

OPĆI SAVJETI

- 1** Vježba vam može pomoći da se osjećate ugodnije kad koristite telefon.
- 2** suočite se sa svojim strahom od korištenja telefona. Razgovarajte o tome čega se točno bojite i što možete učiniti u vezi toga.
- 3** Pokušajte osvijestiti situacije u kojima izbjegavate korištenje telefona i postupno se suočite s takvim pozivima. Iskoristite razgovore s bližnjima. Umjesto da im pišete poruke, nazovite ih.
- 4** Pokušajte u svom kućanstvu vi biti osoba koja se javlja na telefon.
- 5** Otvoreno priznajte da mucate. Ovo može biti osobito teško ukoliko ste cijeli život izbjegavali govoriti o tome. Razgovarajte o svojem mucanju. Mnogo osoba reklo je da to umanjuje njihovu tjeskobu i strah.
- 6** Promatrajte i slušajte kako osobe koje ne mucaju koriste telefon. Obratite pažnju na njihove netačnosti i oklijevanja.
- 7** Pokušajte vjerovati da će vaš sugovornik imati razumijevanja. Ako zna da mucate, znači da očekuje izvjesnu tišinu.
- 8** Konačno, vježbajte, vježbajte, vježbajte. Ne dopustite da telefon upravlja vašim životom. Mnogo je bolje koristiti ga i mucati, nego ga izbjegavati.



centar.erf.unizg.hr



centar.info@erf.hr



01/ 2457 560

JESTE LI ZNALI?

Muškarci mucaju tri do četiri puta češće od žena.

Osobe koje mucaju jednako su inteligentne i prilagodene, kao i osobe koje ne mucaju.

Oko 5% sve djece prolazi kroz period mucanja koji traje 6 mjeseci ili više. Kod 3/4 njih će mucanje nestati do kasnog djetinjstva, a kod 1% djece mucanje će ostati dugotrajni problem.

Unatoč desetljećima istraživanja, ne postoje očigledni odgovori na pitanja o uzrocima mucanja, ali mnogo se zna o čimbenicima u području genetike, neurofiziologije, dječjeg razvoja i obiteljske dinamike koji doprinose nastanku mucanja.

Zbog toga je ostvaren velik napredak u prevenciji mucanja kod male djece.

Osobe koje mucaju nesigurne su zbog svog mucanja koje često određuje njihov odabir zanimanja.

Ne postoji instant rješenje za mucanje. Terapija nije nešto što se dogodi preko noći.

Mucanje postaje znatno veći problem u tinejdžerskim godinama kada se počinju javljati simpatije i češće socijalne interakcije.

Logoped može pomoći ne samo djeci, već i tinejdžerima, odraslima pa čak i starijim odraslim osobama da naprave velik korak prema tečnom govoru.

James Earl Jones, Carly Simon, Bob Love, Lewis Carroll, King George VI, Winston Churchill, Marilyn Monroe, Željko Rohatinski, Slaven Bilić, Ivo Karlović, Gibonni i mnogi drugi - svi su oni osobe koje mucaju.

*Ovdje je navedeno nekoliko općih smjernica. Imajte na umu da je svako dijete drukčije i da će Vaša briga i pozitivan stav učiniti veliku razliku.

Sadržaj ovog letka preuzet je sa stranice www.stutteringhelp.org
Prevela: Tihana Moharić, Nika Vukelić, Ana Leko Krhen Lektura: Jelena Gazivoda

KORIŠTENJE TELEFONA: SAVJETI ZA OSOBE KOJE MUCAJU



KORIŠTENJE TELEFONA

Mnogi ljudi, muca li oni ili ne, imaju poteškoća s korištenjem telefona. Pokušajte slušati neku osobu koja ne muca kako razgovara telefonom. Nekima treba nekoliko sekundi da odgovore. Neki često govore „ummm“ ili „ah“. Drugi pak mašu rukama i rade grimase te govore glasno i agresivno. Korištenje telefona može prouzročiti tjeskobu i zato je važno da se svaka osoba na svoj način nauči nositi s tom situacijom. Ako ste osoba koja muca i imate problem s korištenjem telefona, ovi savjeti mogu vam biti korisni.

