

Amerikos mikčiojimo fondo leidiniai

Jūsų vaikas mikčioja...

Knyga tėvams

Vilnius, 1999

Versta iš:

Stanley Ainsworth, Jane Fraser. IF YOUR CHILD
STUTTERS:

A guide for parents.

Published by STUTTERING FOUNDATION OF AMERICA

Publication No. 11, Third revised edition, 1992

Edward G. Conture, Jane Frazer. STUTTERING AND YOUR
CHILD: Questions and answers

Published by STUTTERING FOUNDATION OF AMERICA

Publication No. 22, fourth printing 1994

UDK 376

Ju-272

Jūsų vaikas mikčioja... Patarimai tėvams / Sud. V. Ramša. –
Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras, 1999. – 98 p.

ISBN

Knygoje išdėstyti žymiausių JAV specialistų patarimai tėvams, kurių vaikas mikčioja. Pateikti atsakymai į dažniausiai kylančius klausimus. Akcentuojama, jog mikčiojimo išvengti galima, jei vaiko kalba koreguojama, vos atsiradus pirmiesiems mikčiojimo požymiams. Parodoma, jog pagrindinis vaidmuo šiame procese tenka tėvams - būtent jie turi įdėti daugiausia pastangų: keistis patys, koreguoti mikčiojančio vaiko gyvenamąją ir kalbinę aplinką.

Knyga skiriama visiems, susijusiems su mikčiojančiais vaikais: tėvams, ikimokyklinių įstaigų darbuotojams, pradinių klasių mokytojams, logopedams.

UDK 616.89

Iš anglų kalbos vertė Virginija Reinytė

Redakcija: dr.V. Ramšos, D. Mikšytės,

Specialioji redakcija – logopedės V. Makauskienės

Kompiuteriu rinko I. Ramšienė, maketavo dr.V. Ramša

Knyga išleista Atviros Lietuvos fondo lėšomis

© Sudarytojas Vidūnas Ramša, 1999
© Vertimas į lietuvių kalbą. Virginija Reinytė, 1999
© Lietuvos sporto informacijos centras, 1999
ISBN

Sudarytojo žodis

Šį leidinį sudaro dvi viena kitą papildančios ir vienai temai pašvęstos knygos. Knygas anglų kalba išleido žymiausia pasaulio mikčiojančiųjų organizacija – Amerikos mikčiojimo fondas (Stuttering Foundation of America), kuris iki 1990 metų vadinosi Amerikos kalbos fondu (Speech Foundation of America). Tai – labdaringa, pelno nesiekianti organizacija, savo veiklą pašventusi mikčiojimo prevencijai ir gydymui. Fondas įkurtas 1947 metais, vienas žymiausių jo įkūrėjų – Malcolm Fraser, kuris su mikčiojimo problema susidūrė asmeniškai.

Organizacija per savo gyvavimo laikotarpį išleido per trisdešimt knygų ir brošiūrų, kurios nuolat verčiamos į daugelį pasaulio kalbų. Šie leidiniai skirti ir mikčiojimo specialistams, ir patiems mikčiojantiems, ir mikčiojančių vaikų tėvams. Publikacijų autoriai – žymūs JAV universitetų kalbėjimo patologijos ar bendravimo mokslų profesoriai – patys mikčiojo. Autorių sąrašus skaitytojas ras kiekvienoje knygoje. Šie sąrašai skiriasi, tačiau pagrindiniais mikčiojimo šalinimo klausimais autoriai laikosi tos pačios nuomonės.

Leidinys, kurį skaitytojas laiko rankose, skirtas žmonėms, nieko nežinantiems apie mikčiojimą ir jo sukeliamas problemas. Labiausiai šis leidinys turėtų praversti mikčiojančių vaikų tėvams, auklėtojams ir pedagogams.

Skaitytojas tikriausiai atkreips dėmesį į tipiską amerikietišką požiūrį į žmogų, jo vertinimą, nepaisant amžiaus, bei straipsniuose vyraujančią nuomonę, kad mikčiojančio vaiko gydymas labai susijęs su bendruoju jo auklėjimu. Gal dėl kai kurių leidinyje pateiktų teiginių skaitytojas norėtų ginčytis, tačiau patarčiau pirmiausia pabandyti jais vadovautis. Kai kam gali pasirodyti per ilgas vienu ir tų pačių dalykų aiškinimas, tačiau reikia suprasti, kad kiekvienas geras patarimas reikalauja dar dešimties patarimų, kaip aną vykdyti...

Suinteresuotas skaitytojas neturėtų per daug tikėtis iš knygose minimų prietaisų. Jie gali padėti tam tikruose etapuose,

tačiau tarnauti kaip “kalbėjimo protezas” jie negalėjo ir negalės. Įveikti savo kalbos problemas turės pats žmogus.

Tekste pateiktos mano pastabos susijusios su skirtingomis valstybių infrastruktūromis bei su papildoma informacija, kurios amerikiečiai autoriai galėjo ir nežinoti.

Tekste vartojamas terminas *kalbos terapeutas* ne visiškai atitinka mūsų *logopedą*. Dabartiniu požiūriu mikčiojimas – tai ne tiek kalbėjimo, kiek psichologinė, bendravimo problema, todėl ją šalinti turėtų visa komanda: logopedas, psichologas, psichoterapeutas, galbūt neurologas, nekalbant jau apie tėvus ir patį mikčiojantįjį. Tad jei mikčiojimo imasi vienas logopedas, jis privalėtų turėti pakankamai ir minėtų specifinių sričių žinių.

Daug kartų skaitydamas bei redaguodamas šias dvi knygas, patyriau didelį malonumą. Tikiuosi, kad panašius pojūčius patirs ir skaitytojai.

Dėkoju

Amerikos Mikčiojimo Fondui už leidimą versti jo publikacijas,
Atviros Lietuvos fondui ir Jaunimo psichologinės paramos centrui už leidybos finansavimą,
Vokietijos mikčiojančiųjų savipagalbos grupių susivienijimui,
Europos mikčiojančiųjų organizacijų lygai – už moralinę paramą, ruošiant vertimus spaudai,
knygų vertėjai mokytojai Virginijai Reinytei,
logopedei ir psichologei Vilmai Makauskienei,
Ingridai Ramšienei ir visiems, vienaip ar kitaip prisidėjusiems prie lietuviškojo leidinio pasirodymo.

Dr. Vidūnas RAMŠA,
sudarytojas,
Mikčiojimo problemų klubo prezidentas

Pratarmė

Lietuvoje mikčioja 3 – 4% žmonių. Mikčiojimas dažniausiai vertinamas kaip kalbos problema. Tačiau iš tikrųjų, mikčiojimas – ne tik kalbos, bet ir bendravimo problema. Kiekvienas, kas vienaip ar kitaip yra išgyvenęs, susipažinęs su mikčiojimo problema, žino, kad yra daug bendravimo situacijų, kuriose kalbėti labai sunku (prieš auditoriją, atsakinėjant), o kartais lengviau (ramioje, saugioje aplinkoje). Gilesnis tarpasmeninių santykių, bendravimo pažinimas, specialus dėmesys auklėjant mikčiojantį vaiką, baimingo požiūrio į mikčiojimą keitimas į drąsinantį ir skatinantį kalbėti, bendrauti, visuomet atneša gerus rezultatus.

Jaunimo psichologinės paramos centre nuo 1992 metų veikia Mikčiojimo problemų klubas, mikčiojančių žmonių savipagalbos grupė, kurios dalyviai dalijasi savo mikčiojimo, bendravimo problemų įveikimo patirtimi ir padeda vieni kitiems. Bendros logopedų, psichologų, psichoterapeutų ir pačių mikčiojančių žmonių pastangos per 7 mūsų darbo metus leido patikėti, kad mikčiojimas – tai problema, kurią galima spręsti ir pasiekti gerų rezultatų, jei tam skiria daug nuoširdžių pastangų ir pats mikčiojantis žmogus, ir jo šeimos nariai, artimieji, ir, žinoma, kooperatyviai dirbanti specialistų komanda - išvien kartu dirbantys logopedai, psichologai, psichoterapeutai. Šios knygos pasirodymas – tai taip pat vienas iš mūsų visų bendros veiklos rezultatų.

Lietuvoje yra labai mažai knygų apie mikčiojimą. Ši knyga – tai viena iš tų retų knygų, kuri leidžia į mikčiojimo problemą, į pagalbą mikčiojančiam žmogui pažvelgti plačiau, giliau ir drąsiau. Neabejojame, kad ji padės rasti daug atsakymų į savo klausimus ir mikčiojantiems žmonėms, ir jų artimiesiems, ir šios srities specialistams, ir visiems, kam rūpi ši problema.

*Dr. Kristina-Ona POLUKORDIENĖ,
Jaunimo psichologinės paramos centro vadovė,
Psichologė psichoterapeutė*

*Indrė TREIGIENĖ
Psichologė psichoterapeutė*

Turinys

<i>Sudarytojo žodis</i>	3
-------------------------------	---

Pirmoji knyga

Jeigu Jūsų vaikas mikčioja: vadovas tėvams	7
---	---

.....	
Tėvams	
I. Ar mano vaikas mikčioja?	
Pavojaus požymiai	
Kodėl mažas vaikas mikčioja?	
Kai kurie faktai apie mikčiojimą	
II. Kaip galite padėti	
Atidžiai klausykitės	
Bendravimas be žodžių	
Kasdienybė	
.....	
III. Pagalba mikčiojančiam vaikui	
Ką galite padaryti patys	
Priimkite nesklandumus	
Mažiau nerimaukite	
Susilpninkite vaiko baimę ir jaudulį dėl kalbėjimo	

Antroji knyga

Mikčiojimas ir Jūsų vaikas: klausimai ir atsakymai ...

Pratarmė	
1 skyrius. Ar mano vaikas mikčioja?	
2 skyrius. Kodėl mano vaikas mikčioja?	
3 skyrius. Kaip namų aplinka veikia vaiko mikčiojimą?.....	
4 skyrius. Ką sakyti žmonėms apie mano vaiko mikčiojimą?	
5 skyrius. Kas dalyvauja mikčiojimo gydyme?	
6 skyrius. Ką daryti, jeigu vaikas ir toliau mikčioja?	
7 skyrius. Ar ieškoti pagalbos?	

Dr. Stanley Ainsworth
Jane Fraser

Jeigu Jūsu vaikas mikčioja

Vadovas tēvams

Tėvams

Ši knyga skirta tėvams, nerimaujantiems dėl savo mažų vaikų šnekos.

Jei gerai kalbantis vaikas kartais pakartoja žodžius, garsus ar skiemenis, Jūs galite išsigąsti, jog jis pradeda mikčioti. Šios knygos tikslas - padėti Jums atskirti normalius kalbėjimo nesklandumus nuo mikčiojimo, suteikti galimybę pradėti dirbti su savo vaiku bei geriau suprasti mikčiojimo problemą.

Knygoje pateikiamos daugelio mikčiojimo ekspertų mintys. Visi jie teigia, jog norint išvengti vaikų mikčiojimo, ypač svarbu šį sutrikimą pradėti gydyti kaip galima anksčiau.

Kalbos nesklandumai gali vaiką trikdyti ir žlugdyti, ypač jei į juos nekreipiame dėmesio arba neteisingai suprantame. Todėl Jūsų pastangos geriau suprasti sudėtingą mikčiojimo problemą labai padės vaikui normaliai vystytis ir gyventi.

Jane Fraser,
Amerikos mikčiojimo fondo prezidentė,
1992 rugsėjis

***Autoritetingi profesionalai,
daug prisidėję, leidžiant šią knygą***

Stanley Ainsworth, filosofijos daktaras, autorius.

Aliumni fondo kalbos korekcijos nusipelnęs garbės profesorius, buvęs Džordžijos universiteto tyrimų ir aspirantūros dekanas, buvęs Amerikos kalbos – klausos asociacijos prezidentas ir viceprezidentas.

Edvard G. Conture, filosofijos daktaras.

Profesorius, Sirakūzų universiteto bendravimo mokslų ir sutrikimų fakultetas. Buvęs “Kalbos ir klausos tyrimų” žurnalo, knygos “Mikčiojimas” autorius.

Carl Dell, Jr., filosofijos daktaras.

Profesorius, Rytų Ilinojaus universitetas, knygos “Mokyklinio amžiaus mikčiojančių vaikų gydymas” autorius.

Jane Fraser, bendraautorė.

Amerikos mikčiojimo fondo Prezidentė. Knygų “Mikčiojančiųjų konsultavimas” ir “Mikčiojimo terapija: keitimas ir palaikymas” redaktorė, knygos “Jei tu mikčioji: vadovas paaugliams” bendraautorė.

Malcolm Fraser

Amerikos mikčiojimo fondo direktorius. Knygos “Mikčiojančiųjų saviterapija” autorius.

Harold L. Luper, filosofijos daktaras.

Profesorius, Tenesio universiteto Audiologijos ir kalbos patologijos fakulteto vadovas. Amerikos kalbos - klausos asociacijos tarybos narys ir buvęs viceprezidentas administracijai. Knygos “Mikčiojimas: vaikų gydymas” bendraautoris.

David Prins, filosofijos daktaras.

Profesorius, Vašingtono universiteto kalbos ir klausos mokslų fakultetas.

Harold B. Starbuck, filosofijos daktaras.

Profesorius, Kalbos ir klausos klinikos direktorius, Kalbos patologijos ir audiologijos fakulteto vadovas, buvęs vasaros klinikø mikčiojantiems direktorius. Niujorko valstijos universitetas.

C. Woodruff Starkweather, filosofijos daktaras.

Templo universiteto Kalbos mokslų skyriaus vadovas.
Knygos “Mikčiojimas: intensyvios terapijos taikymo išdavos” redaktorius.

Charles Van Riper, filosofijos daktaras.

Vakarø Mičigano universiteto Kalbos patologijos ir audiologijos fakulteto nusipelnæs garbės profesorius ir buvęs vadovas, Amerikos kalbos - klausos asociacijos garbės narys, knygos “Mikčiojimo gydymas” autorius.

Dean E. Williams, filosofijos daktaras.

Ajovos universiteto kalbos patologijos ir audiologijos profesorius. Amerikos kalbos - klausos asociacijos tarybos narys ir buvęs patarėjas. “Bendravimo sutrikimų žurnalo” redkolegijos narys.

I. Ar mano vaikas mikčioja?

Vaiko kalba prasideda nuo pirmojo klyksmo gimus. Po to pirmus dvejus metus ji greitai vystosi: vaikas mokosi prasmingų garsų ir žodžių. Vėliau, tarp dvejų ir šešerių metų, gali atsirasti pastebimų sklandžios ir laisvos kalbos sutrikimų, ypač pradėjus kalbėti sakiniiais. Visi vaikai kartoja žodžius ir frazes, dažnai užsikerta ir retkarčiais nesklandžiai taria žodžius, bet kai kurie vaikai tokius nesklandumus patiria dažniau, ir tai trunka ilgesnį laiką. Jeigu Jūsų vaikas yra vienas iš pastarųjų, turėtumėt sunerinti - gal jis pradeda mikčioti. Jums tikriausiai kils daug klausimų. Ar sutrikimai gilės, ar išnyks? Ar reikia kažką daryti? Jeigu taip, tai ką?

Mūsų tikslas yra atsakyti į šiuos klausimus.

Ar jis mikčioja?

Mikčiojimas sutrikdo šnekos srautą, bet tai atsitinka ir dėl daugelio kitų dalykų. Mes visi retkarčiais pakartojame žodžius ar skiemenis, niekas nekalba absoliučiai sklandžiai. Visi užsikertame, įterpiame tam tikrus garsus ar žodžius, supainiojame skiemenis, kelis kartus pakartojame tą patį sakinį arba vienu metu mėginame pasakyti du žodžius ir susipainioję akimirkai sutrinkame. Vaikas, kuris dar tik mokosi konkrečių garsų, žodžių ir sakinių, suprantama, gali užsikirsti dažniau negu suaugusieji ar vyresni vaikai. Kiekvieno žmogaus kalbėjimo sklandumas labai skiriasi, nes tai priklauso nuo jausmų ir išorinių aplinkybių. Šie veiksniai vaikus veikia dar labiau nei suaugusiuosius.

Kadangi vaikų su normaliais kalbos nesklandumais kalbinis elgesys toks pat, kaip ir mikčiojančių vaikų, Jums gali būti sunku atskirti normalius sutrikimus nuo mikčiojimo. Be to, nesklandumų sunkumas ir dažnumas priklauso nuo laiko, kalbančiojo jausmų ir kitų įvairių aplinkybių. Taigi, jei nerimaujate dėl savo vaiko šnekos, geriausia kreiptis patarimo į kalbos terapeutą. Jei jis nuspręs, kad vaikas šneka normaliai, jis nesiūlys imtis jokių priemonių, ir Jums sumažės rūpesčių. Tačiau jeigu vaikas kalbėdamas patiria tikrų sunkumų, knyga, kaip ir gydytojo patarimai, turėtų Jums padėti.

Kaip kalbos terapeutas nuspręs, jog Jūsų vaikas pradeda mikčioti?

Yra požymių, rodančių, kad vaiko šneka peržengė normalaus kalbėjimo nesklandumo, būdingo jo amžiaus vaikams, ribas. Vizito pas gydytoją metu kai kurie ar netgi jokie Jus neraminantys vaiko šnekos sutrikimai gali nepasireikšti. Bet jeigu esate susipažinę su ankstyvojo mikčiojimo požymiais, pastebėsite, kada jie pasireiškia ir ar yra būdingi Jūsų vaikui. Kasdien bendraudami su vaiku, pastebėsite jų dažnumą ir dėsningumus. Šie požymiai padės suprasti, ar būtina kreiptis į gydytoją.

P.S. Knygoje vartojami *terminai kalbos patologas, kalbėjimo terapeutas, kalbos specialistas* apibūdina profesionalus, dirbančius su kalbėjimo sutrikimų turinčiais žmonėmis. Bet svarbu ne pavadinimas, o tai, ar šie specialistai turi didelę darbo su mikčiojančiais vaikais ir jų šeimomis patirtį, Amerikos kalbos-klausos asociacijos leidimą ir tinkamą valstijos licenciją dirbti.

Pavojaus požymiai

Mikčiojimas yra daugiau negu sklandaus žodžių srauto sutrikimai, kuriuos mes vadiname nesklandumais. Jam priklauso ir kalbančiojo reakcija į kalbinius sunkumus. Jei šiuos požymius pastebėsite, pasistenkite nepulti į neviltį. Į juos reikia žiūrėti visos vaiko kalbos, kurios didesnė dalis turbūt yra gana sklandi, kontekste. Turėkite galvoje, kad daugelis tokių požymių atsiranda ir išnyksta. Retkarčiais jie atsiranda vaikams, kurie niekada nemikčiojo.

1. Dažni pakartojimai

Mes visi, o ypač besimokantys kalbėti vaikai, kartojame žodžius ir frazes. Gana įprasta ketverių metų vaikui vieną ir tą patį žodį pakartoti daug kartų. Štai vaikas, kuris nemikčiojo, pakartojo “ir-ir-ir-ir-ir...” tiek daug kartų, kad pamiršo, ką norėjo pasakyti. Laimei, ir jis, ir jo tėvai iš to tik smagiai pasijuokė.

Kartais vaikas užsikerta tardamas pirmuosius sakinio žodžius ar garsus – ištęsia ar kartoja “o”, “e”, “am” ir pan. Gali būti kartojamos žodžių dalys, o dažniausiai - pirmas skienu. Jei vaikas kalbėdamas pradeda vartoti šiuos pakartojimus dažnai, daugelyje žodžių ir situacijų, jis gali pajusti didesnę nei įprasta sunkumą. Šių skienu pakartojimas gali būti praeinantis, panašus į nevikrumą, mokantis vaikščioti ar bėgioti. Tačiau tai – vienas iš pirmųjų

požymių, kurių ieško specialistas, norėdamas išsiaiškinti, ar Jūsų vaikas mikčioja.

2. Ištęsimai

Kartais vaikas gali pirmąjį garsą ištęsti taip, kad pavyzdžiui žodis “mama” virsta “mmmmama”.

Šie pirmieji du požymiai – garsø kartojimas ir ištęsimas – gali retkarčiais atsirasti beveik kiekvieno vaiko kalboje. Jeigu jie kartojasi dažnai, per daugelį kalbinių situacijų ir trukdo vaiko gebėjimui bendrauti, Jūs turite susirūpinti.

3. Raumenø virpesiai (tremoras)

Kartais galite pastebėti, kad užsikirtimo metu smulkūs raumenys aplink vaiko burną ir žandikaulį virpa arba vibruoja. Tai gali būti aiškiai matoma ar tik vos pastebima. Kai burna yra pasirengusi tarti žodį, o jokio garso nesigirdi, šie virpesiai yra susiję su kalbėjimo sunkumu. Kalbos terapeutas norės žinoti, ar dažnai toks tremoras pasitaiko ir ar pailgėjo jo trukmė, palyginti su ankstesniu laikotarpiu.

4. Balso ir tono pakėlimas

Vaikui stengiantis ištarti žodį, tęsiamo garso aukštis, prieš baigiant jį ištarti, gali kilti. Jis gali kilti lėtai arba šoktelėti staiga. Abiem atvejais vaikas stengiasi tarsi išstumti įstrigusį žodį, ir tai yra dar vienas požymis, kad vaikui reikia pagalbos.

5. Kova ir įtampa

Norėdamas išspausti žodžius, vaikas kovoja: stengdamasis ištarti tam tikrus žodžius, stipriai įtempia lūpas, liežuvį, gerklės ir krūtinės raumenis. O kartais, jam tariant tuo pačius žodžius, galite pastebėti tik vos juntamą įtampą. Įtampa gali keistis nuo vos pastebimos iki labai ryškios per tam tikras kalbines situacijas, gali ir visiškai ilgam išnykti. Tokia kova ir įtampa padidina tikimybę, kad tai virst mikčiojimu.

6. Baimė

Vaiko veide Jūs galite pastebėti prabėgantį baimės šešėlį, kai jis priartėja prie tam tikro žodžio tarimo. Jei taip, jis turbūt jau anksčiau buvo užsikirtęs tardamas šį žodį. Ir tai privertė jį bijoti

arėjančio sunkumo. Jis gali šios baimės neišveikti ir pradėti verkti, nes negali ištarti žodžio. Jis gali bijoti konkrečių žodžių per tam tikras kalbines situacijas arba iš viso bijoti kalbėti. Jei tą baimės akimirką galite vaikui padėti, turite gerą galimybę neleisti išsivystyti kalbos baimės jausmui.

7. Vengimas kalbėti

Pastangos kalbėti ir baimė, kurią vaikas patiria kalbėdamas, gali greitai paskatinti jį įvairiais būdais vengti kalbėti. Jis gali atidėlioti mėginimą ištarti žodį, kol nebus įsitikinęs, kad galės ištarti jį sklandžiai. Galite pastebėti daug neiprastų ir ilgų pauzių. Jis gali atsisakyti kalbėti, kartais gali pakeisti arba įterpti neturinčius ryšio žodžius ar bereikšmius garsus, kol nebus pasiruošęs pasakyti žodį. Jis ir toliau stengsis delsti rinkdamas žodžius ar formuluodamas sakinius. Ir tai gali pasireikšti vis dažniau. Jeigu vaikas nekalba netgi tada, kai yra aišku, jog žino, ką nori pasakyti, jis turbūt vengia kalbėti, nes jaučia nerimą dėl savo šnekos.

Pastarieji penki pavojaus požymiai neretai pasireiškia kartu. Baimę ir vengimą kalbėti dažnai lydi kova ir įtampa, o dėl per didelės įtampos atsiranda raumenų virpėjimas.

Sutrikimo požymiai ir vaiko reakcija į juos

Minėti septyni požymiai skiriasi nuo normalių šnekos sutrikimų dviem aspektais. Du pirmieji požymiai – ***padažnėje kartojimai ir ištęsti garsai ar žodžiai*** – yra kalbėjimo sutrikimai. Taip atsitinka daugeliui vaikų, bet jie nevengia intensyviai bendrauti. Kai kurių vaikų kalboje šie sutrikimai yra labai ryškūs ir pasitaiko per daugelį kalbinių situacijų, todėl jie turi būti laikomi prasidedančio mikčiojimo požymiais.

Kiti penki požymiai – ***virpesiai, balso ir tono kilimas, įtampa, baimė ir vengimas kalbėti*** – pasireiškia, kai vaikas į savo kalbos sutrikimus ***reaguoja***, atkreipia į juos dėmesį. Šie požymiai labai slopina šnekos srautą ir trukdo bendrauti. Jie rodo, kad vaikas bando įveikti savo kalbėjimo sutrikimus. Jis gali nesuvokti, kad tai daro, nes tai yra nevalinga reakcija. Nors nenoras kalbėti ir įtampa, atrodo, iš pradžių jam padeda ir nėra žalingi, nes nukreipia dėmesį nuo jo kalbos, tačiau vis didėja baimė tarti žodžius.

Šie požymiai rodo, kad gali išsivystyti tikras mikčiojimas. Todėl Jūs turėtumėte nuvesti savo vaiką pas kalbos terapeutą, kuris nusimano apie mikčiojimą. Jis parengs tinkamą korekcijos programą arba rekomenduos ilgiau stebėti vaiką.

Jeigu norėtumėte patys vaiko kalbą atidžiau stebėti ilgesnį laiką, turite žinoti, kad kalba nesivysto tolygiai, jog vienu metu pastebėsite daugiau sunkumų, kitu – mažiau. Ypatingą dėmesį atkreipkite į sklandesnio kalbėjimo laikotarpį, o dėl atsitiktinių sunkumų stenkitės per daug nesirūpinti. Nesistenkite stebėti vaiką visą laiką, vos tik jis išsižioja. Klausykitės, ką jis mėgina Jums pasakyti. Stenkitės nustatyti sunkumo, su kuriuo jis susiduria, dydį ir ar kalbėjimas gerėja ar blogėja. Kai kalbos specialistas Jums pasiūlys klausytis tam tikrų dalykų, darykite tai nešališkai, ne kaip vaiko tėvas. Tai gali būti sunku, tačiau galima išmokti.

Kodėl mažas vaikas mikčioja?

Tai sunkus klausimas, nes, nepaisant daugelio dalykų, kuriuos žinome apie mikčiojimą, negalime pateikti aiškiai suformuluoto atsakymo. Geriausia atsakymą pradėti nuo “Mes nežinome, bet...” Atrodo, kad vaikai mikčioja dėl daugybės kiekvienam skirtingų priežasčių, ir kad kartais mikčiojimas tęsiasi, net išnykus jį sukėlusioms priežastims.

