותר ולהתחיל להשתמש בקול שלו מוקדם יותר.

בהתאם להעדפות התלמיד ומשפחתו וכן לדינמיקה של הכיתה, ייתכן שיהיה עדיף לפנות אל הקבוצה בכללותה או לדבר עם תלמידים מסוימים באופן פרטי.

דיונים קבוצתיים

הצעד הראשון יהיה להשיג את הסכמת התלמיד ומשפחתו להתחיל בדיון. בדומה לכך, תרצה לבדוק אם התלמיד ירצה להיות נוכח בדיון. ישנם ילדים עם אילמות סלקטיבית שלא אכפת להם (או אפילו מעריכים את זה) שהמורה שלהם יטפל בשאלות של הכיתה, בעוד שאחרים יחושו שלא בנוח עם תשומת הלב הנוספת. אם הילד בוחר שלא להיות נוכח, הוא יכול לבוא מאוחר יותר או לבקר מורה אחר בזמן המיעוד. שיתוף המשפחה עשוי לעזור גם כן. לדוגמא, ההורה של התלמיד יכול להיות מקריא אורח בשעת סיפור וייתכן שהוא ירצה להוביל את הדיון הקבוצתי או לתמוך בו.

עבור תלמידים בגיל גן ובית ספר יסודי, פורמט הסיפור יכול להיות מקום מצוין להתחיל. יש מספר הולך וגדל של ספרי ילדים שבהם מככבים ילדים עם אילמות סלקטיבית. כמה דוגמאות הן *Leo's Words Disappeared* (Lola's Word Disappeared) מאת Maya's Voice, *Elaheh Bos*, *Wen-Wen Cheng* ו- *The Loudest Roar* מאת Clair Maskell. רעיון נוסף לדיון באילמות סלקטיבית בכיתה יכול להיות אם הילד/משפחתו ינהלו משחק לא מילולי כדי להגביר את ההבנה של החברים לכיתה (למשל חידון פנטומימה וכדומה). ניתן לעשות זאת בקבוצות קטנות או עם כל הכיתה, בהתאם לרמת הנוחות של הילד.

חשוב שהתלמידים האחרים יידעו שחברם לכיתה הסובל מאילמות סלקטיבית הוא בדיוק כמוהם בדרכים רבות. על הדיון הקבוצתי לכלול תחביבים, חיות מחמד, קבוצות ספורט אהובות, משחקי מחשב וכדומה, כדי להדגים שגם אם ילד עם אילמות סלקטיבית לא מדבר בבית הספר, הוא עדיין ילד רגיל! ילדים מסוימים עם אילמות סלקטיבית מרגישים בנוח גם להראות לחבריהם לכיתה סרטון של עצמם מדברים בפתיחות בביתם. זו יכולה להיות דרך מצוינת לתת לכיתה להכיר את התלמיד עם האילמות הסלקטיבית בדרך אישית יותר וזו יכולה להיות מטרה מצוינת עבור הילד עם האילמות הסלקטיבית לתרגל התנהגות אמיצה יותר בבית הספר. אם התלמיד עם האילמות הסלקטיבית עדיין לא מוכן לסרטון, חלופה טובה יכולה להיות הצגת תמונות מהבית שבהן הילד רגוע, משחק עם אחים, נהנה מתחביב אהוב או מבלה בחופשה משפחתית.