UPUĆIVANJE POZIVA

Upućivanje poziva drugima može se podijeliti u tri faze:

1. priprema poziva,
2. sam poziv
3. te na kraju njegova ocjena.

PRIPREMA POZIVA

1. Budite sigurni da znate zašto zovete. Ispišite ključne riječi na papir i imajte ga ispred sebe kad zovete.
2. Nazovite prijatelja ili rođaka netom prije velikog poziva. Možda vas to opusti.
3. Ako morate uputiti više poziva, poredajte ih tako da počnete s najlakšim, a završite s najtežim.
4. Nemojte odgađati poziv koji trebate obaviti jer će time on postati još stresniji i zahtjevniji.

POZIV

Težak dio poziva je doći do prave osobe. Ako primjerice razgovarate s recepcionarom, ne bi li naziv odjela bilo lakše izgovoriti nego nečije ime? Odredite i imajte na umu zamjenske prve riječi; budite fleksibilni u vezi onoga što želite reći. Ipak, ako dođe do blokade, mucajte otvoreno, lagano i bez pritiska; nemojte tjerati riječi iz usta. Najvažnije, ne zaboravite govoriti sporo.

Nemojte se previše brinuti o duljim pauzama; one se javljaju u svim razgovorima. Usredotočite se na ono što želite reći umjesto da se brinete o blokadama. Namjera je komunicirati, mucala osoba ili ne mucala. Obratite pozornost na svoj tečni govor. Mnoge osobe koje mucaju zaborave da mogu govoriti tečno i zamjećuju samo mucanje. Uživajte u svojoj tečnosti; kada se osjećate tečnije nazovite još nekoga; iskoristite tu priliku. Tečni govor stvara samopouzdanje, a samopouzdanje stvara tečni govor.

Promatrajte se u ogledalu kad razgovarate telefonom. Na taj način možete vidjeti napetost na svom licu i tijelu. Ako ste ustrajali na teškom pozivu i osjećate da ste dobro komunicirali, budite ponosni i nagradite se te zapamtite taj dobar osjećaj nakon uspješnog poziva.

OCJENA POZIVA

Većina ljudi, a ne samo oni koji mucaju, ponekad nakon poziva osjeća da su bili manje tečni ili da nisu uspjeli prenijeti poruku. Ako osjetite da je određen poziv bio stresan i mucali ste više nego obično, pokušajte ga zaboraviti. Usvojite pozitivan stav; sjetite se da će biti drugih poziva kada ćete mucati manje. Mucanje nije katastrofa, a svako govorno iskustvo prilika je za učenje. Ako možete, snimite svoje pozive. Pažljivo pratite svoj govor, posebice brzinu govora i ono što dovodi do bilo kakvih blokada. Učite iz svake snimke i pripremajte strategiju za sljedeći poziv. Na taj ćete način tijekom vremena moći prepoznati određene ponavljajuće probleme i riječi.

PRIMANJE POZIVA

Ovo je područje u kojem imate najmanje kontrole. Međutim, čak i u toj situaciji možete učiniti nešto da olakšate pritisak koji osjećate.

1. Uvijek odgovorite na poziv kad vama odgovara. Ne trčite do telefona.
2. Pripremite ključne riječi: svoj broj telefona, ime tvrtke ili svoje ime. Upotrijebite ono što vam je u tom trenutku najlakše.
3. Ako primete poziv u neposrednoj blizini drugih osoba, usredotočite se samo na poziv. Pomirite se s činjenicom da ostali možda mogu vidjeti i čuti vaše blokade, ali ne dopustite da vas prisutnost drugih osoba odvraća od telefonskog poziva.
4. Ne bojte se početne tišine pri telefonskom pozivu ako se borite sa započinjanjem govora. Vrlo je uobičajeno da se osoba javi na telefon i ne govori, što zbog toga jer dovršava razgovor s kolegom, što zbog toga jer se javila na tuđi telefon i čeka da se ta osoba vrati na svoje mjesto.
5. Osoba koja vas zove možda isto muca. Budite strpljivi s drugim osobama koje mogu biti jednako tjeskobne kao i vi te možda pokušavaju primijeniti baš neki od gore navedenih savjeta.



