

Mikčiojimas

Rekomendacijos logopedams

Mikčiojimas yra komplikuotas ir painus sutrikimas, todėl kai kurie logopedai nenoriai dirba su mikčiojančiais vaikais. Jų nuogąstavimai yra suprantami. „Aš daug žinau apie mikčiojimą, bet mažai apie darbą su mikčiojančiaisiais“ – pasakytų dažnas logopedas. Neretai logopedai užduoda klausimą: „Kada jis privalėtų pradėti darbą su vaikais, kurie patiria sklandaus kalbėjimo sunkumą?“ Jie nenori pradėti dirbti pernelyg anksti, nes mano, kad vaikai po kurio laiko mikčiojimą „išaugs“. Kai kurie logopedai suprasdami šią problemą bijo, kad atkreipdami į tai dėmesį negalės jos sustabdyti ir situaciją dar tik pablogins, ko pasekmėje išsivystys žymesnė mikčiojimo forma. Kitas dalykas, dėl ko jaudinasi logopedai, yra tai, jog jie bijo per terapines pratybas padaryti ką nors ne taip. Žinoma, kad vaikams per terapines pratybas mikčiojimas gali sustiprėti dėl priežasčių, neturinčių nieko bendro su logopedu. Vaikas gali turėti sunkumą namie, gal jo tėvai turi problemų, gal jie daro sprendimus, kuriems vaikas priešinasi, gal vaikas patiria pašaipų iš klasės ar kiemo draugų. Ir kai jis būna iškviestas iš klasės dėl kalbos, jis gali pasijausti jog tikrai yra silpnesnis už bendraamžius ir nevykėlis. Taigi įvairios nesėkmės ir nesklaidumai gali išprovokuoti mikčiojimo sustiprėjimą.

Logopedams taip pat iškyla klausimų: kada vaiko tarimas yra dar laikomas normaliu, o kad jau būtų pats laikas įsikišti ir pradėti teikti pagalbą? Nereikėtų bijoti įtraukti vaiko į savo sąrašus kuo anksčiau, t. y. pastebėjus ar sužinojus apie nesklaidžiai kalbantį vaiką. Tai bus bet koku atveju naudingiau jau vien dėl to, kad bus neprarastas laikas esant tikrajam mikčiojimui.

Logopedinėje praktikoje naudinga padirbėti vieną ar dvi valandas per savaitę su nesklaidžiai kalbančiu vaiku, nes daugumai jų būdingas eiliškumas – jis keičiasi, nes vaikas gali ir mikčioti, ir vėl kalbėti gerai. Galbūt pirmųjų pratybų metu jis pradės mikčioti. Per kitas pratybas jūs galėsite suprasti, ar teisingai įvertinote sutrikimą. Išskyrus tikrą mikčiojimą, dirbant su nesklaidžiai kalbančiu vaiku profesiniu požiūriu gali būti sunkiau nei dirbant su nežymiai mikčiojančiu. Jei jūs stebėsite vaiką trejas ketverias pratybas ir neaptiksite mikčiojimo, protingiausia būtų pasakyti mokytojui, tėvams, kad vaikas šiek tiek nesklaidžiai kalba ir jam nereikalingas ypatingas logopedinis darbas. *Stebėjimo pratybų (pirminio kalbėjimo vertinimo) metu yra du svarbūs dalykai*, kuriuos turime atsiminti kalbėdami su vaiku apie jo mikčiojimą. *Pirma* – reikia būti nerūpestingiems, parodyti, kad nesame nustebinti jo mikčiojimo, kad esame matę tokių dalykų ir anksčiau. *Antra* – svarbu sugebėti pademonstruoti vaiko nesklaidų kalbėjimą ir dėl to nebūti nusivylusiems. Tai teigiamai veikia vaiką, parodo jam, kad jis nėra vienintelis taip kalbantis, ir įrodo, kad ir kiti gali mikčioti, jei nori. Logopedams ramiai elgiantis, vaikas pamažu suvoks, kad mikčiojimas nėra toks baisus ir gėdingas dalykas. Iki tol jis dažnai jautė, kad kalba gerai ar blogai, suprato, jog mikčiojimas yra paslaptingas ir nepriimtinas. Jei vaikas pradeda jausti kaltę ar gėdą, pavaizduokite jo mikčiojimą. Jūs neabejotinai padėsite pakeisti šiuos prieštarigus jausmus.

