

## Mikčiojimas

### Rekomendacijos tėvams (globėjams)

Mikčioti niekam nepatinka. Kai vaikas mikčioja, jam būna sunku išstarti kai kuriuos žodžius. Vaikai patiria pojūtį tarsi jų burna būtų užrakinta ir jie nieko negali pasakyti. Arba kelis kartus iš eilės jie pakartoja pirmąjį žodžio garsą ar skiemenį. Kai vaikas stengiasi kuo sklandžiau kalbėti dažniausiai tos didelės pastangos dar labiau pablogina kalbėjimą. Aplinkiniai girdėdami tokius kalbėjimo nesklandumus nežino, ką galvoti. Kartais tai jiems atrodo juokinga, kartais jie bando padėti. Nemikčiojantiems žmonėms suprasti mikčiojimą yra sunku. Jie nori padėti vaikui, tačiau nežino, ką turėtų daryti. Suaugusieji šalia mikčiojančiojo gali atrodyti sutrikę, nervingi, tačiau vaikas dėl to nėra kaltas ir tą jis turi žinoti. Taip yra todėl, kad aplinkiniai per mažai žino apie mikčiojimą.

Kartais mikčiojantis vaikas kalba lengvai, o kitu metu sekasi sunkiau. Kai žaidžia vienas ir garsiai kalba, sklandžiai kalbėti gaunasi savaime. Lengviau sekasi kalbėti su gyvūnėliu ar mažesniu už save draugu. Taip pat vaikas nemikčioja kai dainuoja. Kai kurie vaikai nemikčioja, kai supyksta, o kitų mikčiojimas tada kaip tik sustiprėja. Kiti vaikai stipriai mikčioja mokykloje, o namuose – mažai (arba gali būti ir atvirkščiai). Daugelio vaikų mikčiojimas susilpnėja ar visai išnyksta vasaros atostogų metu. Tačiau kai kurie vaikai kalba lengviau, kai jie kasdien eina į mokyklą, o per atostogas mikčioja daugiau. Kai vaikai būna labai pavargę arba serga, jie mikčioja dažniau, bet yra ir tokių vaikų, kuriems būtent tada kalbėti sekasi lengviau.

***\*Todėl yra svarbu pastebėti, būtent kada jūsų vaikas mikčioja stipriau, lengviau, kada visai nemikčioja.***

Visi žmonės yra skirtingi. Kažką jie sugeba daryti puikiai, o kitose srityse jiems sekasi ne taip gerai. Kai kurie vaikai gali bėgti labai greitai, o kiti per bėgimo varžybas pasirodo visai prastai, nes jie nėra tokie greitai. Kai kurie vaikai puikiai piešia arba gerai skaičiuoja, tačiau kitiems tai išvis nesiseka.

Taip yra ir su kalbėjimu. Daugeliui žmonių tai atrodo labai lengva, jie kalbėdami nejaučia jokių sunkumų. Tačiau mikčiojantiems žmonėms kalbėjimas yra silpna vieta. Kūnui būna sunku taip viską suderinti, kad lūpų, liežuvio, gerklės ir pilvo raumenys dirbtų kartu, greitai ir sklandžiai. Kalbant lėtai ir ramiai nusiteikus, nėra jokių didelių sunkumų ir kalbėti sekasi puikiausiai. Vaikai, kurie labai bijo mikčioti, dažnai visai nenori kalbėti. Todėl yra daug geriau tiesiog leisti kalbėti mikčiojant, nesistengiant mikčiojimą sustabdyti ar paslėpti. Juk negalima paslėpti to, ką visi mato ir pastebi. Tada vaikas mažiau nerimaus ir jau vien dėl to galės kalbėti lengviau.

***\*Todėl yra svarbu, kad vaikas jaustųsi ramiai, laisvai ir pasitikintis savimi. Užklupus kalbėjimo nesklandumui reikia mokėti nuraminti, padrąsinti, neskubinti ir išlaukti, kol vaikas pasakys, ką nori.***

Kiekvienas mikčioja savaip. Vieni vaikai keletą kartų pakartoja žodį ar dalį žodžio, o kiti visiškai užsikerta. Vienų veidas persikreipia, kitų – ne. Kai kurie vaikai

mikčiojimo taip nekenčia, kad jie norėtų visai nekalbėti. Kiti į tai nekreipia jokio dėmesio ir kalba, nesvarbu kaip. Būtų galima pasakyti, kad mikčiojimas – tai tikras menas, kad mikčioti reikia daug sugebėjimų. O kaip mikčioja jūsų vaikas?

Pasižymėkite sau kiekvieną tipišką požymį, kurį pastebite savo vaiko kalboje:

- ☼ keletą kartų pakartoja garsą,
- ☼ keletą kartų pakartoja žodį,
- ☼ tardamas žodį užsikerta ir visai nebegali pasakyti,
- ☼ prieš kalbėdamas iškvėpia orą,
- ☼ mikčiodamas užmerkia akis,
- ☼ ilgai tęsia vieną garsą („s-s-s-s-s-s-s-sako“),
- ☼ mikčiojant judina galvą,
- ☼ mikčiojant juda ir kitos kūno dalys,
- ☼ visai nustoja kalbėti (kai jaučia, jog gali mikčioti),
- ☼ laukia, kol kažkas kitas pasakys tai, ką pats norėtų pasakyti,
- ☼ ieško kitų žodžių.

Mikčioti juk tikrai sudėtinga!

