



## **Dieťa ktoré sa zajaká** **Informácie pre rodičov** **Rodičia školopovinných detí**

Túto brožúrku pre nás vytvoril tím rečových špecialistov.

Prosím povšimnite si, že termíny 'koktať' a 'zajakávať sa' majú ten istý význam.

▼ Úvod | Čo je normálna dysfluencia (neplynulosť) u detí? | Čo je to koktanie (alebo zajakávanie sa)? | Prečo majú niektoré deti problém hovoriť plynule? | Je koktanie zdedené? | Ako sa koktanie vyvinie? | Aké druhy hovorových situácií môžu viesť k zvýšenej dysfluencii? | Čo môžeme urobiť preto, aby sme hovorenie dieťaťa uľahčili? | Ako môžeme odvrátiť pozornosť od hovorenia? | Čo by rodičia robiť nemali? | Čo ešte by sa dalo urobiť?

### **Úvod**

Učiť sa rozprávať je vzrušujúce, dieťaťu to umožňuje komunikovať s rodinou, priateľmi, a širším svetom naokolo a premostuje to medzeru medzi vlastným ja a inými. Rečové problémy môžu byť pre rodičov značne rozrušujúce a pre dieťa frustrujúce. Je treba si uvedomiť, že pri hovorení je veľa príležitostí k výskytu chyby, keďže konverzácia zahŕňa počúvanie, chápanie, kreatívne myslenie, kontrolované pohyby a svalovú koordináciu. Navyše, deti vždy veľmi prežívajú prítomný okamih a to niekedy vedie k tak intenzívnym pocitom, že premena pocitov a myšlienok na slová môže byť náročná. Nie je preto prekvapujúce, že niektoré deti narážajú na prekážky a niekedy ich nevedia prekonať, keď sa učia hovoriť.

Táto brožúrka poskytuje informácie o koktaní u detí a nápady a možnosti, čo sa dá urobiť, aby sme dieťaťu hovorenie uľahčili a spríjemnili. Ak je to čo i len trochu možné, rodičia by mali v takomto prípade zapojiť do práce jazykového terapeuta (tiež rečového patológa alebo klinického logopéda), ktorý rodičov podporí a bude zárukou, že sa koktanie ďalej nerozvinie.

### **Čo je normálna dysfluencia u malých detí?**

Robenie prestávok, opakovanie slov alebo zvukov („ja, ja, ja chcem“, alebo „ma ma ma mama“), zastavenie uprostred vety a snaha povedať vetu od začiatku sú dysfluencie, ktoré sa vyskytujú, keď sa deti učia rozprávať. Veľa detí má takúto dysfluenciu počas intenzívneho rečového vývinu (vek 2 až 5 rokov) a potom tiež v rannom detstve, kedy je naň vyvíjaný tlak na správne vyjadrovanie sa. Dieťa, ktoré pomalšie formuluje vety alebo jasne vyslovuje, môže byť obzvlášť citlivé na komunikačný nátlak.

### **Čo je to koktanie (alebo zajakávanie sa)?**

Keď sa normálne dysfluencie vyskytujú tak často, že narúšajú rozprávanie, alebo prekážajú rečníkovi alebo poslucháčovi, potom sa môže vyvinúť koktanie. Ak sa uvoľnené opakovanie slov alebo ňaťahovanie hlások stane napätým a dieťa sa úporne snaží slovo dopovedať, potom sa to môže pokladať za koktanie. Avšak je veľa detí, ktoré takéto problémy pri hovorení zažívajú a koktanie sa u nich nevyvinie. Nie je možné predpovedať, ktoré deti touto fázou koktania prejdú bez ujmy a ktoré nie, preto je vždy najlepšie urobiť všetko možné preto, aby sme hovorenie dieťaťa uľahčili.

## Prečo majú niektoré deti problém hovoriť plynule?

Dieťa sa bude cítiť sebaisté a šťastné, keď je rovnováha medzi požiadavkami naň kladenými a schopnosťou dieťaťa ich splniť a množstvom podpory, ktorú dostáva. Tu sú typické príklady požiadaviek na dieťa, jeho schopností ich splniť a možnej podpory, ktoré môžu mať dopad na rozprávanie:

- Požiadavky vznikajú na základe toho, čo ľudia v okolí dieťaťa vlastne robia alebo hovoria a tiež toho, čo si dieťa myslí, že chce.