Praktika rodo, kad kai kurie, ypač maži vaikai nesugeba koordinuoti judesių ir nesugeba nuosekliai išdėstyti veiksmų, reikalingų sklandžiai kalbai. Kalbėjimo koordinacijos trūkumas gali sutrikdyti šneką taip, kaip ir bloga didžiųjų raumenų koordinacija verčia griuvinėti, mokantis vaikščioti. Mikčiojimas gali tęstis, vaikui išmokus kontroliuoti kalbėjimo raumenis, o kai kurie vaikai gali nustoti mikčioti. Tai leidžia manyti, kad besitęsiančiam mikčiojimui vystytis turi įtakos kiti, nežinomi faktoriai.

Stresai ir mikčiojimas

Atrodo, kad tam tikros emocinio streso rūšys – vienas labai jaudinantis įvykis arba besitęsiantis stresas – gali sutrikdyti daugelio iš mūsų šneką. Mažas vaikas ypač pažeidžiamas, nes jis dar tik mokosi valdyti stiprius išgyvenimus, ir daugelis dalykų jam atrodo grėsmingi. Kalbėjimo sutrikimai gali būti vidinio konflikto ir nerimo požymiu. Vaikas pradės bijoti tam tikrų kalbėjimo situacijų, nes jam

jos panašios į tas, kurios jam buvo sunkios. Tačiau dėl to ne visi vaikai pradeda mikčioti.

Netgi normalūs kalbos sutrikimai, kuriuos patiria kiekvienas vaikas, gali būti sunkumo šaltinis. Pats vaikas arba aplink jį esantys žmonės gali reaguoti į šiuos nesklandumus taip, kad vaikas jaustis verčiamas juos pašalinti. Kuo labiau jis stengsis tai padaryti, tuo labiau stiprės šnekos sutrikimai ir tuo nepalankiau aplinkiniai į juos reaguos. Prasideda uždaras ratas: vaikas netrukus pradės kalbėti taip, kad matysis, jog jis daugiau nebegali kontroliuoti savo šnekos.

Jus domina, ar vaikas mikčioja dėl nuolatinės jį gąsdinančios priežasties? Nors tai ir gali būti tam tikro kalbėjimo sutrikimo priežastis, ji paprastai turi tik laikiną poveikį, ir dėl to pradeda mikčioti tik labai nedaug žmonių

Pamėgdžiojimas

Mes niekada negirdėjome, kad varna, papūga ar strazdas – žinomi mėgdžiotojai būtų pradėję mikčioti dėl to, jog gyveno pas mikčiojantį žmogų! Kaip minėjome anksčiau, normaliai kalbantys kalbos specialistai, kurie dirbo su šimtais mikčiojančių žmonių, nepradėjo mikčioti. Daugelis žmonių pradėjo mikčioti, niekada negirdėję mikčiojant kitų. Mėgdžiojimo mitas miršta sunkiai, kaip ir nuomonė, jog palietę varlę ar rupūžę užsikrėsime karpomis. Iš dalies mitas gyvas dėl mūsų įsitikinimo, kad vaikai kopijuoja juos supančių vyresnių žmonių įpročius. Nors tam tikrą elgesį ar įpročius perimti galima, tačiau sunku įsivaizduoti, kaip būtų įmanoma perimti mikčiojimą, kai nė vienas iš žmonių, su kuriais vaikas bendrauja, nemikčioja. Neatrodo, kad mikčiojimas plisėtų kaip peršalimo ligos arba radiacija. Mėgdžiojimu paaiškinti šį ypač sudėtingą dalyką būtų per daug paprasta.

Paveldėjimas

Mikčiojimas, atrodo, paplitęs kai kuriose šeimose. Ar tai reiškia, kad jis paveldimas? Niekas tikrai nežino. Kai kurie mokslininkai nustatė tam tikrų kalbos sunkumų ir kalbėjimo genetinę priežastį. Jeigu paveldimumas kažkaip ir susijęs su mikčiojimu, jo vaidmuo yra gana sudėtingas ir nėra taip aiškiai nuspėjamas, kaip akių ar plaukų spalvos paveldėjimas. Be to, daugeliui mikčiojančiųjų atrodo, kad paveldimumas nėra toks svarbus veiksnys.

(Nuo šios knygos pasirodymo praėjo beveik dešimt metų. Per tą laiką JAV nuolat vyksta tyrimai, kurių tikslas – rasti biologinę, neurologinę, o taip pat ir genetinę mikčiojimo priežastį. Amerikos mikčiojimo fondas nuolat informuoja apie tyrimus savo biuletenyje “Newsletter” – sudarytojo pastaba).

Taigi, mes negalime pasakyti, “štai todėl maži vaikai mikčioja”, bet žinome daug dalykų, kurie padeda atsirasti rimtiems sunkumams. Kai kurie iš šių dalykų susiję su pačiu vaiku, bet kiti – Jūsų požiūriu ir elgesiu.

Kuo mikčiojantis vaikas skiriasi nuo nemikčiojančio?

Išskyrus tai, jog mikčioja, vaikas turbūt yra visai normalus. Mikčiojančių vaikų intelektas įvairus kaip ir kitų vaikų – vieni yra negabūs, nuobodūs, buki, kiti – gabūs, sumanūs, protingi, o daugumai būdingi ir vieni, ir kiti bruožai. Tyrinėtojai rūpestingai ieškojo fizinių ar psichologinių skirtumų tarp mikčiojančiųjų ir nemikčiojančiųjų. Keli surasti skirtumai yra labai nežymūs ir tam tikrais tyrimais paneigti. Jie nebūtinai būdingi mikčiojantiems vaikams.

Bet kokie psichologiniai skirtumai tarp vyresnių mikčiojančių ir nemikčiojančių vaikų paprastai siejami su mikčiojimu ir greičiau gali būti mikčiojimo padarinys, o ne jo priežastis. Mažas vaikas prisitaiko taip puikiai, kaip ir jo nemikčiojantys draugai. Jis gali turėti kai kurių emocinių problemų, bet jos gali būti arba gali nebūti susijusios su jo kalba.

Kai kurie faktai apie mikčiojimą

Kiek žmonių mikčioja?

Mikčioja apie 1% suaugusių gyventojų, tačiau vaikų, kurie augdami laikinai mikčiojo, procentas yra didesnis. Nors 1% atrodo gana nedaug, tačiau tai reiškia, kad Amerikoje augdami mikčioja keli milijonai žmonių.

(Žiūr. taip pat antrosios knygos skyrelyje “Ar mikčiojimas labai paplitęs?” Rusų mokslininko M. Chvatcevo duomenimis, Europoje mikčiojančiųjų skaičius mažėja iš Vakarų į Rytus: prancūzų - 5,7%, vokiečių - 2% , rusų - 1,2%. Sankt-Peterburge mikčioja apie 2% vaikų ir iki 1,5% suaugusiųjų. Be abejo, tas procentas priklauso ir nuo kalbos sutrikimų klasifikacijos - sudarytojo pastaba).

Mergaitės ir berniukai

Nustatyta, kad berniukai mikčioja tris - keturis kartus dažniau negu mergaitės. Mes vis dar nežinome tikslios tokio skirtumo priežasties. Tačiau, išskyrus keletą išimčių, berniukai dažniau susiduria su visomis žmogiškomis problemomis, negu mergaitės. Ar tai sąžininga? Žinoma, ne, bet tai – gyvenimo faktas. Kodėl yra šis skirtumas? Pirma, jis atsiranda ankstyvoje vaikystėje, nes skiriasi vidiniai berniukų ir mergaičių kalbėjimo sugebėjimai. Antra, tuo pačiu augimo laikotarpiu namų ir socialinė aplinka, pasirodo, berniukus veikia šiek tiek kitaip negu mergaites. Taigi, berniukai mikčioja dažniau už mergaites dėl paveldimų skirtumų, be to, aplinkinių reakcija į berniukų elgesį ir sugebėjimą kalbėti yra kitokia.

Tiesą pasakius, visos šios aplinkybės Jums ir Jūsų vaikui nelabai svarbios. Jūs turite įsidėmėti tik tai: jeigu Jūsų vaikas – berniukas, tai dar nereiškia, jog jis turi mikčioti visą likusį gyvenimą.

Mikčiojimas ir išgijimas

Įtampa ir nerimas mažo vaiko mikčiojimą beveik visada sustiprina. Juos sumažinę, padėsite savo vaikui. Tik pirma sužinokite nerimo ir įtampos šaltinį. Kai vaikas nebepatiria streso, jo kalba greitai sunormalėja. Mes žinome daug atvejų, kai vaikai nustoja mikčioti be jokio gydymo ar specialaus dėmesio, netgi ir toliau gyvendami nepalankiomis sąlygomis. Apskaičiuota, kad kiekvienam šiandien mikčiojančiam tenka dar trys žmonės, kurie daugiau ar mažiau mikčiojo vaikystėje ar paauglystėje. Pasveikimo priežastys, kurias nurodo šie žmonės ar jų tėvai, yra visiškai skirtingos ir ne visada mums padeda. Ar tai reiškia, kad augant mikčiojimas gali išnykti? Bet koks atsakymas į šį klausimą priklauso nuo to, kas laikoma mikčiojimo priežastimi. Jei mikčiojimas atsirado dėl dar nevisiškai išsivysčiusios nervų ir raumenų sistemos, tada vaikui augant jis gali išnykti. Bet emocinės reakcijos į kalbėjimo nesklaidumus yra išmokstamos, ir augant nesikeičia. Vaikas, kuris išmoko šių reakcijų ir elgesio, turi kažkaip pakeisti savo elgesį. Dauguma specialistų mano, kad mikčiojimas yra išmoktos reakcijos ir elgsena, kurio galima būtų (ir geriau būtų) neišmokti.

Mikčiojimas atslūgsta ir paūmėja

Mes žinome, kad mikčiojimo dažnumas ir stiprumas priklauso nuo laiko ir aplinkybių. Kartais vaikas be sutrikimų kalba su savimi, savo globojamais gyvūnėliais arba dainuoja. Mikčiojimas gali visiškai išnykti palyginti ilgam, bet gali ir vėl atsirasti, ir net labai stiprus. Tai dažniausiai atsitinka, kai padidėja įtampa ir nerimas, tačiau ne visada galima tiksliai pasakyti, kas vaiką sujaudino.

Kai kurie “geri” patarimai yra blogi

Mes žinome, kad dauguma senų tradicinių reagavimo į mikčiojimą būdų nepadedą. Neteisingai taikomi jie gali net pasunkinti kalbėjimą. Paliepimai - “kalbėk lėtai”, “įkvėpk giliai”, “atsipalaiduok” - dažnai yra nenaudingi ir net neįvykdomi. Liepimas “pakartok” gali priversti pasakyti žodį sklandžiai, bet tai neišspręs problemos. Dar žalingesni įsakymai “nustok!”, palydėti verčiančiu nutilti žvilgsniu ar bausme. Šie metodai yra pagrįsti viena ar kita klaidinga prielaida apie mikčiojimo kilmę, kaip antai: “Mikčiojimas – tik blogas įprotis, kurio vaikas atsikratys, jei labai pasistengs niekada taip nebedaryti”, arba “vaikas sąmoningai priešgyniauja ir erzina”, arba “vaikas nežino, kaip teisingai kalbėti”.

II. Kaip galite padėti

Mūsų siūlymai Jums bus labai įvairūs. Vieni – tikslios instrukcijos, o kiti – nuorodos, kaip elgtis. Pastarieji yra bendra diskusija apie būdus, kurie Jums padės daugiau sužinoti apie mikčiojimą ar pakeisti Jūsų savijautą. Jūsų suvokimas ir sprendimai, realizuojant bet kurį siūlymą, neišvengiamai paveiks Jūsų santykius su vaiku. Įsidėmėkite, kad tai, **kaip** Jūs kažką darote, yra taip pat svarbu, kaip ir tai, **ką** Jūs darote, ir kad jokie paprasčiausi nurodymai “daryti” ar “nedaryti” nebus veiksmingi, jei netikėsite tuo, ką darote. Jūsų ir Jūsų vaiko bendravimas yra unikalus.

Taip pat turėkite galvoje, kad kartais nieko nedaryti yra svarbiausias dalykas, kurį Jūs galite padaryti.

Padėkite vaikui geriau kalbėti

Mūsų siūlymai tiesiogiai susiję su Jūsų vaiko gebėjimu sklandžiau kalbėti ir laisviau bendrauti. Jei Jūs susirūpinę vaiko kalba, šios rekomendacijos yra ypač svarbios, nes skatina ir socialinį vaiko vystymąsi bei mokėjimą bendrauti.

Visos aptartos temos turės pakeisti Jūsų elgesį ir pažiūras. Tai nereiškia, kad Jūs esate kalti dėl vaiko mikčiojimo. Mikčiojimas dažniausiai atsiranda ne dėl aplinkybių ar vieno kurio asmens kaltės. Mikčiojimą gali sukelti daug subtilių ir greit išnykstančių priežasčių. Problema gali vieną akimirką atsirasti, o kitą – išnykti. Ilgą laiką Jūsų vaikas gali kalbėti beveik kaip ir kiti vaikai, bet kartais jis gali labiau susijaudinti ir pats pastebėti savo užstringantį kalbėjimą.

Jūs galite keisti ir kontroliuoti patį svarbiausią vaiko aplinkos objektą – **save**. Daugumai vaikų tam tikri pokyčiai Jums ir kituose šeimos nariuose efektyviai padės vėl sklandžiai kalbėti.

Kalbinis bendravimas

Norėdami Jums padėti konstruktyviai kalbėti su vaiku, leisime sau priminti, ko tikėtis iš dvejų – šešerių metų vaikų. Šis laikotarpis pasižymi augimo ir vystymosi “sprogimu”. Jūsų dvejų metų vaikas gali pakankamai nuosekliai vartoti žodžius ir trumpus sakinius. Šešerių metų vaikas vartos ilgesnius sakinius ir labai praturtins savo žodyną. Jis taip pat pradės suvokti balso ir žodžių poveikį kitų žmonių elgesiui ir savo jausmų raiškai. Kalbą jis plačiai

naudos bendraudamas su kitais. Vaikas toliau pažins pasaulį, ir čia kalba atliks pagrindinį vaidmenį. Jūsų vaikas turi ne tik būti suprastas, bet ir pats sugebėti pasakyti, ko nori. Būtent taip reikia žiūrėti į toliau pateikiamas rekomendacijas.

Atidžiai klausykitės

Jūs gali nustebinti, jog klausymuisi turi būti skiriamas ypatingas dėmesys. Žinoma, Jūs klausotės savo vaiko: sunku nesiklausyti, kai jis tokio amžiaus, plepa ir klausinėja be paliovos. Jūs turbūt jau žinote, kad, norėdami apsaugoti save, klausotės pasirinktinai ir ne visada girdite viską, ką vaikas sako. Mes galime padėti Jums klausytis taip, kad vaikas nesuprastų, jog ne visada girdite arba nenorite jo klausytis. Dar daugiau, Jūs galite tapti nuovokesni ir sužinoti, kas yra svarbu Jūsų vaikui ir jo vystymuisi.

Nuolatinis dėmesys klausymuisi, kaip ir Jūsų asmeniniai klausymosi įpročiai, paįvairins bendravimą su vaiku. Pamėginkite per keletą dienų įgyvendinti šias keturias pakopas.

1. Išmokite klausytis ir reaguoti į vaiko kalbą

Per pirmas dvi ar tris dienas susikoncentruokite ir retkarčiais įsidėmėkite, kaip ir kiek Jūs klausotės, kokios temos atkreipia Jūsų dėmesį. Stebėkite skirtingus savo klausymosi būdus: nuo girdėjimo tik mažos dalies to, ką vaikas sako, iki dėmesio beveik kiekvienam žodžiui. Ar leidžiate jam pabaigti sakyti, prieš pradėdami kalbėti patys? Ar skubinate jį, kai jis mėgina kalbėti? Kokią jo plepėjimo dalį Jūs iš tikrųjų girdite? Kiek jis kalba ir apie ką? Kaip reaguojate, kai jis pertraukia Jus, kai ką nors darote ar ką nors svarbaus sakote? Kaip dažnai Jūs žiūrite į jį, kai intensyviai klausotės? Pasižymėkite užrašuose pastabas apie tai, kaip Jūs klausotės - tai bus pagrindas kitiems trims žingsniams.

2. Pradėkite keisti klausymosi būdus ir reakcijas į vaiko žodžius

Per kitas vieną ar dvi dienas pamėginkite pakeisti savo klausymąsi. Jūs neprivalote atidžiai klausytis kiekvieną kartą, kai vaikas praveria burną, ypač jei jis kalba daug. Nuspręskite patys, kada skirti daugiau, o kada mažiau dėmesio. Galite intensyviau klausytis situacijose, kuriose anksčiau atidžiai nesiklausėte. Jeigu

būtina, keiskite savo reakciją, kai jis Jus pertraukia. Svarbu suprasti, kad galite pakeisti savo klausymosi įpročius, nepuldami į kraštutinumus.

3. Pamėginkite suvokti už žodžių slypinčius jausmus

Per kitas kelias dienas, kai vaikas kalba su Jumis arba kitais žmonėmis, sąmoningai stenkitės klausytis daugiau negu vien tik tiesioginės žodžių reikšmės. Kas slypi už šių žodžių? Atkreipkite dėmesį į vaiko kalbėjimo *manierą*. Vaikas visada siunčia Jums reikšmingus ir emocingus pranešimus. Stebėkite, kaip jis tuomet valdo savo balsą, keičia žodžių intonaciją, daro pauzes, pakartoja, pailgina pauzes tarp žodžių ir kaip jis žiūri arba nežiūri į Jus.

Ar su Jumis jis kalba verkšlenančiu tonu, o su kitais ne? Ar bijo kurių nors šeimos narių? Ar dažnai pastebite tą irzlų, aukštyn kylantį toną žodyje “mama”, kai jis nori atkreipti dėmesį? Ar, kalbėdamas su viena žmonėmis, jis žodžius kartoja dažniau negu su kitais? Ar pasitikėdamas ir valdingai jis kalba su žaislais arba įsivaizduojamais žaidimų draugais, kitaip, nei kalbėdamas su kitais žmonėmis?

Vaiko susirūpinimas, kalbant tam tikromis temomis ar klausimais, gali rodyti paslėptą baimę.

Pasiklausykite, ar vaikas dažnai kalba tam tikromis temomis arba uždavinėja tam tikrus klausimus. Ši tendencija gali byloti apie paslėptą baimę.

Šios trys pakopos turi padėti Jums supratingiau klausytis bei tinkamiau reaguoti į tiesioginę žodžių prasmę ir svarbius jausmus, kurie slypi už jų. Tai esminis gero klausytojo, gero pokalbio dalyvio bruožas. Vis geriau suprasdami poreikį klausytis ir nesiklausyti, Jūs surasite būdų parodyti vaikui, kad Jūsų dėmesys kasdienėms pareigoms nereiškia, kad Jūs jo nemylite. Kartais nutraukite įprastą ruošą, kad išreikštumėte savo meilę vaikui ir susidomėjimą juo.

4. Atpažinkite situacijas, reikalaujančias įdėmaus klausymosi

Kaip galutinę pakopą pamėginkite pažinti bet kokią signalą, kurį Jūsų vaikas perduoda, kai nori, kad Jūs būtinai jo atidžiai klausytumėtės. Tai dažnai atsitinka gerokai anksčiau prieš garsų veiksmą. Gali prireikti daug laiko, norint pažinti šiuos signalus, nes toks noras vaikui kyla nedažnai. Tačiau kai taip nutinka, savo veido

išraiška, poza ir judesiais parodykite susidomėjimą ir atsitraukimą nuo kitos veiklos. Vaiko poreikis būti išklausytam gali pasireikšti balso garsumo pokyčiais, neįprastu neryžtingumu ar pakartojimais.

Kadangi klausymasis yra labai svarbi bendravimo dalis ir jis tiesiogiai susijęs su emocijomis, dėmesingas klausymasis turi paveikti Jūsų vaiko kalbėjimo sklandumą. Įsidėmėkite, kad klausymasis turi būti ne našta, o linksmas ir vertingas užsiėmimas.

Kalbėkite su vaiku, o ne vaikui

Tai, kaip Jūs kalbate, yra artimai susiję su Jūsų klausymusi. Yra atvejų, kai Jūs turite kalbėti vaikui – jam aiškinti, nustatyti taisykles, pabarti ar kitaip kontroliuoti jo elgesį savo balsu ir žodžiais. Tačiau pastebėsite, kad ir kitais atvejais, kai nėra būtina, Jūs kalbate savo vaikui, o ne su vaiku. Nenuostabu, kad kai kurie vaikai tokiam bendravimui yra jautresni. Jūs galite išvengti nepalankios jų reakcijos, nuolat stengdamiesi mažiau kalbėti vaikui, o dažniau kalbėti su juo. Tokių pokalbių metu Jūs pasidalintumėte mintimis ir jausmais. Toks pokalbis bus malonus jums abiem.

Pirmiausia klausykitės savęs arba kelias dienas įrašinėkite kasdienius penkių minučių pokalbius, kad nustatytumėte, kiek laiko, bendraudami su vaiku, Jūs kalbate jam. Po to griežtai numatykite daugiau laiko ir temų pokalbiams su juo. Klauskite apie dalykus, kurie nesusiję su jo elgesiu. Jei jam lengva kalbėti, leiskite papasakoti, ką jis patyrė per dieną. Jei jam sunku kalbėti, niekada neverskite ir neskubinkite. Tegu jis žino, kad Jūs galite kantriai klausytis. Prisidėkite prie pokalbio stengdamiesi išvengti komentarų, kurie būtų tarsi vertinimas arba kritika. Taip Jūs galite padėti pagrindą sklandesnei kalbai, kuria jis sugeba kalbėti.

Demonstruokite savo vaikui tinkamą kalbos modelį

Mes manome, kad Jūs savo vaikui pateikiate gerus kalbos pavyzdžius, kad kalbate apie daiktus ir įvykius aiškiai, vartojate vaiko amžiui tinkančius sakinius bei žodžius. Ar Jūs kalbate greitai ir sklandžiai? Jei taip, jis gali stengtis mėgdžioti Jus, nors dar neturi pakankamo žodyno. Taigi jis dvejos, ir jis užsikirs. Jei galvojate, kad taip ir yra, pasistenkite kalbėti lėčiau. Dažniau sustokite. Jeigu Jūsų sakiniai yra per ilgi, sudėtingi ar nerišlūs, vaikas sunkiai Jus supras ir nežinos, kaip atsakyti. Taigi, jam atsakant, gali kilti kalbos

nesklandumų. Bent jau dalį laiko stenkitės kalbėti paprastesniais ir trumpesniais sakiniais.

Ar Jūs esate linkę vaiką pertraukti arba nutraukti jo sakinių pabaigas, kai žinote, ką jis ketina pasakyti? Tai taip pat kelia nereikalingą įtampą. Neskubėkite. Jūs turite elgtis ir kalbėti kantriau. Parodykite, kad mama ir tėtis visada turi laiko išklausti.

Suteikite malonios kalbėjimo patirties

Jūs jau pradėjote vaikui kalbėjimą paversti malonumu, kai klausotės taip, kaip aprašėme. Bet galite padaryti dar daugiau. Netgi pirmaisiais gyvenimo metais savo kalbėjimą turite susieti su malonia veikla. Dainavimas, kol jį laikote ar supate, yra malonus Jums abiem. Kalbėkite dažniau su juo apie tai, ką darote. Kuo daugiau žodinių pramogų turėsite, tuo greičiau Jūsų vaikas supras, kad kalbėjimas yra malonumas. Tai turi padėti kompensuoti tuos atvejus, kai kalba buvo skirta barti, kritikuoti ar bausti. Pasistenkite, kad šeima atkreiptų dėmesį į tai, ką vaikas sako, netgi jei reikėtų nutildyti kitus brolius ar seseris. Pagaliau jie turi išmokti leisti ir kitiems kalbėti, o ne visada siekti dėmesio. Tačiau jei mikčiojantis vaikas kalba tik vienas, į tai irgi reikia atkreipti dėmesį. Jis turi išmokti leisti ir kitiems pasisakyti. Tik svarbu išvengti didelio vaiko susijaudinimo.

Skaitykite arba pasakokite jam istorijas

Skaitymas balsu ir pasakojimas – tai taip pat malonus bendravimas. Garsiai skaitykite savo vaikui, apgalvoję, kaip dažnai, reguliariai ir kiek laiko tai darysite. Kai perskaitysite tas pačias mėgstamas istorijas daug kartų, leiskite jam pabaigti kai kuriuos sakinius arba papasakoti istoriją savo žodžiais, bet tik tada, kai jis pats to nori. Jeigu jaučiate, kad tam neturite įgūdžių, pradėkite nuo mėgstamų paveikslėlių, geriau tų, po kuriais yra tekstai. Papasakokite vaikui apie įvykius iš savo vaikystės arba kai jis buvo mažesnis. Visi vaikai tai mėgsta. Venkite gąsdinančių istorijų. Jos vaikui kelia nerimą, nors ir patinka. Kasdien suraskite laiko pasakojimams iš paveikslėlių ar istorijoms. Jūsų niekas neturi pertraukti, šis laikas turi priklausyti tik jums abiem. Jeigu trukdys televizorius, išjunkite jį...

Padėkite vaikui jausmus reikšti žodžiais

Ar dažnai Jūs kalbate ir parodote savo vaikui, kad jį mylite? Jeigu Jūs neparodysite pavyzdžio, jam bus sunku išmokti reikšti šiuos labai svarbius jausmus.

Atkreipkite dėmesį į tai, iš ko Jūs juokiatės. Jeigu juokiatės iš dalykų, kurie žeidžia kitus, vadinasi, mokote vaiką daryti tą patį. Papasakokite, kad yra kelios juoko rūšys, ir pakalbėkite apie tai, kas Jus prajuokino. Juokitės iš juokingų dalykų, o ne iš žeidžiančių.

Kai vaikas įnirš arba supyks, išklauskite ir kartu išsiaiškinkite, kas jį supykė. Priežastys gali būti įvairios: sutrikimas, poreikis pasielgti savaip, tikras skausmo pojūtis, gal Jūsų parodyto pykčio ar nuovargio mėgdžiojimas. Pakalbėkite su juo apie kitokius jausmų raiškos būdus. Nuteikite vaiką, kad jis gali gauti ko tikrai nori ir nedemonstruodamas nuotaikos. Konkrečiais pavyzdžiais iliustruokite, kaip geriau galėtų tai padaryti. Kai vaikas suras tinkamesnių būdų savo jausmams reikšti, sumažės ir konfliktas, sukeliantis jo elgesio nesklandumus.

