



JĄKANIE- ważne informacje dla rodziców.

CO TO JEST JĄKANIE?

Jąkanie – zaburzenie mowy objawiające się przeważnie niezamierzonym przerywaniem, "zacinaniem się", powtarzaniem wypowiedzi, zniekształcaniem sylab bądź całych słów. Jąkanie może występować jako **zwykła niepłynność mowy**, którą przejawia każdy z nas np. podczas występów publicznych z powodu tremy oraz jako **zaburzenie płynności mowy**, które powinno być poddane terapii.

W zależności od okresu życia w jakim to zaburzenie może się pojawić mówimy o:

- ✘ rozwojowej niepłynności mowy
- ✘ jåkaniu wczesnodziecięcym
- ✘ jåkaniu

Rozwojowa niepłynność mowy pojawia się najczęściej, jak sama nazwa mówi we wczesnym okresie rozwoju mowy dziecka. Zdarza się, że małe 2,3 letnie dzieci „zacinają się”. Skąd ten problem z płynnością mowy? Otóż mały sprawny jeszcze aparat oddechowy, fonacyjny i artykulacyjny dziecka nie nadąża za rozwojem jego mózgu. Dziecko ma dużo do powiedzenia, lecz jego mały sprawny ciało nie nadąża dokonać odpowiedniej koordynacji oddychania, fonacji i artykulacji.

Co mogą zrobić rodzice?

- ✘ Przede wszystkim bawić się z dzieckiem w śmieszne minki, dmuchanie na wiatraczki, świece, robienie baniek mydlanych, śpiewanie piosenek. Zabawa, zabawa, zabawa.
- ✘ Ważnym jest, aby nie zwracać dziecku uwagi na sposób jego mówienia i nie wyśmiewać go oraz nie prosić o powtórzenie wyrazu poprawnie, aby nie utrwalać nieprawidłowych nawyków

- ✘ Zadbać o czas dla dziecka- cierpliwie słuchać, co ma do powiedzenia, zachowując kontakt wzrokowy
- ✘ Skonsultować się z logopedą, specjalizującym się w jąkanii, aby uzyskać dodatkowe informacje o postępowaniu z dzieckiem i monitorować ten rodzaj nie płynności, ponieważ niewłaściwe postępowanie oraz inne czynniki przyczyniające się do powstania jąkania mogą spowodować pojawienie się u dziecka jąkania wczesnodziecięcego a następnie jąkania

Jąkanie wczesnodziecięce pojawia się najczęściej u dzieci przedszkolnych wymaga konsultacji logopedycznej. Jeśli zaobserwowaliście państwo u swojego dziecka powtórzenia sylab, wyrazów, trudności w starcie mowy, trudności z oddychaniem do mówienia i inne nieprawidłowości podczas realizacji wypowiedzi skonsultujcie się z logopedą, specjalizującym się w jąkanii, aby otrzymać niezbędne wskazówki do pracy z dzieckiem w domu.

Jąkanie- rodzaje. Wg. Zbigniewa Tarkowskiego występują cztery rodzaje czynników, wg których można sklasyfikować jąkanie. Należą do nich czynniki:

- Lingwistyczne
- Fizjologiczne
- Psychologiczne
- Socjologiczne.

Jąkanie w ujęciu **lingwistycznym** można scharakteryzować jako nie płynność mówienia charakteryzująca się:

- powtarzaniem głosek, sylab, wyrazów lub fraz(aaaaparat; mama masło, wagon wagon)
- przeciąganiem (apaaarat),
- pauzowaniem (niezamierzone przerwy podczas wypowiedzi),
- blokowaniem,
- wtrącaniem embolofrazji (ten no, no, no, Paweł...),
- poprawianiem wypowiedzi,
- tachylalią (zbyt szybkie tempo mówienia),
- bradyalalią (zbyt wolne tempo mówienia)
- dysrytmią (nieregularne tempo mówienia).

Jeśli nie płynności mowy występują na początku wypowiedzi mówimy wtedy o *jąkanii na starcie*, jeśli zaś w środku, o *jąkanii „ w toku”*.

