

A dadogásról

A gyermekkor a mesék világa.

Már ebben a korban is nagy figyelmet kell szentelni a lelki fejlődésnek. Hiszen a társadalomba való beilleszkedés első állomása az óvoda, ahol különböző elvárásoknak kell megfelelnie a gyermeknek. Ez sajnos nem megy zökkenőmentesen, így kialakulhat a szorongás. A dadogás és a szorongás pedig szorosan kapcsolódnak egymáshoz.

Miért akad meg a gyermek beszéd közben?

Az óvodába lépéskor - 3 éves kor körül - nagyot ugrik a gyermekek beszédfejlődése. Napról napra új szavakat, kifejezéseket tanulnak. A 2-3 szavas mondatokat egyre hosszabb mondatok váltják fel. Igyekszik minél pontosabban kifejezni kívánságait, kéréseit, elmondani érzéseit. Ehhez egyre könnyebben találja meg a megfelelő szavakat.

Ahhoz, hogy ez ilyen nagyszerűen sikerüljön neki, sok mindent egyeztetnie kell. Meg kell találnia a megfelelő szavakat, helyesen ragozva mondatba illeszteni ezeket, jól kiejteni, hogy a környezete is megértse, mit is akar mondani valójában. Figyelnie kell a gondolatai rendezésére, hiszen követhetlenné válik, ha össze-vissza rakosgatja a mondatokat. Természetesen mindent szeretne gyorsan elmesélni. (sokszor szinte levegőt sem vesz, csak sorolja-sorolja, mi minden is történt vele aznap az óvodában.)

Ebben az életkorban jellemző, hogy a gyermek lehetőleg azonnal, késedelem nélkül szeretné új élményeit és felfedezéseit megosztani a környezetével. Ehhez azonban még ügyetlenek, nem eléggé fejlettek azok az izmai, amelyek a beszéd kivitelezéséért felelősek. Ráadásul akármilyen gyorsan gyarapodik is a szókincse, előfordul, hogy nem találja meg a mondanivalójához a megfelelő szavakat. Ezért fordul elő sok esetben, hogy egy-egy szót addig ismételt, míg a másik eszébe nem jut.

Az ilyen típusú "dadogás" **élettani dadogás**. Azaz ebben az életkorban gyakran fordul elő és teljesen természetes. A logopédiai terápia ebben az esetben elsősorban a szülőnek szóló tanácsadásból áll. Szerencsés esetben óvodáskor végére a megakadások megszűnnek.

Hogyan érdemes reagálni ezekre a megakadásokra?

Döntő a család pozitív magatartása. Fontos, hogy legyen elegendő idő a gyermekre. Ha beszél hozzánk, akkor teljes figyelmünkkel forduljunk felé, hallgassuk végig türelmesen. Hagyjunk neki elég időt a mondanivalója átgondolására, ne szakítsuk félbe.

Előfordul, hogy a gyermek valamit mondani akar, de éppen abban a pillanatban nincs időnk végighallgatni őt. Ez - sajnos - szinte már természetes mai rohanó világunkban. Ilyenkor érdemes meghatározni egy időpontot, amikor csak rá figyelünk. Például: "Elintézem ezt az átutalást, aztán megbeszélhetjük, amit szeretnél."

Fontos, hogy megpróbáljunk kellemes légkört teremteni, forduljunk a gyermek felé, figyeljünk rá. Ne nézzünk félre, ha akadozik, vagy szünetet tart, legyen köztünk bizalmas légkör. Ezzel azt jelzem felé, hogy fontos számomra, megerősítem őt és bátorítom őt arra, hogy végigmondja azt, amit szeretne.

Hogyan beszéljünk a gyermekkel?

Elengedhetetlen a jó beszédpélda mutatása. A gyermeke igyekezzünk lehetőleg lassan, nyugodtan, helyes hangsúlyozással beszélni. Próbáljunk meg egyszerű, rövid mondatokat használni, kerüljük a dolgok túlmagyarázását.

Fogadjuk el a hibás beszédet, ne javítsuk ki a gyermek beszédmódját. Hagyjuk őt, ne ismételtessük a megakadásait. Alakítsunk ki igazi beszélgetést! Ne csak kérdezzünk a gyermeket, mert akkor kihallgatás jellege lesz az egésznek. Mutassunk példát, meséljük el azt, ami számunkra fontos, ami velünk történt, és ugyanerre adjunk számára lehetőséget.

Beszéljünk-e a gyermekkel a megakadásairól?

