

---

Nuoroda į "rytas.lt 2015-09-13 11:47"

[https://sveikata.lrytas.lt/gyvenu-sveikai/vaiku-mikciojimas-kada-tevams-sunerimti-ir-kaip-padeti.htm?utm\\_source=lrExtraLinks&utm\\_campaign=Copy&utm\\_medium=Copy](https://sveikata.lrytas.lt/gyvenu-sveikai/vaiku-mikciojimas-kada-tevams-sunerimti-ir-kaip-padeti.htm?utm_source=lrExtraLinks&utm_campaign=Copy&utm_medium=Copy)

Interviu su gydytoja logopedė Liuda Jarošiene.

## Vaikų mikčiojimas: kada tėvams sunerimti ir kaip padėti?

Vieni žmonės apdovanoti Dievo dovana sklandžiai ir rišliai kalbėti. Kiti gi bendrauja sunkiai, mat turi tam tikrų kalbėjimo defektų.

### – Kas yra mikčiojimas ir kokios priežastys jį sukelia?

– Mikčiojimas arba kitaip tariant sklandaus kalbėjimo sutrikimas – kalbos tempo ir ritmo sutrikimas, kada išsakant mintis, atsiranda kalbos organų traukuliai, dėl to sutrinka normalus bendravimas. Sklandaus kalbėjimo sutrikimas dažniausiai išryškėja antraisiais – penktaisiais gyvenimo metais, kai sparčiai plečiantis aktyviajam žodynui, vaikai kalbėdami ieško reikiamų žodžių, jaudinasi, skuba. Neretai kartu su kalbėjimo užsikirtimais stebimi ir lydimieji judesiai – nevalingi veido mimikos judesiai, šniurkščiojimas nosimi, mostai rankomis, trūkčiojimai pečiais bei garsų ar skiemenų įterpimas į kalbą (pvz.: Šiandien noooo išėjus iš namų noooo sutikau Tada. Gabija aaaa rytoj aaaa švęs gimtadienį.).

Deja, iki šiol dar nėra vienos, moksliniais tyrimais pagrįstos teorijos, įrodančios tikrąsiais mikčiojimo atsiradimo priežastis. Realiausiai paaiškinanti, kodėl žmogus kalbėdamas užsikerta yra ši, jog mūsų kalba priklauso nuo trijų pagrindinių kalbos centrų, esančių galvos smegenyse, darbo. Sensorinis Vernikės centras padeda išgirsti ir suprasti kalbą, asociatyvinis centras analizuoja išgirstą frazę ir strateguoja, ką kalbėti toliau, o motorinis Broko centras reguliuoja balso aparatą – balso stygas, gomurio, kvėpavimo raumenis bei judina liežuvį, lūpas. Įrodyta, jog susidarius per dideliam Broko centro aktyvumui, išryškėja spazmai, kurie trukdo sklandžiai kalbėti. Remiantis tyrėjų nuomone, aptariamo kalbos sutrikimo priežasčių gali būti labai daug ir jos įvairios. Kiekvieno mikčiojimo atvejis dažniausiai priklauso nuo vidinių (įgimtų) bei išorinių (aplinkos) veiksnių sąveikos.

### – Sakote, kad mikčiojimas įgimtas arba įgytas? Koks būna dažniau?

– Mikčiojimas gali būti tiek įgimtas, tiek įgytas. Praktikoje dažniau tenka susidurti su atvejais, kai sutrikimo atsiradimą nulemia genetiniai veiksniai. Tačiau vis tik paveldimas ne pats mikčiojimas, o tik įgimtas polinkis jam: priklausomai nuo vaiko raidos ypatybių, aplinkos, kurioje gyvenama, vaikui, kurio šeimos rate yra sklandaus kalbėjimo sutrikimą, toks polinkis gali realizuotis arba ne. Dažniausiai tėvelių minimos priežastys, dėl ko vaikas pradėjo mikčioti („pamatė gaisrą“, „išsigando šuns“, ir pan.) priskiriamos rizikos faktoriams, t.y., poveikiams, kurie sudarė sąlygas polinkio mikčioti realizavimuisi. Mikčiojimui atsirasti bei vystytis turi įtakos ir organiniai veiksniai. Mikčiojimo simptomai sustiprėja po ankstyvoje vaikystėje patirtų galvos smegenų pažeidimų (gimdymo traumų, ligų), esant minimaliai cerebralinei disfunkcijai arba po kaukolės/smegenų traumų. Kiek rečiau susiduriama su mikčiojimo atvejais, priklausomais nuo psichogeninių veiksnių, kai užsikirsti kalbant pradeda tais gyvenimo periodais, kada vaikai, paaugliai išgyvena stiprias psichines perkrovas ar patiria psichologines traumas (tėvų skyrybas, artimųjų netektį, gyvenamosios vietos pakeitimą, nelaimingą pirmąją meilę, išgirsta netikėtą blogą žinią, ir pan.). Statistika rodo, jog psichogeniniai veiksniai lemia apie 10 procentų mikčiojimo atvejų.