Bendravimas be žodžių

Žodžiai nėra vienintelis bendravimo būdas. Geram vienas kito supratimui arba nesupratimui visai nebūtinai žodinis bendravimas tarp Jūsų ir Jūsų vaiko.

Daug žmonių galvoja tik apie žodinį bendravimą – žodžiai reiškia mintis ir idėjas. Bet tai ne viskas. Jūs tai žinote, tačiau augant Jūsų vaikui, norite pamiršti kitokio, nežodinio, bendravimo svarbą. Prieš pradėdamas suprantamai kalbėti, Jūsų vaikas švebeldžiavo taip, kaip skamba kalba, tačiau kol kas nesuprantamai. Bet jis vis tiek bendravo su Jumis! Kai atsakydavote į švebeldžiavimą, jūs abu neabejotinai jautėte didelį pasitenkinimą. Augdamas vaikas tam pačiam emociniam bendravimui ir toliau naudoja beprasmius, o vėliau – jau ir žinomus žodelius. Suaugusieji daro tą patį. Tikri žodžiai iš esmės tampa nebe žodžiais. Mes sakome “labas rytas”, negalvodami apie kiekvieno žodžio prasmę atskirai. Tai – mūsų būdas bendrauti su kitais.

Jeigu atidžiai klausysitės, suprasite, kad kalbą Jūsų vaikas dažnai vartoja bendrauti ir dėmesiui atkreipti: “Mam, kažkas įkrito į akį!”, “Tėti, pažiūrėk, kaip įsidrėskiau koją...” Jūsų atsakymai į šiuos klausimus vaikui nėra tokie svarbūs, kaip pastabumas ir dėmesys. Ar jis nuolat klausia to paties? Ar tada, kai Jūs esate ypač

užsiėmę, jis pateikia klausimus, į kuriuos žino atsakymus? Kai Jūs pradedate greičiau reaguoti į tokią emocinę bendravimą, tada galite atsakyti prasmingiau ir tinkamiau, suprasdami, kad jis reikalauja Jūsų dėmesio būtent čia ir dabar.

Ieškokite būdų teigiamus jausmus reikšti be žodžių

Pažvelkite į jį ir šypsokitės kada tik galite. Jei jis klausia, kodėl šypsotės, atsakykite, jog jį mylite. Kartais palieskite ar patapšnokite jį, kai eina pro šalį. Žvilgsnis, kaip ir žodžiai, išreikš pasididžiavimą juo. Padėkite jam atlikti sunkius darbus linksmai, bet nereikalaukite iš jo žodinio dėkingumo.

Analizuokite balsą

Jei norite gauti informacijos apie kalboje glūdinčias emocijas kalbėdami su vaiku, klausykitės jo ir savo intonacijų, garso stiprumo. Įjunkite magnetofoną ir tegu jis veikia, kol pamiršite, kad jis įjungtas, po to pasiklausykite. Ko Jūs klausotės? Gal jau žinote, kad garsiau kalbate, kai pykstate ant vaiko ar ant viso pasaulio? Išgirsite, kad kalbate aukštesniu tonu, kuris kartais tampa labai grubus ir nemalonus. Jūs netgi galite pastebėti neįprastus balso pakitimus – kylančias ir krintančias intonacijas, kai bandote būti kantrus ir kovojate, norėdami neparodyti savo susierzinimo. Krintanti intonacija ir tylesnis balsas gali reikšti, kad Jūs atsisakėte padėti savo vaikui. Kartais Jūs galite išgirsti nuolaidos intonacijas ar šnekėjamą pranašesniu tonu. Gal Jūsų balsas tada ir nėra ypatingas, bet ar jis visada toks pat, kai kalbate su savo vaiku, ir ar skiriasi, kai kalbate su kitais? Ar Jūs kalbate tuo pačiu tonu ir su savo šunim, ir su vaiku? Pamėginkite pakeisti savo balsą taip, kad jis pabrėžtų teigiamus jausmus.

Raskite laiko artimai bendrauti

Jūs branginate tuos momentus, kai pasijuntate ypač artimas su savo vaiku. Jie pasitaiko, kai Jūs vaikščiojate, kepate pyragą, ką nors taisote – darote tai, kam mažai arba visai nereikia kalbėti. Jeigu tokios valandėlės dažnos, netgi jeigu trumpos, jos padės vaikui pasijusti saugesniam, ir mikčiojimas susilpnės. Šios ramios malonios akimirkos atsiranda netikėtai, bet Jūs galite jų sukurti daugiau. Tai gali būti žaidimas kartu kaladėlėmis, žaislų surinkimas ar

pasivaikščiojimas po parką. Ne viskas, ką Jūs suplanuosite, sukurs Jūsų norimą artumą, nes toks artumas yra spontaniškas. Tačiau Jūs galite palaipsniui kurti santykius, kurie leis vaikui suprasti, kad jis yra reikalingas ir mylimas be nuolat kartojamų žodžių. Meilės žodžiai be tylaus meilės įrodymo yra bereikšmiai, ir vaikas netrukus tai pajus.

Kasdienybė

Svarbiau užauginti vaiką, negu kalbėti su juo. Vaikas turi daug progų užaugti tiek stiprus ir saugus, tiek ir išgąsdintas bei silpnas. Mes nepateikiame Jums išsamaus vadovėlio visiems tėvystės rūpesčių atvejams, bet tam tikri knygos aspektai suteiks daug galimybių mikčiojančio vaiko šnekai gerėti.

Valgymas

Jeigu Jūsų vaikas valgo nervingai, ir valgymas yra Jums abiem sudėtingas, galite tai pakeisti. Ar valgydamas vaikas mikčioja stipriau? Dėl ko kyla konfliktai? Ar Jūs kalbatės su juo, ar dažnai barate? Mes siūlome pirmiausia išnagrinėti savo reikalavimus. Ar Jums neramu tai, kad vaikas mažai valgo? Jeigu maistas kokybiškas, vaikas neverčiamas valgyti ir neužkandžiauja prieš maitinimą, tai jis išalks pakankamai, kad suvalgytų tiek, kiek turi suvalgyti. Jei jis pradeda prarasti apetitą, pamėginkite kai ką pakeisti. Ar Jus jaudina tai, kaip jis valgo? Jeigu norite išmokyti gražių valgymo manierų, darykite lyg žaisdami tada, kai jis valgo ledus. Likusį laiką kontroliuokite savo impulsyvų norą taisyti. Ar Jūs nesistengiate per daug jį drausminti, kai jis valgo? Jis visada laimės šias varžybas – didelė kaina sau ir Jums, nes priversti valgyti Jūs jo negalite. Nemėginkite, nes viskas, ką Jūs pasieksite, – tai visus nuliūdinsite. Jūs galite kontroliuoti, kur ir kada jis valgo, ir to pakanka. Jeigu dabar Jūs valgydami aptariate savo, suaugusiųjų, reikalus, tai turite pokalbiams rasti kitą laiką.

Ėjimas miegoti

Jūs negalite priversti vaiką eiti miegoti, o jeigu mėginate tai padaryti, greitai suprasite, kad tai kontroliuoja jis. Protingas reguliavimas ir nuoseklus tvirtumas – sėkmės laidas. Jūs žinote daug išsisukinėjimų, kuriais jis papildo jau ir taip sudėtingą ritualą.

Neišplėskite jo dar labiau. Kuo paprasčiau, tuo geriau. Vakaras – geras metas jam paskaityti, bet tai reikia padaryti anksčiau, o ne paskutinę minutę. Prieš pat užmiegant palaikykite vaiką savo rankose, tarsi jį ramindami.

Tualetų problemos

Kadangi Jūs negalite priversti vaiką nueiti į tualetą arba kontroliuoti visų nemalonių atsitikimų, tai ir nemėginkite to daryti. Jeigu norėsite išmokyti labai anksti naudotis tualetu, tai turbūt Jums nepavyko. Jei šlapinimasis ir toliau kelia sunkumų, svarbu reaguoti taip, kad jis nepasijautų, jog tai beviltiška. Padėkite vaikui suprasti, kad jo daroma netvarka erzina, bet Jūs ją priimate todėl, jog jis yra Jūsų dalis. Susilpninę vaiko kaltės jausmą, ilgam palengvinate gyvenimą ir jam, ir sau.

Bendras elgesys

Abejonės savimi ir nesėkmės pojūtis atsiranda tada, kai reikalaujate, kad vaikas atitiktų kažkokį Jūsų įsivaizduojamą idealą. Gal Jūs reikalaujate tobulybės, kuri jam nepasiekiamo? Kalbos sunkumai dažnai išskyla būtent tokių epizodų metu.

Tėvų viltys

Mes kartais tikimės tam tikrų mandagumo frazių, netgi jei žodžiai yra kartojami, nesuteikiant jiems didelės reikšmės. Jei manote, kad Jūsų vaikas visada elgsis gerai, Jūs norite per daug. Būkite pakantūs jo amžiui ir interesams. Mes manome, kad Jūs nesakote netinkamų pastabų, kurias, deja, vartoja kai kurie tėvai, norėdami paslėpti savo sumišimą, kai vaikas nesako “labą dieną” ar kokių kitų mandagumo frazių. Jis dar mažas. Jeigu sumišote dėl tokio jo poelgio, tai reiškia, kad jūs per daug tikėtės iš savo vaiko.

Jausmai ir elgesys

Kaip Jūs valdote vaiko pyktį? Aišku, kad tam tikra kontrolė reikalinga. Vaikas turi išmokti valdyti savo jausmus. Bet jei bandysite jo jausmus užgniaužti, kalbėjimo nesklaidumai, kurie dažnai atsiranda tokiu atveju, vaiko atmintyje išliks ryškesni. Bet koks metodas, kurį Jūs naudojate jam kontroliuoti, neturėtų vaiko versti jaustis blogu dėl to, kad jam kyla emocijų. Nesigėdykite vaiko kad ir kas nutiktų. Jūs galite vėliau ramiai aptarti jo elgesį ir paaiškinti,

kad yra kitų būdų susitvarkyti su savo jausmais. Tai padės jam suvokti skirtumą tarp jausmų ir jų išraiškos, elgesio.

Taisykite elgesį, o ne vaiką

Jūsų vaiko agresyvumo ir priešiško protrūkiai gali būti reguliuojami nesukeliant kitų problemų. Reikalaukite, kad jis išmoktų valdyti šiuos jausmus. Jeigu priversite jį pasijusti kaltu ir susigėdusiu, Jūs jam įteigsite, kad jis yra blogas. Taip galvodamas, vaikas gali nusiminti ir jaustis niekam tikęs. Gal Jūs manote, kad žmogus dėl savo jausmų turi pasijusti kaltas ir susigėdęs? Jei taip, Jūs nesąmoningai perduodate jam Jūsų paties augimo patirtį. Jeigu dėl tokių jausmų jaučiatės kaltas arba nežinote, kaip jums pačiam juos kontroliuoti ir išreikšti, Jums bus sunku mokyti savo vaiką. Čia gali prireikti keistis Jums patiems. Klausykitės savo kalbos, kai pykstate ant vaiko. Kaip Jūs tada stebite įvykius, nepriklausomai nuo to, kaip reguliuojate netikėtai iškilusią krizę?

Vaikui reikia paaiškinti, ko Jūs norite jį išmokyti, kai jis pyksta. Padėkite vaikui suprasti, kad savo jausmus reikia atpalaiduoti. Nesitikėkite, kad jo reakcija iškart pasikeis – jam reikia laiko ir patirties, tačiau pagirkite už bet kokią teigiamą pokytį.

Broliai ir seserys

Jei Jūsų vaikas turi brolių ar seserų, Jūs gerai žinote, kaip jie gali jam padėti arba trukdyti vystytis. Tai jie skatina jį kalbėti, tai neleidžia jam to daryti. Kaip ir paukščiukai lizde, vaikai kovoja dėl Jūsų dėmesio kiekvienas savaip, ir tam, kuris kalba greičiausiai ir garsiausiai, dažnai pasiseka. Kad linkęs mikčioti vaikas galėtų kalbėti, reikia kontroliuoti kitus šeimos narius. Jeigu vaikas yra atstumtas ir neryžtingesnis negu kiti, jį paskatinti reikia dažniau. Tai nereiškia, kad jam visada būtų leidžiama kalbėti, ar kiti vaikai niekada negalėtų jo pertraukti. Būkite protingi. Jeigu per daug jį globosite, jis pradės jaustis pranašesnis. Nuspręsdami, kad ginsite jo teisę kalbėti, turite būti lankstūs. Kai jį ištinka bet kokia krizė, jam turi būti skiriama daugiau dėmesio kaip ir kiekvienam kitam vaikui, bet krizė turi būti tikra, o ne dirbtinė. Kai patys abejojate, skirkite jam daugiau dėmesio.

Visi Jūsų vaikai privalo turėti galimybę būti išgirsti, nors jie bendrauja skirtingai. Šie skirtumai yra pageidaujami, nes suteikia Jūsų vaikams individualumo. Nuomonę apie skirtumus išsakykite ir kitiems – ne šeimos nariams. Venkite remtis skirtumais charakterizuodami kiekvieną atskirai, norėdami kurį nors sumenkinti ar pažeminti. Jeigu Jūs patys niekinate žmones, kurie bijo arba išjuokiate žmogų su trūkumais, drauge pasakote savo vaikui, kad skirtumai yra blogi. Tuomet jo paties skirtumas nuo kitų – mikčiojimas – tik sustiprės.

Drausmė

Yra keletas bendrų taisyklių, kurių laikymasis paveiks Jūsų vaiko jausmus savo ir kitų atžvilgiu. Bet kas, sukeliantis nesėkmės pojūtį, gali sukelti ir vaiko neryžtingumą kalbėti. Tuo pat metu Jūs turite mokyti jį tinkamai elgtis ir veikti tais būdais, kurie yra teisingi ir priimtini Jums ir šeimos nariams. Būdas, kuriuo Jūs tai padarysite, turės tiesioginę įtaką vaiko jausmams.

Jam taip pat svarbu, kaip Jūs naudojate kalbą, norėdami nubausti arba pagirti. Žodžiai ir frazės Jūsų vaikui gali būti bausmė. Taip darydami, Jūs galite nejučia jį sumenkinti taip, kad galėtumėte kontroliuoti, bet tai per didelė kontrolės kaina. Kaip vaikas elgsis, jeigu jį žiauriai nubaustite? Jis sustings, ar atrodys labai išsigandęs? Ar Jūs visai nepaisysite jo reakcijos, nes esate supykęs? Bet kuriuo atveju Jūs versdamas jį gerai elgtis naudosite savo emocijas kaip vėzdą. Šis požiūris kurį laiką gal ir tiks, bet vaikas neteks saugumo jausmo. Kitas emocinis vėzdas, kurį naudoja kai kurie tėvai, yra teigimas: “Jeigu tu myli mane ir nori, kad aš tave mylėčiau, visada turi daryti tai, ko aš noriu”. Jeigu vaikas ir toliau elgsis netinkamai, geriau leisti jam žinoti, kad Jūs neturėsite galimybės išreikšti savo meilės.

Peržiūrėkite savo drausminimo metodus – pagyrimus ir bausmes. Kaip jie atspindi Jūsų teisingumą ir meilę? Stenkitės vengti metodų, kurie yra per daug emocionalūs, per daug ištęsti arba per šalti ir griežti. Pasikliaukite savo sveiku protu. Drausmindami būkite nuoseklūs ir nebūkite per daug griežti, specialiai nelaukite jokių progų.

Spaudimas

Peržvelkite, kuo Jūsų vaikas užsiėmęs kiekvieną dieną. Ar daug yra dalykų, kai jis turi peršokti nuo vieno užsiėmimo prie kito tik dėl to, kad kiti šeimos nariai jais domisi? Jei jis lanko lopšėlį ar darželį, kokia ten jo dienos tvarka? Kokią dienos tvarką galite sudaryti namuose, kad vaikas pailsėtų ir būtų tinkamai užimtas? Ar jis turi reguliarias ramybės pertraukėles mokykloje ir namie, ar turi tiek daug laiko sau, kad per daug susijaudina, kai kas nors atkreipia į jį dėmesį? Ar vaikas praleidžia daugiausia laiko su suaugusiais? Koks jo veiklos ir poilsio balansas? Teisingas šių klausimų sprendimas leis sukurti aplinką, kuri skatins vaiką ir nekels per didelių reikalavimų. Įsidėmėkite, kad bet koks Jūsų požiūris ar elgesys, verčiantis jį pasijusti kaltam, susigėdusiam, nelaimingam, netinkamam, atmetam ar neramiam (jaučiant spaudimą), dažnai trukdo sklandžiai ištarti žodžius. Tokį spaudimą būtina šalinti.

Kiti veiksniai

Mes sakėme, kad skausmingi, žeidžiantys įvykiai mikčiojimo šiaip jau nesukelia, bet šeimos tragedijos liūdina kiekvieną vaiką. Nepaisant Jūsų pastangų jį apsaugoti, ištinka ligos, konfliktai ar nelaimingi atsitikimai. Tai gali sukelti daugiau užsikirtimų ar pakartojimų. Priimkite tai kaip normalų dalyką ir nedidinkite vaiko nerimo reaguodami į mikčiojimą. Jei tęsiasi šeimos konfliktai, nesklandumų jo kalbėjime gali atsirasti dar daugiau. Stengdamiesi konfliktus neutralizuoti, stiprinkite savo gerus, švelnius santykius su vaiku. Šeimai persikėlus į naują namą arba miestą, galite pastebėti sustiprėjusį mikčiojimą, kylantį dėl Jūsų užimtumo įsikuriant naujoje vietoje. Jei net šiuo sunkiu metu negailėsite daugiau laiko ir pastangų, Jūsų vaiko kalba taps sklandesnė.

Mikčiojantys giminės ir draugai

Jei Jūs ar dar kas nors šeimoje mikčioja, galite rimtai susijaudinti, išsigąsti, pastebėję vaiko šnekoje panašių sutrikimų. Kaip sakėme anksčiau, jis nebūtinai imituos mikčiojantį žmogų, bet jei labai norės būti į jį panašus, tai daugelį dalykų stengsis mėgdžioti. Specialistai mano, kad mikčiojimas nėra imitacijos priežastis. Jeigu Jūsų vaiko šnekoje nėra požymių, kurie liudytų apie mikčiojimo atsiradimą, priimkite nesklandumus kaip normalios raidos dalį.

Kartais turime vengti malonių emocijų

Šventės, artėjančios atostogos ar pasiruošimas mokyklai yra puikūs laikotarpiai, bet vaikui jie gali būti pernelyg jaudinantys. Tėvai dažnai mums pasakoja, kad vaikas sklandžiai kalbėjo visą vasarą, bet prieš pat mokslo metus pradėjo mikčioti. Jei šiuo laikotarpiu vaiko šnekoje pastebėsite daugiau nesklandumų, stenkitės sušvelninti įtampą. Kartais nelaimės šaltinis yra per ilgai besitęsiantis smarkus susijaudinimas. Kalėdos irgi gali sukelti didelį jaudulį ir vilčių žlugimą. Viena šeima išsprendė šį klausimą, skirdama daugiau laiko dovanoms išvynioti. Kiekvienas vaikas, ištyrinėjęs dovaną, turėjo laiko pažaišti, pasimatuoti naujus drabužius ar perskaityti dalį naujos knygos. Susijaudinimas buvo sureguliuotas. Vaikai nenusivylė nei per daug, nei per greitai.

Pertraukimai

Pertraukti mikčiojantį žmogų lengva. Jeigu Jūsų vaikas rodo mikčiojimo ženklus, venkite jį pertraukti. Jei jį per dažnai pertraukia kiti, jam šeimoje reikia didesnio dėmesio. Jūs negalite pertraukimų visiškai išvengti, svarbu juos sumažinti. Būkite atidūs tada, kai tai, ką jis sako, jam yra ypač svarbu, ir stenkitės jo nepertraukti.

Ieškokite, kas dar vaikui trukdo kiek galima sklandžiau kalbėti. Ar jam sunkiau, kai jis kalba ir tuo pačiu metu kažką daro? Paskatinkite jį atsisakyti kitos veiklos, kai jis nori kalbėti. Jei jis įsižeidė žaisdamas ar per daug susijaudina dėl kitos priežasties, neprašykite nieko paaiškinti, kol jis nenurims. Tik pasistenkite ir sugebėsite pastebėti daug kasdinių situacijų, kai mažytė permaina Jums padės vaikui kalbėti sklandžiau.

Kalbos sklandumas ir bendras vystymasis

Pažvelkite į bendrą vaiko vystymąsi: fiziniai įgūdžiai ir koordinacija, socialiniai įgūdžiai, emocinis ir intelektualinis vystymasis. Jūs pastebėsite, kad vaikas domisi bet kokia šių sričių veikla ir greitai tobulėja. Jei taip, tai gali reikšti, kad jo energija ir dėmesys kurį laiką nebus sutelktas į kalbos įgūdžius. Vaiko kalbos vystymasis laikinai stabteli, kad jis galėtų susikonscentruoti ties kitais dalykais. Kalba gali pasirodyti ne tokia sklandi, kokia buvo prieš keletą mėnesių, arba visas jos vystymasis gali sustoti. Jei taip atsitiks, nesijaudinkit. Vystymasis nėra tolygus procesas, augimas

dažnai vyksta šuoliais. Jei vaiko kalbos vystymasis sustos ilgam, Jūs privalote ieškoti priežasčių ir profesionalios konsultacijos ar pagalbos. Bet jei manote, kad jis intensyviai domisi, kaip išmokti važiuoti triratuku, nereikėtų jaudintis, jei jo kalbos vystymasis tam tikram laikui yra sustojęs.

Sveikas protas

Mes pateikiame bendrą kryptį ir keletą specifinių siūlymų konstruktyviai veiklai, susijusiai su Jūsų mikčiojančiu vaiku. Tikimės, kad Jūs susimąstysite ir nuosekliai elgsitės, bet nenorime siūlyti kategoriškų, griežtų elgesio modelių ar pavyzdžių. Vienai mamai buvo patarta sustiprinti sūnui saugumo jausmą. Ji nustatė tokią griežtą dienotvarkę nuo septintos valandos ryto iki aštuntos valandos vakaro, kad kiekvienas pusvalandis buvo tiksliai paskirtas tai pačiai veiklai kiekvieną dieną. Be abejo, ši rutina sukėlė papildomų rūpesčių. Tačiau protinga dienotvarkė ir mamos atsipalaidavimas iš tikrųjų prisidės prie sklandaus vaiko kalbėjimo. Venkite kraštutinumų. Kreipkite dėmesį į bet kokios Jūsų veiklos poveikį vaikui ir būkite pasiruošę keisti ją bei norus, kai matote, jog tai būtina.

Komandinis spektaklis

Įkalbinėdami vaiką pasirodyti, galite sutrikdyti jo kalbos sklandumą. Galbūt Jūs norite, kad jis papasakotų kokią nors situaciją arba pasakytų tetai Marytei ką nors įdomaus, o gal svečiams padeklamuotų eilėraštį. Patys to nesuvokdami, taip darote vaikui didelį spaudimą. To išvengsite, leisdami vaikui elgtis taip, kaip jis nori. Ar taip jau svarbu, kad jis kažką papasakos tetai Marytei?

III. Pagalba mikčiojančiam vaikui

Jums gali kilti nerimas, kad vaiko kalbėjimas dėl vienos ar kitos priežasties ne toks sklandus, koks, Jūsų manymu, turėtų būti. Jūs galite nusiraminti, remdamiesi mūsų pateiktomis rekomendacijomis. Tačiau ir Jums, ir kalbėjimo terapeutui jau gali būti aišku, kad Jūsų vaiko šneka yra per daug nesklandi. Šiuo atveju Jums reikės atkreipti ypatingą dėmesį į papildomas procedūras. Toliau pateikiami siūlymai padės vaikui kalbėti sklandžiau ir neleis vystytis stipriam mikčiojimui. Jei Jūsų unikali situacija reikalauja daugiau informacijos, gali padėti kalbos terapeutas.

Ką galite padaryti

Tam tikras spaudimas gali žalingai paveikti bet kurio žmogaus šneką, o ypač vaiko. Nors spaudimas gali būti įvairus, šiuos du tipus būtinai turite žinoti: 1) bendravimo ir 2) gyvenimo būdo.

Spaudimas bendraujant

Vienas tokių spaudimo pavyzdžių – kai klausytojas žodžiais ar kūno kalba reaguoja į vaiko šnekos nesklandumus, sakydamas: “lėčiau”, “neskubėk”, “atsipalaiduok”. Arba kai klausytojas reaguoja priešingai: “greičiau ir išspjauk”, “trukdai visą dieną”. Kai kurie klausytojai vieną kartą pasakys vaikui “lėčiau”, o kitą – “paskubėk, aš neturiu laiko”. Kad ir kaip reaguotų suaugęs klausytojas, vaikas gali suprasti: “Aš geriau pamėginsiu kalbėti kaip galima lėčiau (greičiau), kaip jie to nori”. Patirtis rodo: kai vaikai patys sau iškelia tokį uždavinį, jiems sunku išlaikyti normalų šnekos srautą.

Užuot liepę savo vaikui kalbėti lėčiau ar greičiau, patys parodykite jam tinkamą kalbos greitį. Tam Jums reikės įvertinti ir, galbūt, pakeisti kai kuriuos savo kalbėjimo įpročius. Jeigu galvojate, kad vaikas kalba “per greitai”, paklauskite, kokių greičiu Jūs kalbate su juo. Mes girdėjome tėvus liepiant savo vaikams “kalbėti lėčiau”, nors patys kalbėdavo labai greitai. Mes patariame Jums tam tikrą laiką klausytis lėčiau kalbančių suaugusių žmonių. Tokiu pavyzdžiu gali būti Fred Rogers iš “Misterio Rogers rajonas”. Tai padės Jums suprasti, kiek lėčiau turite kalbėti. Bendraudami su savo vaiku, pamėginkite kasdien penkias minutes vartoti šį šnekos tempą.

Jūs sulėtinsite savo kalbėjimą, pailgindami pauzes tarp žodžių, frazių ir sakinių. Prisiminkite: tai, **kaip** Jūs kalbate, vaikui pasako daugiau, negu visi Jūsų žodiniai nurodymai “lėčiau”, “greičiau”, “atsipalaiduok”.

