

© Stuttering Foundation www.stutteringhelp.org

Μετάφραση και προσαρμογή στα Ελληνικά από την ΟΕΕΔΡΟ του ΠΣΛ κατόπιν αδείας - Αθήνα, 2014

ΤΡΑΥΛΙΣΜΟΣ

ΈΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ...

- Ο τραυλισμός είναι μια διαταραχή της επικοινωνίας που σχετίζεται με την ικανότητα ενός ατόμου να μιλά με ευχέρεια. Εμπεριέχει την επανάληψη, την επιμήκυνση ή το μπλοκάρισμα ήχων, συλλαβών ή λέξεων.
- Ο τραυλισμός συνήθως ξεκινά στην ηλικία μεταξύ δύο και τεσσάρων ετών. Ενώ οι αιτίες του τραυλισμού δεν είναι γνωστές, οι ερευνητές συμφωνούν ότι πιθανά προκύπτει από αλληλεπίδραση παραγόντων που συμπεριλαμβάνουν την ανάπτυξη του παιδιού, τη δυναμική της οικογένειας, τη γενετική και τη νευροφυσιολογία.
- Εάν ένα παιδί τραυλίζει για περισσότερο από τρία χρόνια, είναι μάλλον απίθανο να το ξεπεράσει. Επειδή τα περισσότερα παιδιά αρχίζουν να τραυλίζουν κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας, ένα παιδί που τραυλίζει στο δημοτικό, στο γυμνάσιο ή στο λύκειο έχει πολύ λιγότερες πιθανότητες να ξεπεράσει το πρόβλημα.
- Δεν υπάρχει ίαση για τον τραυλισμό, ούτε με λογοθεραπεία. Ωστόσο, η λογοθεραπεία βοηθά το παιδί να μάθει να μιλάει με έναν πιο εύκολο τρόπο, ακόμη και με αρκετή ευχέρεια και να έχει υγιείς στάσεις και συναισθήματα για την ομιλία.

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ...



- Τα παιδιά που τραυλίζουν δεν παρουσιάζουν διαφορές στη νοημοσύνη σε σχέση με τα παιδιά που δεν τραυλίζουν.
- Το πόσο ακούγεται ο τραυλισμός στην ομιλία του παιδιού ποικίλλει, ανάλογα με τις περιστάσεις ομιλίας και τους συνομιλητές, τα άτομα που εμπλέκονται σε κάθε περίπτωση. Για παράδειγμα, ένα παιδί μπορεί να μην τραυλίζει καθόλου όταν μιλάει με τους φίλους του, ενώ μπορεί να τραυλίζει περισσότερο όταν διαβάζει δυνατά στην τάξη.
- Ο τραυλισμός μπορεί να έχει διακυμάνσεις, που σημαίνει ότι έρχεται και φεύγει. Η συχνότητα και η ένταση του τραυλισμού του παιδιού, μπορεί να αλλάξει σημαντικά σε μια περίοδο αρκετών εβδομάδων ή μηνών.
- Τα παιδιά που τραυλίζουν μπορεί να έχουν επίγνωση για τον τραυλισμό τους και να επιλέγουν να μη συμμετέχουν στην τάξη.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΟΝΤΑΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΑΥΛΙΣΜΟ ΤΟΥΣ



- Μερικά παιδιά που τραυλίζουν δεν έχουν αρνητικά συναισθήματα που να σχετίζονται με την ομιλία, όμως άλλα παιδιά, μπορεί να αισθάνονται απογοήτευση, άγχος, αμηχανία ή ακόμα και ντροπή. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι τα συναισθήματα ενός παιδιού για την ομιλία μπορεί να μη σχετίζονται καθόλου με το πόσο πολύ το παιδί αυτό τραυλίζει. Αυτό σημαίνει ότι ένα παιδί που τραυλίζει συχνά και έντονα, ίσως να μην αισθάνεται καθόλου άσχημα για την ομιλία του στην τάξη, ενώ ένα άλλο παιδί που ο τραυλισμός του φαίνεται πολύ ήπιος, μπορεί να αισθάνεται ανήσυχο και φοβισμένο.
- Εάν ένα παιδί έχει αρνητικά συναισθήματα για την ομιλία, μπορεί να είναι απρόθυμο να σηκώσει το χέρι του, μπορεί να προσποιείται ότι δεν ξέρει την απάντηση όταν ερωτάται για κάτι ή να αποσύρεται από κοινωνικές περιστάσεις όπως είναι το να κάθεται με τους άλλους στο διάλειμμα ή να παίζει με μια παρέα στην παιδική χαρά.

