

Mikčiojantis paauglys

Mikčiojimas – kalbėjimo nesklaidumas. Tai kalbos sutrikimas, lydantis žodžių, skiemenų pakartojimų, tęsimų, kuriuos lemia kalboje dalyvaujančių raumenų traukuliai. Jis pasireiškia kalbant, bendraujant. Visi mikčiojantys žmonės yra skirtingi ir jų mikčiojimai yra skirtingi. Vieni mikčioja silpniau, kiti – stipriau. Tai priklauso nuo aplinkybių, aplinkos, mikčiojančiojo emocijų, asmenybės bruožų.

Nors mikčiojimo priežastys nėra visiškai aiškios, yra manoma, kad jas lemia žmogaus (vaiko) nervų sistemos, aplinkos veiksnių, socialinės aplinkos sąveikos.

Mikčiojimas dažniau pasitaiko tiems žmonėms, vaikams, kurių šeimose jau yra ar buvo mikčiojančiųjų.

Yra nemažai vaikų, paauglių, kurie mikčioja. Kalbėjimas yra jų silpnoji vieta. Ypač kalbant susijaudinus, mikčiojantis negeba sklandžiai pasakyti žodžių, sakinių. Tačiau, kai kalba lėtai, ramiai, tada nėra jokių problemų ir kalbėti sekasi puikiai.

Paauglystėje mikčiojimas gali sustiprėti. Mikčiojančiam paaugliui ne taip jau ir rūpi, dėl ko atsiranda mikčiojimas. Svarbiausias klausimas tokiu atveju yra – ką gi daryti su užklupusiu mikčiojimu? Kaip jį įveikti?

Jaunas žmogus ir mikčiojimas – tai didelis rūpestis pačiam paaugliui, ir jo tėvams, ir pedagogams.

Juk paauglystėje ir taip viskas atrodo sudėtingiau: daug nusivylimų, pokyčių, bandymų prisitaikyti prie savo fizinių ir protinių pokyčių. Šiame tarpsnyje jaunuoliai darosi jautresni.

O be viso to, jei paauglys dar ir mikčioja. Taigi situacija tampa dar sudėtingesnė. Dažnai mikčiojimas gali sustiprėti ir dėl sau keliamų per didelių reikalavimų, prieštaravimų tarp gabumų ir realių galimybių.

Kaip su tuo susitvarkyti?

Lengva pasakyti mikčiojančiajam „Nesirūpink, praeis. Užmiršk, atsipalaiduok. Kalbėk lėčiau, giliau kvėpuok. Pasitikėk savimi“. Šie patarimai daug kartų girdėti. Patarimai teisingi, bet tai sunku įvykdyti.

Mikčiojimas – tai problema, kuri trukdo normaliai jaustis visose gyvenimo situacijose. Todėl labai svarbi yra kalbos terapija, kurią turi lydėti kompleksinė pagalba. Logopedo, psichologo konsultacijos, tėvų ir pedagogų bendradarbiavimas. Mikčiojančiam paaugliui padėti galime didindami jo pasitikėjimą savimi, padėdami atrasti sritis, kuriose jam sekasi. Tėvai gali pagelbėti mikčiojančiam paaugliui, keisdami bendravimo įpročius, sumažindami reikalavimus šeimoje.

Kaip mikčiojantysis galėtų padėti sau?

Vieno mikčiojančiojo paauglio ryškiausias prisiminimas apie jo mikčiojimą buvo ne balso užsikirtimas, o nekantrumas aplinkinių, kalbančių su juo, veiduose. Jo atmintyje, anot vaikinų išliko aplinkinių gailėstis, nepasitenkinimas, greito atsakymo laukimas. Tai paauglį labai varžydavo ir dar labiau pablogindavo jo kalbą. Todėl bendrauti, kalbėtis, atsakinėti prieš klasę darėsi vis sunkiau.

Mikčiojančiam paaugliui nebesinorėjo bendrauti su draugais, kalbėtis su mokytojais, o ką jau kalbėti apie nepažįstamus žmones, nežinomas naujas situacijas?

