

Mikčiojimas

Vieni žmonės gali sklandžiai ir rišliai kalbėti. Kiti gi bendrauja sunkiai, nes turi tam tikrų kalbėjimo defektų. **Vienas iš tokių yra mikčiojimas.**

Mikčiojimas arba kitaip tariant sklandaus kalbėjimo sutrikimas – kalbos tempo ir ritmo sutrikimas, kada išsakant mintis, atsiranda kalbos organų traukuliai, dėl to sutrinka normalus bendravimas.

Neretai kartu su kalbėjimo užsikirtimais stebimi ir lydymieji judesiai – nevalingi veido mimikos judesiai, šniurkščiojimas nosimi, mostai rankomis, trūkčiojimai pečiais bei garsų ar skiemenų įterpimas į kalbą. Kiekvieno mikčiojimo atvejis dažniausiai priklauso nuo vidinių (įgimtų) bei išorinių (aplinkos) veiksnių. Mikčiojimas gali būti tiek įgimtas, tiek įgytas. Dažniausiai tėvelių minimos priežastys, dėl ko vaikas pradėjo mikčioti („pamatė gaisrą“, „išsigando šuns“, ir pan.) priskiriamas poveikiams, kurie sudarė sąlygas polinkiui mikčioti.

Susiduriama su mikčiojimo atvejais, priklausomais nuo veiksnių, kai užsikirsti kalbant pradedama tais gyvenimo periodais, kada vaikai, paaugliai išgyvena stiprias psichines perkrovas ar patiria psichologines traumas (tėvų skyrybas, artimųjų netektį, gyvenamosios vietos pakeitimą, nelaimingą pirmąją meilę, išgirsta netikėtą blogą žinią, ir pan.).

Sunerimti reikia tuoj pat, pastebėjus pirmuosius mikčiojimo požymius – spazmų, traukulių, kai vaikas įkvepia oro, bet negali pradėti kalbėti, papildomų judesių atsiradimą prieš pradedant sakyti sakinį ar žodį, žodžio pirmo garso (pvz., kkkkas, pppponas) ar pirmojo skiemens (pvz., pa-pa-moka, ki-ki-kitas) kartojimą, balsių ištesimą (pvz., maaaaano, vooooookas). Kuo anksčiau pradedamas korekcinis darbas, tuo lengviau pašalinamas sutrikimas arba bent sušvelninama jo išraiška.

Pastebėjus pasikeitusią kalbos išraišką, tėveliai turi kuo greičiau kreiptis į specialistus – logopedą, neurologą, psichologą, kad būtų suteikta tinkama pagalba.

Mikčiojimo įveikimui yra svarbi ne tik šių specialistų pagalba, bet ir paties mikčiojančiojo pastangos. Ankstyvame amžiuje pagalba mikčiojantiems vaikams glaudžiai susijusi su kalbinės aplinkos keitimu, visos šeimos konsultavimu ir įvairių sklandaus kalbėjimo ugdymo metodų taikymu.

Kiekvienas atvejis yra individualus, tad neretai tenka gerokai apgalvoti sutrikimo pobūdį atitinkančius veiksmingus darbo metodus. Literatūroje yra pateikta eilė mikčiojimo taisymo būdų ir metodų.

Savo praktikoje dažniausiai naudoju kalbėjimo apribojimą, kvėpavimo diafragma mokymą, veido raumenų ir tarties pratimus, motorikos lavinimo pratimus, psichoterapijos elementų panaudojimą (kalbėjimo baimės įveikimą, pasitikėjimo savimi įteigimą), automatizuotos kalbos įgūdžių sudarymą, žaidimus dėmesiui lavinti.

Tėveliams norint pagelbėti mikčiojančiam vaikui, būtina sukurti kuo ramesnę, tausojančią aplinką, atsisakyti įtempto dienos režimo. Būtina stebėti, ar sporto treniruočių, šokių repeticijų, muzikos ar dailės mokyklų lankymas neprovokuoja sutrikimo paūmėjimo.

Rekomenduotinas baseino lankymas, chorinio, grupinio ar solinio, jei nejaučia scenos baimės) dainavimo mokymas.

Mokytojams ir tėveliams, bendraujant su mikčiojančiu asmeniu rekomenduojama:

1. Kalbėti lėtesniu tempu, leisti vaikui pabaigti mintis ir nekalbėti už jį;
2. Išklausus pašnekovą, atsakyti lėtai, neskubant, prieš atsakant, padaryti pauzę;
3. Atsakant į pateiktą klausimą siūloma vartoti vaiko pasakytus žodžius;
4. Dialogo metu palaikykite tiesioginį akių kontaktą;
5. Sukurkite žaidybines situacijas;
6. Nefiksuokite vaiko dėmesio į sutrikimą ir kaskart netaisykite blogai išstartų žodžių, o tiesiog paprašykite ramiai įkvėpti ir neskubant vėl pakartoti žodį ar frazę;
7. Neprašykite vaiko kalbėti ar deklamuoti svetimoje aplinkoje, esant nepažįstamiems žmonėms;
8. Apribokite televizoriaus žiūrėjimą ir kompiuterinius;

Ką daryti tėvams, jeigu vaikas pradėjo mikčioti?

Labai svarbu laikytis nuoseklaus dienos režimo, kad vaikas nepavargtų, nebūtų dirglus ir suirzęs. Užuoat patarinėję mikčiojančiajam neskubėti, tėvai turėtų rodyti pavyzdį patys kalbėdami lėčiau. Svarbu kantriai išklaudyti, nepertraukinėti, neužbaigti sakinio vietoj vaiko. Jei vaikas jaudinasi dėl savo kalbos, reikia pasistengti suprasti jo jausmus, skatinti vaiko pasitikėjimą savo jėgomis, surasti keletą minučių pokalbiui su vaiku kasdien. Svarbu nekritikuoti ir netaisyti klaidų.

Žvilgsnio kontaktu, veido išraiška, kūno kalba reikėtų rodyti susidomėjimą pačiu pokalbiu, o ne tuo, kaip kalbama.

Kokio amžiaus vaikui kalbos sutrikimą pradėti taisyti?

Pagalba veiksmingesnė, kai tėvai nedelsdami kreipiasi į specialistus ir vaikas pradeda lankyti užsiėmimus. Šiam sutrikimui įveikti reikia daugelio specialistų ir paties mikčiojančiojo pastangų.

Su pagarba,

Logopedė Milda