8 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

- Μη λέτε στο παιδί "μίλα πιο αργά" ή "απλά χαλάρωσε".
- Μη συμπληρώνετε τα λόγια του παιδιού και μη μιλάτε εσείς στη θέση του.
- Φροντίζετε όλα τα μέλη της τάξης, να μάθουν να περιμένουν τη σειρά τους για να μιλήσουν και να ακούν ο ένας την άλλη.
- Όλα τα παιδιά -ιδιαίτερα εκείνα που τραυλίζουν- βρίσκουν πολύ πιο εύκολο να μιλούν όταν δεν διακόπτονται και έχουν την προσοχή των συνομιλητών.
- Αναθέτετε την ίδια ποιότητα και ποσότητα εργασιών στο μαθητή που τραυλίζει και σε αυτόν που δεν τραυλίζει.
- Μιλάτε με το μαθητή παίρνοντας το χρόνο σας, δίχως να βιάζεστε, κάνοντας συχνά παύσεις.
- Δείχνετε ότι ακούτε προσεκτικά το περιεχόμενο του μηνύματος -αυτό που λέει και όχι πώς το λέει.
- Κάνετε μια προσωπική συζήτηση με το μαθητή που τραυλίζει για τις αναγκαίες προσαρμογές στην τάξη. Σεβαστείτε τις ανάγκες του, χωρίς να γίνεστε καθολικά επιτρεπτικοί.
- Μην αντιμετωπίζετε τον τραυλισμό σαν μια κατάσταση ντροπής". Συζητήστε για τον τραυλισμό ακριβώς όπως και για ένα οποιοδήποτε άλλο θέμα.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΟΤΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΤΡΑΥΛΙΖΕΙ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ΜΟΥ;

Δώστε εσείς το παράδειγμα της καλής επικοινωνίας:

- Μην αποφεύγετε να το κοιτάτε και δώστε του χρόνο να τελειώσει αυτό που θέλει να πει
- Προσπαθήστε να μην του συμπληρώνετε λέξεις ή προτάσεις
- Δείξτε του με τον τρόπο και τις ενέργειές σας ότι το προσέχετε όταν σας μιλά και δεν εστιάζετε στο πώς μιλά.
- Γίνετε οι ίδιοι υπόδειγμα αναμονής και ακρόασης. Πριν του απαντήσετε σε μια ερώτηση περιμένετε δυο δευτερόλεπτα-χρησιμοποιήστε αρκετές παύσεις όταν μιλάτε γιατί έτσι βοηθάτε να ελαττωθεί η επικοινωνιακή πίεση. Μην κάνετε σχόλια του τύπου 'χαλάρωσε', 'πάρε βαθιά ανάσα', 'σκέψου πρώτα τι θέλεις να πεις'. Αντ' αυτού, μιλήστε του. Δείξτε του ότι είσαστε δίπλα του και ότι το αποδέχεστε έτσι όπως είναι και αυτό και το πρόβλημά του. Έτσι, μειώνεται σημαντικά το άγχος του.
- Μην το ξεχωρίζετε. Η ποιότητα και η ποσότητα των εργασιών του θα πρέπει να είναι ίδια όπως και των άλλων παιδιών.

ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΟΥ ΑΠΑΝΤΑΕΙ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ;

- Αρχικά, μέχρι να προσαρμοστεί στην τάξη και με τους συμμαθητές του, κάντε του ερωτήσεις γύρω από το μάθημα, που να μπορούν να απαντηθούν με λίγες λέξεις.
- Εάν όλα τα παιδιά πρέπει να απαντήσουν στην ερώτησή σας, δώστε του προτεραιότητα. Όσο πιο πολύ περιμένει τη σειρά του τόσο εκτείνεται το άγχος του. Μην ξεχνάτε ότι συνειδητοποιεί τις δυσκολίες του και αναπτύσσει χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Διαβεβαιώστε την τάξη σαν σύνολο: α) ότι θα τους δοθεί πολύ χρόνος να απαντήσουν, β) ότι σας ενδιαφέρει να μην απαντήσουν γρήγορα αλλά να σκεφθούν τις απαντήσεις τους.



- **Να του υπενθυμίζω να εφαρμόζει τις τεχνικές που έχει μάθει, μέσα στην τάξη;**

Ίσως είναι καλύτερα να μην το κάνετε, εκτός αν σας το ζητήσει το παιδί ή ο λογοπεδικός. Οι ειδικευμένες τεχνικές για τον έλεγχο του τραυλισμού είναι δύσκολο να γενικευθούν και χρειάζεται χρόνος και πρακτική εξάσκηση. Επομένως, ίσως να μην είναι ρεαλιστικό να περιμένετε να χρησιμοποιεί το παιδί τις τεχνικές του στην τάξη.

- **Να διαβάζει φωναχτά την ανάγνωση, όπως οι άλλοι; Είναι σωστό;**

Πολλά παιδιά που τραυλίζουν καταφέρνουν να διαβάζουν φωναχτά ικανοποιητικά, ιδίως όταν ενθαρρύνονται να κάνουν εξάσκηση στο σπίτι. Μερικές φορές, όμως, μπορεί να υπάρξει και επιδείνωση της ροής της ομιλίας. Ένας πρακτικός τρόπος είναι να διαβάζει μαζί με κάποιον άλλο συμμαθητή του, γιατί έτσι ελέγχει και αυξάνει την ευφράδειά του. Μερικές φορές, βάλτε όλα τα παιδιά να διαβάζουν σε ζευγάρια για να μην αισθανθεί διαφορετικό. Σταδιακά μπορεί να αποκτήσει αυτοπεποίθηση και μπορεί να τα καταφέρει μόνο του.

- **Τι πρέπει να κάνω όταν το παιδί έχει μια δύσκολη μέρα στη ροή της ομιλίας του;**

Είναι πάντα καλύτερο να συνεννοείστε με το ίδιο το παιδί για το τι θα ήθελε να γίνεται τις ημέρες που η ροή του είναι πιο δυσχερής απ' ό,τι συνήθως.

Τα παιδιά που τραυλίζουν διαφέρουν αρκετά στο πώς θέλουν να ανταποκρίνονται οι δάσκαλοί τους και οι συμμαθητές τους όταν έχουν μια ιδιαίτερα δύσκολη περίοδο στη ροή της ομιλίας τους. Κάποιο παιδί, μπορεί να προτιμά ο δάσκαλός του να το αντιμετωπίζει με τον ίδιο τρόπο, όπως θα έκανε οποιαδήποτε άλλη μέρα, απευθύνοντάς του το λόγο αυθόρμητα ή ζητώντας του να διαβάσει δυνατά.

Από την άλλη πλευρά, ένα άλλο παιδί μπορεί να θέλει ο δάσκαλός του να μειώσει προσωρινά τις προσδοκίες για λεκτική συμμετοχή, απευθύνοντάς του το λόγο μόνο εάν σηκώσει το χέρι του ή επιτρέποντάς του να μη συμμετέχει στη διάρκεια δραστηριοτήτων που περιλαμβάνουν ανάγνωση ή συζήτηση.