- Ľudia bežne požadujú: dobrý, jasný rečový prejav; odpovede na mnohé otázky; informácie; dospelácke správanie; rýchle odpovede.

- Dieťa môže chcieť: robiť veci dobre; urobiť radosť rodičom a iným dospelým; aby ho mali radi iné deti; často hovoriť o potrebách, túžbach, bolestiach a radoostiach.

- Situácia môže byť: hlučná, časová zaneprázdnenosť, hrozivá, vzrušujúca, únavná, súťaživá, príliš veľa hovorenia a skákanie do reči.

**Komunikačné schopnosti.** Aby dieťa hovorilo plynule vo vetách, potrebuje: poznať veľa slov; vedieť, ako slová spájať (gramatiku); vedieť rýchlo použiť „správne slovo“ alebo vetu, ktorá vystihne jeho pocit a myšlienku; počúvať a chápať, čo hovoria iní; naučiť sa, aké zvuky (hlásky) používame v jazyku a ako ich skladať, aby sme vytvorili slová.

Taktiež si musia vyvinúť motorické a mechanické zručnosti, aby napodobnili zvuky, ktoré ostatní robia, aby boli pochopení; koordinovať dýchacie a rečové svaly; ovládať svaly tak, aby prechod z jednej hlásky do druhej bol rýchly a hladký.

Tieto schopnosti sú ovplyvnené tým, ako sa dieťa cíti a takisto tým, aké požiadavky sú naň kladené. Keď sa dieťa cíti šťastné, sebaisté, počúvané, je si isté obsahom a pod., potom je preň ľahšie správne rozprávať. Keď sa dieťa cíti: vynervované, unavené, choré, príliš rozrušené, nedôležité a pod., potom aj jeho rečový prejav môže byť problematický.

**Pomoc.** Môže byť ťažké pomáhať iným, keď máme sami obavy. Ale ak sa nám podarí vidieť veci očami dieťaťa, odhliadneme od toho pozronosť a a práve tým skôr pomôžeme dieťaťu. Až potom dokážeme robiť veci, ktoré dajú dieťaťu pocit, že je milované a chcené, a tiež všetky tie veci, ktoré pomáhajú v konkrétnych situáciách, napríklad:

- schopnosť počúvať pozorne

- reagovať milo a nekriticky
- poskytnúť fyzickú pomoc, ak ju dieťa potrebuje
- pomôcť dieťaťu cítiť sa bezpečne
- povzbudenie dieťaťa
- pomôcť iným chápať naše dieťa

**Hovorenie je ľahšie keď Schopnosti a Pomoc je v rovnováhe s kladenými Požiadavkami.**

### **Je koktanie zdedené?**

Podľa nášho poznania, nie je to ani tak koktanie, ktoré je zdedené, ako skôr určité vzory jazykového vývinu a osobitě silné a slabé stránky v rôznych oblastiach jazykových zručností. To znamená, že niektoré deti potrebujú viac pomoci a menej požiadaviek, aby si vytvorili dobré rečové zručnosti v rámci svojho vlastného časového harmonogramu.

Až keď si dieťa vytvorí základné jazykové a artikulačné zručnosti, až potom je vhodné vystavovať ho požiadavkám vyjadrovať komplikovanejšie myšlienky a taktiež ho vystavovať rečovým prejavom pod tlakom.

### **Ako sa koktanie vyvinie?**

- Príliš veľa požiadaviek, ktoré dieťa ešte nie je zrelé splniť, môže zvýšiť mieru dysfluencie, ktorá sa môže vyvinúť do koktania, hlavne ak sa bojí neúspechu. Okrem toho sú určité veci, ktoré si dieťa buď môže myslieť alebo robiť, a ktoré problém ešte vyostria, napríklad:
  - Presvedčenie alebo pocit, že dysfluencia je zahanbujúca alebo zlá.
  - Zameriavanie sa na detailné mechanizmy rozprávania môže vyústiť do sebaopozorovania a častejších chýb.
  - Prílišná snaha plynule hovoriť môže z uvoľneného opakovania urobiť napäté výpadky reči, lebo dieťa bojuje s tým, aby slovo vyslovilo.
  - Tendencia zvalovať vinu za koktanie na určité slová, ľudí, alebo situácie. Následná snaha vyhnúť sa týmto vedie k neustálej potrebe kontroly a zamieňaniu slov, čo v konečnom dôsledku ďalej znižuje sebaistotu vo vlastné rečové schopnosti.
  - Zážitok straty kontroly nad vlastnou rečou môže byť ponižujúci. Ako spoločnosť nemáme dobrú mienku o ľuďoch, ktorí nie sú schopní ovládať svoje telo a jeho funkcie.

