



## Zajakavosť

Zajakavosť je porucha v procese plynulosti reči nezávislá od jazyka a formy, je to syndróm komplexného narušenia koordinácie orgánov participujúcich na hovorení. Momenty zajakávania sú nedobrovoľné, prejavujú sa najčastejšie špecifickými pauzami, opakovaním slov, častí slov, predlžovaním častí slov (hlások), blokmi a tým pôsobiacimi rušivo na komunikačný zámer človeka.

### Výskyt:

- vo všetkých vekových skupinách, u všetkých národov
- cca u 5 % populácie sa niekedy v živote prejavili symptómy zajakavosti, približne u 1 % sa postupne vyvinie chronická zajakavosť (teda 4/5 zajakavosť prekonajú)
- častejšie u osôb mužského pohlavia, niektoré publikácie uvádzajú približne rovnaký výskyt, no remisie (odoznenie) je v prospech dievčat
- z hľadiska veku – najčastejšie vzniká v predškolskom veku (pred 6. rokom života), dokonca sa uvádza, že 85 % prípadov je už vo veku do 3,5 roka.

### Klasifikácia:

#### Incipientná (začínajúca) zajakavosť

- viaže sa na predškolský vek a obdobie prechodu do školy

#### Fixovaná zajakavosť

- počas školskej dochádzky

#### Chronická zajakavosť

- obdobie adolescencie a dospelosti



## **Príčiny:**

### **Orgánové príčiny:**

- Dedičnosť
- ľavorukosť, predovšetkým násilné precvičovanie ľavákov na používanie pravej ruky
- poruchy metabolizmu, oneskorenie vývinu ľavej mozgovej hemisféry počas maternicového vývinu

### **Sociálne prostredie:**

- psychotraumy, neurotizácia v domácom i školskom prostredí, v rovesníckych skupinách, možný vplyv aj dvojjazyčného prostredia, ak je výchova neprimeraná

### **Psychické faktory:**

- nejasnosti, či zajakavosť je neurózou alebo nie.

**Najčastejšie však ide o vzájomné prelínanie a súčinnosť jednotlivých príčin zajakavosti.**

**Zajakavosť je potrebné odlišiť od vývinovej dysfluencie (fyziologickej dysfluencie).**



## Vývinové dysfluencie

- vznikajú na základe nesúladu medzi tzv. symbolickými a nesymbolickými procesmi v komunikácii. Prelom je cca v 3. roku života, kedy dochádza k výraznému rozvoju M/S a L/S jazykovej roviny, kedy nevyzretý artikulačný aparát a ešte neúplne rozvinutá schopnosť fonematickej diferenciácie bránia dieťaťu zakaždým plynulo vysloviť zamýšľajúce jazykové konštrukcie. Dieťa na rečový prehovor potrebuje viac času a tak si pomáha repetíciami, zarážkami v reči opravami. Vývinové dysfluencie väčšinou spontánne zaniknú.

## Vývinové dysfluencie

- Ak však dôjde k výraznému alebo dlhodobému vplyvu rizikových faktorov, môže byť dieťa ohrozené zajakavosťou.

## Vývinové dysfluencie - rizikové faktory:

- dievča/chlapec,
- - začiatok a trvanie zajakavosti (kj je pred 2.r. sú väčšie šance na odoznenie Z. , čím staršie dieťa, tým väčšie riziko pretrvávania
- - fonologické problémy,
- - predispozície, výskyt zajakavosti v rodine, remisie
- - kvalita života – vplyv zajakavosti na dieťa a rodičov, postoje k Z., pomalšia reč rodičov, spánok, postoje súrodencov...



## Symptómy zajakavosti:

### DYSFLUENCIE:

- *repetície* (opakovanie častí slov, slov i slovných zvrátov)
- *prolongácie* (tlačenie hlások alebo slabík)
- *interjekcie* (vsuvky hlások, slabík, zvukov do rečového prejavu) aj slovné spojenia „ja som...“
- *tiché pauzy* (ide o namáhavý pokus povedať slovo, pri ktorom nie je počuť zvuk, sprevádzaný býva nadmernou námahou, blokom)
- *prerušované slová*
- *nekompletné slovné zvraty*
- *korekcie*
- *problémy s fonáciou, dýchaním* (nepravidelné, povrchné dýchanie)

### NADMERNÁ NÁMAHA:

- Ide o extrémne, nadmerné fyzické úsilie, ktoré balbutik musí vynaložiť aj na bežnú reč.
- Prejavuje sa známkami svalového napätia, grimasami, nápadnou gestikuláciou, vegetatívnymi príznakmi (sčervenanie, potenie...). Vznikajú tzv. bloky, ktoré sa prejavujú viditeľným napätím, zastavením fonácie alebo expiračného prúdu vzduchu. Ide o prejavy spadajúce pod termín *narušené koverbálne správanie*.