Jąkanie w ujęciu **fizjologicznym** to zaburzenie płynności mówienia spowodowane spastycznymi ruchami mięśni, które biorą udział w artykulacji.

Najczęściej stosowanym przez logopedów jest podział na:

- jąkanie toniczne, gdzie dominują skurcze krótkie, spazmatyczne np. *p-p-p-palto*
- jąkanie kloniczne, ze skurczami powtarzającymi się z mniejszym natężeniem np. *pa-pa-pappalto*
- kloniczno-toniczne- z przewagą jednego z nich

Istnieje też inny podział w zależności od miejsca pojawienia się skurczów:

- jąkanie oddechowe, gdy skurcze pojawiły się w aparacie oddechowym
- jąkanie fonacyjne, gdy skurcze pojawiły się w aparacie fonacyjnym
- jąkanie artykulacyjne, gdy skurcze pojawiły się w aparacie artykulacyjnym

Kolejnym czynnikiem, decydującym o rodzaju jąkania jest kryterium **psychologiczne**, dotyczące osoby jąkającej się a zwłaszcza jej obrazu siebie, poziomu lęku i stresu, oraz poczucia własnej wartości. Biorąc pod uwagę kryterium lęku przed mówieniem czyli logofobię dzieli się jąkanie na:

- neurotyczne, kiedy występuje lęk przed mówieniem

- preneurotyczne- bez lęku przed mówieniem

Wreszcie ostatnim czynnikiem sprzyjającym nie płynności mowy w postaci jąkania to czynniki **socjologiczne**, dotyczące komunikacji interpersonalnej. Ważną uwagą może być ta, że jąkanie może, w myśl tego kryterium pojawiać się w pewnych sytuacjach komunikacyjnych a w innych nie. W sytuacji tzw. Stresu komunikacyjnego, którym może być na przykład wystąpienie przed publicznością, jąkanie może pojawić się ze zdwojona siłą, stąd też ważne jest, aby mieć świadomość, że jąkanie to nie trwała, ale okresowa dysfunkcja.

Stopnie jąkania. Jąkanie jest zaburzeniem dynamicznym, sytuacyjnym i okresowym. Rozwój tego zaburzenia można charakteryzować jako: lekkie, średnie lub znaczne. Pierwsze i najbardziej łagodne stadium jąkania, w którym nie obserwuje się wielu objawów to jąkanie **w stopniu lekkim**. Najczęściej występują tu liczne powtórki o charakterze niespastycznym, które tylko nieznacznie zakłócają proces porozumiewania się. Dziecko nie ma lęku przed mówieniem, a objawy występują tylko w stanie podniecenia, zmęczenia lub, gdy jąkający się chce mówić dużo i szybko.

Jąkanie **w stopniu średnim**, jąkanie tłumione lub początek jąkania jest drugim jego stadium. Objawy, charakteryzujące się głównie przeciąganiem głosek, występują stale i często. Objawom towarzyszy napięcie mięśniowe, a dziecko zdaje sobie sprawę ze swojego problemu i chce się mu przeciwstawić, co powoduje nasilenie objawów.

Zdecydowane jąkanie, to jąkanie **w stopniu znacznym**, które jest ostatnim ze stadiów jego rozwoju. Skurcze i ruchy im towarzyszące utrwala się i przechodzą w nawyki. W czasie mówienia wzmaga się blokowanie, któremu towarzyszy wyraźne napięcie mięśniowe oraz logofobia.

Przyczyny jąkania. Przyczyny jąkania nie są jednoznaczne. Według wielu autorów zaburzenie to nie jest jednostką chorobową, a jedynie zespołem pewnych objawów. W oparciu o liczne opracowania, teorie na temat przyczyn jąkania można podzielić na cztery grupy:

