



Informacje dla Rodziców

Rodzice Dzieci w Wiek Szkolnym

Niniejsza broszurka została napisana dla nas przez zespół specjalistów mowy.

Proszę zwrócić uwagę, że 'jąkanie' i 'zacinanie się' mają takie samo znaczenie.

▼ Wstęp | Co jest normalna dysfluencja u małych dzieci? | Co to jest jąkanie (lub zacinanie się)? | Dlaczego niektóre dzieci mają problemy z mówieniem płynnie? | Czy jąkanie jest dziedziczne? | Jak jąkanie się zaczyna? | Jakie sytuacje mowy mogą doprowadzić do większej dysfluencji? | Co możemy zrobić, aby ułatwić dziecku mowę? | Jak

możemy odwrócić uwagę od mowy? | Czego rodzice powinni unikać? | Co jeszcze możemy zrobić?

Wstęp

Uczenie się mówić jest ekscytujące, pozwala dzieciom komunikować się z rodziną, przyjaciółmi i całym światem, również stanowi sposób łączenia siebie z innymi. Problemy z mówieniem mogą być bardzo przykre dla rodziców i frustrujące dla dziecka. Istnieje jednak, wiele możliwości do popełniania błędów ponieważ rozmowa obejmuje słuchanie, rozumienie, twórcze myślenie, kontrolowany ruch i koordynowanie mięśni. Ponadto, dzieci żyją w teraźniejszości, co czasami prowadzi do uczuć tak intensywnych, że przemienianie myśli i doświadczeń w słowa może być trudne. Nic dziwnego że niektóre dzieci jąkają się i zacinają się kiedy uczą się mówić.

Celem tej broszurki jest przekazanie informacji o jąkaniu u dzieci i pomysły o tym, co można zrobić, aby mówienie było łatwiejsze i przyjemniejsze. O ile to możliwe, należy skontaktować się z terapeutą mowy i języka (także patologiem mowy lub lekarzem mowy) aby rodzice otrzymali wsparcie i mogli zapobiec jąkaniu.

Co jest normalna dysfluencja u małych dzieci?

Pauzy, powtarzanie słów lub głosek ("czy, czy, czy ja", lub "ma ma ma mamusia"), zatrzymanie i zacinanie od początku, są rodzajami dysfluencji które występują gdy dzieci uczą się mówić. Wiele dzieci ma epizody oczywistej dysfluencji w okresie bardzo szybkiego rozwoju języka (2-5 lat) oraz w innych okresach dzieciństwa, kiedy są pod presją aby mówić poprawnie. Dziecko które jest powolne w użyciu zdań lub mówieniu wyraźnie może być szczególnie wrażliwe na presję do komunikowania.

Co to jest jąkanie (lub zacinanie się)?

Gdy normalne dysfluencje zdarzają się tak często, że przeszkadzają w mówieniu lub powodują zmartwienie zarówno dla mówcy jak i słuchacza, to jąkanie może wystąpić. Jeśli powtórzenia lub przeciągane głoski stają się bardzo napięte i dziecko

stara się z trudnością dokończyć słowo, wtedy można uważać to za jąkanie. Jednak, u wielu dzieci które mają problemy z mówieniem, jąkanie nie występuje. Nie można powiedzieć na pewno, które dzieci przejdą okres jąkania, a które nie, więc zawsze lepiej zrobić wszystko co możliwe, aby ułatwić dziecku mowę.

Dlaczego niektóre dzieci mają problemy z mówieniem płynnie?

Dziecko może czuć się pewne i szczęśliwe, gdy jest równowaga pomiędzy wymaganiami, umiejętnością dziecka do osiągnięcia wymagań i poziomem wsparcia którą otrzymuje. Oto kilka przykładów wymagań, umiejętności i wsparcia które mogą mieć wpływ na mowę:

- Wymagania mogą wynikać z tego, co ludzie robią i mówią, jak również, co dziecko myśli że chce.

- Ludzie mogą żądać: dobrej, czystej mowy; odpowiedzi na pytania; informacji; dorosłego zachowania; szybkich odpowiedzi.

- Dziecko może chcieć: zrobić coś dobrze; zadowolić rodziców i innych dorosłych; być lubiane przez inne dzieci; często mówić o potrzebach, pragnieniach, bólach i przyjemnościach.

- Sytuacja może być: hałaśliwa, ruchliwa, przerażająca, ekscytująca, męcząca, konkurencyjna, mogą być przerwania i dużo rozmowy.

Umiejętności komunikacyjne. Żeby mówić płynnie zdaniami, dzieci powinny: znać dużo słów; wiedzieć jak dobierać słowa (gramatyka); szybko myśleć o 'odpowiednim słowie' lub odpowiednim zdaniu aby powiedzieć to o czym naprawdę myślą; słuchać i rozumieć co inni mówią; uczyć się jakie głoski używamy w naszym języku i jak je dobierać aby utworzyć słowa.

Muszą one także rozwijać swoje umiejętności motoryczne, tak aby mogły kopiować głoski które inni używają aby być zrozumianym; koordynować wszystkie mięśnie używane w oddychaniu i mówieniu; kontrolować mięśnie aby przejść szybko i płynnie z jednej głoski do następnej.