**Pocit, že sú závažne iné od ostatných, môže u detí vyvolať intenzívny pocit izolácie a samoty.**

## **Aké druhy hovorových situácií môžu viesť k zvýšenej dysfluencii?**

- Hovorenie s dospelými, ktorí rozprávajú príliš rýchlo.
- Hovorenie zároveň s úsilím pozerať sa hore na tvár poslucháča.
- Hovorenie keď predpokladáme, že budeme prerušení.
- Hovorenie s niekým, kto skutočne nepočúva.
- Hovorenie, keď sa bojíš dôsledkov toho, čo hovoríš.
- Hovorenie, keď nechceš, alebo keď nemáš čo povedať.
- Hovorenie, keď sme veľmi unavení, nahnevaní, alebo sa necítíme dobre.
- Hovorenie pod časovým stresom, keď chceš povedať príliš veľa, alebo keď chceš vyjadriť komplexnú myšlienku.

## **Čo môžeme urobiť, aby sme hovorenie dieťaťu uľahčili?**

- Pozeraj sa na dieťa a skloň svoju tvár na jeho úroveň
- Hovor jazykom, ktorý ľahko chápe
- Hovor o prítomnosti a o veciach, ktoré sú viditeľné
- Obmedz počet otázok, daj dieťaťu priestor povedať veci vtedy, keď ono samo chce
- Dopraj dieťaťu čas, spomal' svoj slovný prejav, ukáž, že počúvaš a že máš záujem
- Ak je dieťa veľmi dysfluentné, potom obmedz svoje požiadavky. Daj vtedy dieťaťu jeho obľúbenú knihu, zarecituj s ním básničku, hraj hry alebo rob rôzne aktivity, aby dieťa cítilo pocit bezpečia blízkej osoby.

## **Ako môžeme odvrátiť pozornosť od hovorenia?**

Nájdite si čas a robte s dieťaťom veci, ktoré nevyžadujú veľa rozprávania a kde samotná aktivita, pozorovanie, alebo počúvanie je dôležitejšie ako hovorenie. Spontánne a voľné rozprávanie môže vzniknúť prirodzene ako výsledok zdieľanej skúsenosti.

## **Čo by rodičia robíť nemali?**

Snažte sa nereagovať spôsobom, o ktorom viete, že je nefunkčný. Môžete experimentovať so spôsobmi, ktoré pomáhajú, hlavne ak ich najskôr prediskutujete s jazykovým a rečovým terapeutom. Snažte sa vidieť veci z pozície vášho dieťaťa, pozrite sa na rečové situácie z jeho pohľadu, a pouvažujte nad tým, čo by v takejto

situácii mohlo pomôcť. Vyhnite sa klamným trikom, to jest, veciam, ktoré nerobíme v uvoľnenej konverzácii, ale ktoré na krátky čas zvýšia plynulosť, napríklad: zhlboka sa nadýchnuť, zatvorenie očí, alebo hovorenie s prízvukom. Je lepšie vyskúšať iné, bežnejšie spôsoby pre zlepšenie plynulosti. Ak niečo pomôže, potom s tým pokračujte ďalej, ak nie, potom s tým prestaňte a popremýšľajte nad niečim iným. Napríklad, môžete zistiť, že spomalenie vlastnej reči dieťaťu pomáha, avšak nabádanie dieťaťa, aby samo hovorilo pomalšie len zvyšuje frustráciu. Neopravujte zlú výslovnosť a gramatické chyby. Jednoducho len povedzte správnu verziu, aby ju vaše dieťa počulo.