1. Teorie rozwojowe - jąkanie powstaje w okresie kształtowania się mowy na skutek specyficznych czynników oddziałujących na dziecko np. bezustanne korygowanie wymowy, karcenie dziecka, nękanie powtórzeniami.
2. Teorie organiczne, fizjologiczne - jąkanie jest wynikiem różnic konstytucjonalnych lub neurologicznych w centralnym układzie nerwowym; utożsamiają jąkanie z dysfunkcją koordynacji mięśni oddechowych, fonacyjnych i artykulacyjnych
3. Teorie neurotyczne - jąkanie jest nerwicą.
4. Teorie psychologiczne - jąkanie jest reakcją nabytą; jest zaburzeniem psychosomatycznym, w którym czynniki pierwotne są natury psychicznej a wtórne fizjologicznej.
5. Teorie behawioralne - jąkanie jest wyuczonym zachowaniem
6. Teorie lingwistyczne - jąkanie jest niezbornością myślenia i mówienia- myślenie wyprzedza mówienie

Inne czynniki wywołujące jąkanie

- DZIEDZICZNOŚĆ- czynnik predysponujący
- URAZY- czynnik wyzwalający
- UTRWALANIE - czynnik wzmacniający

RODZICU! JEŚLI KTÓRYŚ Z WYMIENIONYCH OPISÓW PRZYPOMINA MOWĘ TWOJEGO DZIECKA ZGŁOŚ SIĘ DO LOGOPEDY, ABY ROZPOCZĄĆ TERAPIĘ.

Terapia jąkania. Terapia jąkania obejmuje dwie grupy zadań: **trening płynności mówienia i psychoterapię.** **Trening płynności mówienia** podzielić można na *metody bezpośrednie*, w których stosuje się wiele technik płynności mówienia, *pośrednie*, które nie zawierają ćwiczeń mowy, ale poprawa płynności mówienia następuje poprzez oddziaływanie na środowisko domowe lub szkolne oraz metody kompleksowe, które łączą metody terapii bezpośredniej i pośredniej. Wśród metod bezpośrednich wymienić można metodę Echo, rytmizację mówienia, techniki oddychania, technikę delikatnego startu mowy, technikę przedłużonego mówienia. **Metody psychoterapeutyczne** stosowane w leczeniu jąkających się to: hipnoterapia, psychoterapia treningowa, proste ćwiczenia pozytywne, trening negatywny, relaksacja, desensytyzacja, psychoanaliza, psychodrama. Obecnie zaleca się łączenie obu grup metod.

JAK POMÓC DZIECKU, KTÓRE SIĘ JĄKA- KILKA RAD DLA RODZICÓW

1. Pozbądź się poczucia winy za jąkanie Twojego dziecka. Jeśli Twoje dziecko zaczęło się jąkać, a Ty wiążesz To z jakąś konkretną sytuacją z Waszego życia (zmiana szkoły, śmierć kogoś bliskiego, przeprowadzka itp.), to wytłumacz sobie, że To nie jest Twoja wina i udaj się, czym prędzej do specjalisty, który zajmie się problemem Twojego dziecka.
2. Nie złość się ani na dziecko, ani siebie ani na nikogo, za to, co się stało. Gniew nie pomoże dziecku w rozwiązaniu jego problemów.
3. Pogódź się z jąkaniem Twojego dziecka. Łatwiej będzie Ci wtedy dostrzegać sukcesy terapii Twojego dziecka niż jego porażki.
4. Nie wstydź się jąkania Swojego dziecka. Przecież nie zaniedbujesz go, wiesz jak mu pomóc i pomagasz, stosując się do zaleceń logopedy.
5. Słuchaj tego, co mówi a nie jak mówi Twoje dziecko. Koncentrowanie się na treści wypowiedzi pomaga zredukować Twoje nieświadome reakcje na niepłynność mowy Twojego dziecka.
6. Dbaj o kontakt wzrokowy przez cały czas Waszej rozmowy. Dziecko poczuje się wtedy akceptowane i wysłuchane bez względu na pojawiające się trudności w płynności jego wypowiedzi.
7. Zapewnij dziecko, że masz dużo czasu na wysłuchanie tego, co chce powiedzieć. Wiesz przecież, że warunkiem dobrych efektów terapii jest zwolnienie tempa mowy Twojego dziecka.
8. Nie przerywaj wypowiedzi swojego dziecka. Dziecko powinno mieć poczucie bezpieczeństwa podczas mówienia.
9. Sam mów do dziecka wolno.
10. Uprzedzaj dziecko o zmianach, informuj o planach, ostrzegaj i przygotuj do ważnych wydarzeń. To pozwoli mu poradzić sobie ze związanymi z tym emocjami i zdenerwowaniem.
11. Współpracuj z nauczycielami uczącymi Twoje dziecko, pedagogiem, psychologiem, aby wprowadzić wspólne zasady pracy z Twoim dzieckiem. W ten sposób uzyska ono kompleksową pomoc.