W zależności jak dziecko się czuje, jak również wymagania wobec niego mają wpływ na te umiejętności. Gdy dziecko czuje się: szczęśliwe, pewne siebie, wysłuchane, pewne treści itp., wówczas łatwiej jest mówić poprawnie. Gdy dziecko czuje się: przygnębione, zmęczone, chore, nadmiernie pobudzone, nieważne itp., wówczas trudniej jest mówić.

Wsparcie. Udzielanie wsparcia innym może być trudne gdy sami jesteśmy niespokojni. Jednak, branie punktu widzenia dziecka zmienia nasze nastawienie i umożliwia wsparcie. Wtedy możemy robić te rzeczy które sprawiają, że dziecko czuje się kochane i chciane, także wszystkie małe rzeczy które pomagają w konkretnych sytuacjach, na przykład:

- Słuchanie uważnie

- Odpowiadanie uprzejmie i bezkrytycznie
- Oferowanie fizycznego wsparcia w razie potrzeby
- Pomaganie dziecku czuć się bezpiecznie
- Zachęcanie
- Pomaganie innym zrozumieć nasze dziecko

Mówienie jest łatwiejsze kiedy umiejętności i wsparcie równają się z wymaganiami.

Czy jąkanie jest dziedziczne?

O ile wiemy, jąkanie nie jest dziedziczne, ale raczej określone wzorce rozwoju języka i szczególne mocne strony i słabości w różnych obszarach językowej umiejętności. Oznacza to, że niektóre dzieci potrzebują więcej wsparcia i mniej wymagań aby rozwijać swoje umiejętności mówienia w odpowiednim czasie.

Gdy dziecko już nauczyło się podstawowych umiejętności językowych i artykulacyjnych, łatwiej jest radzić sobie z bardziej skomplikowanymi pomysłami i presją komunikacyjną.

Jak jąkanie się zaczyna?

- Zbyt wiele wymagań, których dziecko nie jest wystarczająco dojrzałe do spełnienia, może zwiękzyć dysfluencję, co może przemienić się w jąkanie, zwłaszcza jeśli dziecko jest wrażliwe na niepowodzenie. Są też rzeczy które dziecko może myśleć i robić, które mogą pogorszyć sytuację, na przykład:
 - Przekonanie lub poczucie że mówienie dysfluentnie jest haniebne lub nieodpowiedne.
 - Nacisk na szczegółową mechanikę mówienia może doprowadzić do samoświadomości i dalszych błędów.
 - Staranie się mówić płynnie może przemienić powtórzenia w napięte pauzy kiedy dziecko próbuje wymusić słowo.
 - Starając się zrozumieć jąkanie, pewne słowa, osoby lub sytuacje mogą być obwiniane. Unikanie tych sytuacji aby zmniejszyć jąkanie może doprowadzić do stałego wcześniejszego analizowania i zmiany słów, co może spowodować niepewności w mówieniu.
 - Doświadczenie utraty kontroli podczas mówienia może być upokarzające. Jako społeczeństwo, źle myślimy o ludziach, którzy nie mogą kontrolować funkcji swojego organizmu.

Poczucie że dziecko różni się poważnie od innych może doprowadzić do uczuć odizolowania i samotności.

Jakie sytuacje mowy mogą doprowadzić do większej dysfluencji?

- Mówienie z dorosłymi którzy mówią bardzo szybko.
- Mówienie patrząc wzwyż aby widzieć twarz słuchacza.
- Mówienie gdy myślisz że ktoś przerwie rozmowę.
- Mówienie do kogoś kto nie słucha uważnie.
- Mówienie gdy boisz się konsekwencji tego co mówisz.
- Mówienie gdy nie chcesz lub kiedy nie masz nic do powiedzenia.
- Mówienie gdy jesteś bardzo zmęczony, zdenerwowany, lub czujesz się źle.
- Mówienie w pośpiechu kiedy masz dużo do powiedzenia lub skomplikowany pomysł do wyrażenia.

Co możemy zrobić, aby ułatwić dziecku mowę?

- Spójrz na dziecko i trzymaj swoją twarz na tym samym poziomie
- Mów używając języka który można łatwo zrozumieć
- Rozmawiaj o teraźniejszości i o rzeczach które można widzieć
- Zmniejsz liczbę pytań które stawiasz, pozwól dziecku wybrać, kiedy ma coś powiedzieć
- Daj dziecku czas, zwolnij swoją mowę, pokaż że słuchasz i jesteś zainteresowany
- Jeśli dziecko ma poważną dysfluencję, zmniejsz wymagania. Może powrócić do ulubionych książek, wierszyków, gier lub zabaw, aby pomóc dziecku poczuć się w bezpiecznym otoczeniu.

Jak możemy odwrócić uwagę od mowy?

Znajdź czas na zajęcia z dzieckiem które nie wymagają dużo mówienia i gdzie zajęcie lub patrzenie czy słuchanie jest ważniejsze niż mówienie. Spontaniczna, łatwa rozmowa może wystąpić naturalnie przez wspólne doświadczenie.