Suaugę klausytojai sukuria spaudimą, pabaigdami už vaiką sakinius, įsiterpdami jam nebaigus frazės ar pradėdami kalbėti prieš jam baigiant sakinį. *Palaukite, kol vaikas pasakys – leiskite jam baigti sakinį, neskubėkite atsakyti sekundę ar dvi.* Kalbėdami su vaiku, įsidėmėkite: 1) kai jis girdi, kalbėkite lėčiau; 2) leiskite jam baigti pasisakyti ir palaukite sekundę ar daugiau prieš atsakydami. *Geriau pademonstruokite negu sakykite kaip* kalbėti, kad vaiko šneka taptų normali ir sklandi. Įsidėmėkite, kad net penkias minutes per dieną pakeisti savo kalbėjimo tempą bus nelengva! Jums bus kur kas lengviau truputį palaukti prieš atsakant, nepabaigti už vaiką sakinių ir nekalbėti jam nebaigus kalbėti, nei sulėtinti savo kalbėjimo tempą. Pakeitimai, kuriuos Jūs atliksite, norėdami sulėtinti savo šneką, padės Jūsų vaikui. Mes žinome, kad nebus lengva, bet pasistenkite.

Gyvenimo būdo įtaka

Šio tipo spaudimo pavyzdys – tėvų nustatytos griežtos, nelanksčios, despotiškos dienotvarkės: kada vaikui keltis, pusryčiauti, valgyti priešpiečius ir pietus, eiti į tualetą, eiti miegoti ir t.t. Dažniausiai tėvai taip elgiasi norėdami įvesti truputį tvarkos namuose, kur betvarkė ir suirutė. Kad ir kokia būtų priežastis, vaikai, išsprauti į tokios dienotvarkės rėmus, dažnai jaučiasi esą nugalėti ar sužlugdyti. Be to, prisiversti laikytis dienotvarkės ir taisyklių reikia tiek daug energijos! Todėl tėvams vertėtų įvertinti skubotą savo gyvenimo būdą – **“viską reikia daryti laiku”** – ir bent šiek tiek jį pakeisti.

Prisiminkite: Jums reikėjo viso gyvenimo išsiugdyti įpročius viską daryti laiku, pačiam ir greitai. Jūs žinote, kad Jūsų įpročiai negali pasikeisti per naktį. Ir, kai atsikratę skubotumo matote, kad laiko planavimas teigiamai veikia Jūsų vaiką ir Jus, mes esame tikri, kad Jūs darysite viską ne taip skubėdami ir ne taip punktualiai.

Priimkite nesklandumus

Jums sunku susitaikyti su užsikertančia Jūsų vaiko šneka, nes bijote, kad mikčiojimas išsivystys visam gyvenimui. Netgi jei Jūs bandote į tai žiūrėti ramiai, aplinkinių jausmai ir pažiūros veiks Jūsų vaiką. Jei norite tai nugalėti, Jums reikės išsiugdyti supratimą apie visus kalbėjimo nesklandumus, kurių daugelis kasdienėje kalboje yra labai dažni.

Studijuokite kalbos skirtumus

Retkarčiais klausykitės kitų vaikų ir suaugusiųjų kalbos, ypač kai Jūs su jais nekalbate. Skaičiuokite bet kokius šnekos nesklandumus: pakartojimus, pauzes ar pašalinių garsų įterpimus. Stenkitės suprasti, kaip dažnai normalioje šnekoje tokie nesklandumai atsiranda. Taip pat pastebėkite, kiek yra skirtingų nesklandumų tipų. Pauzės yra dažnai vartojamos pabrėžti, linksniui patikslinti ar apmąstyti, ir tai yra visai normalu. Jeigu suskaičiuosite pauzes savo kalboje, tikrai susijaudinsite. Dažni savo kalbėjimo nesklandumai Jums paliks ne kokią įspūdį. Jūsų vaiko šnekoje yra kiek daugiau nesklandumų nei jūsiškėje. Pastebėkite jų variacijas ir dažnumą. Ateis laikas, kai vaikas, dėl kurio nerimaujate, kalbės sklandžiai. Tai bus įrodymas, jog jis tikrai žino, kaip kalbėti ir kad, toliau kalbėdamas, jis gali pasitaisyti. Nors gali atsitikti ir atvirkščiai – jis gali ne visada kalbėti sklandžiai. Jūs įprasite žvelgti į nesklandumus skirtingai.

Būkite pakantesni nesklandumams

Tie patys nesklandumai, kurie vieną klausytoją erzina, kito gali likti nepastebėti. Jei vaiko šnekos nesklandumai ir toliau Jus neramina, ugdykitės savo pakantumą jiems.

Užduokite sau tokius klausimus: kodėl Jūs susierzinęs ar nuliūdintas, kai vaikui reikia daugiau laiko kažką pasakyti? Argi Jūs norite tokio sklandumo, kuris jam neprieinamas? Kodėl Jūs manote, kad jis kalbės geriau, negu dabar? Ar todėl, kad jo bendraamžiai ir kiti vaikai kalba geriau? Kodėl jis turi vystytis taip pat, kaip ir jie? Ar todėl, kad Jūs nenorite skirti daugiau laiko jam išklausti? ***Tai, beje, būtų geriausias būdas gerinti judviejų santykius.*** Ar Jūs vis dar nerimaujate, kad kalbėjimo nesklandumų daugės? Ar Jūs manote, kad jo užsikertanti šneka yra pagrindinis nepilnavertiškumo požymis? Ar Jums neramu, kas bus vaikui pradėjus lankyti mokyklą? Jūsų jaudinimasis gali tik sustiprinti vaiko mikčiojimą.

Išreikškite susitaikymą

Tarkime, kad Jūs susitaikėte su vaiko šnekos nesklandumais. Ką tai reiškia? Kai kurie žmonės pataria tėvams nesklandumų nepaisyti. Mes spėjame, kad yra ir geresnių būdų reaguoti į Jūsų vaiko šneką. Kaip Jūs parodysite, kad nereaguojate į kito žmogaus elgesį? Jūs sakysite sau : “Pastebėjau, kad jis tai daro, bet tai nesvarbu. Mano jausmai jo atžvilgiu nepasikeitė. Po kiek laiko aš netgi nepastebėsiu”.

Jūs pripažįstate, kad daugelio vaikų igūdžiai vystosi skirtingai, bet nereaguojate į šiuos skirtumus, kol jie netampa akivaizdūs. Netgi tuomet Jūs nedarote nieko, kol nesklandumai tampa ilgalaikiais.

Viena mama padėjo sau taip pripažinti savo vaiko mikčiojimą. Ji papasakojo, kaip reagavo, kai vaikas mokėsi valgyti: jis netvirtai laikė šaukštą ir daug kartų išpildavo maistą. Tai truko kelis mėnesius. Tada, kai ji mums apie tai pasakojo, vaikas valgė vis dar negrabiai. Ji jo nevikrumu nenusivylė, palaikė tai normaliu reiškiniu ir todėl nudžiugo, kai jam kartą pasisekė. Ilgainiui, vaikas maistą išpildavo vis rečiau, nors kai kada dar buvo valgoma su ašaromis. Pamažėle vaikas igudo, ir mama be didesnių pastangų galėjo susitaikyti su retkarčiais pasitaikančiais sunkumais. Mama suprato, kad lygiai taip pat turėtų reaguoti ir į vaiko šnekos raidą.

Mes suprantame, kad Jums gali būti sunku įvykdyti šiuos nurodymus, jeigu Jūsų vaikas mikčioja smarkiai. Jums gali padėti žinojimas, kad ***vaikas daro viską, ką gali. Ir Jūs taip pat.*** Emocingai reaguodami, Jūs priverčiate jį dar sunkiau kovoti, kad nutiltų, išvengtų ar paslėptų savo mikčiojimą. Tai problemą paaštrintų. Nekomplikuokite ir taip sudėtingos situacijos.

Venkite nesklandumams klijuoti mikčiojimo etiketę

Beje, yra kelios išimtys. Mes minėjome, kad dauguma nesklandumų yra normalūs, nors ir dažni. Tik po to, kai jų pobūdis pasikeičia, o vaiką dėl to persekioja baimė ir kova, tai tampa tikru mikčiojimu. Tik tada Jūs turite vadinti šiuos nesklandumus mikčiojimu. Jei šių papildomų reakcijų nėra, jo šnekos nesklandumus vadinti mikčiojimu nereikėtų.

Viena gerai žinoma mikčiojimo kilmės teorija teigia, kad mikčiojimas prasideda dėl aplinkinių žmonių reagavimo į normalius

šnekos nesklandumus kaip į nenormalius. Taigi, vaikas stengiasi jų išvengti. Kuo labiau jis stengiasi, tuo nesklandžiau kalba, ir ydingas ratas pradeda sukintis. Mes nemanome, kad normalių nesklandumų ir pasikartojimų vadinimas mikčiojimu neišvengiamai sukels mikčiojimą. Tačiau Jums daug sunkiau priimti jo nesklandumus, jeigu nepalijaujamai galvojate apie juos kaip apie mikčiojimą. Ir tai, be abejonės, padidins įtampą, kai vaikas stengsis kalbėti. Mikčiojimo etiketės vengimas turėtų padėti Jums tinkamai reaguoti į vaiko šneką ir palikti jam didesnę laisvę savo kalbėjimo įgūdžiams ugdyti.

Apibūdinkite elgesį, o ne klijuokite jam etiketę

Mes pripažįstame, kad žmonės ne visada suvokia skirtumą tarp normalaus nesklandumo ir mikčiojimo kaip nenormalaus nesklandumo. Dažnai girdime: “Aš pats retkarčiais mikčioju” arba “visi mikčioja”, kai iš esmės kalbama apie normalius sutrikimus. Gal Jūs arba kiti šeimos nariai jau pavadino vaiko šneką mikčiojimu, o jį – mikčiu. Šiuo atveju Jūs neprivalote visiškai vengti šio žodžio. Būtų geriau, jei Jūs jo nevartotumėte dėl aukščiau minėtų priežasčių. Vietoje etiketės vartokite apibūdinimus. Paašškinkite vaikui, kad jis kartoja kai kuriuos žodžius, garsus ar skiemenis, arba kad jis abejoja, nutraukdamas savo kalbą, sustodamas arba įterpdamas papildomų garsų. Žinoma, bet koks žodis ar pasakymas gali suteikti neigiamą atspalvį, jeigu pasakomas netinkamu balsu ar veido išraiška. Tarties nesklandumas, apie kurį mes kalbėjome šioje knygoje, vartojamas kaip neutralus terminas. Tačiau jis gali greitai tapti neigiamu, jei vartojamas neteisingai, kaip ir mikčiojimo etiketė.

Jeigu Jūsų vaikas su šnekos nesklandumu kovoja nuolat ir intensyviai, nerimauja ir baiminasi dėl jo, Jums reikės ne vien tik susitaikyti su jo kalbėsena. Kai su juo kalbate apie mikčiojimą, turite toliau vartoti kuo daugiau apibūdinamųjų terminų. Jei pastebite įtemptus raumenis, nenorą tarti žodžius, mirksėjimą, burnos judesius be tariamų žodžių arba panašų elgesį, turite jam pasakyti, kad jis kovoja arba pernelyg stengiasi. Tuo pat metu Jūs neturite specialiai vengti žodžio “mikčiojimas”, jeigu visi kiti galvoja, kad jis mikčioja. ***Visiškas šio žodžio vengimas minėtomis aplinkybėmis sukelia nerimą. Blogi ne žodžiai, bet tai, kaip jie vartojami.***

Vieno termino reikia vengti - “mikčius”. Pasistenkite nežiūrėti į jį kaip į “mikčių”. Yra subtilus ir labai svarbus skirtumas tarp “jis yra mikčius” ir “jis mikčioja”. Pirmasis jį išskiria kaip

atskirą asmenį, o antrasis sako, kad jis kažką *dar*o, kaip daro daugybę kitų dalykų.

Mažiau nerimaukite

Mes žinome, kaip sunku klausytis savo vaiko mikčiojimo, ir suprantame Jūsų nerimą. Viena mama, atvedusi savo vaiką į kalbos kliniką, papasakojo, kokia išsekusi ir priblokšta ji jautėsi, kai jis kovojo su savo kalbėjimu. Kad ir kaip būtų sunku, savo nerimą Jūs galite nugalėti. Įsidėmėkite, kad praėjus vaikystei, dauguma mikčiojusių vaikų daugiau nebemikčioja. Kai mikčiojimas tebėra ankstyvos stadijos, Jūsų supratimas, parama ir pagalba labai padidins galimybę vaikui pasiekti normalų šnekos sklandumą. Jūsų objektyvus požiūris į mikčiojimą ir supratimas, ką jis daro, sumažins Jūsų susijaudinimą. Jūsų pastangos apibūdinti mikčiojimo sunkumą ir nuoseklumas suteiks pozityvumo tolesnei Jūsų veiklai. Ugdykite savo gebėjimą ramiai stebėti vaiko mikčiojimą, kai jis staiga užsikerta. Susikoncentruokite ties tuo, kas vyksta *dabar*, o ne ties tuo, kas galėtų būti vėliau. Nustatykite, kiek sklandžiai jis gali kalbėti. Jei Jūs skaičiuojate jo žodžius per tam tikrą laiką fiksuodami tarimo sunkumus, pastebėsite, kad daug žodžių vaikas ištaria gerai. Kitų gal ir neištaria taip sklandžiai, bet tai normalu jo amžiuje. Ir tai leidžia teigti, kad jis žino, kaip kalbėti.

Kai nerimą keliančių priežasčių, kurios stiprina jo kintantį mikčiojimą, bus mažiau, jis jausis laisviau ir galės kalbėti be pertraukimų. Judu puikiai išspręsite problemą, jei nebūsime per daug sunerimę.

Tinkamai reaguokite į jo mikčiojimą

Ką reiškia tinkamai reaguoti? Ilgesnį laiką visai nereaguokite, tai yra būkite tokie neutralūs, tarsi girdėtumėte tik sklandų vaiko tarimą. Bet mikčiojimas Jūsų vaikui gali tapti toks jaudinantis ir trikdantis, kad visiškai nereaguoti bus nebegalima. Jūs turite parodyti jam, kad supratote, kas jam nutiko, nereikšdami jokio nustebimo, kritikos ar gailesčio. Jūs galite sakyti: “Tu tikrai užsikirtai tardamas šį žodį”, arba “tau sunku buvo pasakyti tą žodį”, arba “nejuokinga, ar ne?”. Tai pateikite kaip faktą. Kitą kartą nusišypsokite, pažvelkite į jį ir pasakykite: “Kartais žodžiai tiesiog nepasiduoda lengvai ištariami”. Kartais jo garsų ir pauzių kombinacija bus juokinga, tada juokitės su juo ir toliau kalbėkite.

Jūs galite netgi parodyti jam švelnią užuojautą. Balso ir pauzių sutrikimai yra dažni. Kalbos klinikoje mes dažnai stebime tėvus, kurie puikiai išmoko spręsti šią problemą. Viena mama savo išgastį dėl mikčiojimo pakeitė į susižavėjimą savo sūnumi, kuris sugebėjo gerai bendrauti, nepaisant stipraus mikčiojimo, ir šis susižavėjimas atsispindėjo jos balse.

Mes suprantame, kaip sunku, kai Jūs nerimaujate arba gailitės savo vaiko, kai jis kovoja su savo bėda, bet tik nedidinkite jo nerimo. Jums gali tekti smarkiai kontroliuoti jausmus, kad galėtumėt elgtis taip, kaip rekomenduojame. Mes nesakome, kad Jūs turite užgniaužti visą užuojautą savo vaikui, paprasčiausiai leiskite šiam jausmui pasireikšti konstruktyvia meile. Juk problema yra tokia maža, palyginti su tuo, kas yra vaikas. Tai problema, kurią reikia įveikti, kaip ir šlapinimąsi į lovą ar nosies krapštymą, – visur reikia veikti protingai.

Pasikalbėkite su vaiku apie jo mikčiojimą

Kai kurie kalbos terapeutai dirba su mikčiojančių vaikų tėvais, neapdardami problemų su vaiku. Tačiau vedant vaiką konsultuotis, gal reikėtų paaiškinti, kad Jūs norėtumėte, jog jo žodžius, kuriuos tariant jis užsikerta, išklaustų kalbėjimo terapeutas ir, jei reikia, padėtų. Vaikas gali užduoti klausimų apie savo kalbėjimą: “Kodėl aš negaliu kalbėti?”, “kodėl aš sunkiai ištariu žodžius?” ar netgi “kas man yra?” Vaiko veido išraiška rodo, jog jis yra nelaimingas, ir Jūs turėtumėte jį nuraminti. Patys pamatysite, kad vaikui atrodo, jog mikčiojimą reikia slėpti. Jūsų pastangos šią problemą paviešinti gali jam padėti. Atsakymai į klausimą “kodėl aš mikčioju?” yra sunkiausi. Būtų geriausia, jeigu Jūsų atsakymai būtų trumpi. Štai pavyzdys.

Kalbėdami mes visi kartais susipainiojame ar užsikertame. Kai kurie tai daro dažniau. Maži vaikai dažniau abejoja, nes jie dar tebesimoko kalbėti. Jie taip pat dažniau klumpa, kai eina ar bėga. Kai jiems sunku kalbėti, vaikai kartais per dažnai stengiasi sustoti.

Atkreipdami jo dėmesį į pasitaikančius kalbėjimo sunkumus, Jūs padėsite jam suprasti, kad mums visiems kartais nelengva kalbėti. Į bet kokį klausimą apie tai, ar jam kažkas atsitiko, Jūs turite atsakyti “ne” ir išsamiau paaiškinti, kas vyksta, kai jis mikčioja. Pasinaudokite šiomis rekomendacijomis jį įtikinti, kad visiškai normalu užsikirsti, jeigu jis negali kalbėti kitaip. Jūs turite paaiškinti

jam viską kiek galima vaizdžiau ir išsamiau, panaudodami kuo paprastesnius pavyzdžius. Tai darydami, venkite kalbėti labai emociškai ar paslaptiškai.

Kartais duokite jam tiesų patarimą

Paklausęs “kodėl?”, vaikas gali paklausti ir “kaip nustoti mikčioti?”. Geriausias atsakymas: “labai nesistenk” arba “pamėgink atsipalaiduoti”. Vienas tėvas pademonstravo šį pasiūlymą, suspausdamas savo kumštį ir palengva jį atpalaiduodamas, tuo parodydamas, kaip leisti garsui “išeiti”. Jūs galite parodyti savo vaikui du žodžio pasakymo būdus – sunkųjį ir lengvąjį. Jei jam reikia pakartoti žodžius ar garsus, jis turi pamėginti padaryti tai atsipalaidavęs. Jeigu jis sako, kad negali kalbėti kitaip, būkite kantrūs. Svarbiausia, nesusierzinkite, kai jis neklauso ar negali pasinaudoti Jūsų patarimu.

Nepasakokite vaikui, kaip nemikčioti. Tokie patarimai, kaip “giliau įkvėpk”, “prieš pasakydamas, pagalvok, ką nori pasakyti” arba “lėčiau”, labai sustiprins jo susirūpinimą dėl trijų priežasčių:

- 1) vaikas ims manyti, kad jei darys viską teisingai, tai nemikčios;***
- 2) jausis kaltas, nes laikydamasis patarimo, negali kalbėti;***
- 3) kalbėdamas gali pradėti daryti daugiau judesių, kurie atitrauks jo paties ar klausytojų dėmesį ir toliau stabdys šnekos tobulėjimą.***

Sumažinkite vaiko baimę ir jaudulį dėl kalbėjimo.

Geriausias būdas tai padaryti - paskatinti vaiką kalbėti apie savo baimę, troškimą ir nerimą. Tai reiškia, kad Jūs turite pasiruošti be kritikos ar nepritarimo priimti tai, ką vaikas jaučia, jei tai Jums gali pasirodyti ir neracionalu. Tai ne silpnumo ar netinkamumo požymiai. Jie rodo, kad jis yra žmogus. Vienas tėvas papasakojo apie savo buvusią ir esamą baimę ir sugebėjo perteikti sūnui mintį, kad visi turi baimės pojūtį, kad bijoti yra visai normalu ir kad mes visi galime išmokti bijoti mažiau. Dauguma vaiko baimių nebūtinai tiesiogiai susijusios su kalbėjimu, bet jos gali kaustyti, gali priversti vaiką dvejoti ar sutrikti. Išsiaiškinę vaiko baimės priežastį ir įtikinę jį, kad Jūs priimate jį ir jo baimę, galite gerokai susilpninti vaiko nerimą.

Per didelė globa

Venkite per didelės globos, nes tai gali dar labiau padidinti vaiko baimę. Nedarykite visko už jį, nesutvarkykite jo gyvenimo taip, kad jam nereikėtų kalbėti. Jei jis kalbės telefonu, padrąsinkite. Per didelė globa didina kalbėjimo baimę ir stiprina mikčiojimą.

Priartėkite prie vaiko baimės ištakų pamažu

Yra keletas būdų, kaip elgtis su vaiko baimė. Daug tėvų leidžia vaikui miegoti prie silpnos naktinės lempos šviesos, kad išsklaidytų tamsos baimę. Stenkitės išsiaiškinti baimės priežastis pamažu, kaskart stabtelėdami, kai tik vaikas parodo biją. Priartėkite prie baimės ištakų, kai vaikas yra tam pasiruošęs. Neverskite jo, palaukite tiek, kiek reikės. Vienas vaikas išbėgdavo iš kambario, kai tik į namus ateidavo svečiai. Jo mama rado tokią išeitį: svečiams atsisėdus ir pradėjus kalbėtis, ji pakviesdavo vaiką prie durų ko nors iš jos paimti. Pirmą kartą tai buvo gabalas pyrago, kuriuo ji vaišino svečius. Po to ji leisdavo jam išeiti iš kambario nieko nepasakiusiam. Vėlesnių svečių vizitų metu dalį vakaro vaikas galėjo ramiai sėdėti jai ant kelių ir išeidamas pasakyti “labanakt”. Taigi, barjerai buvo nugalmi palaipsniui.

Įtampa ir jos pašalinimas

Jeigu Jūsų vaikas tam tikrais laikotarpiais ypač stipriai mikčioja, greičiausiai dėl kažko jis jaučia įtampą. Daug tėvų pasakoja apie įvairiausių būdus šiai problemai šalinti. Vieni pataria vaikui daužyti išsipūtusį klouną Bobo tol, kol pasidarys lengviau. Kiti, stangdamiesi suprasti vaiko jausmus, kalbasi su juo ir leidžia išsakyti viską jam neprieštaraudami. Pratybos lauke taip pat padeda susilpninti įtampą, kaip ir bet kokia kita nežodinė veikla.

Kai mūsų patarimai lėtai, kaip saulėlydis, išblėsta

Mes aptarėme daugybę dalykų, kuriuos Jūs turėtumėte padaryti, siekdami normalaus vaiko kalbėjimo. Įgyvendindami mūsų siūlymus, pamėginkite truputį daugiau. Paieškokite būdų parodyti vaikui, kad jūs ne tik sprendžiate jo problemą, bet ir jaučiate malonumą būti su juo kartu. Nesistenkite ir nesitikėkite būti įvertinti. Jūs darote jam ne paslaugą, o atliekate tėvišką pareigą.

Jeigu mes nepateikėme jums tinkamo būdo, kaip elgtis vienu ar kitu atveju, pasitarkite su mikčiojimo specialistu dėl metodų, tinkančių Jūsų situacijai. Jeigu sukūrėte savo metodą, jis turbūt bus

veiksmingesnis nei mūsų aptartieji. Tiesiog stenkitės turėti galvoje mūsų minėtus bendrus principus, kaip konstruktyviai ir pozityviai elgtis su vaiku.

Skaitant mūsų rekomendacijas, Jums galėjo kilti minčių, kad mes laukiame didesnių permainų iš Jūsų, o ne Jūsų vaiko. Jūs teisūs: Jūsų pastangų sėkmę nulems tai, kaip sugebėsite pasinaudoti mūsų siūlymais. Santykiai tarp Jūsų ir vaikai padedančio mikčiojimo specialisto taip pat negali pakeisti Jūsų bendravimo su vaiku. Mes suprantame, kad Jums tenka sunkesnis vaidmuo, nes Jūs gyvenate su savo sprendimų rezultatais ir prisiimate didžiausią atsakomybę. Mūsų pateikti siūlymai palietė mikčiojimo šaknis bei daugelį kitų žmogiškų problemų. Mes įsitikinę, kad Jūsų pastangos laikytis šių principų bus naudingos ir Jums, ir Jūsų vaikui.

*

Dr. Edward G. Conture
Jane Fraser

Mikčiojimas ir Jūsų vaikas

Klausimai ir atsakymai

Tėvams, mokytojams ir visiems, besidomintiems vaikų mikčiojimo problema

Ši knyga pateikia naujausias septynių žymiausių mikčiojimo srities specialistų mintis. Visi jie didelį dėmesį skiria ankstyvam mikčiojimo gydymui ir profilaktikai.

Jūs rasite atsakymus į klausimus, kurie dažniausiai kyla tėvams, nerimaujantiems dėl savo vaiko mikčiojimo. Šie atsakymai leis Jums, mieli skaitytojai, dirbti su vaiku teigiama linkme ir daug prisidėti prie jo sveikos ir sklandžios šnekos vystymosi.

Jane Fraser
Amerikos Mikčiojimo Fondo prezidentė
1989 liepa

Knygos autoriai:
Edward G. Conture, Sirakūzų universitetas
Richard F. Curlee, Arizonos universitetas
Hugo H. Gregory, Šiaurės Vakarų universitetas
Barry Guitar, Vermonto universitetas
Lois A. Nelson, Viskonsino Universitetas
William H. Perkins, Pietų Kalifornijos universitetas
Dean E. Williams, Ajovos universitetas

1 skyrius

Ar mano vaikas mikčioja?

Richard F. Curlee, filosofijos daktaras, profesorius,
Arizonos universiteto Kalbos ir klausos mokslų fakultetas

Gali būti. Daugelis vaikų mikčioti pradeda ikimokyklinio amžiaus. Šis skyrius atsakys į keletą klausimų, kurie iškyla tėvams, kai jie pradeda nerimauti dėl vaiko kalbėjimo. Į šį klausimą Jūs galėsite atsakyti, toliau skaitydami šią knygą ir vis daugiau sužinodami apie mikčiojimą.

Kas yra normali kalba?

Normalu yra tai, kokiais dauguma iš mūsų mano esant save ir savo vaikus, o normali kalba - ta, kuria kalba televizijos diktoriai. Iš tiesų normali kalba atspindi platų sugebėjimų spektrą. Vieni žmonės kalba vos ne pašnibždomis, kiti - labai garsiai. Kai kurie kalba taip greitai, kad Jūs vargiai galite įterpti žodį. Kiti užsikerta ir vis pasitaiso, kartoja žodžius ir frazes, "am" ir "a", ir atrodo, kad jie niekada neužbaigs savo minties. Daugeliui mūsų šie kraštutiniai nebūdingi, mes kalbame vidutiniškai gerai.

