

## ZAJAKAVOSŤ

Zajakavosť sa považuje za narušenie komunikačnej schopnosti s veľmi obtiažnou symptomatikou. Najcharakteristickejším príznakom zajakavosti je nedobrovoľné a nekontrolovateľné narušenie plynulosti prehovoru, ktoré je zvyčajne sprevádzané nadmernou námahou pri artikulácii a psychickou tenziou, súvisiacou s realizáciou komunikačného zámeru.

Pri bežnej komunikácii pozorujeme v našej reči mnoho neplynulostí, ktoré považujeme za „normálne“ a spravidla nebývajú sprevádzané psychickým napätím. Úplne presná hranica medzi normálnou a abnormálnou plynulosťou reči neexistuje. To, či je už neplynulosť hodnotená ako patológia, určí logopéd.

Rozlišujeme nasledujúce stupne zajakavosti:

1. Ľahký - opakovanie prvých hlások a slabík (k-k-k-koleso, ma-ma-mama)
2. Stredne ťažký - tvrdé hlasové začiatky a preťahovanie slabík (ááááno)
3. Ťažký – dieťa nie je schopné takmer hovoriť, snaha býva často sprevádzaná nadmerným úsilím (tiky, záškľby hlavy i tela) a vegetatívnymi prejavmi (nadmerné potenie, červenanie sa). Môže sa vyvinúť až logofóbia, keď dieťa rezignuje a radšej nehovorí vôbec

### Odporúčania pre rodičov:

- nežiadať dieťa, aby hovorilo pomaly
- nežiadať dieťa, aby sa nadýchlo, aby si vetu premyslelo, aby sa pozeralo do očí
- nenútiť dieťa hovoriť (napr. povedz básničku tete, pozdrav uja), keď spontánne neprejaví vôľu hovoriť
- neskákať dieťaťu do reči
- snažiť sa o veľkú trpezlivosť v komunikácii s dysfluentným dieťaťom
- dopriať dieťaťu dostatok odpočinku
- nechať dieťa kompletne dokončiť svoju myšlienku a nedokončíte vetu namiesto neho
- je rozdiel hovoriť "s dieťaťom" a hovoriť "na dieťa"; niektorí rodičia hovoria "na dieťa": upozorňujú ho na jeho správanie, disciplínu, dávajú mu rôzne pokyny atď. Je však veľmi dôležité, aby aj dieťa bolo zaangažované do konverzácie (napr. Vyzvite dieťa, aby vám pomohlo s prípravou koláča a je viac ako isté, že začne o tejto činnosti hovoriť)
- Nenapomínajte dieťa zbytočne - zbytočné, posudzovanie, zbytočná kritika pôsobí negatívne
- deti majú často problémy s dysfluenciou počas udalostí, ktoré sa vymykajú z dennej rutiny. Preto je vhodné, ak rodičia deti vopred pripraví (napr. ak sa ide na dovolenku, dieťa sa zúčastňuje plánovania a samo si zbalí nejaké veci a hračky...)
- Hovoriť pomalšie: dieťa sa pri rozhovore s dospelým spontánne prispôsobuje rýchlosti v jeho reči; ak rodič (komunikačný partner) hovorí príliš rýchlo, môže to zhoršovať jeho rečový prejav dieťaťa. Z tohoto dôvodu je dôležité, aby rodičia pri rozhovore s dieťaťom, alebo v jeho prítomnosti spomalili svojej tempo reči.
- Robiť viac páuz (prestávok) počas rozprávania - napríklad keď idete odpovedať na otázku: to zmierni časový tlak na človeka s neplynulou rečou a pomôže mu pri snahe o plynulosť