Taigi ar vaikas mikčioja, ar tik nesklandžiai kalba? Keletas galimų kriterijų, padėsiančių nustatyti skirtumus.

Mikčiojimui būdinga:

- veido traukuliai, sukeltys įtampą;
- vengimas kalbėti;
- greitas, priverstinis kalbėjimas;
- per daug garsi ar tyli kalba;
- kalbant matoma įtampa ir pastangos ją nugalėti;
- užsikirtimai įkvepiant orą;
- balso aukštumas ir stiprumas;
- nesklandų kalbėjimą lydintys kūno judesiai;
- susijaudinimas kalbant;
- vengimas pakartoti tai, ką sakote;
- daugkartinis (5 – 7 kartus) to paties žodžio kartojimas;
- sustojimas žodžio viduryje, grįžimas atgal ir kalbėjimas iš naujo;
- kai kurių žodžių vengimas;
- daugiau nei vienas užsikirtimas viename sakinyje.

Nesklandžiam kalbėjimui būdinga:

- drovumas, žvelgimas į šalį, ypač tada, kai kalbama nesklandžiai;
- žemas suvokimo lygis;
- kiti įpročiai, pvz.: nagų kramtymas, šlapinimasis į lovą;
- nežymūs, menki socializacijos gebėjimai;
- aiškiai pastebima depresyvi nuotaika ir liūdesys;
- jaudinimasis.

Nereiškia, kad visi drovūs, nesklandžiai kalbantys vaikai mikčioja, bet tuo didesnė rizika, kuo daugiau šių bruožų galima pritaikyti vaiko kalbai. Tai tik pagalbinių priemonė teisingai diagnozei nustatyti. Vaikų mikčiojimą (skirtingai nuo suaugusiųjų) sunkiau diagnozuoti todėl, kad jis gali būti įvairus ir daugialypis. Logopedas turi pasikliauti savo intuicija taip, kaip objektyviu stebėjimu ir kiekvienas sprendimas turi būti ne kartą tikrinamas.

Pagrindinis logopedo tikslas yra sušvelninti mikčiojimą, nes jei mikčiojimas pradeda švelnėti, jis galų gale išnyksta.

Keletas patarimų, padedančių sušvelninti mikčiojimą:

- nuoširdžiai domėkitės vaiko kalba ir kurkite tarpusavio pasitikėjimą;
- padarykite vaiko šnekos įrašą, padėsiantį išsiaiškinti vaiko mikčiojimo rūšį; pagelbėsiantį nustatant, ar tai yra tik nesklandus kalbėjimas, ar nežymus, vidutinis, o gal jau įsitvirtinęs (žymus) mikčiojimas;
- leiskite vaikui nustatyti pratybų turinį ir eigą (pasirinkti pačiam kaip ir ką žaisti), išlaikant tam tikras veiklos ribas ir siekiant sukurti ramybės ir atsipalaidavimo atmosferą;