מורים כנראה יצטרכו להציע מידע נוסף ולענות על שאלות. הנה כמה נקודות חשובות שיש לקחת בחשבון:

- התלמיד יכול לדבר ואכן מדבר, אך קשה לו כרגע לדבר בבית הספר.
- אם הם יקבלו אותו בפתיחות, חבריו לכיתה יוכלו לעזור לחברם להרגיש בנוח. רצוי שהכיתה תכלול אותו בפעילויות משחק ועבודה בקבוצות.
- על התלמידים לא ללחוץ על חברם לכיתה לדבר.
- אם התלמיד עם האילמות הסלקטיבית מדבר עם תלמיד אחר או מול הכיתה, חשוב שהאחרים לא יעשו מזה עניין גדול.
- חשוב לתת לתלמיד הזדמנויות לדבר בשם עצמו ולגלות סבלנות אם לוקח לו זמן רב לענות.
- הצגת שאלות עם בחירות יכולה לעזור לתלמיד לחוש בנוח יותר לדבר (ייתכן שהתלמידים יצטרכו קצת עזרה לגבי אופן השימוש בשאלות עם בחירה של שתי אופציות).

לאור העובדה שתלמידים רבים מעולם לא פגשו ילד שלא מדבר בבית הספר, ייתכן שהם לא יבינו שחברם לכיתה לא יכול לדבר בשל חרדה. לכן, ייתכן שתמצאו לדבר גם על חרדות אחרות שעשויות להופיע בבית הספר כדי לעזור להם להבין. למשל, תלמידים רבים יכולים לזכור איך היו לחוצים לגבי נאום מול כל הכיתה, מבחן גדול או הכרת חברים חדשים בתחילת שנת הלימודים. ייתכן שהם אפילו יזכרו שהם ביקשו מההורים להישאר בבית או שקיבלו כאב בטן מרוב לחץ. חברם לכיתה הסובל מאילמות סלקטיבית מרגיש את אותם הפרפרים בבטן, הלב הדופק והמחשבות הלחוצות כשאנשים אחרים שואלים אותו שאלות. על ידי השוואת אילמות סלקטיבית לדאגות וחרדות אחרות, ילדי הכיתה יוכלו להזדהות יותר עם חברם לכיתה עם אילמות סלקטיבית.

שיחות אישיות

- יש מצבים מסוימים שבהם דיון קבוצתי לא יתאים:
- הילד עם אילמות סלקטיבית או ההורים/האפוטרופוסים לא מרגישים בנוח עם דיון קבוצתי
- ילד מסוים או קבוצת ילדים מנסים יותר מדי "לעזור"
- הילד עם אילמות סלקטיבית עובר הצקות.

ילדים מסוימים בעלי כוונות טובות עלולים לנקוט בהרבה התנהגויות "מצילות" כגון לדבר עבור הילד, ניסיון לקרוא את מחשבותיו, ו/או ניסיון לעזור לחבר שלהם בדרכים אחרות (למשל, לאסוף את החפצים שלו בסוף היום). אם תשים לב לזה, יהיה מקום לשוחח עם הילד או הילדים לגבי אילו התנהגויות עוזרות לו ואילו לא. תוכל להציע משהו כגון, "אני רואה שאתה מנסה לעזור בזה שאתה עונה בשבילו. אני בטוח שהוא מעריך את זה שאתה מנסה להיות חבר טוב. אני מעריך את זה! אבל הוא יכול לדבר, אז חשוב לתת לו את ההזדמנות לדבר. זו הדרך הטובה ביותר לגרום לו להרגיש אמיץ יותר כאן בבית הספר".

מצד שני, כשבן גילו של ילד עם אילמות סלקטיבית מציק לו, חשוב שהמחנכים יתערבו. על אף שזה (למזלנו) לא קורה לעתים תכופות, חשוב להתערב מכיוון שסביר להניח שהילד עם אילמות סלקטיבית לא יוכל לעמוד על שלו או לבקש עזרה מהמורה. בתקווה למנוע מצבים כאלה, מחנכים יכולים להצמיד את הילד לחבר נחמד ומתחשב, שנכחותו עשויה לעצור התנהגות שלילית. אם הילד לא מילולי באופן מוחלט, החבר גם יוכל לדבר על כל ההצקות שמתרחשת כשהמורה לא נוכחת. יכול להיות רעיון טוב שהמורה והילד יסכימו על סימן לא מילולי כדי לסמן שהוא זקוק לעזרה.

