

# SELEKTIV MUTISM

Checklista som stöd för lärare i sin planering



## 1. Skapa trygghet

- Undvik att ställa eleven inför krav på att prata, hen ska ej överraskas med muntliga kravmoment.
- Bemöt eleven lugnt, vänligt och utan press.
- Erbjud en tydlig och trygg plats i klassrummet.
- Ge eleven möjlighet att ta pauser vid behov.

## 2. Ge struktur och förutsägbarhet

- Stötta med visuella scheman och tydlig lektionsstruktur.
- Skapa återkommande, trygga rutiner för start och avslut på lektioner.
- Förbered eleven på förändringar i rutiner, grupper eller aktiviteter.
- Informera om kommande situationer som annars kan skapa oro.

## 3. Möjliggör alternativa sätt att uttrycka sig

- Erbjud skrivande, ritande eller digitalt svar i stället för muntligt.
- Använd ja/nej-kort, bildstöd eller pekalternativ.
- Låt eleven lämna in inspelade muntliga uppgifter utan publik.
- Acceptera att kunskapsbedömning kan ske helt utan tal.

## 4. Social delaktighet – utan tal

- Välj par/gruppkompisar eleven känner sig trygg med.
- Ge eleven roller i grupparbete som inte kräver tal (t.ex. skrivare, materialansvarig).
- Undvik att eleven blir utpekad som "den som inte pratar".
- Låt eleven delta i aktiviteter där kommunikation inte är i fokus.

## 5. Arbeta i små steg (exponering)

*(Görs ofta i samarbete med elevhälsoteam/föräldrar)*

- Identifiera elevens nuvarande startnivå (var tal fungerar).
- Planera små, genomförbara steg mot mer kommunikation.
- Dokumentera framsteg – små steg räknas.
- Undvik att gå för snabbt fram; låt eleven styra takten.

## 6. Anpassningar i undervisning och bedömning

- Planera bedömningar så att tal inte är ett krav, anpassa muntliga redovisningar till alternativa format.
- Ge extra tid vid kommunikationsrelaterade uppgifter.
- Skapa tysta alternativ i klassrumsdiskussioner (t.ex. exit tickets).

## 7. Samarbete runt eleven

- Håll regelbunden kontakt med vårdnadshavare.
- Ha en gemensam strategi med specialpedagog/speciallärare i elevhälsoteam.
- Dokumentera anpassningar i t.ex. åtgärdsprogram eller extra anpassningar.

## 8. Eget förhållningssätt

- Visa att kommunikation är mer än tal – allt räknas.
- Bekräfta elevens insatser även när de är små.
- Undvik kommentarer som kan öka pressen (t.ex. "men du kan ju prata hemma").
- Var konsekvent och tålmodig – utvecklingen kan ta tid.

.....  
Läs mer:

<https://www.spsm.se/funktionsnedsattningar/selektiv-mutism/>

<https://talaomtystnad.se/>

## Eleven behöver:

- känna sig trygg med personal, andra barn och i miljön
- att pedagoger är extra uppmärksamma och inkännande för att skapa en trygg lärmiljö
- slippa känna ängslan för att tala, för vid selektiv mutism är man känslig för krav, kritik och tillsägelser, därav kan det vara extra viktigt att tänka på sitt tonläge och samtalsklimatet i gruppen
- hjälpa barnet att ha kontroll över sin situation. När det inte känner sig tryggt och inte upplever sig ha kontroll kommer energin gå till att försöka förutse vad som kan hända, och i det fall hen vet eller tror att någon situation kommer innebära oönskad uppmärksamhet, börjar hen oroa sig för ångesten som hen kommer få i den tänkta situationen.
- en tydlig struktur där det är förutsägbart vad som ska hända och vad som förväntas av eleven ökar ofta känslan av trygghet
- att skolan ser till att all personal, inklusive skolmåltidspersonal, vaktmästare med mera får information om och känner till dessa barns svårigheter att prata och därmed behöver anpassa sitt bemötande
- att man utser vem som ska berätta för barnet att all personal har fått den informationen. Det minskar ångesten. Det är också viktigt att inte pressa på eftersom det kan försvåra för barnet och få motsatt effekt
- att omgivningen visar att de tror på att eleven så småningom kommer att prata
- att man inte kräver verbala svar, ställ gärna frågor så barnet kan svara genom att nicka, skaka på huvudet, peka
- att man inte kräver ögonkontakt
- att man inte utsätter barnet för att stå i centrum om det upplevs obehagligt
- att använda ett tonläge som inte upplevs hotfullt, även om det är riktat till andra barn runt i kring
- att man observerar hur barnet har det i de fria situationerna på raster och fritids, så barnet inte blir utsatt