- bendraudami su vaiku retkarčiais į savo kalbą įterpkite trumpų pakartojimų ar švelnių nesklandumo klaidų;
- bendraukite kuo natūraliau su vaiku, stengdamiesi savais žodžiais atspindėti vaiko išreikštą mintį, panašiai, kaip mes darome, su savo suaugusiais draugais;
- kai vaikui „išsprūsta“ mikčiojimas, retkarčiais atkartokite kai ką iš vaiko kalbos, taip parodydami, kad jūs priėmėte jo žodžius, kad domitės tuo, ką jis sako ir kad nesijaudinate dėl jo mikčiojančio kalbėjimo;
- dauguma mikčiojančių vaikų bijo ir nekenčia nuolatinio taisymo: „Pakartok. Pakartok lėčiau. Nemikčiok.“, todėl pataisykite vaiką jam to nežinant (atkartodami, pamėgdžiodami, laisvai ir ramiai kalbėdami) – tai efektyvus būdas sušvelninantis mikčiojimą;
- neprašykite vaiko laisvai kalbėti, bet pakartokite vieną du kartus žodį, ties kuriuo vaikas labiausiai užsikerta;
- jei vaikas kalba daug ir pernelyg greitai, paprašykite jo padiktuoti kokį nors tekstą leisdami jam suprasti, kad mes nespėjame rašyti ir kad jis turi kalbėti (diktuoti) lėčiau – vaikams patinka diktuoti suaugusiems, nes tada jie jaučiasi svarbūs ir ypatingi;
- nevenkite kalbėti su vaiku apie jo mikčiojimą baimindamiesi, kad vaikas įtvirtins suvokimą, kad jis yra „mikčius“, priešingai – vaikai paprastai su palengvėjimu atsidūsta, kai atranda žmogų, kuris nori pakalbėti apie mikčiojimą, nes pokalbis padeda vaikui įvertinti mikčiojimą kaip problemą, o ne kaip paslaptinę nelaimę;
- kai kuriems vaikams žodis „mikčiojimas“ turi emocionalumo ir grėsmės atspalvį, tokiu atveju turėtumėte kalbėti apie jo kalbėjimo nesklandumą – žodžių „šokinėjimą“;
- jei jums pavyko sumažinti vaiko baimę, gėdą ir kiek sušvelninti mikčiojimą, būtina siekti sekančio tikslo parodant kalbėjimo sklandumą tuo pačiu nesmerkiant mikčiojimo;
- įrodykite vaikui, kad jis sugeba ir sklandžiai kalbėti;
- taikykite įvairią žaidybinę veiklą, kurioje vaikas pajustų pasitenkinimą (pvz.: „laimėti“ iš logopedės kuo daugiau žaislų, įvardinant ir apibūdinant juos pilnu sakiniu – jei tai pavyksta padaryti be žodžių „šokinėjimo“, žaislas atitenka vaikui; „pagauti“ nesklandžiai kalbantį logopedą – vaikas, remdamasis paveikslėliais žaislais, pasako sakinį, o logopedas turi jį pakartoti ir, jei tai padaro sumikčiodamas kurį nors žodį, vaikas turi pataisyti);
- leiskite vaikui pajusti kalbėjimo sklandumą visais pojūčiais (pvz.: liečiant pirštukais savo lūpas, prilaikant ranka savo smakrą, stebint savo lūpų judesius užsidėjus iš kartono padarytą kaukę, kurioje tik dvi skylės akims ir didesnė lūpoms);
- suraskite tą „raktą“, kuris vaiko mikčiojimą padaro suprantamą ir „negrėsmingą“.

Nežymus mikčiojimas

Dirbdami su nežymiai mikčiojančiais vaikais, naudojame tokius darbo būdus. Per pirmąsias pratybas susipažįstame su vaiku ir jo mikčiojimu. Įsitikiname, ar vaikas neslepia savo mikčiojimo, mokome sklandžiai kalbėti. Pateikiame pratimų modelius, kurie yra atsitiktiniai, netiesioginiai ir negrįžtami bei sukuriame sąlygas laisvam, maloniam pokalbiui. Jei esame įsitikinę, kad vaikui nereikalinga mūsų pagalba, darbą galime nutraukti. Daugelio vaikų kalba galėtų tapti sklandi ir be mūsų pagalbos. Tačiau jaučiame, kad skiriame savo laiką ne veltui. *Pirmiausia* informuojame apie tai mokytoją, pasakome, kad pritariame jos požiūriui ir kad esame atsakingi už vaiką taip pat. *Antra*, mes išsiaiškiname, kas jaudina tėvus, kokių klausimų jiems kyla. *Trečia*, suartėjame su vaiku taip, kad prireikus vėl jam galėtume padėti. *Ketvirta*, jei vaikas moka slėpti savo mikčiojimą, tai išsiaiškiname per stebėjimo laikotarpį ir pradėdame nuolat dirbti. Jei mikčiojimas vienerius ar dvejus metus nebuvo šalinamas, tai gali sudaryti didesnių problemų. Jeigu komunikacijos pratybos yra įdomios, bet kuriam vaikui jos naudingos. Per tokias pratybas jie išmoksta gerai bendrauti. Pratybos bus naudingos ir dėl to, kad logopedas pažins mikčiojantį vaiką įvairiose situacijose, susipažins su nesklandžios kalbos riba.

