BLANK CENTRUM™ CARE MODEL

LIST PRE VŠETKÝCH, KTORÍ PODPORUJÚ ĽUDÍ SO ZAJAKAVOSŤOU

My z Arthur M. Blank Center for Stuttering Education and Research by sme radi oslovili všetkých, ktorí sú zapojení do starostlivosti o ľudí so zajakavosťou. Radi by sme sa podelili o informácie o zajakavosti a overené spôsoby podpory pre ľudí, ktorí sa zajakávajú.

Zajakavosť je jedným z najčastejšie nepochopených odlišností v komunikácii. Napriek rozšíreným mylným presvedčeniam a stereotypom, zajakavosť nie je spôsobená nervozitou, úzkosťou, hanblivosťou ani nedostatkom inteligencie. Tieto mýty prispievajú k šikanovaniu, stigmatizácii a diskriminácii, s ktorými sa deti a tínedžeri, ktorí sa zajakávajú, často stretávajú.

Na rozdiel od pretrvávajúcich mýtov, zajakavosť nie je psychologického pôvodu. Naopak, je neurofyziologická a má genetickú zložku. Môže sa prejavovať ako opakovanie hlások, slabík alebo slov (napr. m-m-m-matematika), predlžovanie hlások (napr. mmmmmatematika) alebo bloky (napr. ----matematika). Základné znaky zajakavosti zahŕňajú telesné napätie, prerušenia v načasovaní a rytme reči a kolísavý charakter.

U detí a tínedžerov, ktorí zajakávajú, sa zajakavosť prejavuje v rôznej miere a zároveň majú k nej rôzne postoje a reakcie. Niektorí sa môžu zajakávať otvorene a hovoriť prirodzene. Iní môžu vynakladať veľké úsilie pri snahe vyhnúť sa zajakávaniu. Môžu nahrádzať slová, ktoré sa nehodia do toho, čo chcú povedať, môžu vkladať dodatočné zvuky, zapájať nadbytočné pohyby tela alebo hovoriť menej, aby sa vyhli negatívnym myšlienkam, pocitom a sociálnym dôsledkom opísaným vyššie. Miera zajakavosti neodráža sociálno-emocionálny ani akademický dopad, ktorý môže človek zažívať, ani jeho schopnosť efektívne komunikovať.

Opakovane sme pozorovali, že učitelia, tréneri a ďalší mentori v živote dieťaťa môžu významne pozitívne ovplyvniť to, ako sa deti a tínedžeri, ktorí zajakajú, zapájajú do svojho sociálneho prostredia. Robia to tým, že ich povzbudzujú, aby sa kompetentne a sebavedomo zapájali do všetkých komunikačných a líderských príležitostí.

Program CARE (C=komunikácia, A=advokácia, R=odolnosť, E=edukácia) vytvorený Blank Centrom, podporuje ľudí so zajakavosťou zo všetkých kultúrnych a jazykových prostredí, aby komunikovali efektívne, hovorili sebavedomo a zmysluplne sa zastávali seba samých tak, aby ich každodenný život a túžby neboli určované tým, či sa pri hovorení zajakávajú alebo nie.

Nasledujúce odporúčania vám môžu pomôcť vytvárať pozitívne komunikačné prostredie pre deti alebo dospievajúcich, ktorí sa zajakávajú:

♥ NEODVRACAJTE zrak počas momentov zajakavosti, aj keď niekedy môžu trvať dlhšie. Dajte najavo, že vás komunikácia zaujíma, že ste pozorní a pozitívne naladení. Buďte dôslední v prejavovaní takejto neverbálnej podpory nielen počas zajakávania, ale aj vtedy, keď osoba hovorí plynulo. Niekedy sa môže stať, že odvrátite zrak, keď sa človek zajakáva - možno preto, že on sám odvráti zrak a vy urobíte to isté. Čím viac však dieťa dokáže udržiavať očný kontakt, tým silnejšia bude jeho sebadôvera vo vlastnú komunikáciu.

♥ NEDOKONČUJTE slová ani vety, aj keď si myslíte, že viete, čo chcú ľudia so zajakavosťou povedať (čo môže, ale nemusí byť pravda). Doprajte každému čas, ktorý potrebuje na vyjadrenie svojich myšlienok. Takto získavajú deti a tínedžeri, ktorí zajakávajú, rovnaké príležitosti ako ich rovesníci zapájať sa, rozvíjať pragmatické zručnosti, trénovať vyjadrovanie svojich názorov a prispievať do sociálnych i mimoškolských interakcií.