לעיתים ילדים עם אילמות סלקטיבית לא עוברים הצקות, אבל הם כן מוטרדים מחבריהם לכיתה בדרכים אחרות. למשל, תלמידים אחרים עשויים להיכנס למרחב האישי שלו או לגרום לו לשחק משחק שהוא לא אוהב בזמן ההפסקה. בהתאם למטרות הילד ולרמת הנוחות שלו, תוכל לעזור לתלמיד עם אילמות סלקטיבית ליצור תסריט של הדברים שיגיד כדי לעזור לו לטפל במצב בעצמו (למשל, "בוא נשחק במשהו אחר היום") או לשאול את הילד עם אילמות סלקטיבית משהו כמו "אתה רוצה להמשיך לשחק במשחק הזה היום או שאתה מעדיף לשחק במשהו אחר?" כדי לעזור לו לדבר עם החבר שלו.

דרכי סיוע/התערבויות של סל שילוב או סל חינוך מיוחד

בהתאם לחוק חינוך מיוחד, תלמיד זכאי לקבל תמיכה במסגרת בית הספר, אם נקבע כי לתלמיד יש צרכים רגשיים מיוחדים, וכתוצאה מזו הוא זקוק להתאמה חינוכית מסוימת כדי להתקדם. ילד שמקבל אבחנה של אילמות סלקטיבית או חרדה חברתית, בהמלצת צוות הגן או בית הספר יכול לגשת לוועדת אפיון וזכאות של משרד החינוך, בכל אזור ואזור. ועדת זכאות ואפיון קובעת את הזכאות לשירותי חינוך מיוחדים של תלמיד עם צרכים מיוחדים, ואת היקף סל השירותים שיינתן לו לפי רמת תפקודו. הוועדה מוסרת להורי התלמיד מידע לגבי השירותים שהתלמיד זכאי לקבל בכל מסגרת חינוכית שבה ילמד. ההורים יכולים לבחור את סוג המסגרת שבה ילמד ילדם: כיתה במוסד חינוך רגיל, כיתה במוסד חינוך רגיל שניתנים בה שירותי חינוך מיוחדים או מוסד לחינוך מיוחד. סל התמיכה יכול להיות בתוך כיתה רגילה או בכיתה קטנה כגון גן שפה. בתוך כיתה רגילה או גן רגיל, הילד יקבל זכאות למספר שעות סיוע. אחרי ועדת אפיון וזכאות, צוות בית הספר או הגן מקיים ועדת פילוח בו יוחלט יחד עם ההורים, איך לחלק והשתמש בסיוע - זה יכול לכלול עד 28 שעות שבועיות של סייעת צמודה, שעת מחנכת, או טיפולים רגשיים וחברתיים. סיוע מסוג זה, יחד עם הדרכה מקצועית, יכול להוות משאב משמעותי לילד עם אילמות סלקטיבית.

דרכי סיוע/התערבויות

• שיחה עם מבוגרים

- הילד יכול להצביע באופן לא מילולי על האוכל שהוא רוצה
- על מבוגרים להימנע מדרישות דיבור שיהיו קשות מדי עבור הילד
- קביעת פגישות פרטיות עם מורים חדשים, עדיף לפני תחילת שנת הלימודים

• שיחה עם בני גילו

- על בית הספר לעזור להורים לזהות ילדים עבור מפגשי משחק מחוץ לבית הספר
- סוכן השינוי הטיפולי - או הסייעת בתוך בית הספר מסייע במשחק ובאינטראקציה המילולית בין התלמיד עם האילמות הסלקטיבית והחבר הנבחר

• מעקב אחר התקדמות

- לאורך ימים ושבועות, לשיתוף עם מטפלים, עם צוות בית הספר ועם אחרים שעובדים עם הילד
- טבלת התנהגות/כרטיס דיווח יומי לתיעוד ודיווח ההתקדמות (למשל, הילד הצביע בכיתה פעמיים במהלך מפגש הבוקר, ענה למורה בדיון קבוצתי בבוקר ואחר הצהריים; ראה דוגמה בעמוד 23).