- Predlžovať ticho - nechajte častejšie priestor na ticho: nie každá sekunda musí byť vyplnená rečou
- Redukovať určité druhy otázok: napríklad pre dieťa je niekedy veľmi náročné odpovedať na zložitú otázku, pretože najprv musí zistiť, čo otázka znamená, potom zorganizovať svoje myšlienky, nájsť správne slová a gramatickú štruktúru a na záver to potrebuje vyjadriť ústne
- Pre dieťa sú ťažké aj vaše otázky, ktoré vyžadujú dlhú ústnu odpoveď alebo okamžitú odpoveď
- Terapia je efektívnejšou, ak sa na nej zúčastňujú všetci členovia rodiny. Preto je vhodné, aby sa v rodine zaviedli určité jasné pravidlá komunikácie. Napr. Vždy hovorí len jedna osoba. Každý má príležitosť niečo povedať. Nikto nehodnotí reč toho druhého

*Všeobecne odporúčané rady rodičom dieťaťa s neplýnulou reči spracované a upravené podľa Americkej asociácie logopédov (ASHA)*

- Počúvajte pozorne **čo** vaše dieťa hovorí, nie ako to hovorí. Odpovedajte a reagujte na obsah prehovoru, nie na zajakavosť.
- Pri prehovore dieťa neprerušujte. Umožnite mu dokončiť vetu.
- Pri rozhovore sa pozerajte dieťaťu priamo do očí.
- Hovorte na dieťa pokojne. Počkajte sekundu alebo dve, než odpoviete . Dieťa to upokojí a pomôže mu to urovnať si myšlienky.
- Nechajte ho rozprávať vlastnými slovami. Neopravujte ho a ani nedokončujte problémové slová.
- Upozornite rodinu na prechodné obdobie neplýnulosti v reči dieťaťa a informujte ich o pravidlách komunikácie.
- Znížte počet otázok, ktoré kladiete dieťaťu a dajte mu dostatok času na odpoveď. Používajte jednoduchšie vety.
- Postarajte sa o pokojný životný štýl u vás doma.
- Dieťa s neplýnulou by sa malo učiť normálnym pravidlám komunikácie tak ako iné deti, a síce, hovoriť vtedy, keď sa to od neho očakáva a počúvať druhých, neprerušovať v hovorení komunikačného partnera.
- Správajte sa k nemu tak, ako k ostatným, aby sa u neho nefixoval pocit, že niečo nie je v poriadku.
- Nedovoľte mu robiť to, čo nesmú robiť ani jeho súrodenci a naopak.
- Neupozorňujte dieťa na jeho neplýnulú reč.
- Zaznamenávajte si situácie, kedy sa plynulosť reči zlepšuje alebo zhoršuje. V čase keď je plynulosť dobrá podnecujte dieťa k verbálnemu prejavu a nešetrite pochvalou.
- Dôležité a zložité problémy riešte bez prítomnosti dieťaťa.
- Disciplínu týkajúcu sa spoločenského bontónu (pozdrav, poďakovanie) dočasne redukuje. Dieťa veľmi dobre vie, že treba pozdraviť, ale je odmietavé, ak sa to príliš zdôrazňuje. „Nebojujte“ s ním. Príde čas, keď mu to nebude treba pripomínať.
- Zabudnite aj na neprimerané očakávania („veľkí chlapi neplačú“, „ty to už musíš vedieť“...), ktoré vyvolávajú u dieťaťa zahanbenie a vedomie zlyhania.

- Veľké rozrušenie (napr. aj pozitívny zážitok z osláv v rodine) zhoršuje príznaky zajakávania.
- Reči dieťaťa a jeho sebavedomiu neprospieva keď sa pokúšajte o to, aby sa predviedlo (napr. básničkou) pred známymi.
- Náhle zmeny, aj zmeny životosprávy môžu plynulosť reči dieťaťa zhoršiť.
- Urobte všetko preto, aby sa dieťa cítilo bezpečne, chránené a akceptované.