Taigi, kaip sužinoti, ar Jūsų vaikas peržengė ribą tarp normalaus ir nenormalaus? Pirma, svarbu prisiminti, kad tokios ribos nėra. Antra, tai, kas normalu, visada atspindi kažkieno asmeninę nuomonę. Jeigu sunerimote dėl savo vaiko šnekos, tikriausiai manote, jog jis yra arba gali būti nenormalus. O gal Jūsų normalumo standartai yra pernelyg artimi profesionalių televizijos diktorių šnekai? Skaitydami toliau ir daugiau sužinoję apie mikčiojimą, Jūs nuspręsite, ar Jūsų reikalavimai vaiko kalbėjimui yra įvykdomi, ar reikia pasitelkti specialistą, kuris įvertintų Jūsų vaiko šneką.

Kas yra mikčiojimas?

Mikčiojimas yra nevalingas pakartojimas, ištęsimas ar neištarimas žodžio ar žodžio dalies, kuriuos žmogus stengiasi pasakyti. Mikčiojantys vaikai žino, ką nori pasakyti. Anksčiau jie tai yra sakę šimtus ar tūkstančius kartų visai lengvai. O štai šį kartą,

nepaisant didelio noro, jie nesugeba ištarti žodžio sklandžiai, be ypatingų pastangų.

Kai mikčiojantys vaikai pabando nugalėti šiuos nevalingus savo kalbėjimo nesklaidumus, jie dažnai pradeda purtyti galvą ir kitais būdais kovoti. Kova su kalbėjimu neprasideda staiga, dažniausiai vaikas jau kurį laiką mikčioja. Nors jo noras kalbėti sklandžiai, naudojant jėgą, yra geranoriškas, jis padaro daugiau žalos negu naudos. Tai akivaizdžiai rodo, kad reikia profesionalo pagalbos.

Kaip atpažinti mikčiojimą?

Atpažinti pradinės stadijos mikčiojimą gali būti sunku, nes daugelis pradedančių mikčioti vaikų dažnai kalba labai panašiai, kaip ir jų bendraamžiai. Iš pradžių vaikas gali mikčioti tik retkarčiais. Mikčiojimas atsiranda tik tam tikromis situacijomis, dažnai be akivaizdžios priežasties. Gali praeiti kelios neužsikertančio kalbėjimo dienos, gal savaitė ar daugiau. Vėliau netikėtai ateina laikotarpis, kai atrodo, jog vaikas mikčioja kiekvieną kartą, kai tik prasižioja.

Yra keli požymiai, pagal kuriuos galite nustatyti, ar vaikas pradeda mikčioti, ar tik paprasčiausiai nesklaidžiai taria žodžius, o tai pasitaiko daugeliui jo bendraamžių. Mikčiojantiems vaikams išskyla specifinių sunkumų pradėti žodį, ir dauguma šių nesklaidumų būna sakinio pradžioje. Kai mikčioja, jie pakartoja žodžių dalis (garsus ar skiemenis) dažniau negu ištisus žodžius ar frazes. Be to, dažnai pakartoja žodžių dalis du ar daugiau kartų, prieš sakydami tai, ką jie nori pasakyti. Kartais vaikas pabrėžtinai ilgiau tęsia tam tikrą garsą žodyje arba atrodo, kad jis stengiasi kalbėti įtemptai, arba nukreipia žvilgsnį į šalį, kai jo šneka sutrinka. Tai yra mikčiojimo požymiai. Jeigu pastebite vaiką taip kalbant, turite kreiptis į specialistą.

Kada mikčiojimas prasideda?

Tikimybė, kad vaikas pradės mikčioti, didėja nuo jo antrojo iki ketvirtojo gimtadienio, po to pamažu mažėja maždaug iki dvylikos metų. Dažnai mikčiojimas prasideda tuomet, kai vaikas pradeda kalbėti staiga ir greitai stengiasi pasakyti daug žodžių. Mikčiojimas retai prasideda, kol vaikas dar kalba trumpomis prasmingomis frazėmis. Žinoma, kad daugelis mikčiojančių vaikų

jau kurį laiką kalbėjo sakiniiais, nesukeldami tėvams jokio įtarimo, jog jų kalbėjimas normaliai nesivysto ir kad gali prasidėti mikčiojimas.

Daugelis žmonių, kurie kada nors mikčiojo, pradėjo mikčioti iki penkerių metų. Niekas nepradeda mikčioti dvylikos metų, nebent patirtų rimtą galvos traumą. Taigi, mikčiojimas yra vaiko raidos problema.

Ar mikčiojimas plačiai paplitęs?

Šiandien pasaulyje yra daugiau nei 45 mln. mikčiojančių žmonių, iš kurių maždaug 3 mln. gyvena JAV. Mikčiojimas pasitaiko dažniau negu gomurio nesuaugimai, bet rečiau negu pavėluotas kalbėjimas. Daugeliui mūsų teko susidurti su mikčiojančiu kaimynu, klasės draugu, bendradarbiu ar šeimos nariu.

Apie 5% visų vaikų per savo gyvenimą yra mikčioję kelis mėnesius ar ilgiau. Vienose šeimose mikčiojimas yra labiau paplitęs, kitose - mažiau. Pavyzdžiui, jeigu tėvas ar motina kada nors mikčiojo, tikimybė, kad jų vaikai mikčios, yra tris – penkis kartus didesnė negu šeimose, kuriose nė vienas iš tėvų nemikčiojo.

Mikčioja dažniausiai ikimokyklinio amžiaus vaikai ir rečiau vyresnio amžiaus žmonės. Amerikoje visų amžiaus grupių mikčioja apie septynis žmones iš tūkstančio. Iš suaugusiųjų maždaug trys žmonės iš tūkstančio mikčioja labai smarkiai ir mano, kad jų išsilavinimą, profesinius ir socialinius pasiekimus mikčiojimas paveikė neigiamai. Tačiau galime išvardinti gana daug žymių žmonių, kurie mikčiojo beveik visą gyvenimą: Didžiosios Britanijos premjeras Vinstonas Čerčilis, seras Izaokas Niutonas, Anglijos karalius Georgas VI, Somersetas Moemas ir Budas Šulbergas, Briusas Vilis, Karli Saimonas, Bobas Lav, Džeimsas Erl Džounas, ir t.t.

Yra duomenų, kad mikčiojo pranašas Mozė, graikų išminčius Aristotelis, aktorė Merilin Monro. Taip pat džiazų žvaigždė John Scatman, rašytojas Luisas Kerolis ("Alisa stebuklų šalyje" autorius), poetas R. Roždestvenskis, aktorius I. Smoktunovskis, šimtai ir tūkstančiai žymių gydytojų, mokslininkų, inžinierių, dailininkų, muzikų, kurių kasdien nemini nei radijas, nei televizija, nei spauda.

Lietuvoje gali mikčioti apie 50 tūkstančių įvairaus amžiaus žmonių. Žr. pirmosios knygos skyrelį “Kiek žmonių mikčioja?” (sudarytojo pastabos).

Ar visi vaikai mikčioja vienodai?

Mikčiojančių vaikų kalbėjimo sunkumų pradžia gali skirtis. Kaip minėjome anksčiau, mikčiojimas prasideda pamažu, kai vaikas mikčioja tik retkarčiais arba kalba visai normaliai. Kai kurie vaikai pradeda mikčioti, esant aiškiai fizinei įtampai ar kovai, žandikaulio virpėjimui, nusivylimui ir netgi ašaroms.

Jeigu mikčiojimas stiprėja, vaiko kalbėjimo nesklandumų pobūdis dažnai keičiasi. Kai kurie, užsikirtus šnekai, pradeda mirksėti, virpa jų lūpos arba kreta galva. Dažnai toks elgesys išnyksta pamažu, kaip ir prasidėjo. Kiti vaikai dėl savo šnekos nesklandumų gali labai jaudintis. Jie vengia ne tik kalbėti, bet netgi situacijos, kurioje gali mikčioti. Ilgainiui, jų pastangos nemikčioti tampa didesne problema, negu jų nesklaidi šneka. Mikčiojimo baimė gali sukurti barjerą, kuris trukdys jiems daryti tai, ką jie sugeba.

Kodėl vaikas mikčioja tam tikromis tose, o ne kitomis aplinkybėmis?

Mažų vaikų mikčiojimas yra ypatingai kintantis. Mikčiojimo stiprumas ir pobūdis keičiasi priklausomai nuo situacijos ar net dienos. Jis gali skirtis netgi to paties pokalbio metu. Niekas nežino, kodėl mikčiojimas toks kintantis. Mikčiojimas dažnai labai sustiprėja, kai vaikai susijaudina ar labai pavargsta, išsigąsta, yra verčiami kalbėti arba turi viešai pasirodyti. Mes tokiais atvejais gal irgi kalbėtume nesklandžiai. Tačiau retkarčiais vaikai stipriai mikčioja dėl visai neaiškos priežasties pačiomis ramiausiomis aplinkybėmis. Ekspertai iki šiol negali išsiaiškinti, atrodo, nenuspėjamų dažno ir stipraus mikčiojimo svyravimų priežasčių.

Ar mikčios visą gyvenimą?

Turbūt ne. Apie 80% pradėjusių mikčioti vaikų pamažu nustoja mikčioti. Iš tikrųjų beveik pusė vaikų nustoja mikčioti per vienerius metus nuo mikčiojimo pradžios. Apie trečdalis vaikų, kurie

mikčioja, kol suaugęs, gali mikčioti pakankamai stipriai, o tai nepalankiai veikia jų išsilavinimą ir profesinę sėkmę. Bet netgi suaugusieji, turintys įsisenėjusį stiprų mikčiojimą, gali išmokti kalbėti taip, kad kasdieniame bendravime tai nesudaro didelių sunkumų.

Jeigu Jūsų vaikas visai neseniai pradėjo mikčioti, galima tikrai tikėti, kad tai praeis. Jeigu jis jau kurį laiką mikčiojo, jeigu atrodo, jog kovoja su savo šnekos nesklandumais, vengia kalbėti tam tikromis aplinkybėmis arba nerimauja dėl savo kalbėjimo, Jūs turite ieškoti profesionalios pagalbos. Nuolatinis stiprus mikčiojimas augant tikriausiai neišnyks, nebent vaikas būtų nuolat gydomas.

Kuo tėvai gali padėti mikčiojančiam vaikui (lentelė)?

1. Kantriai klausykite, **ka** Jūsų vaikas sako, o ne **kaip** jis tai sako. Reagbuokite į jo išsakytas mintis, o ne į mikčiojimą.
2. Nepertraukite kalbančio vaiko, leiskite jam pabaigti savo mintis.
3. Tuo metu, kai vaikas kalba, palaikykite natūralų kontaktą akimis.
4. Venkite užbaigti arba išsakyti vaiko mintis ar idėjas. Leiskite kalbėti jam pačiam.
5. Po to, kai vaikas pasakė, ką norėjo, atsakykite lėtai ir neskubėdami, vartodami žodžius, kurie nuskambėjo ir jo kalboje. Pavyzdžiui, jeigu jis sako "Aš m-m-matau k-k-kiškį", Jūs atsakote lengvai atsipalaidavę - "O, tu matai kiškį! Jis gražus".
6. Prieš atsakydami savo vaikui, palaukite akimirką kitą. Tai nuramina, sulėtina minčių eigą ir turi padėti kalbėti vaikui.
7. Kiekvieną dieną bent penkias minutes skirkite pokalbiams su vaiku. Stenkitės bendrauti lengvai, neskubėdami, atsipalaidavę.
8. Suraskite būdų parodyti vaikui, kad jį mylite, vertinate ir kad Jums malonu praleisti kartu su juo laiką.

2 skyrius

Kodėl mano vaikas mikčioja?

Edward G. Conture, filosofijos daktaras, profesorius,
Sirakūzų universiteto (Niujorko valstija) Bendravimo mokslų ir
sutrikimų fakultetas

Dažniausiai tėvai klausia: "Kodėl mano vaikas mikčioja?"
Niekas tiksliai nežino, bet tėvų noras žinoti yra suprantamas.
Atrodytų, kad, nustačius mikčiojimo priežastį, galima ją pašalinti.
Tačiau nebūtina atsakyti į tą klausimą, kad galėtume padėti Jūsų
vaikui.

Kaip suprasti, kad vaikas mikčioja?

Dažnai manoma, kad žmonės pradeda mikčioti dėl vienos
priežasties, tačiau jų yra kelios. Mikčiojimas turbūt prasideda, kai
kartu pasireiškia keletas veiksnių. Vieni vaikai pradeda mikčioti dėl
vienokių, kiti – dėl kitokių priežasčių. Vienos priežasties
ieškojimas, kai jų yra kelios, gali tapti greičiau problemos dalimi,
negu jos sprendimu.

Iš daugelio teorijų nė viena patenkinamai nepaaiškina visko,
kas žinoma apie mikčiojimą. Mikčiojantys vaikai neturi daugiau
psichologinių problemų negu nemikčiojantys. Jie nėra neramesni už
kitus. Nereikia manyti, kad mikčiojimas paprastai yra kokio nors
emocinio sukrėtimo arba nenormalaus auklėjimo rezultatas.

Tačiau tikėtina, jog polinkis mikčioti kai kuriems vaikams
gali būti paveldimas. Turėjo susidaryti tam tikros aplinkybės, kad
mikčioti pradėtų tik kai kurie vaikai. Šių vaikų kalbos mechanizmas,
pasirodo, nėra apsaugotas nuo kalbėjimo sutrikimų. Tokio
pažeidžiamumo priežastis šiuo metu nežinoma, bet kai kurie
mokslininkai tvirtina, kad tam tikri nedideli smegenų funkcijos
nukrypimai trikdo tikslią koordinaciją šimto ar daugiau raumenų,
kurie dalyvauja kalbėjime. Dar daugiau, kai kurie vaikai reaguoja į
tokius kalbos sutrikimus su baime ir įtampa. Dėl to didėja tikimybė,
kad jė mikčiojimas taps stipresnis.

Kas sukelia mikčiojimą? Kas padeda jam vystytis?

Veiksniai, kurie *sukelia* mikčiojimą, visiškai skiriasi nuo tų, kurie *padeda jam vystytis, jį apsunkina ir stiprina*. Pavyzdžiui, jeigu Jūs neteisingai paimsite peilį, galite įsipjauti pirštą. Peilis tampa žaizdos ir skausmo priežastimi. Užbėrus ant žaizdos druskos, skausmas paaštrėja, bet ne druska buvo žaizdos priežastis.

Mes dar nesuradome "peilio", kuris *sukelia* mikčiojimą, tačiau kai ką žinome apie "druską", kuri *padeda jam vystytis, jį apsunkina ir stiprina*. Mes skirsime daugiau dėmesio būtent pastariesiems veiksniams, nes tik juos Jūs galite *pakeisti*.

Kas kaltas dėl mikčiojimo?

Dėl vaiko mikčiojimo tėvai nekalti. Po ilgų tyrinėjimų mes nesuradome priežasties, kuri leistų teigti, kad tai, kaip tėvai augino savo vaiką, turi reikšmingos įtakos mikčiojimui.

Tačiau yra dalykų, kuriuos tėvai ir kiti šeimos nariai gali padaryti, norėdami vaikui *padėti*. Pavyzdžiui, jie gali sukurti namuose ramesnį, ne tokį skubų gyvenimo būdą, su vaiku kalbėti lėčiau, leisti jam pabaigti išsakyti mintis, truputį stabtelėti prieš atsakydami į vaiko klausimus, nekalbėti už savo vaiką ir t.t.

Deja, kai kuriais savo veiksmais tėvai, broliai, seserys, tetos, dėdės ir kiti giminaičiai *trukdo* vaikui kalbėti - pabaigia vaiko sakinius, nutraukia jo kalbą, drąsina ir reikalauja, kad jis kalbėtų greitai, patys su vaiku kalba greitai, sukuria namuose skubrią ir neramią aplinką.

Minėti veiksmai nereiškia, kad vaiko klausytojas ar tėvas yra blogi žmonės. Tačiau šie elgesio tipai *apsunkina* vaiko, kuris jaučia savo šnekos nesklandumą, gyvenimą. Jei namuose tėvai kai ką pakeičia, pavyzdžiui, kalba lėčiau, rečiau prašo vaiko suvaidinti ar ką nors padeklamuoti svečiams, jie gali vaikui labai padėti.

Dalykai, kurie padeda kalbėti

1. Namuose sukurkite ramesnę aplinką.
2. Su vaiku kalbėkite lėčiau, neskubėdami.
3. Leiskite vaikui pabaigti išsakyti savo mintis.
4. Stenkitės nekalbėti už vaiką ir neskubinkite jo baigti savo minčių.
5. Truputį luktelėkite prieš atsakydami į vaiko klausimus ar komentarus.

6. Per pietus išjunkite televizorių ir radiją. Tai laikas šeimos pokalbiams, o ne programų klausymui.
7. Jeigu vaikas pradeda kalbėti su Jumis tuo metu, kai Jūs dirbate darbą, reikalaujantį susikaupimo (vairuojate automobilį, pjaustote daržoves ir t.t.), pasakykite jam, kad dabar negalite į jį žiūrėti, tačiau jo atidžiai klausotės.

Dalykai, kurių nereikia daryti, nes jie trukdo kalbėti

1. Pabaigti vaiko sakinius.
2. Skubinti vaiką kuo greičiau pabaigti savo sakinį ar žodį.
3. Pertraukti vaiko kalbą.
4. Reikalauti arba drąsinti nuolat kalbėti greitai, tiksliai ir apgalvotai.
5. Dažnai taisyti, kritikuoti arba mėginti pakeisti jo kalbėjimo manierą, jo tariamus garsus ar žodžius.
6. Greitai kalbėti su vaiku, ypač kai jam liepiama sulėtinti kalbėjimo tempą.
7. Sukurti per daug skubrią atmosferą namuose, įteigti nuolatinę būseną arba elgesį, tarsi "viskas turėjo būti padaryta dar vakar".
8. Versti vaiką sakyti neilgas kalbas, vaidinti, garsiai skaityti ar deklamuoti svečiams, giminėms ar kaimynams.

Kas priklauso nuo vaiko sugebėjimų?

Daug. Milžiniški Klidesdeilo arkliai, traukiantys Budweiser alaus vežimus, turi nedaug vilties laimėti Kentucky Derby lenktynes, nesvarbu kokį paskatinimą jie gautų iš savo šeimininkų! Iš prigimties ir arkliai, ir žmonės turi tam tikrų sugebėjimų, kurie būdingi tik jiems, ir kuriems aplinkos veiksniai turi mažai įtakos arba jos visai neturi.

Kiekvienas vaikas yra ir stiprus, ir silpnas. Netgi toje pačioje šeimoje vaikai gali būti labai skirtingi. Argi pasaulis nebūtų nuobodus, jeigu mes visi būtume vienodi? Tėvams reikia suprasti, kad kiekvienas jų vaikas turi unikalių sugebėjimų ir kad kai kuriems iš jų tėvų įtaka bus maža.

Ar smegenų raidos problemos sukelia mikčiojimą?

Kadangi smegenų veikla susijusi su kalba, tyrinėtojai seniai stengėsi sužinoti, ar skiriasi mikčiojančių ir nemikčiojančių žmonių smegenų anatomiškai ir funkcionavimas. Šiuolaikinė technika leidžia

geriau ir tiksliau ištirti smegenų veiklą ir struktūrą. Neseniai išplatintas pranešimas apie smegenų vaizdo tyrimus teigia, kad gali būti smegenų veiklos veiklos ir struktūros subtilių skirtumų, kurie būdingi tik kai kuriems suaugusiems mikčiojantiems. Tačiau nėra publikacijų, kaip (ir ar) šie skirtumai paveikia mikčiojančiojo šneką, taip pat įrodančių, kad *būtent šie skirtumai sukelia mikčiojimą*. Tobulėjant technikai, turėtume daugiau sužinoti apie smegenų vaidmenį, bet negalime ilgiau laukti, nes Jūsų vaikui padėti reikia jau dabar.

Ar gali vaikas užsikrėsti mikčiojimu?

Vargu. Mikčiojimas – ne epidemija. Mikčiojimo virusai neskraido ore, neplaukioja vandenyje, jų nerasite ant durų rankenų, belaukiančių, kad mes juos perneštume rankomis, įkvėptume ar išgertume. Ne. Mikčiojimo raida yra daug sudėtingesnė.

Jeigu mano vaikas pamėgdžioja kieno nors mikčiojimą, ar jis pradės mikčioti?

Apie tai rašyta pirmosios knygos skyrelyje “Pamėgdžiojimas”, - (sudarytojo pastaba).

Mes niekada negirdėjome, kad varna, papūga ar strazdas – visi jie gerai mėgdžioja – būtų pradėję mikčioti dėl to, kad gyveno pas mikčiojantį žmogų! Kaip minėjome anksčiau, normaliai kalbantys specialistai, kurie dirbo su šimtais mikčiojančių žmonių, nepradėjo mikčioti. Daugelis žmonių pradėjo mikčioti, niekada negirdėję mikčiojant kitų.

Mėgdžiojimo mitas miršta sunkiai, kaip ir nuomonė, jog, palietę varlę ar rupūžę, užsikrėsite karpomis. Iš dalies mitas gyvas dėl su mūsų įsitikinimų, kad vaikai kopijuoja aplinkinių vyresnių žmonių įpročius. Nors galima perimti tam tikrą elgesį ar įpročius, tačiau sunku įsivaizduoti, kaip būtų įmanoma perimti mikčiojimą, kai nė vienas iš žmonių, su kuriais vaikas bendrauja, nemikčioja.

Kodėl kai kurie vaikai pradeda mikčioti po gana normalaus kalbėjimo ir kalbos raidos periodo?

Kai kuriems mikčiojantiems vaikams sunku kalbėti nuo pat kalbėjimo pradžios, o kiti dėl kalbos turi mažai vargo, kol nepradeda mikčioti. Tačiau dauguma pradeda mikčioti tik po to, kai savo mintims reikšti pradeda vartoti sakinius (kartais vos vyresni nei

dvejų metų). Kodėl kai kurie vaikai pradeda mikčioti po normalios kalbos raidos, niekas tikrai nežino.

Gali būti vienas paaiškinimas, jog įvairūs sugebėjimai, kurių reikia vaiko kalbai, vystosi skirtingai. Pavyzdžiui, mažai yra vaikų, kurio kalbos raiškumas būtų labiau išsivystęs negu sugebėjimas kalbėti aiškiai, garsiai ir tiksliai. Gal dėl tokio esą laiko neatitinkančio vystymosi kai kuriems vaikams darosi sunku išlaikyti lengvą, sklandžią, t.y. normalią kalbą, kuria jie jau kurį laiką kalbėjo. Kad ir kaip ten būtų, mikčiojimas dažnai aprašomas kaip vaikystės sutrikimas, t.y. sutrikimas, kuris dažniausiai išryškėja po to, kai pradėjo vystytis kalba.

Ar vaikai mikčioja turėdami tikslą?

Mūsų praktika rodo, kad taip atsitinka tik tada, kai vaikas erzina ar mėgdžioja kitą mikčiojantį vaiką. Mikčioti nėra juokinga, ir taip elgiasi tik nedaug vaikų, ypač jeigu jie gali pasirinkti kitokią konflikto sprendimo būdą.

Tačiau galimos dvi šios taisyklės išimtys:

1. Vaikas siekia tėvų dėmesio (tai pagrįsta prielaida, nes bet koks dėmesys yra geriau negu joks).
2. Dėl kokios nors priežasties vaikas tokiu būdu pasipriešina tėvams. Tačiau šios galimybės yra gana retos, ir mes neturime jokio šio teiginio patvirtinimo. Atvirkščiai, mūsų klinikinė patirtis rodo, jog mikčiojantys vaikai, norintys padaryti arba kažką darantys tikslingai, stengiasi kalbėti sklandžiau.

Ar mikčiojimas prasideda po traumos?

Daugelis vaikų mikčioti pradeda pamažu. Taip pat pamažu ir sveiksta. Mikčiojimas retai prasideda po traumos.

Tačiau pasitaiko, kad prieš pradėdamas mikčioti, vaikas gali būti labai išgąsdintas, sužeistas arba patyręs kažką labai netikėto, neįprasto.

Turime pabrėžti, kad mikčiojimas dėl traumos prasideda labai retai. Daugelis vaikų, kurie patiria traumą arba šoką, ***mikčioti nepradedą.***

Ar gali mikčiojimą sukelti persikraustymas?

Jūs galite nueiti 3000 mylių ir vis dar pasilikti ten, kur esate. Iš tikrųjų, sunkiausias bagažas, kurią Jūs keliaudami pasiimate, tai

Jūs patys. Jūs galite persikraustyti į naują aplinką, bet Jūsų senasis "aš" su visais rūpesčiais seka paskui. Tas pats atsitinka ir su Jūsų vaiku.

Pirma, kiekvienais metais daug šeimų keliauja po miestą, po šalį ar užsienį, ir jų vaikai nepradeda mikčioti. Antra, jeigu judėjimas turėtų tokį didelį poveikį, mikčiojančiųjų būtų kur kas daugiau. Mikčioti turėtų ypatingai daug kariškių šeimų vaikų, tačiau taip nėra. Trečia, mes turime dar kartą išskirti priežastis, dėl kurių pradeda mikčioti ir kurios sustiprina mikčiojimą. Pavyzdžiui, vaiko kalba vystėsi lėtai, ir vaikas kažkodėl pradeda nerimauti, išsiskyręs su senaisiais, susipažindamas su naujais draugais. Jei taip atsitiko, gali susidaryti sąlygos sklandžiai šnekai sutrikti. Sutrikimų galimybės dar padidėja, jeigu vaikas yra išvargęs nuo persikraustymo darbų, pavyzdžiui, daiktų krovimo ir pakavimo. Jeigu patys tėvai į persikraustymą reaguoja kaip į varginantį darbą ar stresinę būseną, vaikui gali būti nemalonu su jais bendrauti. Persikraustymas gali paaštrinti jau egzistuojančią ar beatsirandančią problemą. Bet pats persikraustymas mikčiojimo nesukelia.

Kodėl berniukai mikčioja dažniau negu mergaitės?

Berniukai mikčioja apytikriai tris kartus dažniau, negu mergaitės, tačiau berniukai daugiau turi ir kitų kalbos sunkumų. Skirtingas polinkis mikčioti aiškinamas berniukų ir mergaičių biologinės sandaros, fizinio subrendimo ir kalbos vystymosi skirtumais, taip pat kaip yra skirtumas tarp tėvo ir mamos ir kiekvieno iš jų elgesio. Tačiau kad išsiaiškintume mikčiojimo paslaptį, vien šių skirtumų konstatuoti nepakanka.

Ar mikčiojimą gali sukelti mokyklos lankymo pradžia?