• סיוע לשירותים

- סימן לא מילולי שהילד צריך ללכת לשירותים
- הילד מונחה ללכת לשירותים במרווחי זמן מסוימים (מתאים במיוחד לילדים קטנים)

• סיוע להערכה

- ההורים מוזמנים להיות נוכחים בזמן מתן ההערכה
- ההורים מקבלים הכשרה לביצוע פרוטוקולי הערכה מסוימים בבית
- שותף נוח לתקשורת (למשל, מורה מהעבר או האדם שנבחר להתערבות הטיפולית) מבצע את ההערכות

◦ לספק אך ורק שיטות לא מילוליות של הערכה עד שהילד נהיה מילולי עם המעריך

◦ לאפשר לילד להקליט תוכן בבית כשזה מתאים

• ייעוץ חיצוני

◦ על צוות בית הספר להתייעץ עם מטפל מומחה חיצוני כדי ללמוד את האסטרטגיות שבהן נעשה שימוש כדי לעזור לילד עם מטרות הדיבור שלו. ייעוץ זה עשוי לכלול מפגש הדרכה שבו עוברים על כישורים ואסטרטגיות ספציפיים

◦ על צוות בית הספר לעבוד בשיתוף פעולה עם המומחים המטפלים החיצוניים על בסיס קבוע (למשל, שבועי, דו-שבועי, חודשי), בהתאם לרמת הקושי

• ייעוץ

◦ עשוי לכלול מפגשים בארבע עיניים עם יועץ או פסיכולוג כדי לקדם ולהרחיב את הדיבור, ובאופן אידאלי יתקיים מחוץ לכיתה כדי לכלול עוד אנשים, מקומות ופעילויות, כמו ביקורים אצל מורים או משחק חפש את המטמון סביב בית הספר

◦ שירותי ייעוץ או דיבור/שפה יכולים להצליח לעזור לדיבור להיות כללי יותר כאשר ההתערבות היא בכיתה או במסגרת קבוצה קטנה מאוד

◦ "קבוצת ארוחת צהרים" או קבוצה אחרת המבוססת על פעילות חברתית, שבה לילד יש הזדמנות לתרגל דיבור בקבוצה קטנה, לרוב בהנחייתו של הפסיכולוג/ העובד הסוציאלי/ היועץ החינוכי של בית הספר. באופן אידיאלי, פעילות זו תתחיל עם ילדים באותו הגיל שאיתם הילד כבר מדבר ולאחר מכן הילדים ישתנו במשך הזמן

- כרטיס דיווח יומי לדוגמה שיישלח הלוך וחזור בין המורה לבית

התרשים השבועי של דניאל														
יום שישי			יום חמישי			יום רביעי			יום שלישי			יום שני		
														מטרה 1: הצביע כדי להתנדב
														מטרה 2: שוחח עם חבר בזמן קריאה משותפת
הערות המורה											סה"כ סימני V השבוע:			

דוגמה של מכתב לצוות בית הספר

חברי צוות יקרים,

אתם מקבלים מכתב זה מפני שילד בכיתה/בבית הספר שלכם סובל מהפרעת חרדה הנקראת אילמות סלקטיבית. ילדים עם אילמות סלקטיבית יכולים לדבר בנוחות במצבים מסוימים (לרוב עם משפחתם בבית), אך נותרים שקטים במצבים אחרים (בבית הספר או במסגרות חברתיות אחרות). כאשר הוא נשאל שאלה, ילד עם אילמות סלקטיבית עשוי להיראות קפוא, חסר הבעה ו/או להפגין שפת גוף נבוכה/נוקשה. אילמות סלקטיבית אינה ביישנות רגילה, עקשנות, או התנגדות מכוונת. ילדים עם אילמות סלקטיבית סובלים מחרדה ואינם יכולים לדבר במצבים אלו. בעזרתכם, התלמיד יוכל להרגיש בטוח ונינוח במסגרת בית הספר.