Czego rodzice powinni unikać?

Staraj się nie utknąć z odpowiedziami które wiesz że wcale nie pomagają. Możesz eksperymentować ze sposobami pomocy zwłaszcza jeśli możesz je omówić najpierw z terapeutą mowy i języka. Spróbuj postawić się w sytuacji dziecka, patrz się na sytuacje mówienia z jego lub z jej punktu widzenia i zastanów się, co może pomóc. Unikaj sztuczek, czyli rzeczy, które normalnie nie robimy podczas normalnej rozmowy ale które poprawiają płynność na krótki czas, na przykład: biorąc głęboki oddech, zamykając oczy lub mówiąc z akcentem. Inne, bardziej zwykłe sposoby poprawiania płynności mogą być spróbowane. Jeśli coś pomaga, należy kontynuować, a jeśli nie, to przestań i pomyśl jeszcze raz. Na przykład, może się okazać, że zwolnienie w swoim tempie mowy pomaga, natomiast, kazanie dziecku zwolnić jego tempo tylko zwiększa frustrację. Nie poprawiaj błędów w wymowie lub w gramatyce. Wystarczy powiedzieć odpowiednią wersję aby dziecko usłyszało.

Nie obwiniaj siebie, ponieważ nie spowodowałeś jąkania. Staraj się myśleć optymistycznie o wszystkich rzeczach które możesz zrobić aby pomóc dziecku mówić płynnie. Mówienie "nie martw się" jest niesprawiedliwe ponieważ prawdopodobnie jest niemożliwością nie martwić się. Jednakże, jeśli możesz zachować czujność i spokój, gdy dziecko utknie podczas mówienia, to twoje pozytywne nastawienie może pomóc mu czuć się pewne.

Co jeszcze możemy zrobić?

Przedyskutuj ze swoim partnerem te rzeczy które każdy z was uważa że mają wpływ na to jak komfortowo czujecie się podczas rozmowy. Dzieci często reagują na podobne presje. Spisz czynniki które mają negatywny i pozytywny wpływ na twoje dziecko.

Postaraj się zrozumieć dziecka zdenerwowanie i trudne uczucia, to pomoże dziecku czuć się zrozumiane i wspierane. Zajmij się niektórymi rzeczami które z dzieckiem lubicie i gdzie mówienie nie jest szczególnie ważne.

Zachęcaj dziecko. Jąkanie może podważyć pewność dziecka, tak że nie zauważa swoich osiągnięć i wszystko pozostaje w cieniu niepowodzeń w mowie.

Zmniejsz presję na wszystkich członkach rodziny, łącznie ze sobą. Nie martw się o 'dobre maniere', daj dobry przykład i twoje dziecko się nauczy. Zrób cokolwiek aby mówienie i słuchanie było przyjemne. Jeśli wydaje się że twoje dziecko jest świadome że jąka się, delikatnie porozmawiaj z nim o tym. Niektórzy dorośli, którzy jąkają się, czuli że w dzieciństwie istniała 'zmowa milczenia' i z tego powodu wstydzieli się swego jąkania. Bezkrzytyczna i otwarta dyskusja może pomóc.

Staraj się być konsekwentnym w podchodzeniu do wszystkich swoich dzieci. Jasne zasady rodzinne pomagają wszystkim czuć się bezpiecznie. Regularne godziny spania i jedzenia, dyscyplina, itp., mogą ograniczyć walki i przyczyniają się do unikania nadmiernego zmęczenia i rozdrażnienia. Zwróć się o pomoc do terapeuty mowy i języka w swoim lokalnym ośrodku zdrowia. W większości dzielnic możesz się skontaktować bezpośrednio, nie musisz najpierw widzieć się z lekarzem lub pielęgniarką środowiskową. Nie ma znaczenia ile lat ma twoje dziecko, większość terapeutów woli spotkać się z rodziną jak tylko mają obawy raczej niż czekać aż

jąkanie jest rozwinięte i trudniej z nim sobie poradzić. Terapeuci są ostrożni aby nie zwiększyć dziecka świadomości o jąkaniu więc często pracują przeważnie z rodzicami, choć starsze dziecko może brać bardziej bezpośredni udział w terapii.

Na zakończenie, przedyskutuj te informacje z partnerem, i z kimkolwiek kto ma regularny kontakt z twoim dzieckiem. Pamiętaj również, że nie jesteś sam w swoich obawach o mowie twojego dziecka, wiele innych rodziców w pewnej chwili też się martwiło.

Jeśli ta broszurka była pomocna, proszę pomyśleć o [datku](#).
Datki pomagają nam kontynuować naszą pracę w dostarczaniu informacji i wspieraniu tych, u których jąkanie ma wpływ na jakość życia.

[▲ Powrót na górę strony](#)

Broszurka ta jest tłumaczeniem z oryginalnego tekstu 'Dziecko które się jąka, Informacje dla Rodziców' napisana przez Brytyjskie Stowarzyszenie Jąkających (British Stammering Association). Tłumaczenie jest wykonane przez Enable2 w imieniu Bradford District Care Trust Speech & Language Therapy Service.

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.