Az élettani dadogás időszakában (nagyjából óvodás korban) a gyermek a beszéd tartalmára figyel, nem veszi észre saját beszédmódját. Ezért nem is kell vele erről beszélni addig, amíg zavartalanul mesél, s nem zavarják saját megakadásai. Ha a szomszédok, barátok, vagy az idegenek nem hozzák szóba a megakadásokat, vagy akár saját maga nem kérdez ezzel kapcsolatban, ne bolygassuk a témát. Ha a gyermek szándékosan elkezd figyelni a beszédére, az bizonytalanabbá teheti őt, hiszen azon fog fáradozni, hogy folyamatosabban beszéljen. Ennek következtében aztán egyre többet fog megakadni.

Akkor van értelme a "dadogásról" beszélni, ha a gyermek saját maga tesz fel kérdéseket ezzel kapcsolatban, ha megakadásai miatt kinevetik, esetleg kicsúfolják őt. Ha magától hozza szóba saját beszédproblémáit, s emiatt haragos, ingerült, s beszédét rossznak ítéli, őszintén kell tudni vele beszélgetni erről a problémáról, és szükség esetén érdemes tanácsadásra menni.

Fontos, hogy tudatosítsuk önmagunkban és gyermekünkben is, hogy a beszédképesség csak egy az adottságok közül, s mindenkinek, így neki is vannak nagyon jó, átlagos és gyengébb adottságai. Hívjuk fel a figyelmét arra, hogy milyen jó tulajdonságokkal rendelkezik, miben ügyes. Jobb, ha ezekre figyel, mint a hibáira.

A dadogás a beszéd ritmusának a zavara. A gyermek pontosan tudja, mit akar mondani, de a hangok akaratlan elnyújtása, ismételtetése miatt nehezen, vagy egyáltalán nem tudja azt elmondani.

A XIX. században azt gondolták, hogy a szájüreg valamiféle kóros elváltozása felelős a beszédhiba kialakulásáért. Ezen műtéttel is igyekeztek segíteni. Majd a XX. században is többféle elmélet látott napvilágot. Többen a dadogást lelki-érzelmi eredetűnek vélik, ezért pszichoterápiás kezeléssel próbálták orvosolni. Sokan nem találták célravezetőnek a pszichoanalitikus módszereket. Ők úgy gondolják, hogy idegi működési zavar okozza a dadogást. Szerintük az agyban lévő beszédközpont nem megfelelő működése következtében megbomlik a légzés, a hangképzés és a szókiejtés összehangolt működése. Napjainkban komplex terápiával igyekeznek segíteni a dadogó gyermekeken. Nagyon fontos, hogy nem a dadogást, hanem a dadogót kezelik. A személyiség fejlesztésén túl a helyes beszédtechnika kialakításával is foglalkoznak a terápiás alkalmakon.

A dadogás korai jelei a következők lehetnek:

- **Egyes szavak kimondásának kerülése**

Ilyenkor a gyermek bizonyos hangokkal kezdődő szót nem mond ki, vagy csak hosszas várakozás után próbálkozik meg a kiejtésével. Az is előfordul, hogy egyáltalán nem is kísérletezik, hanem egyszerűen más szóval helyettesíti a számára nehezen kiejthető szót.

- **Fokozódik a hangerő, magasabb lesz a gyermek hangszíne**

Gyakran tapasztalt jelenség, hogy az elnyújtott szót más hangerővel, más hangszínen mondja a dadogó gyermek. Ez annak a jele, hogy a szó kimondása kapcsán feszültség keletkezik. Ezt pedig ily módon oldja fel a gyermek.

- **Erőlködés**

A feszültség megjelenhet a beszédszerveken is: a gyermek megfeszítheti ajkát, nyakát, akár egész testét is egy-egy szó kimondása közben. Ezek az erőlködések, feszítések mind-mind azt jelzik, hogy a gyermek problémája tartósnak bizonyul, szükség van szakember segítségére. A dadogás - természeténél fogva - nagyon változékony. Előfordul, hogy a gyermek egyik nap csak nagy erőfeszítések árán képes kimondani egy szót, másnap pedig erőlködés nélkül ejti ki ugyanazt, majd legközelebb újra nehezebbre esik. Ez a dadogás sajátossága, épp ezért nem érdemes arra várni, hogy majd magától elmúlik. Mindenképp keressen fel egy szakembert (logopédust, pszichológust).

- **Ismétlések**

A beszédtanulás kezdetén álló gyermekek között nem ritka, hogy egyes szavakat ismételtetnek. Előfordul, hogy amíg nem jut eszükbe a keresett szó, az előző szót mondogatják. Ezt nevezi élettani dadogásnak a szakirodalom, s általában nem is ír elő kezelést, csak tanáccsal látja el a szülőt. Ha azonban a gyermek csak az első szótagot ismételteti, ráadásul több szó esetében, arra már oda kell figyelni, és szakember segítségét kérni.

Hogyan tudok segíteni a gyermeknek?