טיפים קצרים ליצירת קשר עם ילד הסובל מאילמות סלקטיבית:

- במקום להגיד "שלום", מומלץ להגיד "נחמד לראות אותך" או "אני ממש שמח שבאת היום". המילה "שלום" יכולה לגרום לילדים לחוש לחץ לדבר.
- צור אינטראקציה עם התלמיד באמצעות דיבור על מה שהוא עושה או תיאור של הפעולות שלו מבלי לשאול שאלות עד שהוא חש בנוח.
- כאשר התלמיד שלך מרגיש בנוח, שאל שאלות של בחירה של שתי אופציות ("אתה רוצה את הטוש האדום או הטוש הכחול?") אתה יכול גם לשאול שאלה פתוחה ("איזה צבע טוש אתה רוצה?"), אך הימנע משאלות של כן/לא.
- המתן לפחות 5 שניות לתגובה לאחר ששאלת שאלה.
- תן משוב חיובי/שבח ממוקד עבור כל תגובה ("תודה שאמרת לי שאתה רוצה את הטוש האדום").
- אף פעם אל תעניש את התלמיד על כך שהוא לא מסוגל לדבר.
- זכור שעל אף שהתלמיד לא מדבר, הוא שומע כל מה שאתה אומר.

משאבים יעילים

אתרי אינטרנט:

selectivemutism.org

anxietybc.com

asha.org/public/speech/disorders/Selective-Mutism

childmind.org/guide/selective-mutism

selectivemutismcenter.org

selectivemutismlearning.org

ספרים למורים/הורים של ילדים עם אילמות סלקטיבית:

(ראה עוד בכתובת <https://www.selectivemutism.org/learn/shop/>)

רות פרדניק ויואל אליצור (2016) אילמות סלקטיבית: מדריך להורים, מחנכים ומטפלים, הוצאת ספרים אח בע"מ

Kearney, C. (2010). *Helping children with selective mutism and their parents: A guide for school-based professionals*. Oxford University Press.

Kervatt, G. G. (2016). *The silence within: A teacher/parent guide to helping selectively mute and shy children*.

Kotrba, A. (2014). *Selective mutism: An assessment and intervention guide for therapists, educators & parents*. PESI Publishing & Media.

Perednik, R. (2011). *The selective mutism treatment guide: Manuals for parents, teachers, and therapists: Still waters run deep*. Oaklands.

Shipon-Blum, E. (2007). *The ideal classroom setting for the selectively mute child: A guide for parents, teachers and treatment professionals 'understanding the selectively mute child'*. 2nd Ed. Selective Mutism Anxiety Research & Treatment Center Publishing.

Wintgens, A., & Johnson, M. (2012). *Can I tell you about selective mutism?: A guide for friends, family and professionals*. Jessica Kingsley Publishers.

ספרים שימושיים לכיתה:

- Bos, E. (2013). *A spot of blue*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Cheng, W. (2013). *Maya's voice*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Longo, S. (2006). *My friend Daniel doesn't talk*. Speechmark Publishing.
- Moldan, M. (2014). *Charli's choices*. Archway Publishing.

ספרים להורים של ילדים הסובלים מאילמות סלקטיבית/חרדה:

- Albano, A.M., & Pepper, L. (2013). *You and your anxious child: Free your child from fears and worries and create a joyful family life*. Avery Publishing.
- Chansky, T. E. (2014). *Freeing Your child from anxiety: Powerful, practical solutions to overcome your child's fears, worries, and phobias*. Harmony Publishing.
- Kotrba, A., & Saffer, S. (2018). *Overcoming selective mutism: The parent's field guide*. Summit & Krest Publishing.
- Lebowitz, E.R., & Omer, H. (2013). *Treating childhood and adolescent anxiety: A guide for caregivers*. Wiley Publishing.
- Pincus, D.B. (2012). *Growing up brave: Expert strategies for helping your child overcome fear, stress, and anxiety*. Little Brown Spark Publishing.
- Rapee, R., Wignall, A., Spence, S., Cobham, V., & Lyneham, H. (2008). *Helping your anxious child: A step-by-step guide for parents*. New Harbinger Publications.