*12. rád, ako sa správať ku koktavému dieťaťu podľa docentky Peutelschmiedovej:*

1. Snažte sa, aby sa na reč úzkostlivo nesústredilo. Nehovorte: „Nadýchni sa!“ „Rozmysli si, čo chceš povedať!“ „Povedz to ešte raz!“ Škodlivá je dokonca i pochvala „Dnes si ale pekne rozprával!“ Znamená, že včera to bolo horšie.
2. Dívajte sa dieťaťu do očí, keď hovorí, nedávajte najavo svoju netrepezlivosť (napr. poklepkávaním prstov). Dávajte dieťaťu pocítiť, že vás zaujíma, ČO hovorí a nie AKO to hovorí.
3. Nenúťte dieťa, aby sa rečovo predvádzalo pred príbuznými alebo pred známymi.
4. Buďte na neho rovnako nároční ako na jeho súrodencov.
5. Nenapovedajte dieťaťu slová. Neviete, čo chce presne povedať, zvyšujete jeho napätie a úzkosť.
6. Neprerušujte dieťa v reči, ani ho nepoháňajte.
7. Počítajte so zhoršením reči v náročných dňoch a situáciách - pri chorobe, strese, na jar.
8. Snažte sa sami stále hovoriť pokojnejším spôsobom, pomalšie, „uvoľnene“ (najlepšie s mäkkým hlasovým začiatkom, ale to chce odbornú poradu).
9. Pomáhajte dieťaťu rozvíjať jeho záujmy - malo by byť v niečom dobré. Posilňujte citové väzby, zavedte do jeho života primeraný režim a pravidelnosť. Neznamená to však absolútny zákaz televízie alebo obmedzenie športových aktivít, dieťa by sa cítilo niečím iné.
10. Neobchádzajte koktavosť ako tabuizovaný problém, dieťa by malo mať pocit, že s vami môže z vlastnej vôle kedykoľvek o svojich rečových problémoch hovoriť.
11. Udržte koktavosť aspoň na aktuálnej úrovni, nedovoľte aby príznaky narastali.
12. Rozhodujúca je psychická pohoda vášho dieťaťa – zahrňte ho „vitamínovou“ liečbou rozprávkami, rytmizovanými riekankami, pesničkami, bez toho aby ste od dieťa vynucovali aktívnu účasť alebo opakovanie („A teraz ty!“).

**Odporúčania pre učiteľov:**

- rešpektujte správanie žiaka spôsobené zajakavosťou
- podporuje a taktne usmerňuje jeho spôsoby seberealizácie
- žiakovi dôverujte a oslovujte ho rovnakým spôsobom ako ostatných spolužiakov
- poskytuje žiakovi podnety na hodnotiace myslenie a vedie ho k primeranému sebahodnoteniu