Įžengimas į mokyklą yra jaudinantis naujų išbandymų laikotarpis visiems vaikams. Vaikas turi susipažinti ir bendrauti su naujais draugais bei suaugusiais, išmokti dirbti ir žaisti naujoje aplinkoje. Tai netikrumo metas visiems vaikams, kadangi atsiranda naujų santykių, išbandomi sugebėjimai, išmokstama naujų taisyklių. Vaikui gali būti sunku išlaikyti savo ankstesnę kalbos ugdymo pažangą, tačiau šie įvykiai nesukelia mikčiojimo.

Vėlgi susijaudinimas, netikrumas ir stresai, kurie iškyla prasidėjus naujiems mokslo metams, gali komplikuoti egzistuojančią ar beatsirandančią problemą kaip druska ant žaizdos. Tačiau Jūsų

vaiko ateitis priklauso ir nuo jo draugų, ir nuo vyresniųjų, o mokykla yra puiki vieta mokytis bendrauti su savo bendraamžiais. Jūs labai padėsite savo vaikui paremdami jį, kai jis mokykloje mokosi žaisti ir dirbti su kitais vaikais.

Ar mikčiojimą gali sukelti per didelis susijaudinimas ?

Sakoma, kad per daug gero negerai. Susijaudinimas gali puikiai stimuliuoti, bet mažam vaikui per didelis jaudinimasis gali pakenkti. Susijaudinęs vaikas visą laiką plepėdamas gali nesustodamas lakstyti po kambarius, išbėgti ar įbėgti į namą, kol nukris iš nuovargio. Jeigu taip elgtųsi tėvai, retas kuris iš jų kalbėtų sklandžiau!

Ne, susijaudinimas nesukelia mikčiojimo, bet jis gali sutrukdyti vaikui toliau sklandžiai kalbėti, ypač kai jis pavargęs, kalba greitai ir varžosi kitų pašnekovų.

Mes nenorime, kad mūsų vaikai vegetuotų kampe kaip grybai, bet taip pat nenorime, kad jie lakstytų kaip kulkos. Tėvai privalo slopinti savo vaiko susijaudinimą, ramiai su juo žaisti, kalbėti lėtai, ramiu balsu. Jeigu Jūs būsite atsipalaidavę ir nieko nedarysite, nekalbėsite skubėdami, tai tikrai paskatinsite vaiką elgtis taip pat.

Ar mano vaikas mikčioja dėl savo nervingumo?

Nėra jokios priežasties teigti, kad mikčiojantys vaikai yra nervingesni už kitus. Taip pat nėra pagrindo manyti, jog nervingumas yra mikčiojimo priežastis, nors jis ir gali komplikuoti problemą. Jūsø vaikas mikčioja ne todėl, kad jis nervingas; bet jeigu iš jo reikalausime kalbėti gerai, apgalvotai, tiksliai ir greitai, jis gali labai susijaudinti. Vaikø negalima auginti kokonuose arba kaip lepius kambarinius augalus, jiems būtina leisti jaudintis, nervintis ar pavargti pagal situaciją. Šie vaikai, kaip ir visi, gali patekti į situacijas, kuriose jie bus nervingesni, nei įprasa. Ieškokite būdø padėti savo vaikui tokiomis aplinkybėmis elgtis konstruktyviai ir sėkmingai.

Paskutinė pastaba

Šiame skyriuje paneigtos įvairios teorijos apie tai, kad nervai, susijaudinimas, traumos, mokymosi mokykloje pradžia, pamėgdžiojimas ir panašūs veiksniai sukelia mikčiojimą. Visoms

šioms teorijoms yra būdinga viena tendencija – pateikti paprastą sudėtingo klausimo sprendimą. Daugelyje šių teorijų supainiojami mikčiojimą stiprinantys veiksniai su priežastimis, kurios gali jį sukelti. Šis skyrius ir turėtų Jums padėti suprasti skirtumą tarp dviejų minėtų dalykų. Kituose skyriuose smulkiau aptarsime, kaip Jūs galite padėti savo vaikui. Jūs tikrai padėsite jam, jeigu didesnę dėmesį skirsite tam, ką galite padaryti dabar ir ateityje, negu tam, kas buvo praeityje.

3 skyrius

Kaip namø aplinka veikia vaiko mikčiojimą?

Lois A. Nelson, filosofijos daktaras, profesorius,
Viskonsino universiteto (Madisonas) Bendravimo sutrikimų
fakultetas

Ar su mikčiojančiu vaiku turime elgtis taip, kaip ir su kitais?

Taip, bet su tam tikromis išimtimis. Jūsų vaikas turi galvoti apie save kaip apie normalų vaiką, kuris retkarčiais mikčioja. Kad vaikas elgtųsi būtent taip, jį reikia mokyti elgesio normų, socialinių vertybių ir tokios atsakomybės, kokios Jūs reikalaujate ir iš kitų vaikų. Vaikams sunku jaustis normaliais, jeigu su jais elgiamasi kažkaip ypatingai, nesvarbu, ar toks elgesys būtų dėl mikčiojimo, ar dėl kitos priežasties. Kita vertus, juk ir Jūsų pačių vaikai labai skiriasi vienas nuo kito. Daugelis tėvų aiškina, kad jie auklėja kiekvieną vaiką truputį kitaip. Jie gali truputį nuolaidžiauti vienam vaikui, bet griežčiau elgtis su kitu. Jie iš patirties žino, kad strategija, kuri tinka vienam vaikui, nebus tokia efektyvi, auklėjant kitą.

Kokios yra išimtys?

Mes žinome, kad su mikčiojančiu vaiku reikia ilgiau kalbėti ir tikimės, kad Jūs kantriai išklausysite jį iki galo. Jūs turite leisti vaikui išreikšti savo mintis. Mikčiojantis vaikas gali išmokti ir kalbėti, ir išsiugdyti kitus socialinius įgūdžius (pvz., mandagumą). Mikčiojimas neturi tapti jam pretekstu kalbėti vienam nesiklausant kitų arba nutraukti kalbantį žmogų.

Ar mes ne per daug tikimės iš savo vaiko?

Kartais tėvai per daug tikisi iš savo vaiko. Vaikas gali pajusti spaudimą, jeigu jam nesiseka pateisinti šeimos lūkesčių ir vilčių. Blogai vaikas jausis ir tada, kai jam nepavyks įgyvendinti savo lūkesčių. Toks stresas gali sustiprinti mikčiojimą.

Ar palikti vaiką su aukle?

Kai kurie vaikai sunkiai išgyvena išsiskyrimą su tėvais dienai ar vakarui. Pageidautina, kad sprendimas palikti vaiką su aukle būtų priimamas, neatsižvelgiant į vaiko mikčiojimą. Ar

paliktumėte vaiką su aukle, jeigu jis nemikčiotų? Jei atsakote "taip", tuomet taip ir darykite.

Supažindinkite auklę su namų taisyklėmis, poilsio tvarka ir palikite telefono numerį, kur Jus galima rasti. Taip pat reikėtų įspėti auklę dėl galimo vaiko mikčiojimo. Iš anksto trumpai paaiškinkite, kaip jis mikčioja. Vartokite apibūdinančius posakius, tokius kaip "jis kartoja pirmąjį žodžio skiemenį" arba "jis sunkiai pradeda žodį". Paaiškinkite, ką vaikas veikia didesnę laiko dalį. Pasistenkite, kad jūsų pokalbio negirdėtų vaikas. Netyčia nugirdęs Jus kalbant apie mikčiojimą, vaikas gali pajusti kažką negero. Tokiu atveju būtų protinga atvirai su juo apie tai pasikalbėti.

Paskui auklei papasakokite, ką sakote ir darote, kai vaikas mikčioja: "Pavyzdžiui, "Mes laukiame, kol jis pasakys žodį pats, ir stengiamės neužbaigti jo žodžių ir sakinių, mes stengiamės nenutraukti jo ar priversti mažiau kalbėti, mes nemėgdžiojame jo mikčiojimo ir neerziname. Kai jis kalba, mes žiūrime į jį". Galite paminėti aplinkybes, kuriomis vaikas gali mikčioti dažniau, pavyzdžiui, kai susijaudina, pernelyg pavargsta, yra raginamas ar nuolat klausinėjamas. Paprašykite auklės būti kantria ir klausytis to, ką jis sako, o ne kaip sako, ir pamažu jam atsakyti.

Kaip auklės gali padėti?

1. Elkitės su mikčiojančiais vaikais taip pat, kaip ir su kitais vaikais, kuriuos Jūs prižiūrite.
2. Neleiskite jam daryti to, ko neleidžiate jo broliams ir seserims.
3. Štai keletas "ne", kurie padės:
 - a) neskubinkite vaiko greitai kalbėti,
 - b) neužbaikite už jį žodžių ir sakinių,
 - c) nepertraukite,
 - d) netaisykite tarimo,
 - e) nedrauskite vaikui kalbėti.
4. Būkite kantrūs ir kreipkite dėmesį į tai, ką vaikas sako, o ne kaip sako. Ramiai atsakykite į tai, ką jis pasakė.

Ar poilsio jam reikia daugiau, negu kitiems vaikams?

Daugelis mūsų, tardami žodžius ir reikšdami mintis, daugiau klaidų darome, kai esame pavargę, nusiminę ar išsiblaškę. Jei nuovargis veikia vaiko šneką, pasirūpinkite, kad jis gerai pailsėtų.

Ar reikia keisti šeimos gyvenimo būdą?

Daug tėvų pastebi, kad, suintensyvėjus šeimos gyvenimui, jėgų mažylio mikčiojimas sustiprėja. Greitas šeimos gyvenimo tempas vaikus nuteikia nevienodai, nes jėgų energija yra skirtinga. Vadovaukitės unikalia savo vaiko prigimtimi. Jeigu lėtesnis Jūsų šeimos gyvenimo tempas padeda vaikui, tokio tempo ir laikykitės.

Ar mano vaikas privalo gultis nustatytu laiku?

Reguliarus poilsis bet kuriam vaikui padeda įprasti prie režimo. Be to, vaikus palankiai veikia kasdienė įprasta tvarka: kėlimasis, rengimasis, valgymas ir miegas. Jie žino, ko ir kada savo gyvenime tikėtis. Tokia nustatyta tvarka sumažina netikrumo jausmą. Žinoma, tėvai neprivalo laikytis griežtos dienos tvarkės. Spręskite patys, pasikliaudami sveika nuovoka.

Ar mano mikčiojančiam vaikui reikia daugiau dėmesio?

Tai, ar Jūsų vaikas nuolat siekia didesnio dėmesio, priklauso ir nuo jo asmenybės, savo vertės pajautimo, sugebėjimo užsiimti pačiam. Vaikai vertina laiką, praleidžiamą su bendraamžiais. Jeigu Jūsų vaikas dažnai mikčioja, papildomas dėmesys ir laikas, kai jo klausomasi, padės jam geriau jaustis ir geriau kalbėti. Galimybė išsikalbėti nepertrauktam gali žymiai susilpninti mažų vaikų mikčiojimą. Vaikui sunku sklandžiai kalbėti, kai jis tikisi, jog jį nutrauks broliai ar seserys. Kai vaikas turi nuolat kovoti su broliais ir seserimis dėl mamos ir tėčio dėmesio, jis verčiamas kalbėti greitai.

Ar leisti jam žiūrėti pernelyg jaudinančias televizijos programas?

Mes manome, kad nereikėtų leisti, ypač jeigu vaikas yra ikimokyklinukas. Daugelį mažų vaikų labai jaudina tai, ką jie mato ir girdi, o kai kurios programos iš tikrųjų juos gąsdina. Didelis susijaudinimas gali sustiprinti mikčiojimą. Pagerėjus vaiko šnekai, po kurio laiko jis dar gali retkarčiais mikčioti, kai patiria stresą arba yra labai susijaudinęs. Tėvai sako mums: "Jis iš tikrųjų dabar kalba gerai. Tik susijaudinęs jis vis dar truputį mikčioja". Jeigu televizijos laida ar dar koks nors įvykis per daug jaudina jį, tuomet tai turėtų jaudinti ir kitus Jūsų vaikus.

Ar kreipti dėmesį į vaiko mitybą?

Kad vaikai augtų sveiki, jiems reikalinga subalansuota dieta. Jūsų vaiko gydytojas, slaugės ir ligoninės dietologai gerai išmano apie tinkamą mitybą. Klausykite jų patarimo ir spęskite patys.

Ką daryti, jeigu vaikas dažnai yra neatidus ir per judrus?

Judrumas, išsiblaškymas, neramumas – tai tik keli bruožai, kuriais tėvai ir mokytojai apibūdina vaikų elgesį. Tėvai nuolat jaudinasi, kad jų vaikas yra neatidus, pernelyg judrus ir kad tai trukdo mokytis ir bendrauti. Jie supranta, kad pastangos susitvarkyti su vaiku tik iš dalies efektyvios. Kai tokie vaikai dar ir mikčioja, tėvai nerimauja, kad per didelis aktyvumas skatina mikčiojimą. Jeigu nerimaujate, kad vaikas neatidus arba pernelyg aktyvus, turite kreiptis į savo šeimos gydytoją arba pediatrą, kad Jūsų vaiką ištirtų dėmesio sutrikimų specialistai. Prireikus, vaikas pirmiausia turi būti gydomas nuo šių sutrikimų arba kartu koreguojama ir jo šneka.

Ar jo kambarys turi būti tvarkingas?

Svarbu ne pati švara. Svarbu, kaip vaikas jaučiasi, kai jo kambarys tvarkingas. Ką Jūsų vaikas atsako, kai primenate jam, kad susirinktų savo daiktus? Ar jis galvoja, kad priekabiauja? Ar jis jaučia spaudimą, kuriam turi nusileisti? Tėvai abejoja, kad jų vaikas kada nors bus tvarkingas. Daugeliui vaikų prisiminimai ir pastabos nedaro pastebimos įtakos jų šnekai ar elgesiui.

Paklauskite, ką ir kaip sklandžiai jis sako. Ar jis stipriau mikčioja, kai kalbama apie jo kambario tvarką? Jūs patys atsisakysite savo pastabų dėl vaiko kambario švaros, kai tik pastebėsite, kad nuolatinės pastabos sustiprina mikčiojimą.

O kaip dėl muštynių su kitais vaikais?

Muštynės, atrodo, yra vienas iš būdų išmokti gyventi kartu su broliais, seserimis ir kaimynų vaikais. Kad ir kaip tėvams tai nepatiktų, vaikai daro ir sako vienas kitam nemalonius dalykus. Tai tikrovė. Mikčiojantys vaikai elgiasi lygiai taip pat. Nedidelių vaikų muštynių reikia tikėtis, ir tėvai neturėtų dėl to per daug nerimauti.

O kaip dėl peštynių ir ginčų su tėvais?

Tėvai ginčijasi netgi tose šeimose, kur tėvo ir motinos santykiai labai geri. Profesionalaus psichologo ir šeimos advokato

nuomone, vaikams labai svarbu suprasti, jog nesutarimai nereiškia, kad tėvai nebemyli vienas kito arba ketina skirtis. Kitaip tariant, ginčai su kuo nors nesumažina meilės.

Bet kai suaugusiųjų ginčai yra nuolatiniai ar tampa bevaisiais ir įžeidžiantys, vaikai pradeda nerimauti. Tada jie jaučiasi nesaugūs. Vyresni vaikai gali būti verčiami palaikyti vieno iš tėvų pusę arba tapti ramintojais. Tokia aplinka neskatina vaiko raidos. Jei konfliktai ir ginčai šeimoje veikia Jūsų vaiko mikčiojimą, o jums nepavyksta išspręsti savo problemų, kreipkitės į profesionalius šeimos konsultantus.

Vaikoo tėvai galvoja apie skyrybas. Ar tai sustiprins mikčiojimą?

Tai priklauso nuo tėvų ir vaikų reakcijos. Svarbu, ko jis bijo, jeigu tėvai išsiskirtų. Jeigu santykiai tarp tėvų sukelia nesutarimus, trintį šeimoje, tai gali sustiprinti mikčiojimą. Tai gali pabloginti ir daugelį kitų dalykų: vaiko elgesį mokykloje, žaidimus su draugais ir t.t. Darykite ką galite, kad ir vaiko, ir Jūsų gyvenimas būtų stabilus.

Vaiko tėvai gyvena atskirai arba yra išsiskyrę. Ar tai sustiprins mikčiojimą?

Amerikoje gyvenimas atskirai arba skyrybos yra gana įprastas reiškinys. Nors Jūs labiausiai jaudinatės dėl savo mikčiojančio vaiko, toks sprendimas emociškai paveiks visą Jūsų šeimą. Įtikinkite savo vaikus, kad ne dėl jų kaltės tėvai išsiskyrė ir kad abu tėvai visuomet liks jų. Turėkite galvoje, kad mikčiojimą paprastai sukelia ne kuris nors vienas įvykis vaiko gyvenime.

Esu vieniša mama (vienišas tėvas), ar tai daro poveikį vaiko mikčiojimui?

Vienintelis skirtumas yra tas, jog vieniši tėvai neturi su kuo pasidalinti kasdienio gyvenimo rūpesčiais. Tačiau daugelis vienišų tėvų pakankamai puikiai su jais susidoroja, ir vaikui tai turi teigiamą poveikį. Jis pats išmoksta spręsti savo problemas.

Ar kas nors šeimoje turi taisyti mikčiojimą?

Ne. Tai nepadeda. Netgi jei šeimos nario ketinimai geriausi, mikčiojantis vaikas retai tai vertina teigiamai. Jis gali pagalvoti, kad

su juo nenori bendrauti, kol jis nekalbės gerai. Jeigu jis ir teigiamai reaguotų, kodėl visi turėtų stengtis pakeisti jo kalbėjimo būdą?

Ar leisti broliams ir seserims mėgdžioti jo mikčiojimą?

Ne. Mėgdžiojimas erzina. Mėgdžiojimas žeidžia bet kurį žmogų, ypač jeigu savo išskirtinumo jis negali pakeisti. Jei broliai ir seserys erzintų mikčiojantįjį, pasakykite jiems, kad šnekos mėgdžiojimas mikčiojimą dar labiau sustiprina. Bet nebarkite jų už erzinimą ir pasistenkite suprasti, kad Jūs negalite uždrausti erzinimo apskritai, ir nesikrimskite dėl to.

Ar valgymo metu turi būti įjungti televizorius, radijas ar magnetofonas?

Žinoma, ne. Kai aplinkui kažkas vyksta ar kai tame pačiame kambaryje veikia radijas, televizorius ar magnetofonas, vaikams sunkiau kalbėti. Triukšmas, muzika ar kalbos verčia vaiką tarsi rungtyniauti, ir tai gali sukelti jo šnekos sutrikimą.

Valgant gali vykti gana audringi brolių ir seserų pokalbiai dėl mamos ir tėčio dėmesio. Vaikai veržiasi papasakoti, kaip praėjo diena, ir nori, kad juos girdėtų. Tėvai dalija savo dėmesį klausymuisi ir valgymui. Jei tėvų dėmesį atitraukia dar televizijos bei radijo programos, vaikas greitai pajus, kad tėvų dėmesys yra nukreiptas kitur ir kad jo klausomasi puse ausies. Vaikai reaguoja į tokį nedėmesingumą, ir tai gali sustiprinti mikčiojimą. Valgymo metu išjunkite aparatūrą. Tai pagerins situaciją: pokalbiai kels mažiau nemalonumų visiems, o ypač mikčiojančiam vaikui. Geriau dalykitės dienos įspūdžiais ir pasikeiskite geromis mintimis.

Ką sakyti žmonėms apie mano vaiko mikčiojimą?

Dean E. Williams, filosofijos daktaras, nusipelnęs profesorius,
Ajosvos universiteto Kalbos patologijos ir audiologijos
fakultetas

Su vaiku aptardami mikčiojimą, remkitės analogijomis iš jo kasdienio gyvenimo patirties. Tai leidžia vaikuipažvelgti į mikčiojimą ne kaip į paslaptinę ir gąsdinantį, bet kaip į suprantamą ir išsprendžiamą dalyką. Tai būtų lyg ir Jūsų tarpusavio supratimo pagrindas. Toks abipusis supratimas padeda vaikui susidoroti su savo kalbėjimo sunkumais. Jūsų vaikas kasdien išmoksta naujų dalykų. Mes kartais primirštame, kad klaidos – neišvengiama mokymosi dalis. Jam reikia padėti suprasti, kad jis klysdavo mokydamasis apsirengti, valgyti šaukštu, mokydamasis abėcėlės arba skaičiuoti ir t.t. Bet dabar jis klaidų nebedaro. Jos buvo tik normali mokymosi dalis.

Mokymasis kalbėti mažam žmogui yra didelis darbas. Labai svarbu, kad mažas vaikas žiūrėtų į mikčiojimą, kaip į klaidų darymą. Jis kartoja garsus ir žodžius. Tai gerai. Mokydami kalbėti, klysta visi. Vieni žmonės klysta labiau negu kiti. Lygiai taip pat vieni vaikai dažniau klysta, mokydami skaičiuoti, skaityti, gaudyti kamuolį ir t.t. (pateikiami pavyzdžiai turi atitikti vaiko pomėgius). Jūsų vaikas turbūt kalbėdamas klysta dažniau, negu kiti vaikai, bet gal jis daro mažiau klaidų, mokydamasis kitų dalykų. Svarbu jam tai pabrėžti. Jo šneka, be abejo, vystysis gerai. Šiuo metu verta įtikinti vaiką, jog visai normalu klysti, ir jums daug svarbiau, kad jis kalba ir kad jam malonu kalbėti. Jeigu jis tai supras, Jums vėliau bus lengva suvokti, apie ką jis galvoja, ką jaučia, ką mėgsta ir ko nemėgsta. Vaiką privalote įtikinti, kad tai yra svarbiausia mokantis kalbėti, o ne tai, ar jis klysta, mokydamasis kalbėti.

Jei Jūsų vaikas ne tik kartoja garsus, bet ir įsitempia ar sunkiai juos ištaria, paaiškinkite jam tai taip, kaip buvo minėta anksčiau. Tačiau šiuo atveju reikėtų pateikti daugiau pavyzdžių. Sakykime, tiktą iliustracija, kaip vaikas mokosi sugauti kamuolį. Kamuolys dažnai iškrenta iš rankų. Jam tai nepatinka, todėl jis įsitempia, griebia kamuolį, o šis iškrenta jam iš rankų dar dažniau. Dabar jis dar labiau stengiasi neišmesti kamuolio. Taip pat atsitinka

mokantis važiuoti dviračiu: stengdamasis nenukristi, vaikas dažniausiai įsitempia, todėl dažniau nukrenta. Tam tikra prasme šie vaikai kovoja už galimybę klysti. Lygiai taip atsitinka, jeigu vaikas pradeda galvoti, kad jis neturi klysti kalbėdamas. Stengdamasis neklysti, jis fiziškai įsitempia ir kovoja. Tai dar labiau trukdo kalbėti. Jam reikia padėti suprasti, kad naudingiau žengti pirmyn – kalbėti ir mikčioti laisvai. Taip vaikui lengviau pasakyti tai, ką jis nori.

Ką papasakoti vaiko broliams ir seserims apie mikčiojimą ir apie tai, kaip jie galėtų padėti?

Broliams ir seserims apie mikčiojimą galite paaiškinti panašiai, kaip aiškinote savo vaikui. Jis gali dalyvauti pokalbyje. Ne paslaptis, kad visi darome klaidų ir netgi kovojame su jomis. Visi galime pateikti pavyzdžių, netgi jo broliai ir seserys. Šitaip paaiškinus, bus lengviau suprasti, kaip jie galėtų padėti. Kai jiems buvo sunku išmokyti kokios nors veiklos, jie norėjo, kad kiti: 1) leistų jiems patiems klysti; 2) ramiai palauktų ir nepertrauktų jų arba neatliktų užduočių už juos. Tą patį galima pasakyti ir mikčiojančio vaiko atveju.

Pagelbėti gali Jūsų namuose nustatytos tam tikros taisyklės – ir mikčiojančiam vaikui, ir jo broliams bei seserims:

1. Kalbėdami mes nepertraukiame vienas kito.
2. Mes kalbame pakaitomis.
3. Mes nekalbame vienas už kitą. Kiekvienas kalba už save.

Kaip valdyti erzinimą?

Kalbėjimo taisyklės siūlau papildyti punktu dėl erzinimo. Jeigu Jūs atvirai aptarėte savo vaiko mikčiojimą, vaikai vienas kito nebeturėtų erzinti. Tačiau jei šitaip atsitinka, Jūs turite paaiškinti vaikams kad ir tokiu pavyzdžiu: jeigu jie, įtemptai sprendami matematikos uždavinį, padarytų daug klaidų ir jeigu tuo metu dar kas nors juos paerzintų, jiems būtų labai nemalonu. Nesmagiai jaučiasi ir kitas žmogus, kai iš jo šaipomasi. Nustatykite taisyklę, kad niekas nesišaiपो iš šeimos narių nesėkmių. O jeigu taip atsitiktų, būtų labai liūdna. Tai nepadeda mokytis, o mes esame šeima ir turime vienas kitam padėti.

Ką sakyti jo draugams?

Jūs galite pakalbėti su jo draugais taip pat, kaip ir su broliais ir seserimis. Gali atsitikti, kad vaiko draugas atsisuks į Jus ir paklaus: "Kodėl jis taip kalba?" arba "kodėl jis mikčioja?" Jūs turite atsakyti atvirai ir dalykiškai. Jūsų vaikas gali dalyvauti pokalbyje. Pateikę tokius pačius paaiškinimus ir pavyzdžius apie mikčiojimą vaiko draugams, galite lengvai užkirsti kelią erzinimui.

Ką sakyti auklei ir vaikams darželyje?

Suaugusiems, prižiūrintiems Jūsų vaiką mokymosi kalbėti metu, siūlau paaiškinti, kad jis truputį mikčioja. Pasakykite, jog norite, kad jis kalbėtų su jais ir kad jie kalbėtų su juo. Jeigu jie ims žiūrėti į mikčiojimą kaip į klaidą, jiems paties bus lengviau paskatinti vaiką reikšti mintis kartu su kitais vaikais. Teisingai reaguoti į vaiko šnekos sutrikimus jiems padės žemiau išdėstytos rekomendacijos.

Kaip gali padėti vaikų darželiai

1. Elgtis su mikčiojančiu vaiku taip pat, kaip ir su kitais vaikais.
2. Nenuolaidžiauti vaikui vien tik dėl to, kad jis mikčioja.
3. Žiūrėti į mikčiojimą, kaip į normalias mokymosi klaidas.
4. Kai vaiko šneka sutrinka, suteikti laiko klaidoms ištaisyti, t.y.:
 - a) vaiko neraginti,
 - b) neužbaigti už jį žodžių ar minčių.
5. Mikčiojantis vaikas turi būti auklėjamas taip pat, kaip ir kiti vaikai.
6. Mikčiojantis vaikas turi išmokti tokių pačių bendravimo kultūros normų, kaip ir kiti vaikai, pavyzdžiui:
 - a) kalbėti pakaitomis,
 - b) klausytis, kai kalba kiti,
 - c) nenutraukti kitų, nepabaigti jų žodžių ar minčių už juos.