Nedávajte vinu sebe, vy ste koktanie nespôsobili. Myslíte optimisticky v smere vecí, ktoré by ste mohli urobiť, aby ste pomohli vášmu dieťaťu hovoriť plynulejšie. Povedať si „netráp sa“ nie je celkom na mieste, lebo zrejme nie je možné netrápiť sa. Ale ak ostanete pozorný a pokojný aj keď sa vaše dieťa v rozprávaní zasekne, potom mu váš pozitívny postoj môže pomôcť cítiť sa istejšie.

## **Čo ešte by sa dalo urobiť?**

Prediskutujte s partnerom veci, ktoré podľa vašej skúsenosti majú vplyv na to, ako v pohode sa cítite keď rozprávate. Deti často reagujú na podobné faktory. Napíšte si zoznam faktorov, ktoré majú negatívny a pozitívny vplyv na vaše dieťa.

Snažte sa sformulovať do slov čo vaše dieťaťarozrušuje a spôsobuje mu problémy, pomôže mu to, aby sa cítilo pochopené a podporované. Robte veci, ktoré vy a vaše dieťa máte radi a pri ktorých nie je hovorenie zvlášť dôležité.

Budte nápomocní, povzbudzujte. Koktanie môže podkopať sebadôveru detí a spôsobiť, že si prestanú všímať svoje úspechy, lebo všetko je zatemnené neúspechmi pri hovorení.

Znížte nátlak na všetkých členov rodiny a na seba samého. Netrápte sa „zásadami slučného správania“, jednoducho dajte dobrý príklad a vaše dieťa sa bude učiť. Urobte všetko preto, aby bolo rozprávanie a počúvanie radostné. Ak si je vaše dieťa koktania vedomé, potom si s ním o tom jemne pohovorte. Niektorí dospelí, ktorí koktajú mali počas detstva obavy z „konšpirácie ticha“, ktorá spôsobila, že sa cítili pri koktaní zahanbení. Nekritizujúca a otvorená diskusia môže v takejto situácii pomôcť.

Skúste byť pri jednaní so všetkými svojimi deťmi konzistentný. Keď sú rodinné pravidlá jasné, potom sa každý cíti bezpečne. Pravidelnosť času ísť spať, stolovania, pravidlá disciplíny a pod., to všetko predchádza rozporom a tiež únave a podráždenosti. Skutočne vyhľadajte pomoc rečového a jazykového terapeuta v zdravotnom centre v mieste vášho bydliska. Vo väčšine okresov môžete ísť k takémuto terapeutovi priamo bez odporúčania vášho lekára alebo detskej zdravotnej sestry, ktorá vás navštevuje. Nezáleží na tom, koľko rokov má vaše dieťa, väčšina terapeutov radšej uprednostní stretnutie s rodinou pri prvých náznakoch problému, ako odkladanie návštevy do doby, kedy je koktanie už vyvinuté a ťažšie sa zvláda. Terapeuti sú veľmi opatrní v tom, aby zbytočne nezvyšovali uvedomenie si dieťaťa že kokce, preto pracujú hlavne s rodičmi, hoci v prípade staršieho dieťaťa je možné ho do terapie začleniť priamo.

**Napokon, prediskutujte tieto informácie so svojim partnerom a s každým, kto má pravidelný kontakt s vaším dieťaťom. Pamätajte tiež, že nie ste sám, kto má starosť o rečový prejav svojho dieťaťa; je veľa ďalších rodičov, ktorí v určitej fáze mali tiež takéto starosti.**

Ak bola pre vás táto brožúrka užitočná, prosím považujte o [dobrovoľnom príspevku](#). Príspevky nám umožňujú pokračovať v našej práci poskytovať informácie a pomáhať tým, ktorých životy sú ovplyvnené koktaním.

[▲Back to the top](#)

© 1990, 2000 The British Stammering Association.

LEGAL NOTICES: [disclaimer](#), [privacy/cookies](#), and [copyright](#)

Tento leták je prekladom originálneho textu „Dieťa, ktoré sa zajaká; informácie pre rodičov“ vydaným Britskou asociáciou zajakávania (British Stammering Association). Preklad vykonal Enable2 v mene organizácie Bradford District Care Trust Speech and Language Therapy Service (oddelenie poskytovania logopedickej terapie).

**This leaflet is a translation of the original text 'The Child Who Stammers, Information for Parents' produced by the British Stammering Association. The translation was made by Enable2 on Behalf of Bradford District Care Trust Speech and Language Therapy Service.**