### – Nuo kokio amžiaus reikėtų sunerimti dėl mikčiojimo?

– Sunerimti reikia tuoj pat, pastebėjus pirmuosius mikčiojimo požymius – spazmų, traukulių, kai

vaikas įkvepia oro, bet negali pradėti kalbėti, papildomų judesių atsiradimą prieš pradėdant sakyti sakinį ar žodį, žodžio pirmo garso (pvz., kkkkada, ppppovas) ar pirmojo skiemens (pvz., mo-mo-moku, ki-ki-kinas) kartojimą, balsių ištesimą (pvz., maaaaašina, voooooras). Kuo anksčiau pradėdamas korekcinis darbas, tuo lengviau pašalinamas sutrikimas arba bent sušvelninama jo išraiška.

– **Kaip turėtų elgtis tėvai, pastebėję, jog jų vaikai turi tokių kalbos sutrikimų?**

– Pastebėjus pasikeitusią kalbos išraišką, tėveliai turi kuo greičiau kreiptis į specialistus – logopedą, neurologą, psichologą, kad būtų suteikta tinkama pagalba. Mikčiojimo įveikimui yra svarbi ne tik šių specialistų pagalba, bet ir paties mikčiojančiojo pastangos. Ankstyvame amžiuje pagalba mikčiojantiems vaikams glaudžiai susijusi su kalbinės aplinkos keitimu, visos šeimos konsultavimu ir įvairių sklandaus kalbėjimo ugdymo metodų taikymu

– **Kaip paprastai gydomas mikčiojimas?**

– Visas kompleksinis mikčiojimo šalinimas yra pagrįstas specialistų praktikų komandinio darbo būdu: psichoterapija, medikamentų taikymu, logopediniu darbu, darbu su mikčiojančiojo artimaisiais. Kiekvienas atvejis yra individualus, tad neretai tenka gerokai apgalvoti sutrikimo pobūdį atitinkančius veiksmingus darbo metodus. Tiek užsienio, tiek Lietuvos tyrėjai pateikia eilę mikčiojimo taisymo būdų ir metodų. Savo praktikoje dažniausiai naudoju kalbėjimo apribojimą, kvėpavimo diafragma mokymą, tonacijos pratybas, veido raumenų ir tarties pratimus, motorikos lavinimo pratimus, psichoterapijos elementų panaudojimą (kalbėjimo baimės įveikimą, pasitikėjimo savimi įteigimą), automatizuotos kalbos įgūdžių sudarymą, žaidimus dėmesiui lavinti, A.Strelnikovos kvėpavimo gimnastikos pratimus, savarankiško kalbėjimo lavinimą, darbą su mikčiojančiojo šeima ir t.t.

– **Ką turėtų išiminti tėvai, kurių vaikas mikčioja?**

– Norint pagelbėti mikčiojančiam vaikui, būtina sukurti kuo ramesnę, tausojančią aplinką, atsisakyti įtempto dienos režimo. Būtina stebėti, ar sporto treniruočių, šokių repetitijų lankymas neprovokuoja sutrikimo paūmėjimo. Rekomenduotinas baseino lankymas, chorinio, grupinio ar solinio, jei neįaučia scenos baimės) dainavimo mokymas. Bendraujant su mikčiojančiu asmeniu rekomenduojama kalbėti lėtesniu tempu, leisti vaikui pabaigti mintis ir nekalbėti už jį; išklausius pašnekovą, atsakyti lėtai, neskubant, prieš atsakant, padaryti pauzę. Atsakant į pateiktą klausimą siūloma vartoti vaiko pasakytus žodžius. Dialogo metu palaikykite tiesioginį akių kontaktą. Kartais sukurkite žaidybines situacijas, kalbėdami pašnibždomis – tai irgi duoda teigiamų rezultatų. Nefiksuokite vaiko dėmesio į sutrikimą ir kaskart netaisykite blogai išstartų žodžių, o tiesiog paprašykite ramiai įkvėpti ir neskubant vėl pakartoti žodį ar frazę. Venkite triukšmingų kompanijų. Neprašykite vaiko kalbėti ar deklamuoti svetimoje aplinkoje, esant nepažįstamiems žmonėms. Apribokite televizoriaus žiūrėjimą ir kompiuterinius žaidimus, kurie kelia neigiamas emocijas.

---