מאמרים מחקריים מבוססי ראיות עבור הטיפול באילמות סלקטיבית

Bergman, R. L., Gonzalez, A., Piacentini, J., & Keller, M. L. (2013). Integrated behavior therapy for selective mutism: a randomized controlled pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 51(10), 680-689. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2013.07.003>

Carpenter, A.L., Puliatico, A.C., Kurtz, S.M.S., Pincus, D.B., & Comer, J.S. (2014). Extending Parent-Child Interaction Therapy for early childhood internalizing problems: New advances for an overlooked population. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 17, 340-356.

Catchpole, R., Young, A., Baer, S., & Salih, T. (2019). Examining a novel, parent child interaction therapy-informed, behavioral treatment of selective mutism. *Journal of Anxiety Disorders*, 66, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.102112>

Cornacchio, D., Furr, J.M., Sanchez, A.L., Hong, N., Feinberg, L., Tenenbaum, R., Del Busto, C., Bry, L.J., Poznanski, B., Miguel, E., Ollendick T., Kurtz, S.M.S., & Comer, J.S. (2019). Intensive group behavioral treatment (IGBT) for children with selective mutism: A preliminary randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 87, 720-733. doi: 10.1037/ccp0000422.

Doll, E. R. (2021). *Treating Selective Mutism as a Speech-Language Pathologist*. Plural Publishing.

Eyberg, S.M, & Funderburg, B. (2011). *Parent-Child Interaction Therapy Protocol*. Gainesville, FL: PCIT International.

Furr, J., Sanchez, A., Hong, N., & Comer, J. (2020). Exposure therapy for childhood selective mutism: principles, practices, and procedures. In T. Peris, E. Storch, & J. McGuire (Eds.), *Exposure therapy for children with anxiety and OCD: Clinician's guide to integrated treatment*. (pp. 113-142). Academic Press.

Klein, E.R., Armstrong, S.L., Skira, K., & Gordon, J. (2017). Social communication anxiety treatment (S-CAT) for children and families with selective mutism: A pilot study. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 22, 90-108. doi: 10.1177/1359104516633497

Kovac, L. M., & Furr, J.M. (2019). What Teachers Should Know About Selective Mutism in Early Childhood. *Early Childhood Education Journal*, 47(1), 107-114.

Muris, P., & Ollendick, T. H. (2015). Children who are anxious in silence: a review on selective mutism, the new anxiety disorder in DSM-5. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 18(2), 151-169. <http://dx.doi.org/10.1007/s10567-015-0181-y>

Oerbeck, B., Stein, M. B., Pripp A. H., & Kristensen, H. (2015). Selective mutism: follow-up study 1 year after end of treatment. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 24(7), 757-766. <https://doi.org/10.1007/s00787-014-0620-1>

Oerbeck, B., Overgaard, K. R., Stein, M. B., Pripp, A. H., & Kristensen, H. (2018). Treatment of selective mutism: a 5-year follow-up study. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 1-13. <http://dx.doi.org/10.1007/s00787-018-1110-7>

Steains, S., Malouff, J., & Schutte, N. (2021). Efficacy of psychological interventions for selective mutism in children: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Child: Care, Health, and Development*, 47, 771-781.

Authors: Rachel Busman, Psy.D., ABPP, Emily Doll, M.A., M.S., CCC-SLP, Jenny Foster, B.S., Jami Furr, Ph.D., Lisa Kovac, Ed.S., Ph.D., Kristin Leos, B.A., Katelyn Reed, M.S.