Ką sakyti apie jo mikčiojimą, kai klausia seneliai, tetos ir dėdės?

Siūlau giminėms paaiškinti taip, kaip siūliau aiškinti jo broliams ir seserims. Tai padės artimiems žmonėms žiūrėti į problemą vienodai, leis ją suprasti ir padrąsins visus šeimos narius protingai reaguoti į mikčiojimą ir į mikčiojantį vaiką.

Ką daryti, jei vaikas mikčioja viešose vietose ir jeigu nepažįstami žmonės komentuoja jo šneką?

Žinau, kad kartais gali būti sunku, bet prisiminkite, kai vaikas mikčioja, jis kalba, o kai jis kalba, tai stengiasi nors ir užsikirsdamas perteikti Jums savo mintį. Stenkitės ją suprasti. Nekeiskite pokalbio temos, jeigu po vaiko pasakytos minties įsivyras nejauki tylą.

Jeigu jis mikčioja viešose vietose, būtinai atsakykite į tai, ką jis Jums sako, nekreipdami dėmesio į tai, kaip jis tai sako.

Ką jam sakyti, kai jį erzina draugai arba klasės draugai?

Su erzinimu susiduria daugelis vaikų. Jeigu jų neerzina dėl kalbėsenos, tai erzins dėl ko nors kito - pavyzdžiui, dėl plaukų spalvos, akinių ar netgi dėl to, kaip jie valgo sumuštinį. Be abejonės, Jūsų vaikas neišvengs erzینimo. Vienaip ar kitaip jam reikia padėti suprasti erzinimą apskritai. Po to jam bus lengviau susivokti, kaip su tuo susitvarkyti. Jūs galite padėti, pasidalindami su juo nemaloniais jausmais, kurie iškyla, kai iš tavęs šaiposi. Jūs taip pat galite pakalbėti, kaip elgtis, kai kas nors erzina. Jūs netgi galite prisiminti savo savijautą ir elgesį, kai Jus erzino vaikystėje. Pagaliau, galite nukreipti dėmesį į kitus dalykus. Pavyzdžiui, pasiūlyti jam suvalgyti ledų, paskambinti artimam draugui, aptarti kokį nors artėjantį įvykį ir t.t.

Kai kalbu su vaikais apie erzinimą, jie aiškina, kad nenori ižėisti kieno nors jausmus. Jie paprasčiausiai išdykauja. Jie sako, kad išdykauja tik su savo draugais ir taip nedaro su nepažįstamais ar nemėgstamais žmonėmis. Mano darbo patirtis rodo, kad didesnė erzینimo dalis yra būtent tokia. Padėkite savo vaikui nuspręsti, kaip geriau elgtis tokiomis aplinkybėmis. Jeigu koks vaikas ar maža vaikų grupė erzina pikta, geriausia pasitarti su mokytoju, o jeigu reikia - ir su mokyklos direktoriumi, kaip to išvengti.

Ką sakyti mokytojams?

Siūlau susitikti su Jūsų vaiko klasės auklėtoja prieš prasidedant pamokoms. Mokytojai maloniai sutinka atvirai aptarti mikčiojimą su tėvais. Kai mokytoja žino, kaip Jūs elgiatės namuose, jai lengviau tinkamai elgtis ir dirbti su vaiku klasėje. Bus geriau, jei ji žinos, kad Jūs kalbėjote su savo vaiku apie šnekos sutrikimus, kaip apie "klaidas, kai mes mokomės kalbėti". Dėl kalbėjimo sutrikimų

kylanti fizinė įtampa ir kova (jeigu ji yra) yra pastangos nugalėti ar paslėpti klaidas. Mokytojos darbas yra padėti vaikams mokytis. Ir ji žino, kaip nusimena kai kurie vaikai, kai ko nors neatlieka gerai.

Mokytoja žinos, kad namuose Jūs drąsinate savo vaiką sakyti, ko jis nori, netgi jei jis užsikerta, kad Jūs reaguojate į tai, ką jis sako, o ne į tai, kaip sako, kad pagiriate jį ne už sklandžią šneką, o už įdomų pastebėjimą, geras kalbėjimo manieras namuose (niekas nenutraukia, nekalba ir neužbaigia jo žodžių).

Pasiteiraukite, kokias žodines užduotis (skaitymas balsu, trumpi atsakymai, žodiniai pranešimai) vaikai turės atlikti klasėje. Būtų naudinga iš anksto apie tai pakalbėti su savo vaiku, kad jis žinotų, ko tikėtis. Pasiūlykite ir mokytojai padaryti tą patį. Jūs abu turite žinoti vaiko nuomonę ir jausmus – kokia veikla jam kelia nerimą ir kokia ne. Tuomet su mokytoja pasitarkite, kaip geriau jam padėti konstruktyviai atlikti žodines užduotis. Yra tam tikros veiklos rūšys, kurios turėjo gerą poveikį kitiems vaikams.

1. Jeigu vaikas bijo garsiai skaityti (deklamuoti), jo skaitymo užduotys skiriamos atlikti namuose. Jis Jums girdint gali pasipraktikuoti. Jis išmoks visus žodžius ir įpras girdėti savo balsą.
2. Jeigu jis bijo garsiai atsakinėti į klausimus, pasistenkite šį pratimą dažniau kartoti namuose. Jis įpras tam tikrą laiką galvoti, prisiminti atsakymą ir apskritai galvoti garsiai.
3. Jeigu jis bijo klasėje garsiai atpasakoti apsakymą ar perskaityti pranešimą, tegul atlieka šį pratimą namuose ir papasakoja Jums, o gal ir kitiems šeimos nariams.

Jeigu mokytoja žino, kaip Jūs elgiatės namuose, ji gali tinkamai planuoti savo darbą su vaiku. Mokytoja turėtų siekti svarbaus tikslo - pakviesti jį atsakinėti taip, kaip klasėje kviečia bet kurį kitą mokinį. *(Tačiau prievarta to daryti negalima – mikčiojantis vaikas bus stipriai traumuojamas, jo neigiamas požiūris į mokyklą ir į nelankstų, nesupratingą mokytoją ir liks visą gyvenimą – sudarytojo pastaba).*

Jeigu vaikui rekomenduojama kalbos korekcija, Jūs turite kaip galima glaudžiau bendrauti ir su mikčiojimo specialistu, ir su mokytoja.

Kuo gali padėti mokytoja

1. Susitikite su mikčiojančio vaiko tėvais prieš mokslo metų pradžią, sužinokite, dėl ko jie nerimauja ir ko viliasi.
2. Jeigu mokykloje yra kalbos specialistas (logopedas), pasikalbėkite ir išsiaiškinkite, ką jis pasiūlys vaikui. Jeigu jis jau dirba su vaiku, sužinokite, kokie jo tikslai ir siekiai.
3. Paskatinkite klasėje siekti gerų kalbėjimo manierų: niekas nepertraukia vienas kito, nekalba ar nepabaigia žodžių už kitus.
4. Nenuolaidžiaukite vaikui vien tik dėl to, kad jis mikčioja.
5. Kai mikčiojantis vaikas atlieka žodinius pratimus, stenkitės elgtis su juo taip pat, kaip ir su kitais klasės vaikais.
6. Mikčiojantys vaikai klasėje turėtų siekti atlikti visus žodinius pratimus, netgi jei jiems reikėtų specialios pagalbos (*bet jokios prievartos! – sudarytojo pastaba*).
7. Pasikalbėkite su vaiku apie reikalavimus žodinėms pratyboms klasėje, sužinokite, kokia jo nuomonė, kaip jis jaučiasi, kuo galima jam padėti.
8. Suteikite vaikui galimybę ir paskatinkite jį atlikti žodinių pratybų namuose.
9. Suteikite mikčiojančių vaikų pasisakymams pakankamai laiko, dažnai jiems gali būti ypač sunku pradėti kalbėti.
10. Žinokite, kad Jūsų pastangos laikytis šių nurodymų gali mikčiojančiam vaikui labai padėti!
(*Amerikos mikčiojimo fondas yra išleidęs atskirą brošiūrą mokytojams – sudarytojo pastaba*).

Kas dalyvauja mikčiojimo terapijoje?

Hugo H. Gregory, filosofijos daktaras, profesorius,
Šiaurės Vakarų universiteto Mikčiojimo bei kalbos patologijos
programų direktorius

Mikčiojimo terapiją gali sudaryti keli seansai su tėvais, bet gali prireikti ir ilgesnio, kelių mėnesių bendravimo su tėvais ir vaikais. Apskritai kuo vyresnis vaikas, tuo ilgesnis gydymas. Dirbdamas su ikimokyklinio amžiaus vaiku, specialistas stengiasi mikčiojimą pašalinti arba bent sumažinti. Pašalinti vyresnio vaiko mikčiojimą yra mažiau vilties. Šis skyrius suteikia informacijos apie mikčiojimo terapiją ir atsako į galimus Jūsų klausimus.

Kaip nuspręsti, kas reikalinga?

Norint nuspręsti, kokio gydymo reikia, būtina nustatyti: 1) kaip Jūsų vaiko šneka skiriasi nuo kitų vaikų šnekos; 2) kokios jo kalbos vystymosi ar aplinkos sąlygos sukuria ar skatina mikčiojimą.

Mus ypač domina vaikai, kurie dažniau kartoja (1) vienskiemenius žodžius ("aš, aš, aš", "jis, jis, jis") ir / arba (2) užsikerta tardami žodį (kartoja vieną garsą "m, m, mama", kartoja skiemenį "mamamamama", iššėsia pirmą garsą "mmmmama"). Vaikui kalbant pastebima įtampa, kurią galima girdėti ar matyti lūpose, žandikaulyje, gerklose ar krūtinės srityje, kurią lydi šie pakartojimai, ištęsimai, ar žodžių neištarimas. Tai yra tikri mikčiojimo požymiai.

Jeigu mikčiojimas tęsiasi daugiau nei šešis mėnesius, kasdien tampa dažnesnis ir vis stiprėja įvairiomis situacijomis, rekomenduojama neapsiriboti tėvų pagalba ir kreiptis į gydytoją.

Jeigu vaikui įtampą sukelia pokalbiai su tėvais ar kitais žmonėmis arba artimųjų tarpusavio santykiai, tokias situacijas būtina šalinti ar jų vengti.

Aplinkybės, kurios gali sustiprinti mikčiojimą

Dėl bendravimo kylantim įtampa.

Būdas, kuriuo tėvai ar kiti kalba su vaiku.

1. Greita šneka, skubrūs pokalbiai.
2. Nutraukta vaiko kalba.
3. Mėginimas atspėti, ką vaikas nori pasakyti.
4. Pradėjimas kalbėti, kai tik vaikas padaro pauzę arba nustoja kalbėti.
5. Keli klausimai, užduodami vaikui iš karto.
6. Stengimasis įsiterpti į pokalbį.

Dėl gyvenimo būdo kylanti įtampa.

Būdas, kuriuo tarpusavyje bendrauja šeimos nariai.

1. Nerealūs reikalavimai vaikui.
2. Konfliktai dėl drausmės.
3. Prieštaranga arba audringa šeimos kasdienybė.
4. Greitas šeimos gyvenimo būdas.
5. Atvejai, kai vaikas jaučiasi pažemintas.

Kai kurie mikčiojantys vaikai gali turėti ir kitų kalbinių sunkumų. Jiems gali būti sudėtinga tarti kai kuriuos garsus, žodžius arba sunku greitai ir teisingai parinkti reikiamus žodžius. Kadangi šie kalbiniai sunkumai gali būti susiję su mikčiojimo raida arba gali komplikuoti gydymą, tai, esant reikalui, šalinamos ir jie.

Kokio amžiaus vaiką turi patikrinti specialistas ir paskirti terapiją?

Paprastai tėvai nesirūpina savo vaiko kalba ("Ar mano vaikas pradeda mikčioti?") iki dvejų ar trejų metų, kai vaikas jau turi ganėtinai kalbos žinių ir kalba sakiniais. Pastebėję šnekos problemą, tėvai skuba kreiptis pagalbos į kalbos terapeutą. Jei tai susiję su vaiko mikčiojimu, tėvai turi kreiptis į tą, kuris išsamiai susipažinęs su mikčiojimo problema ir turi darbo su mikčiojančiais vaikais patirties (*Lietuvoje dažniausiai teks kreiptis į logopedą, dirbantį su mikčiojančiais vaikais. Manyčiau, kad logopedas turėtų konsultuotis ir su neurologu bei vaikų psichologu, – sudarytojo pastaba*).

Ar mano vaikas žino, kad mikčioja?

Tik pradedantis mikčioti vaikas gali paklausti: "Kodėl aš negaliu kalbėti?", arba konstatuoti: "Aš negaliu to pasakyti". Mes nežinome, ar jis supranta. Bet jeigu jis kalba apie tai kelis kartus per savaitę, tai, matyt, supranta. Jeigu vaikas nustoja kalbėti, kai jam sunku, ar kaip nors pakeičia savo šneką, pavyzdžiui, pradeda šnibždėti, tai - ženklas, kad žino, jog mikčioja.

Nėra nieko blogo jam retkarčiais, sunkesnėje situacijoje, paaiškinti: "Vieniems žmonėms kartais truputį sunku kalbėti. Tu vis tebesimokai kalbėti". Arba Jūs galite pasakyti "Šiandien, atrodo, tau truputį sunkiau sekasi kalbėti". Svarbu paaiškinti sunkumą, kurį vaikas patiria.

Kaip tėvai dalyvauja terapijoje?

Kadangi namų aplinka turi labai stiprų poveikį vaiko šnekai, aišku, kad tėvai turi būtinai dalyvauti gydyme.

Proceso pradžioje tėvams iškyla daug klausimų apie kalbos raidą ir mikčiojimą. Mes aptariame kalbos vystymąsi nuo žodžių iki frazių bei sakinių ir padedame jiems nustatyti, kaip gali būti sutrikdytas sklandus šnekos srautas (garsų kartojimas arba tęsimas, skiemenų kartojimas, neištarimas ir t.t.).

Tėvams pasakodami apie tas situacijas, kurios, atrodo, padidina arba sumažina vaiko mikčiojimą, mes patariame įsidėmėti stiprėjančio mikčiojimo epizodus. Lentelė iliustruoja šią procedūrą.

Situacija

Tėvas ir mama kalba

Ką darė vaikas

Pertraukė, nes norėjo tėvo dėmesio

Vaiko kalba

Pakartojo skiemenis, įtemptai ištęsė garsus

Vaiko kalbos sutrikimo priežastis

Vaikas nori dėmesio tuoj pat, negali laukti

Ką darė tėvai

Tėvas pasakė : "Aš išklausysiu tave, kai tik mudu su mama baigsime kalbėti". Ir jis taip padarė.

Pateikta iliustracija rodo, kaip mes su tėvais aptariame situacijos valdymo būdus. Čia kalbos specialistas pasiūlė tėvams skirti namuose laiko pokalbiams su vaiku: mama ir tėvas atidžiai

klausytųsi vaiko ir abu pakaitomis su juo kalbėtų. Po tokių pokalbių vaikui sakoma: "Man patinka, kai mes kalbame pakaitomis". Pamažu pereinama prie pokalbių pakaitomis su kitais šeimos nariais. Pasiūlymo tikslas - skirti vaikui daugiau dėmesio ir padėti jam išmokti dalyvauti pokalbyje, nepertraukiant kitų.

Mes ne tik pasakojame tėvams, bet ir parodome, kaip pakeisti savo šneką. Mes galime pademonstruoti laisvesnį ir lėtesnį kalbėjimo būdą, kaip daryti ilgesnes pauzes, prieš atsakant į vaiko mintį ar klausimą. Palaipsniui tėvai perima gydytojo vaidmenį ir keičia savo elgesį, kalbėdami su vaiku. Vaikai atsako geriau, kai žino, jog jų tėvai taip pat mokosi.

Ar sunku tėvams keisti savo elgesį?

Taip, bet tai labai svarbu. Štai kodėl specialistas stengiasi, kad pasikeitimai vyktų palaipsniui ir, prieš imantis permainų namuose, suteikia galimybę pasipraktikuoti klinikoje. Grupiniuose pasitarimuose tėvai vienas su kitu dažnai pasidalija viltimis ir sėkmėmis. Daug tėvų nori išmokti tinkamai elgtis, ir, pradėję žengti permainų keliu, gauna atlygį: jie mato, kaip gerėja jų vaiko kalba.

Kaip specialistas dirba su vaiku?

Ikimokyklinio amžiaus vaikai.

Kai pastebima ankstyva vaiko mikčiojimo stadija, didžiausią reikšmę turi tėvų reakcija į šią problemą. Kai kurie specialistai, prieš pradėdami dirbti su vaiku, visada nori pažiūrėti, kaip vaikas reaguoja į aplinkos pasikeitimą. Kai kurie siūlo jaukias, patogias šnekos aplinkybes, kuriomis dalyvautų ir vaikai. Tokia aplinka leidžia geriau stebėti vaiką, ji suteikia galimybę atsipalaiduoti, laisviau kalbėti.

Specialistas nusprendžia, ar reikalinga tiesioginė terapija, atsižvelgdamas į:

- 1) įtampos laipsnį vaiko šnekoje,
- 2) mikčiojimo trukmę,
- 3) sąlygų pastovumą,
- 4) ar yra kitų kalbinių sunkumų.

Pavyzdžiui, jei mikčiojama trumpiau nei metus, mikčiojimas tebėra neapibrėžtas (toks, kurį mes vadiname ribine problema, ir nėra jį komplikujančių kalbinių sunkumų) tokiam vaikui pakaks 4-10

seansų. Tėvai gali stebėti, kaip specialistas dirba su vaiku ir patys gali elgtis taip:

- 1) kalbėti lėčiau, ramiau, atsipalaidavus,
- 2) prieš atsakydami į vaiko klausimą ar repliką, padaryti 2-3 sekundžių pauzę,
- 3) komentuoti tai, ką vaikas sako, o ne tai, kaip jis tai sako,
- 4) nepateikti daug klausimų iš karto; duoti vaikui pakankamai laiko atsakyti į kiekvieną klausimą.
- 5) labai stengtis, kad šeimos nariai klausytųsi vienas kito; kai vienas kalba, kiti klauso, ir tik po to kalba kitas.

Neseniai tėvas, matydamas mano pastangas minėtu būdu bendrauti su jo vaiku, pasakė: "Žaisdamas su Tونیu, aš visada buvau energingas ir susijaudinęs - tikėjausi būtent taip jį sudominti. Aš niekada negalvojau, kad toks mano elgesys galėtų būti susijęs su jo mikčiojimu".

Kai ikimokyklinio amžiaus vaikų mikčiojimas yra labai įsisenėjęs, specialistas gali jiems pademonstruoti laisvesnę kalbėjimo manierą, pradedant nuo trumpesnių garsų ir palaipsniui pereinant prie ilgesnių pasisakymų. Siekdami kuo geresnių rezultatų, tėvai turi išmokyti koreguoti vaiko šneką taip, kaip tai daro mikčiojimo specialistas.

Mokyklinio amžiaus vaikai

Dirbdamas su vyresnio amžiaus vaikais, specialistas gali tiesiog pademonstruoti vaikui, kaip sumažinti įtampą ir kalbėti laisviau, sklandžiai pereiti nuo vieno žodžio prie kito. Žinoma, kiekvienas vaikas gydomas skirtingai. Dažnai vaikui, pradedančiam kalbėti žodžiais ar frazėmis, pakanka tik pademonstruoti, kaip kalbėti lėčiau, laisviau (pradedant žodžiais ir pereinant prie ilgesnių frazių). Dirbdami su kitais vaikais, mes galime kaitalioti lengvą kalbėjimą su sunkiu pokalbiu ir tais atvejais, kai atsiranda daugiau įtampos (ir tikimasi užsikirtimų) tariant tam tikrus garsus ar žodžius, mes padedame vaikui tą įtampą suvokti ir keičiame ją lengvesniu, laisvesniu kalbėjimu. Vienas aštuonmetis kartą man pasakė: "Aš galiu pasakyti savo šnekai ką daryti".

Mokyklinio amžiaus vaikų požiūrį galima keisti dviem būdais: 1) paaiškinti jiems, kaip kalba atsiranda, ir padėti suprasti,

kad keisti kalbą yra tas pat, kas mokytis kokio nors dalyko, pavyzdžiui, spirti kamuolį ir 2) būti geru klausytoju ir tuo pat metu padėti vaikui susitvarkyti su savo rūpesčiais ir nerimu, pavyzdžiui, jei jį erzina bendraamžiai.

Ar yra vaistų nuo mikčiojimo?

Ne! Kadangi mikčiojimą sukelia įtampa, buvo domėtasi, ar, gydant mikčiojimą, galima vartoti trankviliantus ir relaksantus. Tyrimai tęsiasi, bet šiuo metu kalbos specialistai ir medikai sutaria, kad gydymas vaistais neefektyvus.

(Lietuvoje yra įvairių nuomonių. Viena jų – jei yra aiškus stresas, po kurio atsirado mikčiojimas (pvz., vaikas išsigando šuns ir dėl to pirmą kartą atsirado šnekos pakitimų kalboje, kurie po kurio laiko išnyko. Situacijai su šuniu pasikartojus, šnekos sutrikimas taip pat kartojasi), galima, pasitarus su pediatru ar neurologu, duoti silpnų raminamųjų, kad kuo greičiau stresas sumažėtų ir mikčiojimas neužsifikuotų. Kita vertus, reikėtų nedelsiant susirasti žinomą šunį, pamažu pripratinti vaiką su juo žaisti, parodyti, kad nereikia šuns bijoti. Taip pašalinsite streso priežastį - sudarytojo pastaba).

Ar yra priemonių, kurios sustabdytų mikčiojimą?

Kai kurių mikčiojančių žmonių šneka pagerėja, kai jie kalba, per ausines klausydamiesi gana intesyvaus triukšmo. Šis efektas atsiranda todėl, kad mikčiojantys žmonės nebegirdi savo balso ir tuo būdu sumažėja susijusių su mikčiojimu išmoktų nereikalingų žodelių (*čia turima galvoje taip vadinami parazitiniai žodeliai, pvz.: "nu", "šitas", "tas" ir pan., kuriuos mikčiojantieji naudoja vos ne prieš kiekvieną žodį ir kurie tariamai palengvina kalbėjimą - sudarytojo pastaba*). Tyrimai rodo, kad triukšmas priverčia žmogų kalbėti garsiau ir kažkokiu būdu ištęsti garsus, todėl tikima, kad toks metodas gali padaryti šneką sklandesnę. Tam yra sukurtas specialus prietaisas. Prie kaklo (gerklų) patogiai pritvirtinamas specialus mikrofonas - laringofonas, o į ausį įstatomos mažos ausinės. Kai žmogus kalba, ausinėse zvimbia ir ūžia. Prietaisas naudingas tiems suaugusiesiems, kuriems gydymas mano minėtu šnekos modifikavimo būdu nebuvo vaisingas. Tada prietaisą reikia nuolat nešioti (kaip akinius ar klausos aparata). Kadangi vaiką dar yra vilties išgydyti ar sumažinti jo mikčiojimą mūsų siūlomais metodais,

ši priemonė vaikams nerekomenduojama. Be to, jie nemėgsta nešiotis aparato. Tačiau kai kurie specialistai gali jį panaudoti mokyklinio amžiaus vaikams kaip papildomą priemonę prie įprasto gydymo.

Yra sukurtas dar vienas aparatas, kuris vaiko kalbą įrašo (ant kaklo prie gerklų uždedamas laringofonas) ir po trumpos pauzės, kurią galima reguliuoti, perduoda per ausines. Vaikas girdi sekundės dalimi pavėluotą savo kalbą, t.y. girdi savo balso aidą. Paprastai šis vėlavimas sutrikdo vaiko šneką, bet jeigu gydytojas moko vaiką lengvai pratęsti garsus ir kalbėti truputį lėčiau, šneka pagerėja. Tačiau ji skamba monotoniškai ir nenatūraliai. Ši priemonė gali būti naudojama, norint padėti mokyklinio amžiaus vaikams padaryti jų šneką sklandesnę arba atpratinti juos nuo kai kurių blogų kalbėjimo įpročių. (*JAV naudojamas prietaisas "DAF". Mūsų logopedai kartais naudoja prietaisus "Echo", AIR-1, AIR-2, gamintus Sankt-Peterburge, – sudarytojo pastaba*).

Koks tėvų vaidmuo, kai vaiko kalba koreguojama mokykloje?

Kalbos terapeutai dažnai sako, kad mokyklose sunku sėkmingai gydyti, nes jie negali reikiamai patarti tėvams. Vaikams sekasi kur kas geriau, kai jie jaučia tėvų paramą ir supranta, kad jų mama ir tėtis žino, ką jie daro seansų metu. Tėvai privalo įtvirtinti tai, ko jų vaikas išmoksta. Mokyklos kalbos terapeutas, mokytojai ir tėvai turi būti viena komanda, dirbanti su mikčiojančiu mokyklinio amžiaus vaiku.

Kiek gali trukti terapija ?

Tai priklauso nuo daugelio aprašytų anksčiau dalykų. Geriau, kad pradžioje darbas būtų intensyvus, t.y. per savaitę bent trys seansai po 30-50 minučių. Gerėjant vaiko šnekai, susitikimai retėja.

Kiek tai truks?

Dirbant su ikimokyklinio amžiaus vaiku, kuris tik pradėjo mikčioti, tai gali trukti kelias savaites. Ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikų įsisenėjusiam mikčiojimui gydyti, gali prireikti iki pusantrų metų, o kartais ir daugiau. Kadangi kalbą veikia daug faktorių, svarbu, kad vaikai būtų atidžiai stebimi net kelerius metus

po gydymo kurso. Šiuo laikotarpiu tėvai ir gydytojai turi palaikyti ryšius. Taigi, mikčiojimo korekcija gali užsitęsti gana ilgai.

Kada reikalinga profesionali psichologo konsultacija?

Tirdami vaikų aplinką, mes atkreipėme dėmesį, kad tarpusavio įtampa skatina mikčiojimo vystymąsi. Štai keletas įtampos pavyzdžių:

1. Tėvai vaikams kelia pernelyg didelius reikalavimus dėl tvarkos, gražaus elgesio prie stalo ir pan. Tokie tėvai dažnai reikalauja ir taisyklingai kalbėti.
2. Slapta konkurencija arba drausmės ugdymas sukelia konfliktus.
3. Greitas, prieštaringas, nepastovus šeimos gyvenimo būdas.
4. Tėvai nerimauja dėl savo vaiko auklėjimo arba jaučiasi kalti dėl savo buvusios reakcijos į vaiko šneką.
5. Nesėkminga tėvų santuoka.

