

ZAJAKÁVA SA VAŠE DIEŤA?

Na svete žije viac než 45 miliónov ľudí s narušenou komunikačnou schopnosťou, ktorej odborníci hovoria balbuties. Balbuties – zajakavosť alebo tiež narušená plynulosť reči patrí medzi najťažšie typy narušenej komunikačnej schopnosti. V niektorých rodinách sa objavuje častejšie. Napríklad keď sa otec alebo matka zajakávali, je pravdepodobnosť vzniku zajakavosti u ich dieťaťa tri- až päťkrát vyššia.

Dieťa získa po svojich predkoch tzv. rečovú slabosť a tá sa môže vplyvom určitých nepriaznivých okolností prejavíť ako neplynulosť reči – zajakávanie. Medzi dospelými asi tri osoby z tisíc sa silne zajakávajú a pociťujú, že zajakavosť ovplyvnila ich výchovu, profesionálnu orientáciu a spoločenské postavenie. Na druhej strane existuje množstvo významných osobností, ktoré sa zajakávali, napríklad z politikov Winston Churchill, z vedcov Isaac Newton alebo spisovateľa Somerset Maugham či Budd Schulberg. Zajakavosť teda nemusí byť brzdou plnohodnotného života.

ČO JE ZAJAKAVOSŤ?

Za zajakavosť sa považuje narušenie komunikačnej schopnosti. Najcharakteristickejším príznakom zajakavosti je nedobrovoľné a nekontrolovateľné narušenie plynulosti prehovoru, ktoré zvyčajne sprevádza nadmerná námaha pri artikulovaní (tvorení hlások) a psychické napätie súvisiace s realizáciou komunikačného zámeru.

Pri bežnej komunikácii pozorujeme v našej reči mnoho neplynulostí, ktoré považujeme za „normálne“ a spravidla nebývajú sprevádzané psychickým napätím. Presná hranica medzi normálnou a abnormálnou plynulosťou reči neexistuje. Logopéd však vie odlíšiť normu od patológie.

PRÍČINY ZAJAKAVOSTI

Zajakavosť môže mať viacero príčin, aktuálne aj niekoľko naraz. Existuje celý rad teórií o príčinách zajakávania, ale žiadna z nich nie je jednoznačná. Spomenuli sme už, že niektoré deti majú sklon, predispozíciu na zajakávanie podloženú geneticky, pričom sa ale ukazuje, že podmienky prostredia u niektorého dieťaťa s predispozíciou zajakávanie vyvolajú, u iného nie. Rečový mechanizmus je u detí s genetickou predispozíciou, čo sa týka plynulosti reči, zraniteľnejší. Pátranie po príčine neplynulej reči dieťaťa sa nepovažuje za také dôležité, ako odhalenie toho, čo zajakavosť udržiava, stupňuje alebo zhoršuje.

Zajakáva sa asi trikrát viac chlapcov ako dievčat. Chlapci sú náchylnejší aj k iným rečovým a jazykovým problémom. Tento jav sa obyčajne prisudzuje odlišnostiam v biologickej konštitúcii chlapcov a dievčat, vývinovým odlišnostiam vo fyzickom a psychickom vyzrievaní, rovnako ako aj rodinným zvláštnostiam v prístupoch a v očakávaní rodičov.

AKO ZAJAKAVOSŤ ZAČÍNA

Každé dieťa má od narodenia určité jedinečné predpoklady, ale aj obmedzenia. Šťastné je dieťa, ktoré rodina a okolie rešpektujú ako jedinečnú osobnosť so svojimi silnými a slabými stránkami, z nich niektoré môžu byť len málo ovplyvnené predstavami rodičov. Čakanie rodiny na prvé slová dieťaťa môže zmaríť jav, ktorý sa vo vývine reči objavuje medzi 2. až 3. rokom života. Nazýva sa vývinová neplynulosť a je to vlastne opakovanie slov, hlások, slabík aj celých viet, opravy, vsuvky, zrýchlené tempo... Je to tzv. fyziologická neplynulosť, pravdepodobne spôsobená prudkým nárastom slovnej zásoby, osvojovaním si správnej gramatiky, tvorenia viet, zdokonaľovaním artikulácie a v neposlednom rade celkovým osobnostným vyzrievaním. Rodičia sú znepokojení, začínajú mať obavy o ďalší vývin reči dieťaťa, chápu to ako vážny problém, no aj napriek tomu návštevu logopéda odďaľujú. V tomto období si dieťa väčšinou ešte svoju neplynulosť neuvedomuje, a to ako bude rodič

a blízke okolie reagovať, ako sa budú k dieťaťu správať, je určujúce. Buď príznaky vymiznú, alebo sa zhoršia. Odborníci ale varujú a upozorňujú, že čakať na spontánne vymiznutie príznakov neplynulosti reči dieťaťa nie je správne.