- klad'te na žiaka primerané požiadavky, nez'avuje v nárokoch a neoslobodzuje ho od činností, ktoré môže s individuálnou pomocou učiteľa alebo spolužiakov zvládnuť
- zachovávajúte diskretnosť o problémoch žiaka so zajakavosťou a nereferuje o nich pred inými žiakmi, či rodičmi
- pri komunikácii udržiujte so žiakom zrakový kontakt
- nájdite si čas na intenzívne počúvanie žiaka i za cenu zmeny vášho zabehaného režimu
- nedeklarujeme neprimerané očakávania - očakávania, ktoré vedú k tomu, že sa dieťa zahane, alebo mu evokujú vedomie zlyhania, pocit, že sklamalo (napr. „chlapci nikdy neplačú“, „keď som učil tvoju sestru, išla jej matematika omnoho lepšie“, a pod.)
- tolerujte situácie, ktorých sa dieťa evidentne bojí (napr. žiak počas odpovede niečo nevie a učiteľ povie: "Čo ťa doma bili po hlave, že toto nevieš?")
- vyhýbajte sa extrémnemu rozrušeniu žiaka – aj pozitívnemu (napr. „až priveľmi“ žiaka chváliť, učiteľ si ticho a dlho listuje v notese, aby bolo vzrušo: "Tak koho to dnes vyberieme?",...)
- dávajte pozor, aby ste zajakavosť – ani nepriamo – netrestali (napr. prejavy netrpezlivosti, ale aj nápadná pochvala za plynulosť). Necháme dieťa, aby sa „vyrozprávalo“, neprerušujeme ho v reči!!! (ale seba necháme prerušiť).
- neupozorňujte žiaka na jeho neplynulosť, t.j. vyhýbame sa upozorneniam typu „Povedz to ešte raz a pomalšie“ a pod.
- nevyžadujeme direktívne od dieťaťa rečový prejav:
  - a) dočasne redukuje „disciplínu“, bontón týkajúci sa rečových prejavov, nevyžadujeme rečové stereotypy ako: „poďakuj sa“, „pozdrav pani učiteľku“, „nič som nepočula“...
  - b) Klad'te čo najmenej otázok typu: „prečo“, „ako“, „čo“ ... Usilujte sa otázky preformulovať do skrytej formy (teda nie „ako bolo cez víkend?“, ale „dúfam, že si sa mal dobre...“ aby dieťa nemuselo odpovedať dlhými vetami)
  - c) „nepredvážame“ dieťa pred známymi („povedz tú peknú básničku!“)
- žiadne náhle zmeny životosprávy –učiteľ nemení zabehaný systém fungovania triedy
- dôležité rozhovory vedieme zásadne v neprítomnosti žiaka (najmä tie, ktorých predmetom je práve žiak, poprípade jeho neplynulosť.) - učiteľ s kolegami, či rodičmi nehovorí pred dieťaťom o jeho zajakavosti
- ústnu odpoveď vyžadujte iba so súhlasom žiaka - Reč zajakavého bude určite plynulejšia pri odpovedi na jeho obľúbenom vyučovacom predmete alebo pri rozhovore o jeho obľúbenej téme (napríklad o futbale), než pri téme neznámej resp. nepríjemnej alebo pri odpovedi na nečakanú otázku
- môžu existovať situácie vyžadujúce rozprávanie, ktoré fluenciu žiaka uľahčujú, napríklad: pri recitácii básne, pri hovorení učiva, ktoré žiak ovláda spamäti (napríklad: násobilka, vymenovanie dní v týždni, mesiacov v roku), pri speve, pri čítaní známeho textu, preto zväzťte aj využitie týchto foriem skupinových aktivít, kde sa žiak môže prezentovať pred menšou skupinou žiakov

- otvorene sa rozprávajte pred celou triedou o zajakavosti, ak s tým zajakavý žiak predtým súhlasil. Napomáha to odtabuizovaniu problému medzi ostatnými žiakmi a jeho lepšiemu porozumeniu. Rozhovor o tomto probléme je zároveň účinnou prevenciou voči výsmechu.
- po súhlase zajakavého žiaka môžete formou rozhovoru s celou triedou v rámci predmetu etickej výchovy alebo počas triednickej hodiny vytvoriť atmosféru akceptácie problému a porozumenia žiaka so zajakavosťou. Učiteľ by mal však zachovať opatrnosť (pedagogickú taktnosť) a k problému pristupovať citlivo, aby nepriviedol žiaka do rozpakov a neupriamil na jeho problém nežiaducu pozornosť ostatných spolužiakov. Môžete napr. zvoliť a zadať tému na prezentáciu/referát "inakosť/odlišnosť v živote". Zajakavosť môže byť chápaná ako jedna z takýchto odlišností. Žiaci môžu hovoriť o svojich silných a slabších stránkach a vytýčiť si oblasť, v ktorej by sa chceli zdokonaľovať. K zadanej téme môžu byť prizvaní aj rôzni odborníci alebo rodičia a aj oni môžu hovoriť o rôznych odlišnostiach
- ak sa žiakovi v triede ostatní vysmievajú, učiteľ by mal tento problém riešiť okamžite, ak niečo podobné v triede zistí. Tento problém riešte tak, ako by ste sa zaoberali s hociktorým iným žiakom, ktorý je šikanovaný. Pomocnou stratégiou vo zvládaní výsmechu môže byť spomínaný referát o inakosti/zajakavosti (napr. referát o slávnych ľuďoch, ktorí boli zajakaví, o tom, aké to je - zajakávať sa, a ako sa iní ľudia cítia pri zajakávaní). Tieto témy si vyžadujú obrovský pedagogický takt zo strany učiteľa, najmä v období puberty. Ďalšou z možností môže byť vytvorenie webovej stránky o zajakavosti pre spolužiakov.
- cudzí jazyk sa žiak so zajakavosťou môže učiť, v cudzom jazyku sa neplynulosť reči žiaka dokonca nemusí vôbec objavovať, ale trvá to väčšinou len dovtedy, kým si cudzí jazyk dokonale neosvojí.
- cieľom logopedickej terapie je pomôcť učiteľom, rodičom a deťom - aby ich komunikácia bola uvoľnenejšia. U niektorých žiakov môžeme docieľiť plynulú reč, u niektorých reč s menšími neplynulosťami. Učiteľia by mali mať na pamäti, že zmena spôsobu hovorenia je zložitý proces. Z času na čas sa môže zajakavosť objaviť vo zvýšenej miere.

