

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مقدمه

سال های ابتدای کودکی زیربنایی برای کل زندگی فرد است. اگر به نیازها و حیطه های تکاملی کودکان در این دوران پاسخ مناسبی داده شود، کودکانی سالم تر، با قدرت تفکر و تعقل بیشتر و مهارت های عاطفی و اجتماعی بهتری خواهیم داشت. زبان، گفتار، بلع و ارتباط از مهم ترین حیطه های تکاملی است. زبان موهبت الهی برای برقراری عالی ترین رابطه انسان ها با یکدیگر است، رشد و تکامل زبان از دوران جنینی با شنیدن صدای مادر شروع شده و پس از تولد به نحو کامل تری ادامه می یابد. نقش گفتاردرمانی در مسیرشناسایی زودهنگام اختلالات گفتار و زبان و ارائه مشاوره به موقع بسیار حیاتی است. هدف از تدوین این کتاب ارائه اطلاعات و دانش لازم برای پیشگیری از اختلالات ارتباطی و بهبود بخشیدن به موقع از سوی خانواده ها است. این آموزش ها می تواند برای برقراری ارتباط صحیح و تصحیح روش های تغذیه ای کودکان طبیعی نیز کمک کننده باشد. ضمن تشکر از دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی برای تدوین این بسته آموزشی خانواده محور، امید است این مجموعه بتواند برای پیشگیری از ایجاد اختلال، اصلاح به هنگام اختلال و ارتقای تکامل کودکان طبیعی موثر باشد.

دکتر علیرضا رئیسی

معاون بهداشت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بسته توانبخشی خانواده - محور

ناروانی های گفتار و لکنت

به سفارش: دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
با همکاری دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

نویسندگان: دکتر فریبا یادگاری، دکتر اکبر داروئی، دکتر طلیعه ظریفیان، دکتر عطیه اشتری، نیره مهدی پور شهپرور، دکتر مرتضی فرازی، دکتر لیلا قلیچی، ابراهیم برزگر بفروئی، مینا فتوحی، مامک جولایی، عطیه قزوینی، گلنوش گل محمدی، زهرا آقارسولی، دکتر مریم ترامشلو، سیدشهاب الدین حسینی نسب، دکتر کوثر باغبان، رضوانه نائیبیان، زهرا ولی تبار، دکتر مونا ابراهیمی پور، دکتر سیدحامد برکاتی، دکتر حمیدرضا لرنژاد، دکتر ناریا ابوالقاسمی، نغمه تشکری

تصویرسازی: شقایق وفائی، مریم قلی پور، نگار رئیسی

ناشر: اندیشه ماندگار

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۴۶-۶

سخنی با والدین

والدین و مراقبان گرامی کودکان سرزمین عزیزمان ایران

این بسته برای استفاده شما طراحی شده است. برقراری ارتباط و رساندن پیام جزو حقوق اساسی هر انسان است. یکی از بهترین ابزارهای برقراری ارتباط، زبان کلامی است یعنی ما با استفاده از کلمه ها و جمله ها می توانیم نیازهایمان را اعلام کنیم و منظورمان، افکار و عقایدمان را به دیگران برسانیم و منظور و عقاید دیگران را بفهمیم. کودکان نیازهایشان را از طریق ایما و اشاره، نشان دادن، لمس کردن شما و حرف زدن اعلام می کنند. اما ممکن است مشکلات گفتار و زبان و اختلالاتی وجود داشته باشد که مانع از حرف زدن یا برقراری ارتباط مناسب کودک شود. این بسته برای کمک به پیشگیری یا کاهش و یا حذف اشکالات و اختلالات ارتباط، زبان، گفتار و بلع کودکان طراحی شده است. همچنین این مجموعه برای کودکانی که رشد طبیعی دارند قابل استفاده است، زیرا به والدین یا مراقبان کودک آموزش می دهد که چگونه بهترین روش ارتباط با کودک را به کار ببرند. اثربخشی این بسته کاملاً به همکاری شما والد یا مراقب گرامی وابسته است. لازم به یادآوری است که در صورت وجود مشکل جدی در رشد ارتباط، زبان، گفتار و بلع (دهانی و دهانی - حلقی) کودک نباید لزوم مراجعه به متخصصان مورد نیاز به ویژه آسیب شناسان گفتار و زبان (گفتار درمانگران) را فراموش کنیم. در صورت مراجعه به متخصصان و شروع برنامه های درمان پزشکی، توان بخشی و گفتاردرمانی، این بسته می تواند به شکل کمکی مورد استفاده شما قرار بگیرد. در صفحه ی بعد رنگ های راهنمای استفاده از بسته آورده شده است که در شش حوزه رشد پیش زبانی (مربوط به نوزادی و اوایل کودکی تا ۱۸ ماهگی است یعنی زمانی که کودک هنوز نمی تواند حرف بزند یا اوایل حرف زدن است)، رشد اولیه زبان (در این بسته از ۱۸ ماهگی تا ۵ سالگی را شامل می شود)، درک شنیداری (یعنی فهمیدن کلمه ها و جمله هایی که به کودک گفته می شود)، تولید و تلفظ صداهای گفتاری (یعنی کودک صداهای گفتاری را چگونه تلفظ می کند و آیا گفتار او قابل فهم است)، ناروانی های گفتار و لکنت، بلع و تغذیه نوزادان و کودکان طبقه بندی شده است. شما می توانید برحسب این که کودک در کدام حوزه دچار مشکل است یا کدام حوزه را می خواهید ارتقاء دهید و تقویت کنید صفحه مربوطه را به راحتی از رنگ راهنمای بالای صفحه بیابید.