Nevhodné postoje k problému dieťaťa spôsobia, že si postupne začína svoju neplynulú reč viac uvedomovať, začne sa vyhýbať komunikácii, pociťuje psychický tlak podobný ako pri tréme, prípadne sa dajú spozorovať iné príznaky, a vtedy sa vývinová neplynulosť zmení na zajakavosť. Deti, ktoré sa zajakávajú, vedia, čo chcú povedať. Majú úprimnú snahu hovoriť správne, ale ide im to čoraz ťažšie. Navzdory všetkému úsiliu nie sú schopné plynule a bez námahy prehovoriť, začínajú s rečou „zápasit“. Pri rozhovore sa vyhýbajú očnému kontaktu, pohadzujú hlavou. Málo detí sa pritom začína zajakávať so zreteľným telesným napätím a „zápasením“. Zajakávanie sa môže objaviť len v niektorých situáciách, často bez zjavnej príčiny a dôvodu. Vyšetrenie dieťaťa u logopéda obyčajne odhalí aj príznaky, ktorým rodičia nevenovali pozornosť.

V najnovšej odbornej literatúre sa opisujú štyri stupne zajakavosti:

1. Vývinová neplynulosť

– ide o fyziologickú neplynulosť ako prechodnú fázu neplynulého hovorenia. Vzniká približne okolo 2. až 3. roku života. Nastáva disharmónia medzi vzrastajúcou zložitou tvorbou viet a prudkým nárastom slovnej zásoby. Dieťa pri náročnom prehovore potrebuje „viac času“, a tak si pomáha opakováním slov, slabík, zarážkami v reči. Zároveň však v tomto čase prechádza tzv. obdobím vzdoru, postupného uvedomovania si samého seba, často sprevádzaného psychickou labilitou, ktorá sa premietne do výbušnej reči.

2. Incipientná zajakavosť

– viaže sa na predškolský vek. Zahŕňa jednotlivé fázy vývinovej zajakavosti počnúc prostým opakováním (repetíciami) hlások a slabík bez príznakov napätia artikulačných orgánov, cez fázu prehnaných pohybov rečového aparátu až po fázu tlačenia. Pri incipientnej zajakavosti možno pozorovať častejšiu námahu a „hektiku“ pri hovorení. Prejavuje sa to napríklad náhlým zakončením, opakováním slabík, nesprávnym zrýchlením tempa reči, zastavením fonácie. Možno tu pozorovať aj únikové správanie a štartéry. Dieťa s incipientnou zajakavosťou zvyčajne vníma svoje ťažkosti s hovorením iba v momente neplynulosti, no ešte nevníma samo seba ako zlého rečníka. Môže si uvedomiť problémy s konkrétnym prehovorom, ale nie je tu ešte rozvinuté vedomie komunikačného hendikepu.

3. Fixovaná zajakavosť

– pri fixovanej zajakavosti ide najčastejšie o zajakavosť pretrvávajúcu z predškolského veku. Pri nepriaznivej prognóze nastáva postupne zhoršovanie a „nabaľovanie“, navršovanie príznakov, fixovanie zajakavosti. U prvákov incipientná zajakavosť často začína pri problémoch so zaškoľovaním a pri nepriaznivej prognóze sa postupne zafixuje. Fixovaná zajakavosť sa teda vzťahuje zvyčajne na deti v školskom veku, s charakteristickými príznakmi zajakavosti v oblasti psychického tlaku, námahy aj neplynulosti – dysfluencie.

4. Chronická zajakavosť

– vymedzuje sa v období medzi staršou adolescenciou a dospelosťou. Človek s chronickou zajakavosťou má zvyčajne viac ako 14 rokov. Spravidla ide o pomerne dlhé pretrvávajúce zajakavosti, čo sa často odráža na osobnosti. Pokiaľ ide o klinický obraz, typické sú tu bloky v oblasti dýchania a tvorby hlasu (alebo v oboch oblastiach), ktoré sú dlhšie a sprevádza ich väčšia námaha ako pri fixovanej zajakavosti (jedným z dôkazov je tras pier, jazyka alebo sánky). Vzorec vyhýbavého a únikového správania je často komplexne rozvinutý, podobne ako strach z hovorenia – logofóbia.

