



VÝVINOVÉ NEPLYNULOSTI A ZAJAKAVOSŤ

1. Čo je zajakavosť, ako sa prejavuje?

V reči každého človeka sa niekedy objavia neplynulosti, nikto nerozpráva stopercentne plynulo. Môže sa stať, že keď formulujeme náš prehovor, zopakujeme frázu (napr. *Ja som myslel-ja som myslel...*), dlhé slovo (napr. *V záhrade-v záhrade som stratil rukavice.*), urobíme pauzu, vsuvku (napr. *e, hm*), opravu (napr. *Bol-boli sme v Trnave.*) alebo nedopovieme to, čo sme začali hovoriť. Tieto typy neplynulostí však nie sú zajakavosťou.

Zajakavosť je iná, je viac ako len neplynulé hovorenie. Pri zajakavosti je časté, že hovoriaci stráca kontrolu nad hovorením a okrem neplynulostí (opakovania hlások/slabík v slove, predlžovania hlások či prerušovania slov), ktoré v reči počujeme, je často jej súčasťou aj nadmerná telesná námaha či nepríjemné prežívanie súvisiace s rečou, prípadne vyháňanie sa hovoreniam.

Prejavy zajakavosti sú u každého človeka iné a menia sa v priebehu času, striedajú sa plynulé a neplynulé obdobia, príp. lepšie a horšie fázy. Ako potvrdzujú výskumy, príčina zajakavosti je vrodená, teda na to, aby sa zajakavosť u človeka prejavila, je nutná genetická predispozícia, s ktorou sa človek narodí (St. Louis a kol., 2021; Węsierska, 2019; Schneider, Sandrieser, 2019).

2. O zajakavosti často kolujú mnohé mylné informácie. Aké sú najčastejšie?

So zajakavosťou sa spomedzi všetkých komunikačných ťažkostí spája najviac mýtov. Je dôležité si o nich povedať a hľadať správne a overené informácie, aby sme vedeli vhodne a podporne reagovať.

Medzi najčastejší mýtus patrí presvedčenie, že zajakavosť je spôsobená traumou alebo nepríjemnou situáciou, ktorú dieťa zažilo. Vznik zajakavosti je často nesprávne pripisovaný preľaknutiu sa, nehode, úrazu, rozvodu rodičov, presťahovaniu sa, narodeniu súrodenca, nástupu do materskej školy a pod. Tieto udalosti však deti bežne v tomto veku zažívajú a predsa zajakavosť majú len niektoré z nich, teda tie, ktoré na to majú vodenú genetickú predispozíciu. Takisto príčinou zajakavosti nie je nesprávna výchova ani komunikačný štýl rodičov, nesprávne dýchanie či rýchle tempo reči.

Niektorí ľudia si tiež môžu myslieť, že dieťa alebo človek so zajakavosťou sa len dosť pri rozprávaní nesnaží, vieme však, že zajakavosť má premenlivý charakter, v niektorých dňoch sú prejavy zajakavosti výraznejšie bez ohľadu na veľkosť vynaloženej snahy. Netreba zabúdať na to, že za zajakavosť nikto nemôže, jej prejavy sú nedobrovoľné a často nepredvídateľné.

V minulosti prevládalo presvedčenie, že o zajakavosti by sme s dieťaťom nemali hovoriť, lebo mu už zostane a bude ňou trpieť celý život. Toto je tiež prekonaný názor, pretože už malé deti pred tretím rokom sú schopné vnímať ťažkosti vo svojej reči. Je potrebné s nimi citlivo, vhodným spôsobom a primerane veku hovoriť o zajakavosti ako o iných bežných veciach. Vďaka tomu potom deti rozumejú, o čo ide, nezľaknú sa, sú pripravené a pomáha im to vysporiadať sa so zajakavosťou.

V spoločnosti tiež koluje predstava, že ľudia so zajakavosťou nemôžu vykonávať určité povolania – čo tiež určite nie je pravda. Ľudia, ktorí sa zajakávajú, sú rovnako inteligentní a kompetentní ako ostatní a zajakavosť nemá byť prekážkou v ich živote. Dôkazom toho je veľa svetoznámych talentovaných a úspešných ľudí so zajakavosťou vrátane kráľov, hercov, spevákov, politikov, športovcov a pod. (internetový zdroj č. 1; internetový zdroj č. 2; Schneider, Kohmäscherová, 2019).