Nem szabad megtiltani a dadogást. Kerüljük a következő mondatot: "Ne dadogj már!". Ne is kérjük meg, hogy ismétlje el lassabban a mondanivalóját. Az sem segít, ha megkérjük, előbb gondolkozzon, s csak azután beszéljen.

Az egyik legfontosabb, amit tehetünk, hogy figyeljünk gyermekünkre. Ne csak szavakkal mondjuk, hogy figyelünk, hanem egész testünkön lehessen látni, hogy a gyermek felé fordulunk. Legyünk nyugodtak és derűlátóak. Gyermeünk szenzorai kiválóan működnek. Azonnal megérzi, ha valami nincs rendben vele.

És természetesen, ha szükséges: kérjük szakember segítségét.

Légzésfejlesztő játékok

A beszéd közben megakadó gyerekeknek sokszor van problémájuk a levegővétellel. Ha kevés a levegő, akkor beszéd közben meg-megállnak, kapkodnak. Ha meg túl sok, akkor a maradék levegő a következő belégzést zavarja.

Ezen különböző légzőgyakorlatok végzésével lehet segíteni. Erre mutatunk pár példát az alábbi feladatokkal:

Szöveges légzőgyakorlat a hét napjaival

Próbáljátok meg egy kilégzésre elmondani a következő szöveget:

Hétfőn elmegyek,
kedden visszajövök,

szerdán elmegyek,
csütörtökön visszajövök,
pénteken elmegyek,
szombaton visszajövök,
vasárnap otthon maradok.

Ha a gyermek már biztosan, jól tudja mondani önállóan is a szöveget, akkor próbáljuk ki úgy is, hogy a gyermekkel egyszerre épp az ellenkezőjét mondjuk a szövegnek. Így:

Gyermek	Felnőtt
Hétfőn elmegyek,	Hétfőn visszajövök,
kedden visszajövök,	kedden elmegyek,
szerdán elmegyek,	szerdán visszajövök,
csütörtökön visszajövök,	csütörtökön elmegyek,
pénteken elmegyek,	pénteken visszajövök,
szombaton visszajövök,	szombaton elmegyek,
vasárnap otthon maradok.	

A gyakorlat segítségével a figyelem is fejlődik, sok kisgyermek ugyanis nem tud saját beszédére figyelni, ha mások is beszélnek a szobában. Ezzel a játékkal ezen a problémán lehet segíteni.

Pingpong foci

Egy asztalt osszunk fel két részre. A térfelek megjelöléséhez használhatunk például szigszalagot. Álljunk egymással szembe, és tegyünk le az asztal közepére egy pingpong labdát. A két játékos csak fújással "rúghat" bele a labdába. A cél, hogy a másik játékos térfeléről essen le a labda. Ha nagyobb tér áll rendelkezésünkre, akkor ugyanezt megpróbálhatjuk egy kisebb méretű lufival is.

Szappanbuborék

Nagyon jól fejleszti a gyermek légzését minden olyan játék, ahol a légzését irányítottan kell használnia. Ilyen például a buborékfújás vagy a gyermeklácánfü ejtőernyős magocskáinak elfújása is. Versenyezhetünk lufifújásban is: megadott idő alatt ki tudja nagyobbra fújni a lufit, egy levegővétellel kié esz nagyobb, vagy épp kié durran ki legelőször. Erre a célra nem minden lufi alkalmas, olyanra van szükség, melynek nem túl erős az anyaga.

Sípval is jó játékokat lehet játszani: kié hangosabb, kié halkabb, ki tudja tovább fújni.

Határt csak a kreativitásunk szabhat. Ne feledjük, fontos, hogy mindez játékosan, viccesen történjen, ne alakuljon át versenyhelyzetté.

Ég a gyertya

Ezt a játékot csak felnőtt felügyelete mellett szabad játszani. Gyűjtsünk meg egy gyertyát, majd fűjjük el. Ha ez sikerült, akkor egy lépést hátra ell lépni, és most innen kell próbálkozni a gyertya lángjának eloltásával. Az győz, aki messzebből el tudja fújni a gyertyát.

A játék másik változatában éppen az a lényeg, hogy a gyertya ne aludjon el. Most csak lebegtetni szabad a gyertya lángját. Az győz, aki hosszabb időn keresztül tudja lebegtetni a lángot.

Kellemes "egymásra-hangolódást" kívánunk!

Forrás: varazsbetu.hu

http://varazsbetu.hu/beszalgeessunk/szo_bennszakad_-_a_dadogas/index.php

<http://varazsbetu.hu/beszalgeessunk/legzesfejleszttojatekok/index.php>

<http://varazsbetu.hu/beszalgeessunk/ezmardadogas/index.php>

Letöltés: 2020. május 5.

A témát feldogozta: Halász-Szabó Katalin, pszichológus, mentálhigiénés segítő szakember
CPPPaP, Dunaszerdahely