Vidutinis mikčiojimas

Kalbėdamas vaikas rodo pastangas ar įtampą. Vaikas gali kartoti garsus, kurie sunkiai ištariami arba tariami aukštu balsu. Kai jis stengiasi ištartti žodžius, oro srovė gali būti blokuojama. Vaikas gali parodyti keletą antrinių pavojaus ženklų – drovumą ir nervingumą. Bet kuris iš šių ženklų ar jų kombinacijos leidžia teigti, kad vaikas pradės labiau mikčioti. Kol sutrikimas būna nežymus, švelnus, logopedai bijo, kad logopedinės pratybos jiems nepakenktų. Tikimasi, kad vaikas „išaugs“. Tačiau mes turime žinoti, kad vaikas gaus daugiau naudos nei žalos, nes atsipalaidavimas ir šiltas bendravimas dar niekam nepakenkė. Mes turime atsiminti, kad mikčiojimas gali progresuoti nepaisant visų mūsų pastangų. Mokykloje, namie, žaidimų aikštelėje yra daug pašalinių poveikių, kurie gali pabloginti kalbėjimą ir kurių, deja, mes nesukontroliuosime. Jei manome, kad vaikas gali pradėti sklandžiai kalbėti ir be mūsų pagalbos, jis atsiduria pavojuje, kad mikčios dar labiau.

Daugelį terapijos pratybų, kurias naudojame esant nežymiam mikčiojimui, galime panaudoti ir dirbdami su vidutinio mikčiojimo vaikais. Svarbiausia sudaryti tokią atmosferą, kad, nekreipdami dėmesio į užsikirtimus, vaikai kalbėtų.

Įsitvirtinęs mikčiojimas

Bendrauti mikčiojančiam keblu. Jis mikčioja dažnai, negali tikslai išsakyti norimų minčių. Dirbti su tokiu vaiku yra sudėtinga. Tokio vaiko kalbą sutrikdo traukuliai, kurie dažnai tęsiasi daugiau nei penkis taktus. Mikčiojant keičiasi balso aukštis (taria garsiau). Mikčiojama dažnai ir skirtingose sakinio vietose, o ne tik pirmame žodyje. Bet kokio amžiaus mikčiojančiojo kalbą sutrikdo nuolatiniai kalbėjimo aparato raumenų trūkčiojimai. Kalbėdamas vaikas įsitempia. Kalbant dažnai blokuojamas iškvėpimas, dėl kurio atsiranda vegetatyvinių pakitimų: skruostų ir veido paraudimas, akių mirkčiojimas, viso kūno trūkčiojimas.

Kai kurie vaikai, stengdamiesi nuslėpti savo mikčiojimą, išmoksta praleidinėti ir vengia tarti tuos žodžius, kur jaučia, kad gali užsikirsti. Tokie vaikai iš karto negali ištartuoti iki galo frazės, o pradėję mikčioti grįžta į sakinio pradžią ir vėl ją iš naujo kartoja. Toks vaiko elgesys negeras, nes trukdo jam pačiam suvokti savo mikčiojimą.

Korekcinis darbas su įsitvirtinusio mikčiojimo vaiku panašus į darbą su nežymiai mikčiojančiu. Darbo pradžioje užduotys pateikiamos lėtai, neskubinant vaiko. Vėliau tempas bus pamažu spartinamas. Vis tai priklauso nuo vaiko pasirengimo. Jei bus pernelyg skubinamas, gali pradėti neigiamai reaguoti. Darbą pradėdame nuo savo, vėliau ir vaiko pseudomikčiojimų aptarimo. Vėliau diskutuojame apie vaiko mikčiojimą, tirdami jo pobūdį. Dirbant su nežymiai mikčiojančiu vaiku to ir užtenka, o su vaiku, kurio mikčiojimas įsitvirtinęs, darbą reikia tęsti.

Parengta pagal metodinę literatūrą.