■ Πώς μπορώ να κάνω τις προφορικές παρουσιάσεις ευκολότερες για το παιδί που τραυλίζει;

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε να γίνουν οι προφορικές παρουσιάσεις μια θετική εμπειρία για το παιδί που τραυλίζει. Σε συνεργασία με το παιδί, μπορείτε να αναπτύξετε ένα σχέδιο, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως:

- τη σειρά: το εάν θέλει να είναι ένας από τους πρώτους που θα παρουσιάσει ή να είναι στη μέση ή στο τέλος.
- τις ευκαιρίες εξάσκησης: τους τρόπους που μπορεί να εξασκηθεί και οι οποίοι θα το βοηθήσουν να αισθάνεται πιο άνετα, όπως για παράδειγμα στο σπίτι μαζί σας, με ένα φίλο και στη συνεδρία λογοθεραπείας.
- το μέγεθος του ακροατηρίου: το εάν θα ήθελε να κάνει την προφορική παρουσίαση προσωπικά σε κάποιον, σε μια μικρή ομάδα ή μπροστά σε ολόκληρη την τάξη και
- άλλα ζητήματα: εάν θα πρέπει να αξιολογηθεί ως προς τη συντομία και το σεβασμό του χρονικού περιθωρίου ή εάν τα κριτήρια βαθμολόγησης θα πρέπει να τροποποιηθούν λόγω του τραυλισμού.

- Τι μπορώ να πω για να ενθαρρύνω το παιδί που τραυλίζει να μιλήσει στην τάξη μου;

Ο καλύτερος τρόπος για να ενθαρρύνετε ένα παιδί που τραυλίζει να μιλάει στην τάξη σας είναι να του κάνετε γνωστό, μέσα από τα λόγια και τις πράξεις σας, ότι αυτό που λέει είναι το σημαντικό και όχι ο τρόπος που το λέει. Άλλοι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να ενθαρρύνετε το παιδί:

- Επαινείτε το όταν μοιράζεται τις ιδέες του.
- Πείτε του ότι ο τραυλισμός του δεν σας ενοχλεί.
- Δίνετε του ευκαιρίες να μιλά, όπως απευθύνοντάς του το λόγο για να απαντήσει ή ζητώντας τη γνώμη του και
- Διαβεβαιώστε το ότι είναι «ο.κ.» να τραυλίζει

- **Τι πρέπει να κάνω όταν το παιδί που τραυλίζει διακόπτει ένα άλλο παιδί;**

Χειριστείτε την κατάσταση με παρόμοιο τρόπο όπως και για ένα παιδί που δεν τραυλίζει. Τα παιδιά που τραυλίζουν μερικές φορές διακόπτουν τους άλλους γιατί τους είναι πιο εύκολο να εκκινήσουν την ομιλία τους ενώ μιλούν οι άλλοι. Παρότι είναι πιθανά ευκολότερο να εκκινήσει την ομιλία του διακόπτοντας έναν συμμαθητή του, είναι σημαντικό για το παιδί που τραυλίζει να μάθει τους κανόνες για τη σωστή επικοινωνία, όπως ακριβώς όλα τα υπόλοιπα παιδιά στην τάξη σας.