SAVJETI ZA UČITELJE

- 1** Nemojte govoriti učeniku: „Uspori“ ili „Opusti se“.
- 2** Ne dovršavajte učenikove riječi i ne govorite umjesto njega.
- 3** Naučite sve učenike da se izmjenjuju u govorenju i slušanju. Svim je učenicima, a naročito onima koji mucaju, lakše govoriti bez prekidanja, te kada imaju slušateljevu pažnju.
- 4** Očekujte jednaku kvalitetu i količinu rada od učenika koji muca, kao i od onog koji ne muca.
- 5** Razgovarajte s učenikom bez žurbe s čestim pauzama.
- 6** Dajte učeniku do znanja da slušate što govori, a ne kako govori.
- 7** U razgovoru jedan na jedan s učenikom koji muca saznajte kakve su njegove potrebe u vezi prilagodbi u razredu. Poštujte ih, ali nemojte mu popuštati.
- 8** Ne odnosite se prema mucanju kao prema nečemu čega se treba sramiti. Razgovarajte o mucanju kao o bilo čemu drugome.

NAUČITE KAKO!

Odgojitelji i učitelji često izjavljuju kako ne znaju kako najbolje pomoći djetetu koje muca.

Na primjer:

- Trebam li od njega tražiti da usmeno izlaže, čita naglas ili pročita svoje odgovore na zadana pitanja?
- Trebam li ignorirati djetetov govor ili razgovarati o njemu?
- Što trebam učiniti ako ga druga djeca zadirkuju?
- Ovo su samo neka od pitanja koja odgojitelji i učitelji često postavljaju.



centar.erf.unizg.hr



centar.info@erf.hr



01/ 2457 560

DIJETE KOJE MUCA: SAVJETI ZA ODGOJITELJE I UČITELJE



*Ovdje je navedeno nekoliko općih smjernica. Imajte na umu da je svako dijete drukčije i da će Vaša briga i pozitivan stav učiniti veliku razliku.

Sadržaj ovog letka preuzet je sa stranice www.stutteringhelp.org
Prevele: Tihana Moharić, Nika Vukelić, Ana Leko Krhen Lektura: Jelena Gazivoda

DIJETE PREDŠKOLSKE DOBI

Sva djeca ove dobi uče govoriti te tako čine pogreške u govoru. Te pogreške nazivamo netečnostima. Neka djeca imaju više, a neka manje netečnosti u govoru i to je u redu. Međutim, postoje određena djeca koja imaju mnogo netečnosti u govoru, osobito ponavljanja i produživanja glasova koja su vrlo upadljiva slušateljima.

Ako ste zabrinuti da neko od te djece možda muca, u ovom trenutku nemojte mu pridavati nikakvu posebnu pažnju. Radije potražite savjete logopeda. Također, razgovarajte s roditeljima kako biste doznali njihovo mišljenje o danoj situaciji i otkrili je li to djetetovo tipično govorno ponašanje. Ako roditelji, odgojitelji, učitelji i drugi slušaju i odgovaraju djetetu na strpljiv i miran način, u većini će slučajeva djetetov govor ponovno postati uredan. S poboljšanjem njegovih jezičnih sposobnosti i privikavanjem na školu i njegov će govor postati bolji. Međutim, ako dijete bude i dalje imalo netečnosti u govoru, preporuča ga se uputiti logopedu.

DIJETE ŠKOLSKE DOBI

Postoje djeca ove dobi koja ne samo da značajno ponavljaju i produžavaju glasove, već se i bore s govorom te postaju napeta i uzrujana u nastojanju da govore.