♥ NERAĎTE im, aby „spomalili“, „nadýchli sa“ alebo „si premysleli, čo chcú povedať“, keď sa zajakávajú počas hovorenia. Hoci sú tieto rady dobre mienené, nie sú nápomocné. Namiesto toho im dajte najavo, že ich počúvate tým, že udržiavate očný kontakt a počkáte, kým dopovedia. Sústreďte sa na obsah, ktorý vyjadrujú, a reagujte naň primerane.

♥ NEHOVORTE im, že sa tiež zajakávate, pokiaľ skutočne nie ste človek so zajakavosťou. Každý je občas neplynulý, ale to nie je to isté čo zajakavosť. Pre ľudí so zajakavosťou je zajakávanie prirodzenou súčasťou ich reči. U ľudí,

Copyright © 2023 Dream. Speak. Live. Publications
preložené SCPP IDR, Laciková, Hrmová Adamiková, Schweighoferová 2026

ktorí nezajakávajú, sa neplynulosti vyskytujú len zriedkavo a zvyčajne ich ľahko prekonajú. Tvrdiť, že sa zajakávate, keď to tak nie je, môže ich skúsenosť zľahčovať namiesto toho, aby poskytlo zamýšľanú podporu.

♥ OČAKÁVAJTE od nich, že sa budú v rovnakej miere zapájať do všetkých komunikačných aktivít, vrátane prezentácií, skupinových projektov, diskusií a iných líderských príležitostí. Ak im poviete, že sa do týchto aktivít nemusia zapájať, môže to priniesť dočasnú úľavu, no z dlhodobého hľadiska ich to môže znevýhodniť, pretože budú mať o niekoľko rokov menej skúseností ako ich rovesníci. Môžu sa tiež ocitnúť medzi pocitom úľavy z toho, že nemusia ukazovať svoju zajakavosť, a pocitom sklamania či hanby z toho, že nie sú zapojení rovnako ako ich rovesníci.

♥ DÁVAJTE dieťaťu, ktoré sa zajakáva, dostatok času, aby mohlo vyjadriť celú svoju myšlienku vrátane častí, v ktorých sa vyskytlo zajakávanie.

♥ NEKOMENTUJTE prítomnosť ani neprítomnosť prejavov zajakavosti. Väčšia miera zajakavosti neznamená nevyhnutne „zlý deň“, rovnako ako nižšia miera zajakavosti neznamená „dobrý deň“. Zajakavosť sa prirodzene mení a môže sa líšiť zo dňa na deň alebo zo situácie na situáciu.

♥ POSKYTUJTE spätnú väzbu zameranú na celkovú komunikačnú kompetenciu dieťaťa, vrátane obsahu a štruktúry jazyka, hlasitosti a intonácie, očného kontaktu, emocionálneho prejavu, držania tela a používania gest. Ľudia, ktorí sa zajakávajú, môžu byť v týchto kľúčových aspektoch komunikácie rovnako zdatní alebo dokonca zdatnejší ako ktorýkoľvek iní hovoriaci.

♥ VYŽADUJTE od detí a tínedžerov, ktorí sa zajakávajú, dodržiavanie skupinových pravidiel a očakávaní. Ak niekoho prerušia, bez ohľadu na to, či sa pritom zajakávajú, neváhajte im povedať, že teraz nie sú na rade. Zajakavosť neznamená, že môžu hovoriť kedykoľvek chcú.

♥ POSKYTUJTE príležitosti deťom a tínedžerom, ktorí zajakávajú, aby sa s podporou ich rodín a logopédov, zapájali do advokácie formálnymi aj neformálnymi spôsobmi. Edukácia ostatných o zajakavosti posilňuje a buduje odolnosť.

Ak máte akékoľvek otázky týkajúce sa podpory komunikácie ľudí alebo zajakavosti vo všeobecnosti, neváhajte nás kontaktovať prostredníctvom e-mailu [stuttering@austin.utexas.edu] alebo telefónu [512-475-6174].

Ďakujeme vám za vašu podporu, aby všetci ľudia, ktorí sa zajakávajú, mohli Snívať. Hovoriť. Žiť.

S úctou,



COURTNEY T. BYRD, PH.D., CCC-SLP
Dale and Tina Holder Endowed Chair in Stuttering Leadersjip
Zakladajúca a výkonná riaditeľka
Arthur M. Blank Center for Stuttering Education and Research
Michael and Tami Lang Stuttering Institute
Dealey Family Foundation Stuttering Clinic
Bodner Developmental Stuttering Lab
Významný pedagóg a profesor
The University of Texas at Austin

Copyright © 2023 Dream. Speak. Live. Publications
preložené SCPP IDR, Laciková, Hrmová Adamiková, Schweighoferová 2026