در ابتدای بسته چک لیست های رشد مهارت های ارتباط، زبان، گفتار بلع آورده شده است. سن تقویمی کودکان را در نظر بگیرید و مهارت های سنی او را با جداول تطبیق دهید. سپس



علایم هشدار یا خطر را که زیر هر جدول آورده شده ببینید. اگر کودک این علایم هشدار را نشان می دهد لازم است براساس رنگ به حوزه مربوطه مراجعه کنید تا بتوانید در پیشگیری یا کاهش علایم کمک کنید. به خاطر داشته باشید که این بسته جانشین متخصص گفتاردرمانی نیست و فقط به شکل تکمیلی و در کنار مشورت کردن یا مراجعه به متخصص گفتاردرمانی می تواند کمک کند. البته برای خانواده هایی که کودک طبیعی دارند و فقط می خواهند برای ارتقاء و تقویت مهارت های ارتباط، زبان، گفتار و بلع کودکشان از این بسته استفاده کنند مراجعه به گفتاردرمانی اختیاری است.

ناروانی های گفتار و لکنت

والدین گرامی

حتماً تاکنون با کلمه «لکنت» مواجه شده اید. اما چه قدر با این کلمه آشنا هستید؟ ما به عنوان گفتاردرمانگر، بارها با این صحنه مواجه شده ایم که مادری به همراه فرزندش وارد اتاق درمان می شود و هنگامی که درباره مشکل اصلی فرزندش از او می پرسیم، با کلمه لکنت مواجه می شویم. اما پس از برقراری ارتباط با کودک و انجام مصاحبه و ارزیابی های اولیه، متوجه می شویم که کودک دارای اختلال زبانی یا اختلال تلفظ است و والدین به اشتباه کلمه لکنت را به جای این کلمات به کار می برند. آگاهی از لکنت و معنای واقعی آن برای والدین امری بسیار مهم است. ما در این بخش قصد داریم شما را با تعریف ناروانی های گفتار کودکان از جمله ناروانی طبیعی و ناروانی غیرطبیعی مانند لکنت، علت آن و سایر مسائل مربوط به آن آشنا سازیم. امید است که با مطالعه این بسته مداخله محور، دیدگاهی صحیح و جامع در شما والدین عزیز شکل گیرد تا بتوانید در برخورد با کودک دارای لکنت، اقدامات لازم و درست را انجام دهید.

تعریف برخی از علایم

ناروانی طبیعی: ناروانی طبیعی همان تکرارهای ساده بخشی از کلمه یا کل کلمه، کشیده گویی آهنگین، بازگویی اصلاحی و میان پرانی صداها، مکث، یا سایر حالت هایی است که گاهی در گفتار طبیعی ایجاد می شود و به اصطلاح عامیانه به «تیق زدن» معروف است. این امر در اکثر کودکان در محدوده سنی ۱/۵ الی ۶ سالگی (اغلب در ۲ الی ۳/۵ سالگی) قابل مشاهده است. بنابراین تعداد زیادی از کودکان همزمان با رشد گفتار و زبان دوره ای از ناروانی را در گفتار خود تجربه می کنند. در این حالت آنها معمولاً بخشی از کلمه یا عبارت را تکرار می کنند. این کار



لکنت، هر چه کودک بزرگتر شود، این احساسات و نگرش های منفی بیشتر خواهد شد.

ویژگی های ناروانی طبیعی و سطوح مختلف لکنت دوران رشد

نوع ناروانی و لکنت	علائم اصلی	رفتارهای وابسته	احساسات و نگرش ها
ناروانی طبیعی	۱۰ مورد یا کمتر ناروانی در ۱۰۰ کلمه؛ غالباً تکرار، میان پرانی و بازگویی	وجود ندارد	عدم آگاهی و نگرانی
لکنت مرزی	۱۱ مورد یا بیشتر ناروانی در ۱۰۰ کلمه؛ وقوع تکرار و کشیده گویی بیش از بازگویی و میان پرانی	وجود ندارد	غالباً ناآگاه ولی گاهی همراه با ناکامی اندک
لکنت آغازین	تکرارهای سریع و نامنظم و بروز نشانه های گیر	رفتارهای تلاش برای رهایی از لکنت به صورت پلک زدن و افزایش زیر و بمی و بلندی صدا	آگاهی از ناروانی با ابراز ناکامی
لکنت بینابینی	گیر(مسدود شدگی جریان هوا) توأم با تکرار و کشیده گویی	رفتارهای رهایی و اجتناب	ترس، ناکامی، نگرانی (تشویش) و شرمساری
لکنت پیشرفته	گیرهای طولانی همراه با سفتی و لرزش	رفتارهای رهایی و اجتناب با درجه بیشتر	ترس، ناکامی، نگرانی (تشویش)، شرمساری و خودآگاهی منفی

والدین کودکان دارای لکنت اغلب گزارش می دهند که خیلی دیر به آسیب شناس گفتار و زبان ارجاع داده شده اند. بعضی از عوامل نشان می دهند که کودک شما در معرض خطر بیشتری برای مزمن شدن لکنت قرار دارد. شما می توانید با مطالعه عوامل خطر، درمان را به موقع شروع کنید. در ادامه این عوامل معرفی می شوند.