Takvoj je djeci potrebna pomoć. Bez nje njihovo će mucanje vjerojatno nepovoljno utjecati na njihov školski uspjeh. Kao što se to preporučuje u slučaju djeteta predškolske dobi, tako se i u ovom slučaju preporučuje savjetovati se s logopedom, kao i s roditeljima te razmijeniti opažanja. Ako se roditelji i logoped slože s Vama da su djetetove netečnosti u govoru drukčije od onih ostale djece u razredu, možete se kao tim odlučiti na procjenu djeteta kako bi se utvrdilo je li riječ o mucanju ili nije riječ o tome.

Ono što učitelje najviše brine je djetetova reakcija na vlastito mucanje. Kako očekivati od djeteta sudjelovanje u nastavi? Odgovor na to pitanje ovisi o pojedinom djetetu. S jedne strane, imate dijete koje je prilično nezabrinuto i spremno sudjelovati u nastavnim aktivnostima kao i svako drugo dijete; s druge pak strane imate dijete koje će plakati i odbijati govoriti. Većina ih je negdje između. Ako dijete pohađa logopedsku terapiju, tražite mišljenje o razumnim očekivanjima za dijete. Također, pitajte dijete kako bi ono htjelo sudjelovati u nastavnim aktivnostima, budući da to katkad postane dio djetetovog individualiziranog odgojno-obrazovnog programa (IOOP-a).

RAZGOVOR S DJETETOM: IZRAZITE PODRŠKU

Uglavnom se preporuča razgovarati s djetetom jedan na jedan. Objasnite mu da kada govorimo, jednako kao i kad učimo druge vještine, katkad zapnemo, ponovimo nešto ili se spetljamo. S vježbom postajemo bolji. Objasnite djetetu da ste Vi njegov učitelj i da Vam njegovo mucanje ne smeta. Na ovaj način djetetu pomažete shvatiti da ste svjesni njegova mucanja te da ga prihvaćate.

ODGOVARANJE NA PITANJA

Pri postavljanju pitanja u razredu možete poduzeti nekoliko koraka koji će olakšati djetetu koje muca.

U početku, dok se ne privikne na razred, postavljajte mu ona pitanja na koja se može odgovoriti s relativno malo riječi.

Ako ćete svakom djetetu u razredu postaviti pitanje, doznajte je li djetetu koje muca draže da ga prozovete među prvima ili među zadnjima. U neke se djece može nakupiti napetost i zabrinutost kada moraju čekati svoj red, dok se pak u druge to događa kada znaju da moraju odgovoriti prije druge djece. Važno je pitati dijete što mu više odgovara.

Dajte do znanja cijelom razredu da će imati onoliko vremena koliko im treba da odgovore na pitanja i da vam je važno da si uzmu dovoljno vremena i promisle o svojim odgovorima, a ne da ih daju što brže.

ZADIRKIVANJE

Zadirkivanje može biti vrlo bolno za dijete koje muca i to je nešto čemu se mora stati na kraj.

Ako je dijete uzrujano zbog zadirkivanja, razgovarajte s njim jedan na jedan. Objasnite djetetu zašto ga drugi zadirkuju i smislite načine kako se nositi s takvim situacijama.

Razgovarajte nasamo s djecom koja zadirkuju i objasnite im da je takvo ponašanje neprihvatljivo. Ako problem ne nestaju, možda bi bilo dobro da se savjetujete sa školskim pedagogom i/ili psihologom. Oni bi trebali znati što učiniti u slučaju zadirkivanja.

RAZGOVOR S DJETETOM: IZRAZITE PODRŠKU

Ako niste sigurni je li logoped dostupan u vašoj školi, razgovarajte s ravnateljem. Također, predložite roditeljima da potraže logopeda stručnog u području mucanja. Za više informacija posjetite stranice Centra za rehabilitaciju Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta te im se obratite slanjem e-pošte ili telefonskim pozivom.

*Ovdje je navedeno nekoliko općih smjernica. Imajte na umu da je svako dijete drukčije i da će Vaša briga i pozitivan stav učiniti veliku razliku.

Sadržaj ovog letka preuzet je sa stranice www.stutteringhelp.org
Prevele: Tihana Moharić, Nika Vukelić, Ana Leko Krhen, Lektura: Jelena Gazivoda



KAKO RAZGOVARATI SA SVOJIM DJETETOM?