*K zmierneniu prejavov a dôsledkov negatívnych vplyvov zajakavosti na vzdelávanie v triede zabezpečí učiteľ žiakovi nasledujúce podmienky:*

- umiestni žiaka v triede tak, aby mohol vnímať výklad učiteľa všetkými zmyslami
- do lavice posadí žiaka s takým spolužiakom, ktorý mu bude schopný a ochotný v prípade potreby pomôcť
- k práci so žiakom prizve školského logopéda a špeciálneho pedagóga
- pracovný postup vo výchovno-vzdelávacom procese konzultuje s logopédom a so špeciálnym pedagógom

- pri práci so žiakom používa vhodné pomôcky (po dohode so špeciálnym pedagógom) a učí ho s nimi pracovať aj samostatne

*Pre porozumenie a osvojenie preberaného učiva učiteľ:*

- pracuje s námetom v takom rozsahu, ktorý je primeraný veku a mysleniu žiaka
- pri vyučovaní využíva skúsenosti žiaka a nadväzuje na ne
- nové pojmy vždy vysvetlí a objasní ich v rôznych súvislostiach
- využíva názorný materiál a poskytuje žiakovi možnosť manipulácie s ním
- nové učivo usporiada po krokoch a dodržiava postupnosť od jednoduchého k zložitejšiemu
- systematicky sa venuje žiakovi individuálne, aby žiak postupne preberal celé učivo
- poskytne žiakovi dostatok možností na precvičovanie a osvojenie učiva
- priebežne si overuje ako žiak porozumel učivu alebo úlohe
- pri skúšaní a overovaní vedomostí žiaka volí formu písanú, ústnu i praktickú – uprednostňuje tú formu, ktorú v aktuálnom čase, prípadne aj pre konkrétny druh úloh odporúča školské poradenské zariadenie,
- otázky a úlohy zadáva tak, aby žiak mohol odpovedať jednoznačne
- pri skúšaní a hodnotení žiaka si overí či žiak porozumel zadanej úlohe,
- umožní, aby školský logopéd a školský špeciálny pedagóg mohol pracovať na vyučovacej hodine individuálne so žiakom, paralelne s vyučujúcim učiteľom

*Všeobecné zásady hodnotenia*

- pri hodnotení učebných výsledkov učiteľ rešpektuje psychický a fyzický stav žiaka, druh a závažnosť narušenia komunikačnej schopnosti, ak má vplyv na úroveň a výsledky práce žiaka v príslušnom predmete
- učiteľ posudzuje učebné výsledky žiaka objektívne a primerane náročne, pričom prihliada aj na jeho vynaložené úsilie, individuálne schopnosti, záujmy a na predpoklady jeho ďalšieho vzdelávania po ukončení základnej školy
- pri hodnotení a klasifikácii žiaka je nevyhnutné postupovať podľa odporúčaní logopéda a špeciálneho pedagóga

- o spôsobe a možnostiach hodnotenia a klasifikácie triedny alebo vyučujúci učiteľ informuje zákonného zástupcu žiaka po konzultácii s logopédom a so špeciálnym pedagógom
- pri hodnotení žiaka učiteľ posudzuje úroveň jeho vedomostí najmä v porovnaní s uplynulým obdobím vzhľadom na predchádzajúce výkony samotného žiaka.