۱. مدت زمانی که از شروع لکنت گذشته است

مدت زمان گذشته از شروع لکنت نقش بسیار تعیین کننده ای در استمرار اختلال دارد. اگر از شروع لکنت ۱۵ ماه یا بیشتر گذشته باشد و هیچ پیشرفتی مشاهده نشود، احتمال مزمن شدن لکنت افزایش بیشتری می یابد. به طور کلی اگر درمان تا ۱۵ ماه پس از شروع لکنت آغاز شود، شانس بهبودی بسیار بالاتر است.

در صورتی که هر یک از موارد زیر مشاهده شوند، توصیه می شود درمان کودک بلافاصله شروع شود:

- کودک از لکنت رنج می برد.
- کودک به دلیل لکنت، تمایلی به برقراری ارتباط ندارد (مثلاً به هنگام بروز لکنت از ادامه حرف

اکتراً در ابتدای جمله و معمولاً یک بار در هر جمله اتفاق می افتد. اصولاً تمام کلمه (من من من می رم) یا عبارت (من می خوام من می خوام برم) را تکرار می کنند. آنها معمولاً از صداهای پرکننده مثل «ا»، «ام» استفاده می کنند و در بین صحبت هایشان گاهی حرفشان را ناتمام می گذارند. همه کودکان در هر سنی ممکن است مقداری ناروانی داشته باشند، اما در مواقعی که هیجان زده و خسته هستند یا استرس دارند میزان این ناروانی ها بیشتر می شود. همچنین ممکن است وقتی که از دیگران سؤالی می پرسند و یا می خواهند به سؤال دیگران پاسخ دهند ناروانی ها افزایش یابند. ناروانی طبیعی ممکن است تا مدتی مثلاً چند روز یا چند هفته ادامه پیدا کند و سپس محو شود. انتظار می رود کودکان دارای ناروانی طبیعی از ناروانی خود آگاه نباشند، و واکنش خاصی مانند تعجب کردن و یا خجالت کشیدن به آن نشان ندهند. والدین هم ممکن است به این نوع از ناروانی ها توجهی نشان ندهند و خیلی عادی رفتار کنند. در صورتی که برخی از والدین نگرانی غیر ضروری نسبت به رشد گفتاری کودک و ناروانی طبیعی او داشته باشند می توانند جهت ارزیابی بیشتر به آسیب شناس گفتار و زبان (گفتاردرمانی) مراجعه نمایند.

لکنت: تلاش کودک برای یادگیری صحبت کردن و استرس های طبیعی دوران رشد ممکن است عاملی برای شروع ناروانی غیرطبیعی یا لکنت باشد. لکنت اختلالی است که با وقفه های بیش از حد در جریان گفتار ظاهر می شود. این وقفه ها ممکن است به صورت تکرار، کشیده گویی یا قفل (گیر) باشند:

تکرار: تکرار صداها (مانند: م...م...م...مسواک)، تکرار هجاها (مانند: مس...مس...مسواک) و یا تکرار کلمات تک هجایی (مانند: من...من...من آب میخوام).

کشیده گویی: کشیده گویی صداها (مانند مِ سواک یا دییییییییییروز).

قفل (گیر): قفل در جریان هوا یا صداسازی (مانند ممممم... مسواک یا ددددددد...دیروز). کودکی که با لحظات وقوع لکنت مواجه می شود، برای رهایی از این حالت، تلاش می کند که حین بیان کلمات، با تولید صداها، کلمه ها و یا حرکت های اضافی (در ناحیه صورت، گردن و یا حتی دست ها و پاها)، آنها را با فشار بیشتری بیان کند یا با سرعت از موقعیت های استرس زا عبور کند. گاهی نیز اجتناب از صحبت کردن را بر روش های پیشین ترجیح می دهد. کودک کم سن و سالی را در نظر بگیرید که با لکنت و سختی های آن مواجه شود! این حالت ها باعث ایجاد کلافگی، درماندگی و حتی ترس در کودک خواهد شد. گفتن این نکته لازم است که در صورت باقی ماندن

- زدن منصرف می‌شود و یا از شما می‌خواهد که به جای او حرف بزنید).
- کودک خلق و خوی حساس و زودرنجی دارد.
- والدین در مورد گفتار کودک نگران هستند.

با توجه به این که لکنت روی ارتباط و زندگی کودکان اثرات منفی می‌گذارد، توصیه می‌شود تا قبل از ورود کودک به مدرسه درمان انجام شود. درمان در کودکان زیر شش سال مؤثرتر از کودکان بالای شش سال است.