- 1 Govorite sporije.** Sa svojim djetetom razgovarajte bez žurbe s čestim pauzama. Nakon što je Vaše dijete završilo, pričekajte nekoliko sekundi i potom krenite govoriti. Vaš će lagan, opušteni govor biti puno učinkovitiji od bilo kakvog savjeta poput „uspori“ ili „pokušaj sporije“.
- 2 Pažljivo slušajte.** Provedite više vremena obraćajući pažnju na svoje dijete zaista ga slušajući. To ne znači da svaki put prekinete sve što radite kada ono počne govoriti.
- 3 Postavljajte pitanja.** Postavljanje pitanja sastavni je dio života, no nastojte se oduprijeti tome da ih postavljate cijelo vrijeme. Katkad više pomaže da samo komentirate ono što je dijete reklo.
- 4 Izmjenjujte se u komunikaciji.** Pomognite svim članovima obitelji da sudjeluju u komunikacijskim izmjenama s djetetom tako što će naizmjenice govoriti i slušati. Djeci je puno lakše razgovarati kada se komunikacija rjeđe prekida.
- 5 Gradite djetetovo samopouzdanje.** Pohvalite dijete tako da opisujete ono što je dobro napravilo. Na primjer: „Sviđa mi se što si pospremio/pospremila igračke. Baš mi puno pomažeš.“ umjesto samo „Lijepo.“ Pohvalite dijete i za ono što nije povezano s govorom, poput sportskih vještina, organiziranosti, samostalnosti, opreznosti.
- 6 Odvojite vrijeme za dijete.** Svakodnevno odvojite nekoliko minuta tijekom dana kada ćete se u potpunosti posvetiti svome djetetu. Taj tihi, mirni dio dana – bez televizije, tableta ili mobitela – može itekako izgraditi djetetovo samopouzdanje. Čak i pet minuta dnevno može učiniti veliku razliku.
- 7 Primijenite uobičajena pravila.** Ponašajte se prema svome djetetu koje muca jednako kao i prema svojoj drugoj djeci te kao što biste se ponašali prema njemu da ne muca.

KAKO TRENUTNO POMOĆI?

- Budite govorni uzor svome djetetu i razgovarajte s njim polako i opušteno te potaknite i ostale članove obitelji da učine isto. Nemojte govoriti neprimodno sporo, ali govorite bez žurbe, s čestim pauzama.
- Spor i opušten govor je najučinkovitiji ako svakodnevno odvojite određeno vrijeme u danu kada ćete se u potpunosti posvetiti svome djetetu. Izdvojite nekoliko minuta u određeno doba dana kada nećete raditi ništa drugo doli slušati svoje dijete kako govori o čemu god želi.
- Kada vam se dijete obrati ili vam postavi pitanje, pokušajte napraviti kratku pauzu prije nego što odgovorite. To će pridonijeti tome da razgovor teče manje užurbano i opuštenije.
- Nastojte se ne uzrujavati kada se mucanje pojača. Vaše dijete daje sve od sebe istovremeno učeći brojne nove vještine. Vaše strpljenje i prihvaćanje bit će mu od velike pomoći.
- Ako se vaše dijete uzrujava kada se mucanje pojača, umirite ga. Nejoj djeci bude lakše kada čuju: „Znam da ti je katkad teško govoriti, no puno ljudi zapne na riječima i to je u redu.“ Drugoj je djeci lakše kada ih se zagri



ŠTO AKO VAŠE DIJETE MUCA



centar.erf.unizg.hr centar.info@erf.hr 01/ 2457 560

*Ovdje je navedeno nekoliko općih smjernica. Imajte na umu da je svako dijete drukčije i da će Vaša briga i pozitivan stav učiniti veliku razliku.

Sadržaj ovog letka preuzet je sa stranice www.stutteringhelp.org
Preveo: Tihana Moharić, Nika Vukelić, Ana Leko Krhen Lektura: Jelena Gazivoda

JE LI TO MUCANJE?

