

Mikčiojimas yra tarsi ledkalnis



Mokslininkas Albertas Einšteinas, dainininkas Ed Sheeran, aktorius Briusas Willisas ar politikas, kandidatas į JAV prezidentus Joe Bidden – jie visi žino, ką reiškia, kai žodžiai tarsi užstringa ir trukdo kalbėti. Tai vadinama mikčiojimu. Logopedai jį lygina su ledkalnio viršūne. Kodėl?

Ką bendro turi ledkalnis su mikčiojimu?

Visame pasaulyje yra 8 milijonai žmonių, kurie mikčioja. Bet mikčiojimą galima išmokyti kontroliuoti, ir net nesvarbu, kiek tau metų. Tai padaryti padeda logopedai, kaip pavyzdžiui, dr. Vilma Makauskienė.

Kas nutinka, kad vaikai pradeda mikčioti?

Mokslininkai ilgai tyrė, diskutavo ir priėjo vienos išvados: visi mes gimstame su tam tikrais polinkiais, pavyzdžiui, gebėjimą gerai skaičiuoti, gebėjimus sporte ar muzikalumą. Lygiai taip pat mes atsinešame ir silpnesnių pusių. Tad vieni vaikai gimsta su polinkiu nesklandžiai kalbėti.



Logopedė dr. Vilma Makauskienė su aktoriumi Bruce Willis

Kodėl kai kurie vaikai ir suaugusieji mikčioja?

Mikčiojimą aš vadinu nesklandžiu kalbėjimu. Jį gali sukelti baimės, nusivylimai, nepasitikėjimas savimi, o taip ir teigiamos emocijos. Mikčiojimas yra kur kas daugiau nei užsikirsti kalbant. Logopedai mikčiojimą lygina su ledkalniu. Kitaip tariant, tai, kas yra virš vandens, tą ir matome ar girdime. O tai kas slepiasi po vandeniu, yra mikčiojančio vaiko jausmai, emocijos, baimės. Arba kitaip – didžiausia ledkalnio dalis. Būtent ji ir trukdo vaikui kiekvieną dieną bendrauti, būti su savo draugais, dalyvauti pamokose.

Ar galima padėti tiems, kurie mikčioja?

Tikrai taip. Gal ne visais atvejais pavyksta pasiekti tobulo rezultato, kad kalba būtų visiškai sklandi, bet visi, kurie mikčioja, gali išmokti savo kalbėjimą kontroliuoti. Galima išmokti nebijoti kalbėti ir bendrauti su kitais, pasitikėti savimi ir žinoti, kaip elgtis, kad mikčiojimas netrukdytų gyventi.

Daugeliu atvejų pavyksta taip puikiai suvaldyti mikčiojimą, kad niekas neįtartų, kad tas vaikas ar suaugęs mikčioja. Pasižiūrėkite, į dabartinį JAV kandidatą į prezidentus Joe Biddeną. Jis daug dirbo su logopedais, kad mikčiojimo nebūtų girdėti. O jam juk daug tenka bendrauti su žurnalistais, kalbėti prieš didžiules auditorijas.

Ką daryti tiems, kurie mikčioja?

Pats svarbiausias patarimas – nebijoti ieškoti pagalbos. Logopedas, psichologas ar geras mokytojas visada gali padėti. Tie vaikai, kurie dalyvauja pratybose, supranta, kad jie nėra vieni su šia problema.

Labai svarbu nebijoti. Nes bendravimas yra kur kas svarbiau nei sklandus kalbėjimas. Nėra nei vieno žmogaus pasaulyje, kuris kalbėtų sklandžiai. Visi susijaudinę įterpia nereikalingą xgarsą ar žodį, pameta mintį, susipainioja žodžiuose. Žmogus susideda ne tik iš mikčiojimo. Tai yra tik maža dalelė, kurią galima keisti.

Taip pat pagalvokite, kas yra **jūsų stipriosios pusės**, ką jūs mokate labai gerai. Pasižiūrėkime į aktorius. Kai žmogus vaidina, jis nemikčioja. Tai suteikia daug drąsos. Tad skirtinguose būreliuose, sporte puikiai galime atrasti savo stipriąsias puses.

Taip pat labai svarbu **nevengti tų situacijų**, kur galvojate, kad galite pradėti mikčioti. Labai dažnai įsitikinimas, kad aš toje situacijoje mikčiosiu, tik sustiprina kalbos užsikirtimus. Tad prieš pradėdant kalbėti prieš klasę, galvokite ne apie tai, kad nepasiseks, o kad pasiseks.

Dažnai vaikas, kuris užsikerta bekalbant, dažnai jaučia gėdą.

Ką jaučia tie, kurie bekalbant pradeda mikčioti?

Dauguma vaikų sako: „Kai pradėdu užsikirsti, aš jaučiuosi bejėgis“. „Aš jaučiu nusivilimą savimi“. Labai dažnai tokius vaikus lydi gėdos jausmas, nes jiems nepatogu prieš žmogų, kuris jo klausia. Kartais tie užsikirtimai būna labai stiprūs, gali net veido išraiška pasikeisti, sunku pabaigti pradėtą žodį. Tai gali būti pats paprasčiausias, kaip, pavyzdžiui, vardas.



Kaip turiu elgtis, kai bendraujant vaikas pradeda mikčioti?

Svarbus jo klausytis, kaip bet kurio kito. Tik jam reikia suteikti daugiau laiko savo mintimis išsakyti. Klausykitės kantriai, ką jis nori pasakyti. Labiau klausykitės, ne kaip tie žodžiai yra sakomi, o kas yra sakoma.

Jokiu būdu nepabaigite žodžius už jį. Mes ne visada atspėjame, ką jis nori tiksliai pasakyti. Palaikykite akių kontaktą. Galite padrąsinti, sakydami, kad man visai netrukdo tie užsikirtimai.

Ir jokiu būdu negalima išjuokti vaiko, kuris mikčioja. Nėra nei vieno žmogaus, mokančio viską tobulai. Kam smagu būti išjuoktam, jei maratone atbėga paskutinis? Arba padaro daugiausiai klaidų, spręsdamas matematikos užduotis?

Tie, kurie supranta angliškai, logopedė Vilma Makauskienė, kviečia pasižiūrėti šį filmuką. Jame mikčiojantys vaikai pasakoja apie mikčiojimą. Rekomenduojame ir mes!

<https://www.stutteringhelp.org/content/stuttering-kids-kids>