۲. تاریخچه خانوادگی

شواهدی وجود دارد که لکنت به ارث میرسد. حدود ۶۰ درصد از کودکانی که لکنت می‌کنند، سابقه خانوادگی لکنت دارند. در صورتی که سابقه لکنت مزمن در خانواده کودک وجود داشته باشد، شانس این که کودک به لکنت کردن ادامه دهد، ۶۵٪ است.

۳. جنسیت

آسان‌ترین و یکی از مهمترین عوامل پیش‌بینی‌کننده استمرار لکنت، جنسیت است. پسران بیشتر از دختران مبتلا به لکنت می‌شوند. احتمال ماندگاری لکنت در پسران بیشتر از دختران می‌باشد.

۴. تاریخچه لکنت

تعداد زیادی از کودکانی که شروع به لکنت می‌کنند به طور کامل بدون درمان بهبود پیدا می‌کنند. کودکانی که به طور طبیعی خوب می‌شوند، معمولاً شدت لکنتشان تا پایان یک سال بعد از شروع لکنت کاهش می‌یابد. در صورتی که بعد از گذشت یک سال از شروع لکنت، کاهشی در تعداد تکرارها، تعداد واحدهای هر تکرار «مثلاً بی بی بی بی بی بی»، قفل‌ها و کشیده‌گویی‌ها خصوصاً در ۳ تا ۶ ماه پایانی به طور واضح مشاهده نشود، بهتر است به آسیب‌شناس گفتار و زبان (گفتاردرمانی) مراجعه کنید.

۵. سن شروع لکنت

شروع دیر هنگام لکنت می‌تواند دلیلی بر نیاز به خدمات درمانی باشد. شروع دیر هنگام لکنت در پسران تقریباً بعد از سومین سال تولدشان است در حالی که در دختران بعد از سن ۳۴ ماهگی است. برخی معتقدند اگر اولین علائم لکنت بعد از سن ۴ یا ۵ سالگی مشاهده شود شانس ماندگاری لکنت بدون درمان، زیاد است.

۶. اختلالات تلفظ گفتار

اگر کودک علاوه بر لکنت، اختلال تلفظ صداها یا کلمه‌ها را داشته باشد، بهتر است با مراجعه به موقع به درمانگر، هر دو اختلال تحت درمان قرار بگیرند.

۷. مهارت‌های زبانی

در صورتی که کودک مهارت‌های زبانی بالایی داشته باشد و یا اختلال در زبان داشته باشد ممکن است لکنت او باقی بماند. در صورتی که با چنین شرایطی رو به رو شدید به آسیب‌شناس گفتار و زبان (گفتاردرمانگر) مراجعه کنید تا مدیریت درستی برای درمان لکنت انجام شود.

۸. شدت لکنت

کودکانی که ناروانی طبیعی دارند نیاز نیست به درمانگر مراجعه کنند. اگر والدین نگران وضعیت کودک خود هستند می‌توانند با مراجعه به درمانگر، مشاورات لازم را دریافت کنند. اگر کودک لکنت خفیفی دارد، والدین باید مشاورات و دستورالعمل‌های ذکر شده در بخش قبل را رعایت کنند. اگر بعد از گذشت ۶ هفته یا بیشتر از اجرای این موارد توسط والدین، لکنت کودک باقی ماند باید به آسیب‌شناس گفتار و زبان (گفتاردرمانی) مراجعه کنند. کودکانی که لکنت شدید دارند باید فوراً به آسیب‌شناس گفتار و زبان مراجعه کنند. در زیر توصیه‌های ساده برای مواجهه با لکنت یا ناروانی گفتار در کودکان برای هدایت و راهنمایی والدین و مراقبان در انجام واکنش‌های درست آورده شده است.

لکنت چیست؟

لکنت زمانی ایجاد می‌شود که در جریان طبیعی گفتار وقفه‌ای ناگهانی و غیرطبیعی به واسطه تکرار صداها، هجاها و کلمات، کشیده‌گویی صداها، هجاها و کلمات و قفل شدن دهان ایجاد شده و گاهی مواقع با رفتارهای همراه نظیر پا کوبیدن و پلک زدن همراه است. اولین علائم آن معمولاً در اولین سال‌های زندگی کودک درست زمانی که زبان کودک در حال رشد است، مشاهده می‌شود.





باورهای درست و نادرست در مورد لکنت

باورهای درست	باورهای نادرست
بین لکنت و هوش هیچگونه ارتباطی وجود ندارد.	افراد مبتلا به لکنت باهوش نیستند!
استرس باعث لکنت نمی شود اما می تواند باعث تشدید لکنت شود. لکنت باعث ایجاد استرس در کودک می شود.	استرس باعث لکنت می شود!
لکنت با تقلید کردن و یا شنیدن یاد گرفته می شود! لکنت با تقلید ایجاد نمی شود. سابقه خانوادگی، بدعملکردی عصبی و ... می توانند در به وجود آمدن لکنت حائز اهمیت باشند.	لکنت با تقلید کردن و یا شنیدن یاد گرفته می شود!
این کار به بدتر شدن این پدیده می انجامد زیرا فرد نسبت به گفتار خود حساس تر می شود.	گفتن «یک نفس عمیق قبل از صحبت کردن بکش» و «قبل از حرف زدن فکر کن» سودمند است!
این کار به بدتر شدن لکنت می انجامد. هیچ گاه بابت لکنت تذکر ندهید و سرزنش نکنید.	بهبتر است به کودک بگوییم «درست حرف بزن» یعنی به او تذکر دهیم.