***\*Pabandykite patys imituoti vaiko mikčiojimą (pamikčioti taip, kaip daro jūsų vaikas). Jis bus nustebęs, kai pamatys, kad jums tai padaryti sekasi gana sunkiai.***

Kai kažkas nesiseka žmonės jaučiasi nesmagiai. Jei bando kažką padaryti, tačiau ir vėl nesiseka. Tuomet jie gali susierzinti, jausti liūdesį ar pyktį. Tačiau suaugę dažnai atvirai neparodo, kad jie yra nusiminę ar supykę, galbūt tik būna tylesni, nei paprastai, kaltina kitus arba nori pabūti vieni. Jei jūsų vaikas mikčioja tik retkarčiais, nėra ko nerimauti. Bet jei sunku kalbėti labai dažnai, gali vaikas nuliūsti, jausti gėdą ir pyktį. Kai žmonėms būna liūdna, jie kartais net verkia. Yra natūralu, jei vaikas pyksta ar liūdi nekėsdamas mikčiojimo ir tai išreiškia verkdamas, šaukdamas ar trypdamas kojomis. Natūraliai išliejus emociją pasijuntama daug geriau.

***\*Todėl yra svarbu pastebėti vaiko nuotaikas ir emocijų būseną. Nesakykite vaikui, kad verkti netinka ir yra blogai, kad jis privalo būti didelis ir stiprus. Jei mikčiojimas yra sunkus ir slegia vaiką, tai paverkti tikrai nėra gėdinga.***

Vaikai erzina vieni kitus dėl įvairiausių priežasčių. Jiems gali užkliūti didesnė nosis, labiau atlėpusios ausys, rausvesni plaukai arba kad draugas bėga lėčiau, nesiseka jam matematika, važinėja senesniu dviračiu ir pan. Tai, kad vaikai vienas kitą erzina, yra visai normalu. Bet jeigu dviratis pačiam atrodo bjaurus, ir kažkam dėl to linksma, tai tikrai skaudina ir erzina nedžiugina. Taip pat yra ir su mikčiojimu. Jei vaikas sielojasi dėl mikčiojimo, būna labai skaudu, jei kažkas dėl to erzina.

***\*Todėl yra svarbu žinoti, ar jūsų vaikas nepatiria patyčių? Pasikalbėkite apie tai. Padrąsinkite ir pastiprinkite vaiką primindami, kad visi yra skirtingi, kad klasės ar kiemo draugai taip pat ne viską gali ir moka. Patarkite į erzinimą „atsakyti“ šypsena.***

Tėveliai dažniausiai nerimauja dėl vaiko mikčiojimo. Jie norėtų, kad viskas būtų gerai ir stengiasi vaikui padėti kalbėti. Kartais tėveliai taip daro, kai mato, jog yra labai sunku vaikui kalbėti, o kartais – kai juos mikčiojimas erzina, todėl nori, kad jis liautųsi. Norėdami pagelbėti jie kartais pasako šį tą gero, bet ir kai ką blogo:

- + „pirmiausia įkvėpk oro“,
- + „nusiramink, atsipalaiduok“,
- + „kalbėk lėčiau, neskubėk - aš lauksiu tiek, kiek reikės, kol sužinosiu, ką nori pasakyti“,
- + „gali pradėti iš pradžių“,
- + „pirma pagalvok, ką nori pasakyti,
- „tu galėtum kalbėti geriau, jei tik pasistengtum“,
- „nagi, nemikčiok“,
- „pasakyk tą patį dar kartą nemikčiodamas“.

Kartais yra gerai, kai jūs tai (-) pasakote, bet dažniausiai tokie patarimai nepadedą. Juk ir taip vaikas mėgina kalbėti kuo geriau, todėl netinkamas patarimas gali iššaukti dar stipresnį mikčiojimą.

***\*Todėl yra svarbu išlikti kantriems ir neversti vaiko dar labiau įsitempti.***

Nėra draudžiama turėti dideles ausis, rausvus plaukus, ilgesnę nosį ar brangų dviratį. Mikčioti taip pat nėra draudžiama. Negalvokite, kad mikčiojimas yra blogai, nes vaikas iš visų jėgų stengiasi kalbėti sklandžiau. Juk jau žinote, kad įtampa gali tik pabloginti situaciją ir sustiprinti mikčiojimą. Geriau sakykite vaikui; TU GALI MIKČIOTI KIEK NORI, TAI NEDRAUDŽIAMA. Jei vaikas žinos, kad gali ramiai mikčioti, tada nebereikės taip smarkiai stengtis kalbėti geriau. Atitinkamai vaikas jaus mažesnę įtampą ir kalbėti pasidarys lengviau.

***\*Todėl yra svarbu rami reakcija ir vaiko pasitikėjimo savimi stiprinimas, nebijant kalbėti apie mikčiojimą.***

***„Tik tu nesikarščiuok,  
Geriau laisvai mikčiok,  
Išlik visur drąsus,  
Mikčiojimas nėra baisus.“***

Jei vaikas mikčioja arba turi kitokių sunkumų, gali pradėti galvoti, kad viską daro blogai, yra nevykėlis ir manyti, kad kiti žmonės jo nemėgsta. Tegul vaikas jaučia iš artimiausių žmonių (tėčio, mamos, senelių), kaip yra jiems svarbu, kad *jis gyvena*, kad *jis yra jis* - vienas toks pasaulyje ir kad jis yra ypatingas. Tegula vaikas nepamiršta, kad jam puikiai sekasi daugybė dalykų, kad yra daugybė kitų žmonių, kurie jį myli, mėgsta ir rūpinasi.

***\*Todėl yra svarbu, kad vaikas nepamirštų, koks JIS YRA SVARBUS.***

***Parengta pagal metodinę literatūrą.***