VPLYV RODINY NA DIEŤA S NARUŠENOU PLYNULOSŤOU REČI

Rodina musí zabezpečiť dieťaťu s narušenou plynulosťou reči vyrovnaný životný štýl, musí mu dať pocítiť, že je vo svojom prostredí chránené, a že nemá od neho neprimerané očakávania. Treba sa naučiť komunikovať s dieťaťom trpezlivo, bez prejavov náhlivosti, sledovať kto a ako koriguje jeho reč medzi „svojimi“ aj medzi „cudzími“, robiť si zoznam pozitívnych a negatívnych vplyvov a pozitívne vplyvy rozširovať. Náhlivosť, vzrušenie, stres, ktorému sme všetci často vystavení, môže byť pre malé dieťa veľkou záťažou. Pokojné, pomalé a vyrovnané tempo reči rodičov, ho upokojí. Je pravdepodobné, že keď sa rodič snaží byť uvoľnený a nerozpráva náhlivo, aj dieťa sa bude správať rovnako.

Zajakavé deti nie sú nervovo labilnejšie, než je obvyklé. Dieťa sa nezajakáva preto, že je neurotická osobnosť, ale preto, že sa môže cítiť stresované vo chvíli, keď sa od neho vyžaduje, aby sa vyjadrovalo rýchlo, presne a na úrovni. Pri zhoršovaní a narastaní príznakov zajakavosti vplyvom rýchleho a ubehaného rodinného štýlu je nevyhnutná zmena.

Aj prostredie materskej školy, neskôr školské prostredie, je pre dieťa, ktoré má príznaky zajakavosti, zdrojom veľkej neistoty. Väčšinou to spôsobuje zhoršenie existujúceho alebo rozvíjajúceho sa problému s rečou. Na druhej strane je ale práve škola v spojitosti s kamarátmi pre budúcnosť dieťaťa vynikajúcim prostriedkom a prostredím, kde sa učí, ako komunikovať, vychádzať a žiť s deťmi svojho veku.

Kľúčové obdobie, keď ešte možno zabrániť fixácii príznakov zajakavosti, je obdobie príznakov tzv. incipientnej zajakavosti. V tomto čase sú výchovné vplyvy na dieťa s neplynulou rečou určujúce a ak sú nesprávne, následky bývajú často nezvratné.

Dieťa, ktoré sa zajakáva musí samo seba brať ako „normálne“, ako dieťa, ktorému sa len prihodilo to, že sa zajakáva. Pocitu „normálnosti“ napomôžete tak, keď sa k nemu budete správať ako k ostatným. Vieme ale, že zajakavé dieťa sa v mnohom líši od svojich vrstovníkov, je preto ťažké rozhodnúť, kedy trvať na prísnom dodržiavaní určitých noriem správania (napr. pozdraviť suseda, poprosiť, poďakovať atď.), a kedy znížiť a zmierniť požiadavky. Dieťa ale rýchlo pochopí, že problémy, ktoré ho postretli, nemôžu byť ospravedlnením pre neplnenie si bežných, každodenných povinností.

Niektoré deti ťažko prežívajú, keď sú vo voľnom čase bez rodičov a veľmi oceňujú čas prežitý s nimi. Ako teda rozhodnúť, ak treba načas zveriť zajakavé dieťa niekomu cudziemu? Či zajakavé dieťa zveriť niekomu do opatery alebo nie, by nemalo závisieť od skutočnosti, že dieťa sa zajakáva. Nechali by rodičia svoje dieťa večer s „tetou“, keby sa nezajakávalo? Ak áno, nech to urobia, aj keď sa dieťa zajakáva. Teta, ktorá sa o dieťa stará, rozumieme tým napríklad aj učiteľku v materskej škole, by mala mať informácie, ako zvládnuť situáciu, keď sa dieťa začne zajakávať. Odporúča sa najskôr ju o všetkom informovať a vysvetliť ako s dieťaťom komunikovať. Pokyny by mali rodičia podávať v neprítomnosti dieťaťa. Keby počulo poznámky o svojej zajakavosti, malo by to rodičom za zlé. Ale inak sa odporúča rozprávať s dieťaťom o zajakavosti otvorene.

Dieťa, ktoré sa zajakáva môže potrebovať viac odpočinku než iné deti. Mnohí častejšie a viac robíme chyby vo formovaní a vo vyjadrovaní svojich myšlienok, keď sme unavení alebo stresovaní. Keď únava nepriaznivo ovplyvňuje plynulosť reči dieťaťa, je isté, že potrebuje viac odpočinku.

