

Ką reikėtų daryti, norint užkirsti kelią mikčiojimui?



Nuo senų laikų bandoma išsiaiškinti, kas yra mikčiojimas, kaip atsiranda, kokios priežastys jį sukelia. Įvairių autorių duomenimis, pasaulyje mikčioja 2-3 % žmonių. Lietuvoje tai siekia iki 4-5 %. Daugiausia mikčioja vaikai, ikimokyklinio amžiaus. Ir dažniausiai mikčioja berniukai ir vyrai.

- ✚ Sureguliuoti gyvenimo režimą. Namų aplinka turėtų būti rami ir santūri.

Vaikui gali būti pavojingos audringos emocijos, tiek teigiamos, tiek neigiamos, jaudinantys reiškiniai, ypač prieš miegą. Negalima auklėti „pavyzdingo vaiko“, nes jam keliami sunkiai įvykdomi reikalavimai, o tai sukelia psichinį persitempimą.



Vaikui nenaudingi įvairūs pasirodymai prieš svetimus žmones. Ankstyvame amžiuje mokytis užsienio kalbų gali būti pavojinga.

- ✚ Vaiką, linkusį į mikčiojimą, jokiu būdu negalima vesti į vaikų darželį, net į patį geriausią. Patartina stebėti jo bendravimą su bendraamžiais.
- ✚ Vaiką reikia parengti mokyklai – išmokyti skaityti ir rašyti (dėlioti iš sukarpytos abėcėlės), perpasakoti, kad palengvintumėte jam mokymosi situacijas, susijusias su kalba. Jam pradėdant eiti į mokyklą patartina susitarti su mokytoju, kad pradžioje vaiko nekviestų prie lentos.
- ✚ Jeigu vaikas yra jaudrus, nervingas ar turi kitų problemų, jį reikia parodyti neurologui bei vaikų psichologui.
- ✚ Sveikatinimo priemonės. Vaiko kalbą įtakoja viskas: tiek psichinė, tiek fizinė organizmo būklė. Beveik kiekviena liga susilpnina organizmą ir gali „išmušti“ smegenų kalbos sritis iš darbo režimo. Norėdami apsaugoti vaiką nuo galimų peršalimo ligų ir sustiprinti jo sveikatą, turėtumėte prisiminti tokį paprastą ir prieinamą dalyką kaip grūdinimas. Be to, turite užtikrinti, kad vaikas būtų nuolat fiziškai aktyvus. Vaikui naudinga apkrova, kurią sudaro ritmiškas pakaitinis galūnių naudojimas (ėjimas, bėgimas, plaukimas, važiavimas dviračiu, ritmingas šokis ir kt.).
- ✚ Sumažinti pernelyg didelį kalbos garsą. Jis atsiranda dėl bendro raumenų sukaustymo, taip pat dėl temperamento, kuris būdingas vaikams, linkusiems į mikčiojimą. Prašykite vaiko kalbėti tyliau.

- ✚ Kalbinio iškvėpimo formavimas. Tiesiogiai sulėtinti kalbos greičio neįmanoma, nes tai susiję su kitų judėjimo reakcijų greičiu, todėl prašykite savo vaiko judėti lėčiau ir kalbėti neskubant.



- ✚ Pažeminti balsą. Pakeltas vaiko balsas atsiranda dėl įsitemusių pečių juostos ir kaklo raumenų. Aukštas balsas sukelia grįžtamąją reakciją – tai padidina raumenų įtampą. Žemesnį balsą galima suformuoti mėgdžiojant, todėl su vaiku reikia kalbėti žemu balsu.

- ✚ Taisyklingo kalbinio iškvėpimo formavimas. Teisingai iškvėpiant kalbos metu, oro srautas turi netrukdomai eiti burnos ertme link priekinių dantų (nepatekant į nosį).
- ✚ Netaisyklingai tariamų garsų koregavimas. Reikia kreiptis į logopedą.
- ✚ Skiemėnų kartojimo (iteracijos) pašalinimas. Niekada nekreipkite į juos vaiko dėmesio, nekartokite paskui jį. Paprašykite jo pakartoti visą frazę lėčiau (nes neišgirdote), pažeminus balsą, prieš tai iškvėpus orą, kontroliuojant kalbinį iškvėpimą, kad garsas sklistų iš krūtinės. Frazę nebūtina kartoti tais pačiais žodžiais.