- **Θα πρέπει να μιλήσω σε όλη την τάξη σχετικά με τον τραυλισμό;**

Σε συνεργασία με τον λογοπεδικό του παιδιού, χρειάζεται να συζητήσετε αυτή την ιδέα με το παιδί. Μερικά παιδιά δεν ενοχλούνται εάν μιλήσετε στους συνομηλικούς τους για τον τραυλισμό. Άλλα παιδιά, ωστόσο, αισθάνονται ότι ο τραυλισμός είναι μια προσωπική υπόθεση και δεν πρέπει να συζητιέται ανοιχτά με τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης. Κάποιες φορές, ένα παιδί που τραυλίζει μπορεί να επιθυμεί να κάνει μια παρουσίαση για τον τραυλισμό στην τάξη. Η παρουσίαση αυτή επιτρέπει στο παιδί να διδάξει στους συμμαθητές του κάποια δεδομένα σχετικά με τον τραυλισμό, να τους αναφέρει ονόματα διάσημων ανθρώπων που τραυλίζουν, να προτείνει ιδέες σχετικά με το πώς θα ήθελε οι συμμαθητές του να αντιδρούν όταν τραυλίζει, ακόμη και να "μάθει" στα άλλα παιδιά διαφορετικούς τρόπους τραυλισμού. Ένα από τα οφέλη που έχουμε παρατηρήσει όταν γίνεται μία παρουσίαση στην τάξη για τον τραυλισμό από το παιδί που τραυλίζει, είναι μια μείωση στα πειράγματα και την κοροϊδία. Εάν τα άλλα παιδιά καταλάβουν περισσότερο σχετικά με τη δυσκολία, είναι λιγότερο πιθανό να περιγελούν ή να πειράζουν το παιδί που τραυλίζει. Αυτή δεν είναι κατάλληλη δραστηριότητα για όλα τα παιδιά που τραυλίζουν, καθώς μερικά παιδιά μπορεί να μην είναι έτοιμα ακόμη να αντιμετωπίσουν τον τραυλισμό με έναν τόσο ανοικτό τρόπο. Η οργάνωση μιας παρουσίασης για τον τραυλισμό αποτελεί στοιχείο της θεραπείας του τραυλισμού, που συνήθως γίνεται σε συνδυασμό με την επίσκεψη του λογοπεδικού στην τάξη. Εάν έχετε ερωτήσεις σχετικά με το εάν το παιδί στην τάξη σας είναι έτοιμο να κάνει μια τέτοια παρουσίαση, συμβουλευτείτε τον λογοπεδικό.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΓΟΝΕΙΣ

(ΕΑΝ ΈΝΑΣ ΓΟΝΕΑΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙ "ΝΑΙ" ΣΕ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΕΡΩΤΗΣΗ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΟ 1, ΑΥΤΟ ΥΠΟΔΗΛΩΝΕΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑ ΈΠΑΡΞΗΣ ΤΡΑΥΛΙΣΜΟΥ, ΠΑΡΑ ΜΙΑΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΔΥΣΧΕΡΕΙΑΣ)

1. Έχετε παρατηρήσει το παιδί σας να επαναλαμβάνει μέρος των λέξεων και όχι ολόκληρες λέξεις ή φράσεις; (Για παράδειγμα, "μ-μ-μ-μήλο")
2. Ακούτε το παιδί σας να επαναλαμβάνει φθόγγους περισσότερο από μία φορά κάθε 8 ή 10 προτάσεις;
3. Όταν ακούτε το παιδί σας να επαναλαμβάνει, ακούτε περισσότερες από δύο επαναλήψεις; (Για παράδειγμα, "μ-μ-μ-μ-μ-μήλο" αντί του "μ-μ-μήλο»)
4. Το παιδί σας φαίνεται απογοητευμένο ή αμήχανο όταν δυσκολεύεται σε μία λέξη;
5. Μιλάει το παιδί σας έτσι για περισσότερο από ένα χρόνο;
6. Έχετε ποτέ παρατηρήσει το παιδί σας να υψώνει τον τόνο της φωνής του, να ανοιγοκλείνει τα μάτια του, να αποστρέφει το βλέμμα του ή να έχει ένταση στους μύες του προσώπου του στην προσπάθειά του να μιλήσει;
7. Χρησιμοποιεί επιπλέον λέξεις ή ήχους όπως "εεε" ή "α" ή "λοιπόν" για να μπορέσει να ξεκινήσει μια λέξη;
8. «Κολλάει» το παιδί σας κάποιες φορές στην προσπάθειά του να μιλήσει, ώστε να μην "βγαίνει" κανένας απολύτως ήχος;
9. Έχετε παρατηρήσει ποτέ το παιδί σας να χρησιμοποιεί κινήσεις του σώματος, όπως να χτυπάει το δάχτυλό του, για να μπορέσει να "βγάλει" τους ήχους;
10. Νομίζετε ότι το παιδί σας αποφεύγει κάποιες φορές να μιλάει, αντικαθιστά λέξεις, ή παραιτείται από το να μιλά στη μέση μιας πρότασης, γιατί ενδέχεται να τραυλίζει;

THANK YOU