لکنت می تواند بهبودی خود به خودی داشته باشد.

در اکثر کودکان بهبودی در ۱۲ تا ۱۸ ماه بعد از آغاز لکنت اتفاق می افتد. با افزایش سن و مدت زمان گذشته از آغاز لکنت احتمال بهبودی خود به خودی کاهش می یابد. همچنین کودکانی که لکنت مزمن دارند، شدت لکنت آنها در طی زمان ثابت است. در مقابل، کودکانی که احتمال بهبودی خود به خودی دارند، کاهش قابل توجهی در میزان لکنت طی اولین سال بعد از آغاز لکنت خود نشان می دهند و این الگوی بهبودی طی زمان ادامه می یابد.



ناروانی طبیعی چیست؟

این کودکان در سنین بین ۱۸ ماهگی تا ۳ سالگی کلمات، بخشی از کلمات و صداها را تکرار می کنند. این کار اکثراً در ابتدای جمله و معمولاً یک بار در هر جمله اتفاق می افتد. در کودکان دارای ناروانی طبیعی کمتر دیده می شود که صداها و بخشی از کلمات را

تکرار کنند. در عوض تمام کلمه (من من من می رم) یا عبارت (من می خوام، من می خوام، من می خوام برم) را تکرار می کنند. انتظار می رود که کودکان دارای ناروانی طبیعی از ناروانی خود آگاه نباشند.

دانش خود را در مورد لکنت کودکان افزایش دهید.

وقتی کودکان مبتلا به لکنت می شود، شما باید درباره روان حرف زدن و رشد لکنت مطالعه کنید تا بتوانید تصمیمات حمایتی خوبی بگیرید. والدینی که دانش درست و کافی در مورد لکنت داشته باشند می توانند نقش فعال و مؤثری در کاهش و درمان لکنت ایفا کنند.





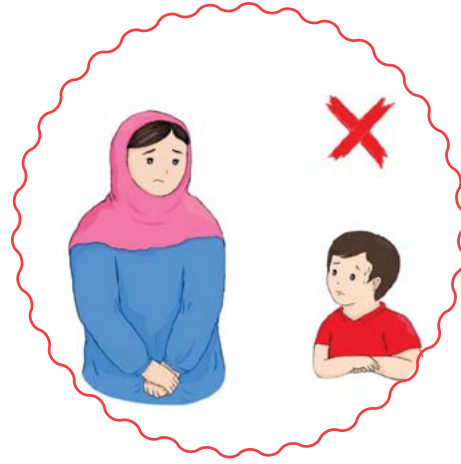
بسیاری از کودکان دارای لکنت خلق و خوی حساسی دارند.

ویژگی های خلق و خوی حساسیت و عاطفی بودن ممکن است لکنت را تشدید یا حفظ کند. کودکان ممکن است نسبت به لکنتشان واکنش منفی نشان دهند. این موضوع باعث می شود به جای بهبود مشکل، وضعیت بدتر شود. والدین باید از مشاجره یا مکالمه بلند هنگام گفت و گو با کودک پرهیز کنند و به او اطمینان خاطر دهند که در هر حالت به گفتار کودکشان گوش می دهند.



به محتوای گفتار کودکان، صرف نظر از شیوه حرف زدن او توجه کنید.

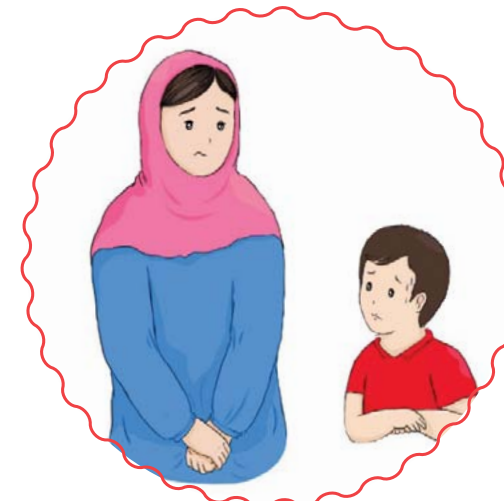
- وقتی کودک لکنت می کند حرف او را تکمیل نکنید و تا پایان گفتارش به او توجه کنید.
- کودک باید احساس کند که از گوش دادن به حرف هایش لذت می برد.



شما نقش مؤثری در کاهش و افزایش شدت لکنت کودکان دارید.

