

Communicatieangst bij jongeren

HOE MAAK JIJ ALS DOCENT HET VERSCHIL?



WIST JE DAT...

Jongeren met selectief mutisme niet alleen moeite hebben met spreken, maar ook met geschreven communicatie zoals mailen of appen?

Elke vorm van communicatie voor hen als een enorme drempel voelt? Alsof ze met hoogtevrees een bergtop op moeten!

Ze vaak vaardigheden missen in hoe je iets formuleert of wanneer je iets stuurt, omdat ze weinig oefening hebben? En dat de drempel daardoor nog hoger wordt?

WAT KUN JIJ ALS DOCENT DOEN?

Wees je bewust van de angst. Een kort berichtje van deze leerling is vaak het resultaat van veel stress, twijfel en doorzettingsvermogen. Laat altijd even weten dat je hun bericht waardeert - hoe klein het ook lijkt.

Reageer positief en bemoedigend. Bijvoorbeeld: "Bedankt dat je me dit laat weten", "Wat goed dat je me hebt gemaïld".

Goed bezig!

Stuur zelf een berichtje met een concrete vraag. Reageren is minder moeilijk dan zelf het initiatief nemen. Bijvoorbeeld: "Wil je me laten weten of...", "Was je akkoord met ...?"

Pas het type vragen aan. Jongeren met selectief mutisme hebben vaak moeite met open vragen en vragen over hun mening of voorkeur. Stel daarom bijvoorbeeld gesloten keuzevragen: "Kom je voor ons mentorgesprek liever alleen of met een vriendin?", "Zal ik je morgen een voorleesbeurt geven of is dat nog te spannend?"

Reageer bij voorkeur snel. Wachten op een reactie vergroot spanning en gepieker over wat jij van hun berichtje vond.

Ga het gesprek aan met je leerling. Wat werkt voor de leerling? Welke communicatiemiddelen zijn makkelijker of moeilijker (gebruik de communicatie kaartjes)? Bespreek verwachtingen en geef ruimte om hierover na te denken. Ouders kunnen helpen inschatten wat werkt.



Help bij het opbouwen van vaardigheden. Sommige leerlingen hebben niet veel vrienden of contacten om mee te oefenen. Jij kan een belangrijke oefenpartner zijn. Denk mee over formuleringen, toon voorbeelden en maak er een routine van een wekelijks mailtje. Zo help je het patroon van vermijding te doorbreken.

Heb geduld en blijf positief. Stilte wijst niet op desinteresse of afwijzing. Het is het gevolg van angst. Blijf aanmoedigen en bespreek met de leerling (en ouders of therapeut) wat helpend voor hen is.



Universiteit
Leiden

Wees alert op pesten in groepsapps. Maak pesten bespreekbaar, kijk mee en vraag er naar. Pak signalen schoolbreed op. Steun de leerling en betrek ouders.