PROFILAKTYKA JĄKANIA WCZESNODZIECIĘCEGO

Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne

- utrwalają nawyk prawidłowego oddychania
- wydłużają fazę wydechową
- stymulują pracę przepony
- ułatwiają synchronizację oddechu z treścią wypowiedzi
- zmniejszają nadmierne napięcie mięśniowe
- wpływają na redukcję stresu

Ćwiczenia oddechowe powinny być prowadzone systematycznie i sposobem atrakcyjnym dla dziecka. (Przykładowe ćwiczenia: dmuchanie na płomień świecy, mecz w piłkę pingpongową, dmuchanie w wahadełko – kulka z waty na nitce, puszczenie baniek, dmuchanie na wiatraczek itd....)

Trening autogenny – przykład

Ułóż się wygodnie na plecach. Leżysz spokojnie, masz zamknięte oczy. Jest ci ciepło i przyjemnie. Nie myślisz o niczym. Czujesz jak odpoczywają twoje dłonie, ręce, nogi, głowa, oczy. Najpierw twoje nogi robią się coraz cięższe, jakby były z żelaza. Nie możesz ich podnieść, nogi są bardzo leniwe, ale jest im wygodnie, ciepło i przyjemnie. Teraz twoje ręce odpoczywają. Stały się leniwe, nie poruszają palcami. Czujesz się tak, jakby twoje ręce były coraz cięższe, jakby były z żelaza. Jest im bardzo ciepło, miło i przyjemnie. Teraz pomyśl o swojej głowie. Opuść ją spokojnie na poduszkę. Oczy są zamknięte. Nie myślisz o niczym, jest ci miło i przyjemnie. Leżysz spokojnie, cicho, czujesz się odprężony, zasypiasz. Teraz budzisz się, rozciągasz rozkosznie, podnosisz do góry swoją głowę, ręce, nogi i powoli wstajesz.

Ćwiczenia fonacyjne

Ćwiczenia fonacyjne prowadzi się w celu ustalenia wysokości głosu właściwego dla danej osoby oraz wykształcenia umiejętności właściwego stosowania napięcia głosu podczas mówienia. Ćwiczenia te przeprowadza się na samogłoskach a, e, o, u, y, i, potem na sylabach.

1. ma, me, mo, mu, mi, my

2. am, em, om, um, im, ym
3. na, ne, no, nu, ni, ny
4. an, en, on, un, in, yn
5. Najpierw dziecko mówi cichutko a,a,a,a, potem głośno A,A,A,A,A
6. Mówimy długo ciągle aaaaaaaaaaaaa

Ćwiczenia usprawniające aparat artykulacyjny

Celem tych ćwiczeń jest:

- usprawnienie języka, warg, podniebienia miękkiego i zuchwy
- umiejętność świadomego kierowania ruchami narządów artykulacyjnych
- uwrażliwienie miejsc i ruchów w jamie ustnej niezbędnych do prawidłowego wymawiania głosek
- doskonalenie koordynacji ruchowej w zakresie aparatu artykulacyjnego
- opanowanie prawidłowego sposobu połykania (typu dorosłego)

Ćwiczenia te powinno się wykonywać ok. 10 min. dziennie przed lustrem.

Przykłady

Ćwiczenia usprawniające wargi i policzki (wymawianie na przemian a,o przy maksymalnym oddalaniu od siebie wargi górnej i dolnej, oddalanie od siebie kącików ust, jak przy wymawianiu i, zbliżanie do siebie kącików ust, jak przy wymowie u, cmokanie, parskanie, nadymanie policzków, nadmuchiwanie baloników, puszczenie baniek mydlanych, nadymanie policzków i przesuwanie powietrza z jednej strony na drugą, wciąganie policzków, przy zwartych szczękach i wargach odciąganie kącików ust na boki, przy zaciśniętych zębach zwieranie i rozwieranie warg, podsuwanie wargi dolnej pod górne zęby)