والدین معمولاً در گفتار کودک دخالت می کنند و درخواست های بیشتری از کودک دارند. این گونه رفتارها می تواند باعث تشدید و مزمن شدن لکنت فرزندشان شود. بهتر است والدین به گونه ای دیگر با کودکشان حرف بزنند و تغییراتی را در محیط ارتباطی به وجود آورند تا روانی گفتار را تقویت کنند. برای مثال، از سرعت آهسته و طبیعی به هنگام مکالمه با کودک استفاده کنند.

اضطراب شما ممکن است باعث افزایش لکنت و ماندگاری آن شود.



هرگونه نگرانی و اضطراب والدین درباره لکنت ممکن است به آسانی به کودک منعکس شده و باعث افزایش شدت لکنت کودک شود. همچنین خانواده ها در مورد لکنت فرزندانشان احساس گناه می کنند، زیرا معتقدند که یک کار اشتباهی را انجام داده اند که باعث شده این مشکل به وجود آید. این احساسات می تواند ذهن شما را مشغول کند و مانع از مشارکت فعال شما در درمان شود.



آسان تر صحبت کردن را به کودک آموزش دهید.

شما می توانید آن چه را که کودک می گوید به یک شیوه آهسته تر بازگو کنید و آسان تر صحبت کردن را به او نشان دهید. جملات به کار برده شده توسط کودک را با سرعت آهسته تر تکرار کنید یا آن را گسترش دهید. این کار باعث می شود کودک آن چه را که می گوید به شیوه ای آسان تر و راحت تر بشنود.



برای برقراری ارتباط با کودک از سؤالات کمتری استفاده کنید.

سؤال پرسیدن یک بخش عادی زندگیست ولی سعی کنید از سؤال کردن های پی در پی خودداری کنید. شما باید جایگزینی برای سؤالات خود پیدا کنید. می توانید به جای سؤال پیچ کردن، کارها و فعالیت های کودک را توصیف کنید و در مورد آنها نظر دهید.



فشار زمانی را از روی کودکتان بردارید.

زمانی که کودکتان برای پاسخ دادن به سؤالات پیچیده تلاش می کند یا می خواهد حرفی بزند، اما شما برای رفتن به جایی عجله دارید، فشار زمانی افزایش می یابد. زمانی که خواهر و برادرش منتظرند تا نوبتشان شود و او دارد حرف می زند، و یا کودک با فردی صحبت می کند که تند حرف می زند، فشار زمانی افزایش می یابد. شما چنان چه بتوانید برخی عوامل از جمله فشار زمانی را کاهش دهید، آن وقت حرف زدن بدون لکنت برای کودک امکان پذیر می شود.

برای حرف زدن با کودکتان از سرعت آهسته و در عین حال طبیعی استفاده کنید.

به هنگام گفت و گو با کودکتان از سرعت آهسته و طبیعی استفاده کنید. شما می توانید برای کاهش سرعت گفتار از مکث های بیشتر بین کلمه ها استفاده کنید یا کلمه ها را کمی کشیده و آهنگین بیان کنید. می توانید برای تأکید بیشتر روی آهسته صحبت کردن از نماد لاک پشت استفاده کنید (ما هم مثل لاک پشتی که یواش یواش راه میره یواش یواش حرف می زنیم). به یاد داشته باشید زمانی که والدین به ویژه مادر آهسته تر صحبت کنند، لکنت کودک کاهش می یابد.





هنگامی که نمی توانید به کودک گوش کنید، برای او زمان سکوت تعیین کنید.

بسیاری از والدین گزارش می کنند زمانی که با تلفن صحبت می کنند یا در حال گفت و گو با یک بزرگسال هستند، گفتار کودک ناروان تر می شود. بهتر است « زمان های سکوت » را برای وقتی که نمی توانید شنونده مؤثری باشید، تنظیم نمایید. فعالیت هایی نظیر موارد زیر می توانند گزینه های خوبی برای زمان سکوت باشند:

- اجازه دهید کودکان یکی از فیلم های مورد علاقه خود را ببینند.
- اجازه دهید به کتاب ها نگاه کند.
- به او بگویید نقاشی کند یا بی سروصدا با اسباب بازی هایش بازی کند.

تماس چشمی مناسبی با کودکان داشته باشید.

هنگامی که با کودک در حال گفت و گو هستید، هم سطح کودک قرار بگیرید و به او نگاه کنید. برقراری تماس چشمی باعث می شود که کودک شما به هنگام حرف زدن احساس آرامش بیشتری داشته باشد. همچنین تماس چشمی مناسب مانع از همزمان صحبت کردن و درهم شدن صحبت ها می شود.



هنگام صحبت با کودک از کلمه ها و جمله های مبهم استفاده نکنید.

گاهی اوقات مکالمه والدین با کودک مبهم می باشد و از یک کلمه چندین بار استفاده می شود. برای مثال: «آن چیز را آن جا بگذار و من آن یکی را روی آن می گذارم»، یا «می تواند پهلوی آن یکی آن جا باشد». به نظر می رسد روانی گفتار برخی از کودکان تحت تأثیر کلمه های بی محتوا یا کلمه های خاصی قرار می گیرد که نیاز به جبران معنی دارند. شما باید هنگام صحبت کردن با کودکان از کلمه های پرمحتوا، با معنی، درست و مناسب استفاده کنید. مثلاً «من ماشین آبی ام را در ایستگاه پمپ بنزین گذاشتم»، «ماشین را پشت سریک وانت پارک کردم».



