



## **APIE PAGALBĄ MIKČIOJANČIAM VAIKUI NERAMIŲ DIENŲ KONTEKSTE**

### **Vaikų tėvams (globėjams, rūpintojams) ir ugdymo įstaigų logopedams**

Išgyvename netikėtai neramų laiką, kuriam, vargu, ar galėjome iš anksto emociškai pasiruošti. Nerimas įsismelkė kone į kiekvieną šeimą ir (kaip jam ir pridera) iššaukė, suaktyvino įvairias mūsų reakcijas... Mes „pasidalinome“ baimėmis su savo vaikais... Ir štai - iki tol sklandžiai kalbėjęs mažylis staiga ėmė mikčioti, o nežymiai užsikirtinęjantis paauglys, nebeprataria nei žodžio... Ar gali taip nutikti?

Ilgą laiką buvo manoma, kad mikčiojimą sukelia viena ar kita tam tikrų priežasčių grupė - fiziologinės, psichologinės, lingvistinės priežastys ar net išmoktas elgesys. Pastaruoju metu mikčiojimas yra vertinamas kaip žymiai sudėtingesnis - daugiadimensinis sutrikimas - t. y. apimantis įvairius veiksnius (kognityvinį, emocinį, lingvistinį, motorinį, socialinį).

Iš tikrųjų, mikčiojimas - tai sklandaus kalbėjimo sutrikimas, kurį gana smarkiai įtakoja emociniai veiksniai. Ir nors mikčiojimo kilmė nėra išskirtinai psichoemocinė, tačiau jo stiprėjimą (silpnėjimą) galime sieti ir su patiriamais teigiamais ar neigiamais išgyvenimais. Mikčiojantiems vaikams dažnai būdingas didesnis jautrumas, pažeidžiamumas, emocijų kaita... Tad jei vaikas turi įgimtą polinkį mikčioti, aplinkos veiksniai gali tapti nesklандаus kalbėjimo skatintojais.

### **KELETAS PATARIMŲ TĖVAMS (GLOBĖJAMS, RŪPINTOJAMS)...**

Jei vaikas staiga ėmė mikčioti arba sustiprėjo jau anksčiau pasireiškę kalbėjimo nesklandumai, atkreipkite dėmesį į šiuos dalykus:

- Emocijos „užkrečiamos“... Jei norite pasirūpinti vaiko emocine gerove, pirmiausia padėkite sau. Šiuo metu galima rasti nemažai patarimų (taip pat ir mūsų svetainėje), kaip išgyventi nerimo dienas, kaip kalbėtis su vaiku apie šių dienų pokyčius ir adaptacijos galimybes. Ribokite laiką, skiriamą gąsdinančios informacijos „gaudymui“, skirkite jį bendravimui su vaiku, kitais šeimos nariais, susitelkite į tuos dalykus, kuriuos galite kontroliuoti. Jei reikia - ieškokite psichologinės pagalbos.

- Būtinai pakalbėkite su vaiku, priklausomai nuo jo amžiaus, apie jam kylančius jausmus, priimkite juos.
- Nekaltinkite savęs - mikčiojimas atsirado ne dėl jūsų kaltės, tai žymiai sudėtingesnis sutrikimas. Tačiau Jūs galite padėti savo vaikui jaustis geriau.
- Sumažinkite reikalavimus vaiko kalbai (neprašykite kalbėti aiškiau, greičiau, taisyklingiau).
- Sulėtinkite savo kalbėjimo tempą, prieš atsakydami vaikui, išlaikykite pauzę, pakartokite lėtai jo pasakytus žodžius.
- Jei vaiko mikčiojimas stiprėja, palengvinkite kalbėjimo pradžią, tardami žodžius kartu su juo, nelaukite, kol jis pats „išsivaduos“ iš stipraus užsikirtimo.
- Tiek žodžiais, tiek kūno, akių kalba rodykite palaikymą, padrąšinimą.
- Kalbėkite ne vaikui, o su vaiku, klausykitės *ka*, o ne *kaip* jis kalba. Venkite klausimų lavinos, dažniau tiesiog komentuokite, kas vyksta.
- Venkite bendro pobūdžio patarimų („atsipalaiduok“, „įkvėpk - iškvėpk“, „nesijaudink“ ir pan.), nes taip Jūs supaprastinate mikčiojimo problemą, atkreipte dėmesį į nesklandumą, keliate kaltės jausmą, kai jam nepavyksta „atsipalaiduoti ir nesijaudinti“.
- Nežiūrėkite į mikčiojimą dabar ir ateityje kaip į išskirtinę ir vienintelę Jūsų vaiko savybę - sutelkite dėmesį į kitas stipriąsias jo puses.
- Užsiimkite su vaiku mažiau verbalizavimo reikalaujančia veikla (pieškite, lipdykite, konstruokite, sportuokite ir pan.) Žaiskite vaidmeninius žaidimus, kuriuose jis galėtų persikūnyti į kitaip kalbantį personažą.
- Laikykitės įprastinio dienos režimo, venkite pokyčių ten, kur jie nebūtinai – taip kursite saugesnę emocinę aplinką.
- Stebėkite, analizuokite savo reakcijas į vaiko mikčiojimą (pvz., pasinaudokite vaizdo, garso įrašais). Vaikui nepadeda skausminga tėvų (globėjų, rūpintojų) veido išraiška, apsimestinis abejingumas, problemos neigimas ar gailėstis... Ilgainiui jis pradeda reaguoti į užsikirtimus taip, kaip Jūs į juos reaguojate.
- Prisiminkite, kad daugumai ikimokyklinio amžiaus vaikų mikčiojimas praeina savaime. Vaikystėje kurį laiką mikčioja net iki 5% vaikų, vėliau beveik 80% jų mikčiojimas išnyksta.
- Nepamirškite, kad, nors dabartinė situacija ir nelengva, ji nesitęs amžinai. Būkite savo vaikams tikėjimo ir optimizmo pavyzdžiu.

### **...IR MOKYKLŲ LOGOPEDAMS:**

- Jei dirbote su mikčiojančiuoju mokiniu, nepalikite jo be pagalbos. Pasidomėkite nuotoliniu būdu teikiamomis galimybėmis. Panaudokite kalbą įrašančius įrenginius, vaizdo kameras, kurių dėka galėsite aptarti, analizuoti vaiko kalbėjimo ypatumus.
- Aptarkite galimą mikčiojimą sustiprėjimą kaip laikiną sunkumą, reakciją į patiriamą visuotinę įtampą, leiskite jam kalbėti apie savo jausmus.
- Skirkite vaikui kūrybinių užduočių, leidžiančių jam geriau pažinti savo kalbos problemą (piešti savo mikčiojimą, parinkti įdomesnių faktų apie nesklaidžiai kalbančius žmones, parašyti „10 taisyklių mikčiojančiam draugui“ ir pan.) Aptarkite šias užduotis tais nuotoliniais būdais, kurie yra jums prieinami.
- Pasiūlykite vaikui kartu aptarti perskaitytą knygą ar įdomesnę filmą (pvz., „Karaliaus kalba“).
- Supažindinkite mokinius su mobiliųjų programėlių teikiamais privalumais (jas galima atsisiųsti į mobilųjį telefoną, planšetę, stacionarų kompiuterį) - taip atsiras galimybė vaikui dirbti savarankiškai.
- Jei mokiniui nepriimtini nuotolinio bendravimo būdai, patikinkite, kad tęssite logopedinius užsiėmimus „gyvai“, kai tik vėl atsiras galimybė.

*Parengė logopedė metodininkė Banga Žalienė*