



7 RÁD AKO KOMUNIKOVAŤ SO DIEŤAŤOM, KTORÉ SA ZAJAKÁVA

Odborníci sa zhodujú v tom, že väčšina detí so zajakavosťou profituje z rozprávania pomalým tempom reči, ktoré zlepšuje plynulosť reči. Nasledovné pravidlá predstavujú niekoľko spôsobov, ako môžu dospelí pomôcť svojim deťom.

1. **Spomaľte.** Rozprávajte sa so svojim dieťaťom bez náhlenia a s pravidelnými prestávkami. Vždy, keď vaše dieťa dohovori, počkajte niekoľko sekúnd, kým začnete rozprávať. Vaša pokojná reč bude oveľa efektívnejšia ako nie príliš vhodné rady typu „Spomal.“ alebo „Skús ešte raz pomaly.“. Niektorým deťom pomáha spomaliť aj situácie v bežnom živote.
2. **Venujte dieťaťu plnú pozornosť.** Snažte sa častejšie venovať svoju plnú pozornosť dieťaťu a skutočne ho počúvať. Neznamená to však prerušiť každú činnosť vždy, keď dieťa prehovorí.
3. **Nezahlcujte dieťa otázkami.** Kladenie otázok je bežná súčasť života, ale nekladte ich jednu za druhou. Niekedy viac pomôže preformulovanie toho, čo dieťa povedalo a následné čakanie.
4. **Striedajte sa.** Je užitočné, ak všetci členovia rodiny dodržiavajú v komunikácii pravidlo „jeden rozpráva – druhý počúva“. Pre deti je jednoduchšie rozprávanie bez vzájomného prerušovania.
5. **Budujte dôveru.** Pri pochvale dieťaťa opíšte jeho konkrétny skutok. Napr. povedzte: „Páčilo sa mi, ako si si pozbieral hračky, veľmi si mi pomohol.“ namiesto: „To je úžasné.“. Rovnako chváľte silné stránky dieťaťa, ktoré nesúvisia s rozprávaním, ako napr. športové schopnosti, nezávislosť alebo opatrnosť.
6. **Špeciálny čas.** Vyhradte si každý deň v pravidelný čas niekoľko minút, počas ktorých venujete plnú pozornosť vášmu dieťaťu. Tento pokojný čas (bez televízie, tabletu alebo mobilu) je príležitosťou na budovanie dôvery. Aj päť takýchto minút môže „spraviť svoje“.
7. **Uplatňujte bežné pravidlá.** Vyžadujte dodržiavanie rovnakých hraníc v správaní u všetkých detí bez ohľadu na zajakavosť.

Mýty o zajakavosti

Mýtus: Ľudia, ktorí sa zajakávajú, nie sú múdri.

Skutočnosť: **Neexistuje žiadna súvislosť medzi zajakavosťou a inteligenciou.**

Mýtus: Nervozita spôsobuje zajakavosť.

Skutočnosť: **Nervozita nespôsobuje zajakavosť. Nemáme ani dôvod sa domnievať, že ľudia, ktorí sa zajakávajú, sú viac náchylní na nervozitu, bojzivosť, úzkostlivosť alebo hanblivosť. Ľudia so zajakavosťou majú rovnaký rozsah povahových čŕt ako ľudia bez zajakavosti.**

Mýtus: Zajakavosťou „sa možno nakaziť“ imitovaním alebo počúvaním človeka so zajakavosťou.

Skutočnosť: **Zajakavosť nie je nákazlivá. Nevieme, čo ju presne spôsobuje, ale súčasné výskumy uvádzajú, že úlohu pri vzniku a následnom rozvoji zajakavosti zohráva najmä rodinná história (genetika), neuromuskulárny vývin a tiež prostredie dieťaťa, vrátane rodinnej dynamiky.**

Mýtus: Človeku so zajakavosťou pomáhajú rady typu: „Zhlboka sa nadýchni pred tým, ako začneš rozprávať.“ alebo „Najprv si rozmysli, čo chceš povedať.“

Skutočnosť: **Tieto rady len znižujú sebavedomie v človeku a zhoršujú zajakavosť. Oveľa užitočnejšie je trpezlivé počúvanie a modelovanie pomalej a zrozumiteľnej reči.**

Mýtus: Stres spôsobuje zajakavosť.

Skutočnosť: **Ako bolo uvedené vyššie, viaceré komplexné faktory môžu viesť k zajakavosti. Stres nie je príčinou zajakavosti, ale môže ju zhoršovať.**