زمانی که کودکان حرف میزند، کاملاً به او گوش دهید.

اگر شما به گفتار کودکان گوش نکنید، ممکن است تلاش بیشتری کند تا توجه شما را جلب کند. بنابراین، احتمال بروز لکنت بیشتری می شود. توجهتان را کاملاً معطوف کودک کنید و سراپا گوش باشید. این کار باعث می شود تا فشار زمانی برای حرف زدن از روی کودک برداشته شود و با آرامش بیشتری صحبت کند.



سؤالاتی که نیازمند پاسخ پیچیده و طولانی هستند را محدود کنید.

زمانی که کودکان از جمله های پیچیده و طولانی برای پاسخ به سؤالات استفاده می کنند، لکنت بیشتر اتفاق می افتد. شخصی که سؤال می پرسد، منتظر پاسخ است. کودک باید زمانی را صرف پردازش سؤال و فرمول بندی جواب کند. بنابراین هر چه سؤال به جواب پیچیده تری نیاز داشته باشد فرمول بندی آن برای کودک دشوارتر می شود و احتمال وقوع لکنت را زیاد می کند. والدین می توانند از سؤالات بله / خیر و یا سؤالاتی که به پاسخ های کوتاه نیاز دارند، استفاده کنند.



هنگام صحبت کردن با کودکان از کلمه های ساده و جمله های کوتاه استفاده کنید.

هنگامی که والدین از زبان پیچیده ای برای برقراری ارتباط با کودک استفاده می کنند، کودک ممکن است سعی کند تا خود را هم سطح والدین کند و با به کارگیری جمله ها و کلمه های سخت به رقابت با آنها بپردازد. به مثال های زیر توجه کنید:



مثال یک: کودک: «بابا روی این تخت می خوابد؟»
مادر: «بله، او خیلی خسته است. همین جا می خوابد.»

مثال دو: کودک: «بابا روی این تخت می خوابد؟»

مادر: «بله، بابا این تخت را هفته پیش به همراه دایی محسن از فروشگاه بزرگی خرید، این تخت رو خیلی دوست داره، همین جا می خوابه.»



نوبت گیری در حرف زدن را به کودکان آموزش دهید.

کودکان زمانی که حرفشان قطع می شود و حرف دیگران را قطع می کنند، بیشتر لکنت می کنند. زمانی که نوبت گیری شکل می گیرد، روانی گفتار کودک افزایش می یابد. شما باید نوبت گیری را به کودکان آموزش دهید.

آموزش ابتدا باید در بازی و سپس در مکالمات انجام شود و به یکدیگر یادآوری کنید که اکنون نوبت چه کسی است و تا پایان یافتن نوبت او، نفر دوم باید گوش دهد. استفاده کردن از یک نشانه (مثلاً یک عروسک) که مشخص کند نوبت چه کسی است، مفید می باشد.

بین نوبت های مکالمه ای از مکث های دو ثانیه ای استفاده کنید.

به هنگام صحبت کردن با کودک دارای لکنت از مکث دو ثانیه ای استفاده کنید. قبل از این که به کودک پاسخ دهید در ذهنتان تا دو بشمارید (مکث دو ثانیه ای داشته باشید). این کار باعث می شود که اعضای خانواده زمان بیشتری بین نوبت ها داشته باشند و فشار زمانی هنگام ارتباط کاهش یابد.