Ako vaše dijete ima poteškoća u govoru te oklijeva ili ponavlja određene slogove, riječi ili fraze, ono može imati problem s mucanjem. No, možda jednostavno prolazi kroz razdoblje normalne netečnosti kroz koju prolazi većina djece kada uči govoriti. Ovaj će vam letak pomoći razumjeti razliku između mucanja i normalnog jezičnog razvoja.

NORMALNA NETEČNOST

1. Dijete koje prolazi kroz razdoblje normalne netečnosti povremeno ponavlja slogove ili riječi jednom ili dva puta ova- ova- ovako. Netečnosti mogu uključivati i oklijevanja te ubacivanja poput „uh“, „er“ ili „um“ tijekom govora.
2. Netečnosti se najčešće javljaju između 1 i pol i 5 godina te imaju tendenciju da se pojavljuju i nestaju.

Normalne netečnosti najčešće su znak da dijete uči jezik na nove načine. Ako netečnosti nestanu na nekoliko tjedana, a zatim se opet pojave, moguće je da dijete samo prolazi kroz neku fazu učenja.

BLAGO MUCANJE

1. Dijete s blagim mucanjem ponavlja glasove više od dva puta, o- o- o- ovako. Na mišićima lica, posebice oko usana, može se primijetiti napetost.
2. Visina tona govora s ponavljanjima raste te dijete može doživjeti „blokade“ – prekide prolaska zračne struje na nekoliko sekundi.
3. Netečnosti su prisutne i nestaju, ali su kod blagog mucanja češće prisutne nego što nisu prisutne.
4. Ponavljanje ili produljivanje glasova bez napora najzdraviji je oblik mucanja. Sve što pomaže vašem djetetu da muca na takav način umjesto napetog mucanja ili izbjegavanja govora koristi.

ČIMBENICI MUCANJA

Neki čimbenici mogu upućivati na to da Vaše dijete ima veći rizik za mucanje. Poznavanje tih čimbenika može Vam pomoći odlučiti trebate li s vašim djetetom posjetiti logopeda. **Vidi tablicu**

Čimbenik mucanja	Često kod početnog mucanja
Obiteljska povijest mucanja	Roditelj, brat/sestra ili drugi članovi obitelji koji mucaju
Dob pojave mucanja	Nakon 3 i pol godine
Vrijeme od pojave mucanja	Mucanje 6-12 mjeseci ili dulje
Spol	Muški
Zabrinutost oko ostalih jezično-govornih značajki	Artikulacijske i/ili fonološke teškoće, smanjena razumljivost govora, teškoće u praćenju uputa



centar.erf.unizg.hr



centar.info@erf.hr



01/ 2457 560

*Ovdje je navedeno nekoliko općih smjernica. Imajte na umu da je svako dijete drukčije i da će Vaša briga i pozitivan stav učiniti veliku razliku.

Sadržaj ovog letka preuzet je sa stranice www.stutteringhelp.org
Prevele: Thana Mohanić, Nika Vukelić, Ana Leko Krhen Lektura, Jelena Gazivoda



TEŽE MUCANJE

1. Ako vaše dijete muca više od 10% svog cjelokupnog govora, muca uz značajni napor i napetost ili izbjegava mucanje zamjenjujući riječi koje je prvotno htjelo izgovoriti nekim drugima i dodajući glasove kako bi započelo izgovor neke riječi, tada će ono itekako imati koristi od pohađanja terapije koju provodi logoped. U ovom su slučaju potpuni zastoji govora češći od ponavljanja i produžavanja glasova, a netečnosti su prisutne u većini govornih situacija.
2. Savjeti za roditelje djeteta s blažim mucanjem također vrijede i za roditelje djece s težim mucanjem. Nastojte zapamtiti da usporavanje i opuštanje vlastitog govora daleko više pomaže djetetu od toga da njemu govorite da uspori.
3. Nemojte se bojati razgovarati sa svojim djetetom o mucanju. Pri razgovoru pokažite svoje strpljenje i prihvaćanje njegovog mucanja. Kod savladavanja mucanja često je važnije prevladati strah od mucanja nego ulagati golemu količinu truda pri govorenju.