3. Ako rozlíšiť vývinové neplynulosti od zajakavosti? Kedy sa objavujú?

Zajakavosť sa vyskytuje v detskej populácii v 5-10% a v 1-2% u dospelých. V reči sa najčastejšie prejaví medzi 3. a 5. rokom, keď je dieťa na určitom stupni vývinu reči. V tomto veku sa môžu u detí objavovať aj vývinové neplynulosti, pri ktorých deti opakujú slová, ale nevyskytuje sa pri nich telesná námaha, rýchlo ustúpia – zvyčajne do 6 mesiacov a deti nebývajú znepokojené svojou rečou. Spozornieť, príp. obrátiť sa na logopéda je vhodné vtedy, ak sa v prípade konkrétneho dieťaťa vyskytujú rizikové faktory, napr. ak mal nejaký člen rodiny neplynulosti alebo sa zajakáva, ak neplynulosti u dieťaťa pretrvávajú dlhšie ako 4 - 6 mesiacov, prípadne je rodič alebo dieťa výrazne znepokojené hovorením (Laciková, Hrmová-Adamiková, 2018.; internetový zdroj č. 2).



4. Čo je podporné pre dieťa a čo nerobiť, ak sa v jeho reči vyskytnú nepllynulosť?

Treba povedať, že je veľmi dôležité, ako reagujeme na prejavy zajakavosti, čo vtedy povieme alebo urobíme. Našimi reakciami učíme aj dieťa reagovať na zajakavosť a zvládať ho. Samozrejme každé dieťa je iné a vyžaduje iný typ podpory, ale platia niektoré všeobecné odporúčania, napr. aktívne počúvať a zaujímať sa o to, čo nám chce dieťa povedať a neprikazovať mu, ako má hovoriť. Vo výskume realizovanom aj na Slovensku samotné deti uvádzajú, že je pre nich podporné, ak je ich komunikačný partner trpezlivý, teda počká, kým dopovedia, čo chcú povedať, nedopovedá slová za nich, udržiava prirodzený očný kontakt a zapája ich do komunikácie bežným spôsobom (St. Louis a kol., 2021). Aby sa dieťaťu dobre rozprávalo, môžeme tiež používať kratšie vety, pauzy, neponáhľať sa s rozprávaním, príp. prerozprávať po dieťati to, čo povedalo, tiež neverbálne vyjadrovať pokoj a záujem.

Naopak, nevhodné sú rady typu „Najprv sa nadýchni./Pomaly rozprávaj./Máš čas./Upokoj sa./Nič sa nedeje./Rozmysli si, čo chceš povedať./Nabudúce sa to podarí lepšie.“

5. Ako hovoriť s dieťaťom o nepllynulosťach, ak si všimne, že niečo je „inak“ v jeho reči?

Každé dieťa je iné a potrebuje iný typ podpory. Ak sa dieťa kvôli nepllynulosťam v reči znepokojuje, je to signál pre vyhľadanie logopedickej starostlivosti. Rodič môže s dieťaťom hovoriť o "hrboľatých slovách", "zasekávaní" alebo zajakavosti ako o bežnej skutočnosti. Podobne, ako s ním komunikuje primerane jeho veku o iných ťažkostiach, problémoch alebo ochoreniach. Malé deti však nepotrebujú zložité slová ani zdĺhavé vysvetľovanie, skôr potrebujú pocítiť, že rodič ich ľúbi a počúva, čo hovoria, aj napriek tomu, že niekedy sa v ich reči vyskytne nepllynulosť.

Bližšie a overené informácie o zajakavosti sú dostupné aj v publikácii „Čo môžem robiť, ak sa moje dieťa zajakáva?“ (Peter Schneider, Anke Kohmäscherová), ktorú vydala Slovenská asociácia logopédov v Bratislave v r. 2019.

POUŽITÉ ZDROJE:

LACIKOVÁ, H., HRMOVÁ-ADAMIKOVÁ, M. 2018. *Intervencia pri zajakavosti*, kurz SAL.

SCHNEIDER, P., KOHMÄSCHEROVÁ, A. 2019. *Čo môžem robiť, ak sa moje dieťa zajakáva?* Bratislava : Slovenská asociácia logopédov, 2019.

SCHNEIDER, P., SANDRIESER, P. 2019. *KIDS – modifikácia zajakavosti pre malé deti so zajakavosťou*, nepublikovaná prednáška.

ST. LOUIS A KOL., : *Personal Appraisal of Support for Stuttering – children/ parents*. Online konferencia, Oxford, 2021.

WĘSIERSKA, K. 2019. *Úspechy v práci s deťmi so zajakavosťou – len s rodičmi „na palube“!*, nepublikovaná prednáška.

internetový zdroj č. 1: <https://detskarec.sk/deti-a-rodicia/problemy/moje-dieta-nehovori-plynulo-zajakava-sa>

internetový zdroj č. 2: <https://www.stutteringhelp.org/content/parents-pre-schoolers>