Svarbiausia yra suprasti, kad blogiausias dalykas mikčiojime – baimė kalbėti. Pirmiausia – reikia neignoruoti savo mikčiojimo. Kreiptis į specialistus, pasikalbėti su savo šeima apie savo mikčiojimą ir su tuo susijusias problemas. Svarbiausia – neužsidaryti savyje, nes nuo to įtampa dėl mikčiojimo tik dar labiau didėja.

Logopedas gali padėti mikčiojančiajam įveikti ar sušvelninti mikčiojimą. Taip pat gali pasikalbėti su pedagogais, pateikti rekomendacijų, kuo jie galėtų padėti mikčiojančiam mokiniui pamokos metu.

Kodėl reikia ieškoti pagalbos?

Specialistai padės pagerinti kalbą, pamokys tam tikrų mikčiojimo „apėjimo“ būdų. Ypač svarbu tai daryti dėl savęs, padėti sau pačiam ir neleisti, kad mikčiojimas trukdytų bendrauti, mokytis.

Mikčiojantieji, kaip ir sklandžiai kalbantys žmonės, gali mokytis, studijuoti ir dirbti taip, kad mikčiojimas jiems nesudarytų sunkumų. Nemažai žymių žmonių mikčioja, tačiau tai nesutrukdė jiems pasiekti mokslo, karjeros aukštumų „*apeinant*“ savo mikčiojimą.

Mikčiojo *Vinstonas Čerčilis*: jis pats sau tyliai niūniuodavo, kad priverstų vibruoti balso stygas ir iš anksto ruošdavo savo pasisakymus. Labai rūpestingai užsirašydavo savo argumentus ir išmokdavo juos kaip daugybės lentelę. *Merilin Monro* tylus balsas ir sustiprintas iškvėpimas padėjo jai slėpti savo mikčiojimą. Anglijos karalius *Jurgis VI* buvo savo šalies įkvėpėjas Antrojo pasaulinio karo metu, kai jis per radiją kreipėsi į tautą, nepaisydamas sunkaus mikčiojimo. *Briusas Vilis* - aktorius, vienas iš šiandieninių Holivudo įžymybių, kuriam mikčiojimas nesutrukdė sukurti daugybę vaidmenų.

Kiekvienam mikčiojančiajam reikėtų įsisąmoninti, kad kuo mažiau dėsi pastangų, kovodamas su mikčiojimu, kuo mažiau vengs baimę keliančių žodžių ir situacijų, tuo, laikui bėgant, sugebės mažiau mikčioti. Drąsa ir pasitikėjimas savimi, tikrai padės mažiau užsikirsti kalbant. O taip pat specialios pratybos, pratimai pas logopedą tikrai padės kalbėti sklandžiau.

Faktai ir mitai apie mikčiojimą (Logopedinės pagalbos centro informacija).

Mitas: Žmonės, kurie mikčioja, nėra protingi.

Tikrovė: Nėra nustatyto ryšio tarp mikčiojimo ir intelekto.

Mitas: Mikčiojimą sukelia nervingumas.

Tikrovė: Nervingumas nėra mikčiojimo priežastis. Nereikėtų manyti, kad mikčiojantys žmonės turi polinkį būti nervingi, nerimastingi.

Mitas: Mikčioti galima „išmokti“ mėgdžiojant ar girdint kitų mikčiojančių kalbą.

Tikrovė: „Išmokti“ mikčioti neįmanoma. Nėra žinoma tikroji mikčiojimo priežastis, bet mokslinių tyrimų duomenimis – šeimos genetika, nervų ir raumenų formavimasis, vaiko šeimos aplinka susijusi su mikčiojimo atsiradimu.

Mitas: Mikčiojantiems padeda patarimai „prieš kalbėdamas įkvėpk“ arba „pirmiau apgalvok, ką nori pasakyti“ ir pan.

Tikrovė: Šie patarimai tik atkreipia žmogaus dėmesį į užsikirtimus ir sustiprina mikčiojimą.

Mitas: Mikčiojimo priežastis yra stresas.

Tikrovė: Mikčiojimą sukelia daugelis sudėtingų veiksnių. Stresas nėra mikčiojimo priežastis, tačiau jis gali sustiprinti užsikirtimus.