AKO S DIEŤAŤOM KOMUNIKOVAŤ

Toto sú všeobecne odporúčané rady rodičom dieťaťa s neplynulosťou reči (spracované a upravené podľa Americkej asociácie logopédov – ASHA):

- ❖ Počúvajte pozorne, čo vaše dieťa hovorí a nie, ako to hovorí. Odpovedajte a reagujte na obsah prehovoru, nie na zajakavosť. Pri prehovore dieťa neprerušujte a vždy mu umožnite dokončiť vetu.
- ❖ Pri rozhovore sa pozerajte dieťaťu priamo do očí. Hovorte na dieťa pokojne.
- ❖ Nechajte dieťa rozprávať vlastnými slovami. Neopravujte ho a ani nedokončujte problémové slová. Počkajte sekundu alebo dve, než odpoviete. Dieťa to upokojí a pomôže mu usporiadať si myšlienky. Prospeje to jeho reči.
- ❖ Upozornite rodinu na prechodné obdobie neplynulosti v reči dieťaťa a informujte ju o pravidlách komunikácie.
- ❖ Redukujte počet otázok, ktoré dieťaťu kladiete a dajte mu dostatok času na odpoveď. Používajte jednoduchší jazyk, jednoduchú vetnú skladbu.
- ❖ Nájdite spôsob, ako ukázať dieťaťu, že ho máte radi a vážite si ho, a že vás teší, keď ste spolu. Keď bude dieťa vnímať, že jeho láska k vám je opätovaná, že mu venujete dostatok času a pozornosti, bude uvoľnené a jeho reč bude pravdepodobne plynulejšia.
- ❖ Postarajte sa o pokojný, životný štýl u vás doma. Vypnite televízor pri spoločnej večeri. Veľa sa zhovárajte, hrajte sa spolu, spievajte si, učte dieťa básničky a čítajte mu rozprávky. Keď na vás dieťa začne rozprávať vo chvíli, keď robíte niečo, na čo sa musíte sústrediť (napr. šoférujete, krájate nožom zeleninu), povedzte mu, že ho práve nemôžete nerušene počúvať. A zároveň mu sľúbte, že mu budete venovať všetku pozornosť, keď skončíte s činnosťou, ktorú práve vykonávate.
- ❖ Dieťa by malo dodržiavať denný režim a malo by mať vytvorený určitý stereotyp. Nedovoľte mu sledovať dlho do noci televíziu, pozeráť nevhodné filmy a rozprávky, kde je agresivita a kde sa ubližuje druhým.
- ❖ Dieťa, ktoré sa zajakáva, by sa malo učiť bežným pravidlám komunikácie tak ako iné deti: hovoriť vtedy, keď sa to od neho očakáva, počúvať druhých, neprerušovať v hovorení komunikačného partnera... Jednajte s ním tak, ako s iným, aby sa u neho nefixoval pocit, že niečo nie je v poriadku, že má nejakú chorobu. Nedovoľte mu robiť to, čo nesmú robiť jeho súrodenci a naopak.
- ❖ Neupozorňujte dieťa na jeho neplynulú reč. Zaznamenávajú si situácie, keď sa plynulosť reči zlepšuje alebo zhoršuje. V čase, keď je plynulosť reči dobrá, podnecujte dieťa k verbálnemu prejavu a nešetrte pochvalou. Nenapomínajte dieťa, najmä nie pred jeho rovesníkmi. Buďte dôslední. Nedôslednosť dieťa mátie. Správajte sa k nemu ako k svojmu priateľovi. Dodá mu to odvahu, sebavedomie a aj ono sa bude snažiť byť vaším priateľom.
- ❖ Dôležité a zložité problémy riešte bez prítomnosti dieťaťa. Disciplínu týkajúcu sa spoločenského bontónu (pozdrav, poďakovanie) dočasne redukujte. Dieťa veľmi dobre vie, že treba pozdraviť, ale je odmietavé, ak sa to príliš zdôrazňuje. „Nebojujte“ s ním. Príde čas, keď mu to nebude treba pripomínať. Zabudnite aj na neprimerané očakávania („veľkí chlapci neplačú“ „ty to už musíš vedieť“...), ktoré vyvolávajú u dieťaťa zahanbenie a vedomie zlyhania.
- ❖ Veľké rozrušenie (napr. aj pozitívny zážitok z osláv v rodine) zhoršuje príznaky zajakávania.
- ❖ Reči dieťaťa a jeho sebavedomiu neprospieva, keď sa pokúšate o to, aby sa predviedlo pred známymi (napr. zarecitovaním básničky).
- ❖ Náhle zmeny, aj zmeny životosprávy môžu plynulosť reči dieťaťa zhoršiť. Urobte všetko preto, aby sa dieťa cítilo bezpečne, chránené a akceptované.
- ❖ Direktívne pokyny, aby spomalilo svoju reč sú nevhodné, najmä keď rodič hovorí rýchlo. Dieťa sa podvedome snaží napodobniť rečový model svojich rodičov. Dieťa sa viac naučí od vzorov ako od kritikov.