Kai tokie veiksniai nuolat trukdo terapijai, kalbos terapeutas gali pasiūlyti psichologo (pageidautina dirbančio su vaikais, turinčiais kalbos sunkumų) konsultaciją. O šis gali pasiūlyti šeimos terapiją arba psichoterapiją vaikui ar tėvams. Dažnai tokios konsultacijos duoda geresnių rezultatų. Deja, kartais tėvai šio patarimo nepriima. Kai kurie specialistai naudoja skirtingų disciplinų požiūrį arba pasitelkia įvairių sričių specialistus, tėvai visada susitinka su psichologu. Tėvai turi suprasti, kad veiksniai, veikiantys vaikų mikčiojimą, dažnai yra sudėtingos, todėl kitų sričių profesionalų pagalba yra naudinga.

Kokios sėkmės tikėtis?

Rezultatai būna labai geri, kai pradedama vaikus gydyti nuo dvejų su puse iki penkerių metų. ***Rezultatai būna dar geresni, kai tėvai nedelsdami imasi tinkamų priemonių, vos pastebėję mikčiojimą.*** Mokyklinio amžiaus vaikai turi mažiau galimybių normalizuoti šneką. Jeigu vaikai be noro reaguoja į gydymą, jį geriausia atidėti vėlesniam laikui. (*Manyčiau, geriau nedelsti ir ieškoti kito specialisto, kuriuo vaikas ir tėvai pasitikės labiau, – sudarytojo pastaba*). Jeigu gydymas neduoda rezultatų, kalbos terapeutas turi išsiaiškinti su jumis ir atvirai aptarti to priežastis. Jūs galite konsultuotis ir su kitu kalbos terapeutu.

Į ką kreiptis dėl gydymo?

Jūs turite kreiptis į kalbos specialistą, kurio specializacija - mikčiojimas. Pasikalbėkite su keliais specialistais, prieš pasirinkdami vieną iš jų. Jei pasirinkote, pasitarkite su kolegomis dėl jo reputacijos. Tai svarbus sprendimas, susijęs su Jūsų laiku, pinigais, ir, svarbiausia, vaiko ateitimi.

Ką daryti, jeigu vaikas ir toliau mikčioja?

Barry Guitar, filosofijos daktaras, profesorius,
Vermonto universiteto Bendravimo mokslų ir sutrikimų
fakultetas

Jeigu mikčiojimas sunkiai gydomas, Jums gali iškilti klausimų, kokią įtaką tai turės vaiko socialiniam vystymuisi, mokymuisi ir laimingam gyvenimui ateityje. Kaip padėti savo vaikui? Mūsų atsakymai remiasi darbo su daugeliu vaikų, turinčių įvairaus laipsnio mikčiojimą, patirtimi. Daugelio šių vaikų šneka augant gerėja. Tam turėjo įtakos tėvų parama ir pagalba.

Ką daryti, jei vaikas mikčioja ir po terapijos?

Gydant mažus vaikus, mikčiojimas yra visai išgydomas arba taip susilpnėja, kad yra vos pastebimas. Jeigu terapija buvo sėkminga, vaikas vis dar gali retsykiais truputį mikčioti, dažniausiai susijaudinęs arba pavargęs. Tai visai normalu. Netgi jei jis dažnai užsikerta, klausykitės, ką jis sako, nepaisykite mikčiojimo ir parodykite, kad vaikas Jums yra tikrai svarbus, nepaisant to, mikčioja ar ne.

Jeigu vaikas mikčioja nestipriai ir trumpą laikotarpį, tai nevertėtų jam dėl to nerimauti. Jis sugebės susitvarkyti, jeigu ir Jūs jį palaikote. Jeigu vaikas mikčioja gana stipriai, atsiranda įtampa ir jam sunku ištarti žodžius arba jei jis vengia kalbėti, bus reikalinga tolesnė terapija. Jei Jūs abejojate, konsultuokitės su mikčiojimo specialistu, kuris su juo dirbo.

Kartais normaliai šneka sugrąžinti pakanka kelių papildomų gydymo seansų. Kitais atvejais vertėtų kreiptis į kitą specialistą. Stebėkite vaiką ir žiūrėkite, kas jam geriau.

Ar besitęsiantis mikčiojimas trukdys mokytis?

Daug puikių mokslininkų ir rašytojų, pavyzdžiui, Čarlzas Darvinas, Luisas Kerolas - mikčiojo. Taigi nereikia manyti, kad mikčiojimas yra žemo intelekto priežastis. Iš tikrųjų daugelis mikčiojančiųjų didžiuojasi savo pasiekimais mokykloje ar koledže. Jūsų vaiko sėkmė mokykloje priklausys nuo daugelio individualių

mikčiojimui nepavaldžių veiksmų – vaiko gabumų arba motyvų. Mokyti seksis labiau, jeigu jis nesivaržys mikčiojimo ir aktyviai dalyvaus pamokose. Geri mokytojai taip pat gali daug padėti. Jie gali padrąsinti Jūsų vaiką kalbėti, nepaisant mikčiojimo, ir padėti jam suprasti, kad kiti vertina jo idėjas. Svarbu, kad Jūs ir mokyklos kalbos terapeutas palaikytumėte ryšį su mokytojais, padėtumėte jiems skatinti vaiką, informuotumėte apie mikčiojimą tuos mokytojus, kurie su šia problema nesusidūrė arba nežino, kaip tinkamai į ją reaguoti.

Jeigu vaikas nusprendžia mokyti koledže, mikčiojimas neturėtų jo sulaikyti. Koledžų priėmimo komisijos maloniai priima moksleivius, turinčius šnekos nesklaidumą, bet nenuleidusius rankų, nepasidavusius. Daugelis koledžų ir universitetų teikia kalbos korekcijos paslaugas, nes panašioms atvejams yra pasiruošę.

(Renkantis profesiją, reikia remtis tik savo gabumais ir polinkiu, o ne savo kalbos problema. Aukštesniosiose ir aukštosiose mokyklose kreipiamas dėmesys į pažangumą, o ne į mikčiojimą. Nors Lietuvos mokyklos panašių kalbos korekcijos paslaugų neteikia, bet ir nesudaro problemų, jei mikčiojantis studentas pageidauja atsakinėti raštu, – sudarytojo pastaba).

Ar mikčiojimas sutrukdytų jam įsigyti draugų?

Ne. Draugystės pagrindas yra draugiškumas. Vaikui gali būti kiek sunkiau bendrauti su kitais bendraamžiais, bet jeigu jis bus draugiškas, draugų turės.

Daugelis mano pažįstamų mikčiojančių vaikų turi daug draugų, nes yra labai linksmi, mėgsta kitus žmones ir turi humoro jausmą. Jie neleidžia mikčiojimui trukdyti jiems plepėti ir žaisti.

Dirbau su vaikais, kurie mikčiojo labai nežymiai, bet iš pradžių jie būdavo taip dėl to sunerimę, kad nedaug kalbėjo ir bendravo. Nerimavo ir jų tėvai. Dirbant kartu toliau, šie vaikai atsipalaidavo, išmoko mažiau kreipti dėmesį į erzinimą dėl mikčiojimo. Jie susidraugavo su kitais vaikais, kalbėjo su jais apie mikčiojimą.

Ar mano vaikas sugebės sportuoti?

Be abejo. Kai kurie pastarųjų metų talentingiausi atletai mikčioja. Pavyzdžiui, Bob Love, Lester Ayes ir Bill Walton mikčioja, tačiau yra superžvaigždės. Žinoma, nedaugelis bus tokie.

Jeigu Jūsų vaikas mėgsta sportą, jis atras save sportuodamas. Jeigu jis yra geras ir kupinas entuziazmo, energijos, kitiems vaikams patiks su juo sportuoti. Tai padidins jo pasitikėjimą savimi, ir tai gali padėti šnekai.

Mikčiojantys vaikai dažnai jaučiasi laisviau, kai sugeba pralaimėti ten, kur kalba nėra svarbiausia, tarkim, sporte ar kitoje fizinėje veikloje. Kai vaikas sportuoja, mikčiojimas dažnai pradingsta arba susilpnėja. Žaidimo įkarštyje netgi stipriai mikčiojantis žmogus gali ką nors šuktelėti savo komandos draugams.

Kokia vaikų ateitis, jei mikčiojimas nepraeina paauglystėje ir vėliau?

Jūs galvojate apie tolesnę ateitį, svarstydami, kaip vaikas eis į pasimatymus, ves ar ištekės, augins vaikus. Bet greičiausiai jis neturės rūpesčių daugiau negu nemikčiojantis žmogus. Pradėkime nuo pasimatymų. Jie paaugliams iš pradžių gali būti nelengvi, nepaisant mikčiojimo. Daugelis mikčiojančių paauglių nugali save ir susidraugauja su priešingos lyties asmenimis. Ar iš to išaugs tikri, rimti santykiai, priklausys nuo bendrų interesų: kai du žmonės artimiau susipažįsta, mikčiojimas nebėra kliūtis. Jis netampa kliūtimi nutarusiems tuoktis žmonėms.

Mikčiojimas taip pat ne kliūtis laimingai gyventi santuokoje ir auginti vaikus. Tiesa, yra didesnė tikimybė, kad mikčiojančių žmonių vaikai pradės mikčioti, bet dauguma jų nemikčioja. Netgi jeigu jie mikčioja, mikčiojantys tėvai dažniausiai žino, kaip tokiu atveju padėti vaikui. Jie žino, kaip su vaikais kalbėti apie mikčiojimą, gali būti objektyvūs ir pasidalinti jausmais. Jie gali sukurti namuose aplinką, padedančią sklandžiai kalbos raidai.

Jums įdomu, ar vaikui augant mikčiojimas taps kliūtimi kitose srityse. Turbūt Jūs pažįstate žmogų, kuris stipriai mikčioja ir jam tai sukelia daug nepatogumų, viešai kalbėti arba bendrauti su kitais. Pavyzdžiui, aš dažnai mikčioju, bet kalbu viešai, lengvai susipažįstu su žmonėmis, kalbuosi telefonu, darau viską, ką daro nemikčiojantys žmonės. Didesnę laiko dalį aš kalbu gana lengvai, bet kartais imu smarkiai mikčioti. Čia jau nulemia mano paties reakcija: kai, nepaisant mikčiojimo, išlieku ramus, mano klausytojai mikčiojimą vargiai pastebi. Kai kurie žmonės yra nekantrūs, bet aš išmokau nesileisti išmušamas iš vėžių.

Būna dienų, kai mikčiojimas man netrukdo. Būna laikotarpiai, kai mikčiojimas sustiprėja dėl man nesuprantamų priežasčių. Aš kartais vengiu žodžių, kurių neištarčiau teisingai, arba situacijų, kurios tuo metu yra sudėtingos. Kartais dėl to jaučiuosi nedrąsiai. Šis mikčiojimo aspektas tikrai liūdina, bet aš išmokau susitvarkyti. Dauguma mikčiojančių suaugusiųjų taip pat išmoksta valdyti panašias situacijas.

Kuo aš galiu jam padėti dabar?

Jeigu vaiko mikčiojimas po terapijos nesumažėja, Jūs vis tiek galite jam padėti. Svarbiausias patarimas, kurį galime pasiūlyti, yra tai, ką jau rekomendavome anksčiau: su savo vaiku elkitės įprastai, net jei mikčiojimas sugrįžta. Pasistenkite sužinoti, ar buvo naujų stresų, o gal atsinaujino senieji. Pasistenkite prisiminti, ar nesuteikėte vaikui nemalonių pojūčių, kai jis buvo gydomas. Gal ką nors užmiršote, pavyzdžiui, su vaiku kalbėti lėtai ir lengvai? Ar Jūs galite viską pakartoti iš pradžių? Perskaitykite knygą "Jeigu Jūsų vaikas mikčioja: vadovas tėvams". Jeigu skaitėte, perskaitykite dar kartą, kad prisimintumėte, ką naudingo galite padaryti savo vaikui.

Daugiausia informacijos apie požiūrį į jo mikčiojimą vaikas gauna iš Jūsų. Tačiau yra ir kitų žmonių, kurie veikia vaiko mikčiojimą ir jausmus. Tai gali būti žmonės, kurie nekantrauja, kai jis mikčioja. Galite pakalbėti su jais asmeniškai ir pasistengti pakeisti jų elgesį. Tačiau ne visada galėsite laiku įsikišti. Bet Jūs visada parodysite vaikui, kad žinote, jog jis normalus, nesvarbu, mikčioja ar ne.

Jei vaikas ypač išgyvena dėl savo mikčiojimo, jis gali pasijusti niekam nereikalingas, nusivylęs, įžeistas, supykęs. Pasistenkite suprasti jo jausmus iš mimikos ar balso intonacijos. Jam gali palengvėti, pasidalijus su Jumis savo jausmais. Padrąsinkite jį tai padaryti, tuo labai padėsite. Papasakokite jam, kad ir Jums būna liūdna ir pikta.

Kai vaiko mikčiojimas kelia Jums nerimą ir tai tęsiasi keletą dienų, prisiminkite, kad kai kurias jo reakcijas į mikčiojimą lemia aplinkiniai žmonės. Jei Jūs savo šeimoje skatinsite normalų požiūrį į mikčiojimą, vaikas kovos su juo lengviau, išmoks kalbėti pasitikėdamas.

Pabaigai

Jeigu Jūsų vaikas mikčioja ir po terapijos kurso, galite padėti jam keliais būdais. Pirma, į vaiką žiūrėkite normaliai, netgi jei jis mikčioja, parodykite jam savo dėmesį, ypatingai tada, kai jo mikčiojimas sustiprėja - tuomet jam Jūsų labiausiai reikia. Antra, padrąsinkite vaiką visuomet būti savimi. Jūsų pastangos parodys, kad mikčiojimas yra tik viena jo gyvenimo dalis.

(Jums sekti savo kalbą taip, kaip čia buvo siūloma, gali tekti dar ilgus mėnesius ar metus. Būkite tam pasirengę. Įgūdžiai automatizuosis, tad vėliau bus lengviau, - sudarytojo pastaba).

Ar turime ieškoti pagalbos?

William H. Perkins, filosofijos daktaras, nusipelnęs profesorius, Pietų Kalifornijos universitetas, Bendravimo menas ir mokslas, otolaringologija, kalbos mokslai

Ar kalbos korekcija nesustiprins jo mikčiojimo? Ar žinojimas nepakenks?

Daugelį metų visi, įskaitant nemažai profesionalų, trypčiojo aplink mikčiojimą ant pirštų galiukų bijodami atkreipti dėmesį į šį reiškinį. Buvo manoma, kad dėmesys problemą paaštrins. Tačiau dabar požiūris pasikeitė.

Jūs turite įsidėmėti du dalykus. Pirma, jeigu vaiko mikčiojimas sukelia jam daug rūpesčių ir nepatogumų, jis tai pradeda suprasti ir labai dėl to išgyvena. Jei tėvai apsimeta, lyg nieko blogo neatsitiko, vaikas gali galvoti, kad mikčioja taip smarkiai, jog namiškiai net nebenori apie tai kalbėti.

Antra, ankstyvas gydymas duoda kuo geriausių rezultatų. Nekomplikuokite padėties ir nedelsdami kreipkitės į gydytoją. Jeigu mikčiojimas neišnyksta po lytinės brandos, tai vienokia ar kitokia forma išlieka vėliau.

Ar jį išgydys?

Jei mikčiojimas tęsiasi, kol vaikas suauga, realiai galima tikėtis tik pagerėjimo. Suaugęs jis galės kalbėti normaliai ilgą laiką, bet vis vien tikriausiai laikys save mikčiojančiu.

Vaikų perspektyvos yra geresnės. Vaikai turi daug galimybių tapti bent jau gana gerais kalbėtojais, jeigu Jūs pagelbėsite dar prieš jiems įgyjant mikčiojimo ir kalbėjimo baimę bei kitas reakcijas, komplikuojančias mikčiojančių suaugusiųjų gyvenimą. Kalbėdami retkarčiais jie gali užsikirsti ir sudvejoti, bet tai atsitinka kiekvienam. Svarbu tai, kad šie vaikai nesijaučia blogai dėl savo šnekos nesklandumų tol, kol kalba netampa tarsi kova ir jie nepradeda laikyti savęs mikčiojančiais. Jei norite neleisti vaikui pradėti laikyti save mikčiojančiu, reikės daug laiko, kol ateis momentas, kurį galima laikyti mikčiojimo išgydymu. Laiku pastebėti šnekos

nesklandumai ir jų korekcija užkirs kelią mikčiojančio įvaizdžiui susidaryti.

Kur ieškoti pagalbos?

Pirmiausia Jums reikia susirasti specialistą, turintį šiuolaikinių žinių apie mikčiojimą. Nors bet kuris kalbos terapeutas, turintis valstijos išduotą licenciją arba Amerikos Kalbos - klausos asociacijos sertifikatą, turi minimalią kvalifikaciją suteikti profesionalią pagalbą, daugelis dėl mikčiojimo kreipiasi į kalbos terapeutą, kurio specializacija mikčiojimas. Maždaug dėl tos pačios priežasties gydytojai, turintys reikiamą išsilavinimą, siunčia ligonius pas chirurgą, jei jų pačių specializacija ne chirurgija. Panašiai kalbos specialistai žiūri į mikčiojimo problemas. Universitetai ir koledžai, turintys kalbos patologijos (komunikacijos sutrikimų) rengimo programas, galės nukreipti Jus pas tokį specialistą, kuris jums padės.

(Lietuvoje situacija nėra labai palanki. Šiaulių universitete ruošiamų specialiosios pedagogikos specialistų (anksčiau juos vadinome defektologais) išsilavinimas įvairiapusis. Kad būtų galima dirbti su mikčiojančiais, reikia šios srities specializacijos. Dabar dažna mokykla turi savo logopedą, be to, logopedai dirba ir poliklinikose. Tačiau šiuolaikinis požiūris į mikčiojimo terapiją reikalauja reikalausti sujungti logopedo, psichologo, psichoterapeuto ir neurologo pastangas. Kol tokių komandų gydymo įstaigose nėra, telieka pasikliauti tais logopedais, kurie patys stengiasi gilintis į minėtą sritį, domisi dabar jau prieinamais Vakarų specialistų darbais bei metodikomis ir kaip tik galėdami padeda mikčiojantiems vaikams įveikti negalią. Tokių entuziastų, deja, nėra labai daug. Taigi, tėvams reikia kreiptis į poliklinikų pediatrus ir logopedus, nuolat bendrauti su mokyklų logopedais.

Tėvams padėti surasti specialistą gyvenamojoje vietoje ar gretimame rajone gali Mikčiojimo problemų klubas, turintis ryšių su Lietuvos logopedų asociacija ir atskirais logopedais. Čia tėvai gali rasti informacijos apie vaikų mikčiojimą. Tačiau daugiausia galimybių padėti klubas turi jau vyresniems paaugliams ir suaugusiems mikčiojantiems, kurie gali savo problemas spręsti savarankiškai ir sąmoningai, - sudarytojo pastaba).

Ko klausti pediatro? Kieno patarimais turime pasinaudoti?

Vaikų sveikatos priežiūra – pediatrų specializacija, todėl visais vaikų sveikatos klausimais turite kreipti į juos. Apie mikčiojimą daugelis gydytojų neturi reikiamos informacijos, bet jie žino į kurį kalbos specialistą kreiptis dėl vaikų kalbos sutrikimų. Ar šie kalbos specialistai sėkmingai gydo Jūsų mikčiojantį vaiką, nuspręsite Jūs. Jeigu gydymas neduoda teigiamų rezultatų, paprašykite nukreipti pas kitą specialistą. *(Amerikos mikčiojimo fondas yra išleidęs brošiūrą apie vaikų mikčiojimą, skirtą specialiai pediatrams ir šeimos gydytojams. Ji yra išversta į lietuvių kalbą ir bus išleista artimiausiu metu, – sudarytojo pastaba).*

Ką daryti, jeigu sakoma, kad mano vaikui augant mikčiojimas praeis savaime?

Taip gali būti. Nuo 50 iki 80 procentų vaikų nustoja mikčioti, kol suauga, o dauguma - prieš lytinę brandą.

Tačiau yra didelė rizika, kad Jūsų vaikui augant mikčiojimas neišnyks, ir Jūs negalite šito nepaisyti. Ar žmogus, pasakęs, kad vaikas augant mikčiojimas praeis, buvo specialistas? Sunku viską numatyti iš anksto, tam reikalingos nuodugnios žinios ir patirtis. Jeigu abejojate, ar pradėti taikyti vaikui gydymą, tai mažiau prarasite, jeigu pradėsite tuo rūpintis kaip galima anksčiau.

Jeigu mes nepatenkinti pagalba, ar turime ieškoti kito specialisto?

Taip. Jūs pasielgsite išmintingai, ieškodami kitos nuomonės, jei Jūsų netenkina pirmoji. O jeigu Jūsų netenkins ir antroji nuomonė, ieškokite trečios. Diagnozė ir gydymas yra toli gražu ne tikslieji mokslai. Netgi geriausi specialistai turi skirtingas nuomones dėl mikčiojimo gydymo, todėl verta žinoti, ką galvoja keli šio reiškinio ekspertai.

Jeigu rekomenduojama terapija, ar galima ją taikyti ir mokykloje?

Daug mokyklų turi specialistus, kurie sėkmingai dirba su mikčiojančiais vaikais. Palyginti su kitais kalbos sutrikimais, su mikčiojimu mokyklos specialistai susiduria nedažnai, todėl jie gali neturėti reikiamos darbo su mikčiojančiais vaikais patirties.

Ar Jūsų mokyklos specialistas gali suteikti reikiamą pagalbą, galite sužinoti iš kitų mikčiojančių vaikų tėvų ir pabandę mikčiojimo terapiją mokykloje.

Ar greitai sužinome, kaip vaikui terapija padeda? Ko mums tikėtis?

Darbo su mažais vaikais teigiamos permainos pastebimos po kelių savaitių ar kelių mėnesių. Pirmiausia jūs turite tikėtis ne greito išgijimo, o lėto pagerėjimo požymių. Jeigu pats vaikas jaučiasi geriau, gerėja jo šneka, jam vis labiau patinka kalbėti, vadinasi, gydymas padeda. Jeigu jis toliau sunkiai kalba, vengia tam tikrų žodžių ir situacijų, nenori kalbėti mokykloje ar namuose - tai požymiai, kad gydymas nepadeda. Neskubėkite, padirbėkite bent kelis mėnesius ir tik po to nuspręskite, kaip toliau elgtis.

Ar jis bus gydomas kasdien?

Intensyvi terapija (tris ir daugiau kartų per savaitę) turi privalumų. Jeigu tokia galimybė yra, pasinaudokite ja. Tai ypač naudinga vyresniems vaikams gydymo pradžioje. Vėlesni susitikimai gali būti retesni, jeigu tai nekenkia rezultatui.

Intensyviai terapijai gali ir nebūti sąlygų, ypač mokykloje. Tai, žinoma, nereiškia, kad kalbos korekcija bus nesėkminga, tiesiog ji truks ilgiau.

Nesvarbu, kiek laiko truks Jūsų vaiko gydymas, tikime, kad jis padės. Jūsų meilės ir globos dėka vaikas pradės geriau kalbėti. Papildomų patarimų ieškokite knygoje "Jeigu Jūsų vaikas mikčioja: vadovas tėvams".

Amerikos mikčiojimo fondo knygos, išleistos lietuvių kalba

Patarimai mikčiojantiems. – Mokslas, Vilnius, 1992
(*To the stutterer. - Speech Foundation of America, publ. Nr. 9).*

Malcolm Fraser. Mikčiojančiųjų saviterapija. – Šiaulių universiteto leidykla, Šiauliai, 1998
(*Self-therapy for the stutterer, by Malcolm Fraser.- Stuttering Foundation of America, publ. Nr.12).*

Ruošiamasi išleisti

Mikčiojantis vaikas: patarimai pediatrui ir šeimos gydytojui
(*The child who stutters: To the pediatrician/ To the family physician.- Stuttering Foundation of America, publ. Nr. 23&24).*

Jei tu mikčioji: patarimai paaugliams
(*Do you stutter: a guide for teens.- Stuttering Foundation of America, publ. Nr. 21).*

Amerikos mikčiojimo fondo bukletai lietuvių kalba

Jei manote, kad Jūsų vaikas mikčioja, 2 psl.
(*“If you think your child is stuttering...” / Stuttering Foundation of America*)

Mikčiojantis vaikas mokykloje, 2 psl.
(*“The child who stutters at school: Notes to the teacher”/ Stuttering Foundation of America*)

Naudojimasis telefonu: patarimai mikčiojantiems, 2 psl.
(*“Using the telephone. A guide for people who stutter”/ Stuttering Foundation of America*)

Sprendimas keisti savo kalbą, 2 psl.
(*“Turning on to therapy”/ Stuttering Foundation of America*)

Nacionalinė mikčiojimo supratimo savaitė JAV, 2 psl.
(*“National stuttering awareness week”/ Stuttering Foundation of America*)

Kitų organizacijų bukletai lietuvių kalba

Kaip spręsti vaiko mikčiojimo problemą, 2 psl.
(*“M-m-m-m-ummy! Coping with a child's stuttering problem”/ Kanados psichinės sveikatos asociacija*)

Mikčiojantis vaikas: informacija tėvams, 3 psl.
(*“The Child who Stammers: Information for Parents”/ The Association for Stammerers, London*)

Mikčiojantiems paaugliams ir jaunimui: atsakymai į kai kurius klausimus, 3 psl. (*“Teenagers and young adults who stammer. Some questions answered”/ The Association for Stammerers, London*)

Mikčiojimas ir profesija, 2 psl.
(*“Berufsberatung für Stotternde”/ Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe e.V., Köln*)

Kuo užsiima mikčiojimo savipagalbos grupės, 2 psl.
(*“Was machen Stotterer-Selbsthilfegruppen?”/ Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe e.V., Köln*)

Mikčiojimas - tavo problema?, 12 psl. brošiūra
(*“Stottern – Dein Problem?”/ Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe e.V., Köln*)

Dėl knygų ir bukletų kreiptis į:

- dr. Vidūną Ramšą,
asmeniniu telefonu 822-330707, telefonu ir faksu 822-250608,
E - mail: viramsa@aiva.lt

Jūsø vaikas mikčioja...
Knyga tėvams
Sudarytojas Vidūnas Ramša

Išleido Lietuvos sporto informacijos centras