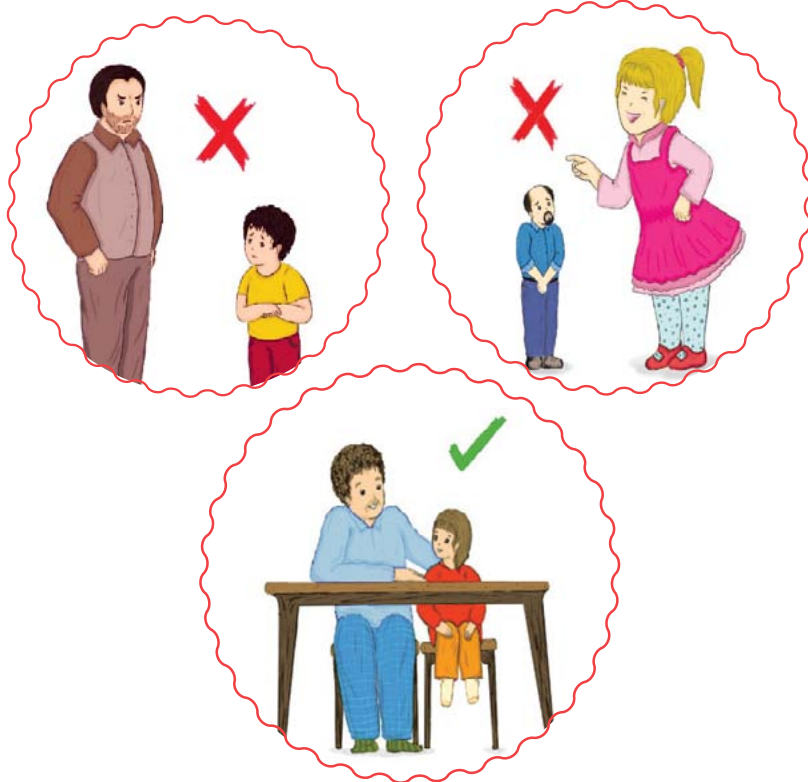


شما باید به تمامی نظرات و سؤالات کودک پاسخ دهید و در برخی موارد تکرار با تأکید بر آن چه کودک گفته است مفید واقع می‌شود. برای مثال، کودک: «بابام سوار این دوچرخه می‌شه». مادر: «بله بابات سوار این دوچرخه می‌شه».

فعالیت‌های کودک را توصیف و تشویق کنید. برای مثال، «می‌بینم که تمامی اون گوسفندها را به مزرعه بردی، حالا همه اونها می‌توانند علف بخورند. این فکر خوبی بود». از تمجیدهای معمولی و منفعل مثل: «پسر خوب، تو زرنگی» استفاده نکنید.

سبک تربیتی درست را برای کودکان انتخاب کنید.

والدین کودک مبتلا به لکنت ممکن است در مورد نظم و انضباط دچار سردرگمی شوند چرا که می‌ترسند اگر محدودیت‌هایی بر کودک حساس خود تحمیل کنند، لکنت بیشتر شود. خانواده عزیز هر کودکی نیازمند محدودیت‌های مشخص و ثابتی است و باید محدودیت‌های رفتاری همچون رعایت سکوت هنگامی که فرد دیگری تلویزیون تماشا می‌کند، یا هل ندادن خواهر و برادر را بداند. کودک دارای لکنت مثل سایر کودکان باید قوانین را رعایت کند.



یک زمان مخصوص را هر روز برای کودکان اختصاص دهید.

زمان مخصوص شامل یک بازی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه‌ای می‌باشد. در طی این زمان کودک باید انتخاب کند در مورد چه چیزی حرف بزند و یا با چه وسایلی بازی کند. والدین باید از رهبری کودک پیروی کنند و به طور کامل به او توجه کنند. برای بسیاری از کودکان دارای لکنت گذراندن زمان مخصوص با والدین ترجیحاً در صبح می‌تواند موجب تقویت روانی گفتارشان شود.



والدین می‌توانند در حین زمان مخصوص از سرعت آهسته طبیعی، نوبت‌گیری، و استفاده از جمله‌های کوتاه برای تقویت روانی گفتار کودک استفاده کنند.

به کودک توجه کنید و توجه کودک را جلب کنید.

تکنیک‌هایی که می‌توانید برای برقراری ارتباط و جلب توجه کودک استفاده کنید:



- کودکان را لمس کنید، اسم او را صدا کنید و سپس صبر کنید تا کودک به شما نگاه کند، قبل از این که کلمه دیگری بیان کنید.

- کارهای مرموزانه، تعجب‌آور و شادی بخش انجام دهید تا توجه کودک را به خود جلب کنید.

- حالات چهره شما به همان اندازه حالات چهره کودک اهمیت دارد. لذا والدین نیز باید به کودک نگاه کنند، و با خوشرویی بیشتری با کودک برخورد کنند.

- اگر امکان دارد وسایل بازی را جلوی صورت خودتان بگیرید تا کودک تشویق شود به چهره شما نگاه کند.

حرف زدن و کارهای کودکان را تشویق کنید.

اگر شما به درستی از تقویت‌های کلامی مثبت برای کودکان استفاده کنید، می‌توانید به کاهش لکنت کمک کنید. از تکنیک‌های زیر می‌توانید برای تقویت کلامی کودکان استفاده کنید:





در زندگی کودک نظم ایجاد کنید.

در طول دوره افزایش ناروانی، روال های معمول زندگی کودک را تغییر ندهید. در عوض پیشنهاد می شود زمان بیشتری با کودک بگذرانید، بازی های ساده با او انجام دهید، تعداد فعالیت های یک روز را کاهش دهید و برنامه زمانی خوابیدن و غذا خوردن کودک را تنظیم کنید. همچنین ایجاد ثبات در نظم و روال معمول زندگی و حمایت بیشتر از کودک می تواند به کاهش لکنت کمک کند.



اعتماد به نفس کودکان را افزایش دهید.

میزان توجهی که کودک از والدینش دریافت می کند، سهم زیادی در اعتماد به نفس او دارد. هنگامی که کودک احساس می کند والدینش او را می فهمند و مراقب او هستند، احساس آرامش بیشتری می کند و استرس او کاهش و توانایی روان حرف زدنش افزایش می یابد. شما باید تمام نقاط قوت کودکان را در نظر بگیرید. زمانی که کودک کار خوبی انجام می دهد او را تشویق کنید. همچنین فعالیت هایی را انتخاب کنید که کودک بتواند موفقیت را در آنها تجربه کند.