Ćwiczenia usprawniające język (dotykanie końcem języka rozchylonych warg, dotykanie końcem języka do brody, do nosa, w prawo i w lewo, przesuwanie języka w poziomie, oblizywanie dolnej i górnej wargi, wysuwanie i cofanie języka, dotykanie językiem górnych zębów, potem wargi górnej, przy opuszczonej szczęce dolnej, próby wykonania rurki z

wysuniętego języka, język przyjmuje na przemian kształt łopaty i grotu, oblizywanie zewnętrznych części zębów, ruchy języka do górnych i dolnych dziąseł, dotykanie językiem wszystkich zębów po kolei, gwizdanie, unoszenie i opuszczanie tyłu języka, masowanie języka przez przesuwanie go szczeliną między zębami)

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie (płukanie gardła wodą, kaszlanie z wysuniętym językiem, wymawianie połączeń tylnojęzykowych miękkich z samogłoskami, np. ga, go, ge, gi, gą, gę tak samo z głoską k, nabranie powietrza nosem i zatrzymanie w jamie ustnej, policzki nadęte)

Ćwiczenia szczęki dolnej (opuszczanie i unoszenie szczęki dolnej, chwytanie górnymi zębami górnej wargi, ruchy szczęki dolnej ze skrajnego położenia lewego, do skrajnego prawego, naśladowanie ziewania)

Ćwiczenia logorytmiczne

Cele:

- połączenie ruchu z muzyką
- rozwija naturalną wrażliwość słuchową dziecka
- podkreśla cechy wspólne muzyki i wypowiedzi, tj. rytm, tempo, wysokość dźwięku, akcent
- sprzyja utrwalaniu prawidłowego oddechu

PROPOZYCJE ZABAW

Ćwiczenia logorytmiczne mogą być połączone z piosenkami dla dzieci ilustrowanymi gestem, tańcem. Piosenki oparte na prostych rytmach doskonale przydają się do ćwiczeń rytmicznych.

- Dziecko wymawia swoje imię w wybranym przez siebie rytmie, może wystukać, wyklaskać
- osoba prowadząca lekko uderza w bębenek dziecko podskakuje nisko, mocne dźwięki oznaczają wysokie podskoki
- dziecko-zegar w marszu naśladuje odgłosy wydawane przez zegary
- dziecko rytmicznie podskakuje między kałużami, pauza oznacza podskok ze słowem hop
- dziecko naśladuje liście opadające z drzew, poruszając się w rytm muzyki, pauza oznacza, że liście opadły na ziemię

Rytmogesty

„praca z ciałem”- są to obszerne ruchy rąk towarzyszące mowie

- wspomagają czynność mówienia
- uwydatniają rolę samogłosek, poprawiając wyrazistość mowy
- wspierają wzorce artykulacyjne w zaburzeniach związanych z emisją mowy
- nie służą bezpośrednio poprawieniu artykulacji, ale mają wspierać płynność wypowiedzi, jej intonację i rytm.
- u dzieci jękających się wspomaga utrzymanie odpowiedniego rytmu oddechowego, spowalnia, uspokaja mowę, koncentruje uwagę na płynności ruchów rąk, a przez to upływnia też mowę
- są swoistego rodzaju techniką relaksacyjną

A - Dziecko prostuje ręce na wysokości klatki piersiowej, a całe ciało tworzy krzyż

O - dziecko naśladuje za pomocą swoich rąk dwa półokręgi, które łączą się wysoko nad głową; jego ciało naśladuje drzewo

E - Dziecko wykonuje płynne, poziome ruchy rąk, które rozchodzą się na boki na wysokości jego nosa i pokazuje długie, proste wąsy

U - Ręce ułożone w kształt litery U dziecko wysuwa do przodu na wysokości klatki piersiowej

I - Dziecko podnosi ręce ruchem strzelistym do góry, ręce są złączone wysoko nad głową, całe ciało tworzy figurę obrazującą lot rakiety

Y - Dziecko podnosi ręce do góry tworząc kąt rozwarty, ciało przypomina graficzny obraz litery

Opracowała logopeda- Iwona Charko