### PSYCHICKÁ TENZIA:

- Ide o charakteristický nepríjemný pocit vnútorného nepokoja, frustrácie, vyvedenia z miery (psychický diskonfort), ktorý môže nadväzovať na strach z hovorenia so špecifickými vegetatívnymi príznakmi, v ťažších prípadoch to môže vyústiť do *logofóbie*. Tu už hovoríme o dôsledku zajakavosti. Dochádza k vyhýbavému správaniu, k úsiliu vyhnúť sa komunikačným situáciám. Snaha balbutika hovoriť plynulo môže viesť aj k zrýchlenému tempu reči, pričom sa paradoxne plynulosť zhoršuje.
- Prejavom psychickej tenzie môže byť aj *narušené koverbálne správanie*: manipulácia s predmetmi, vlasmi, vyhýbanie sa zrakovému kontaktu, manipulácia s rukami, prstami..

Terapia: fonograforytmika – spojenie grafického prejavu a rytmického hovorenia, pritom robíme 1-2-sekundové pauzy, čím sa eliminuje možnosť časového tlaku. Navodenie ľahkého začiatku, spomalenie tempa reči

Terapia nadmernej námahy – relaxácie od relaxačného uvoľnenia končatín, postupne tvár, ústa, techniky ľahkého artikulačného kontaktu – na uvoľnenie jazyka, pier, sánky.

Terapie psychickej tenzie: spadajú do kompetencie psychológa/psychiatra, je dlhodobá, možno aplikovať prvky jogy zamerané na relaxáciu, uvoľnenie s nácvikom správneho dýchania, muzikoterapia



## Liečenie/terapia pre malé deti so zajakavosťou:

- Usmernenie hovorenia s cieľom plynulosti – **tvarovanie plynulosti** (spomaliť tempo reči, malé deti nie sú schopné svoju reč spomaliť, potrebný rečový vzor)
- Modifikácia zajakavosti (2-14 r., od 15.r. – prístup od Van Riper)
- Kombinácia (viac ako 9 ročné deti + dospelí) – intenzívne kurzy
- Behaviorálna terapia (LIDCOMB) pre 2-7-ročné deti, s dieťaťom sa pracuje 10-15 min., pomenúva obrázky, hovorí po 1 slove, za každé správne dostane odmenu (obrázok), reakcia na momenty zajakávania: „to nebolo celkom hladko, skús to znovu“. Rodičia majú záznamový hárok, porovnávajú výsledky, ak sa počas 12-15 týždňov dieťa nezlepšuje, treba odstúpiť od terapie.
- **KIDS (kinder dürfen stottern)** – „**dieťaťom je dovolené zajakávať sa**“ a **cítiť sa počas zajakávania dobre**. Mali by sme ukázať dobré stratégie zvládnutia zajakavosti (coping) a zvýšiť ich šance pre ústup príznakov (zlepšenie). Ale nie sme schopní zabezpečiť úplné zotavenie (zlepšenie).

Sú tu 2 paralelné cesty: 1. urobíme všetko pre to, aby príznaky ustúpili

2. som schopný zvládnuť zajakavosť a viesť normálny život

**Terapia Modifikácie zajakavosti** – techniky, ako sa vyrovnávať so zajakavosťou aj pri deťoch, ktoré majú sekundárne vyhýbavé správanie, pociťujú vinu, hanbu.

## Prečo majú deti dovolené zajakávať sa?

Je to prevencia voči vytváraniu dysfunkčných stratégií zvládnutia záťaž.

Ak nie je dovolené zajakávať sa tak:

- Vnímané ako zlyhanie, ak sa zajakavosť vyskytne
- Snaha dostať sa zo zajakávania – nadmerná námaha
- Snaha o vyhýbanie
- Negatívne reakcie prostredia vyvolávajú sekundárne emócie, hanbu a pocit viny – riziko nízkej sebadôvery a sebahodnotenia

## Čo znamená termín dovolenie/povolenie?

- To neznamená, že zľahčujeme problematiku zajakávania
- Znamená to, že sa snažíme minimalizovať a zmierniť/zľahčiť symptómy
- Neznamená to, že nevidíme trápenie niektorých detí a ich rodín

Dieťaťom je dovolené zajakávať sa, ale nezľahčujeme zajakavosť, urobíme všetko pre to, aby sme minimalizovali príznaky a aby sa dieťa vyrovnalo so zajakavosťou.



## 7 RÁD AKO KOMUNIKOVAŤ S DIEŤAŤOM, KTORÉ SA ZAJAKÁVA

Odborníci sa zhodujú v tom, že väčšina detí so zajakavosťou profituje z rozprávania pomalým tempom reči, ktoré zlepšuje plynulosť reči. Nasledovné pravidlá predstavujú niekoľko spôsobov, ako môžu dospelí pomôcť svojim deťom.

### 1. Spomaľte.

- Rozprávajte sa so svojím dieťaťom bez náhlenia a s pravidelnými prestávkami. Vždy, keď vaše dieťa dohovori, počkajte niekoľko sekúnd, kým začnete rozprávať. Vaša pokojná reč bude oveľa efektívnejšia ako nie príliš vhodné rady typu „Spomaľ.“ alebo „Skús ešte raz pomaly.“. Niektorým deťom pomáha spomaliť aj situácie v bežnom živote.

### 2. Venujte dieťaťu plnú pozornosť.

- Snažte sa častejšie venovať svoju plnú pozornosť dieťaťu a skutočne ho počúvať. Neznamená to však prerušiť každú činnosť vždy, keď dieťa prehovorí.

### 3. Nezahlcujte dieťa otázkami.

- Kladenie otázok je bežná súčasť života, ale nekladte ich jednu za druhou. Niekedy viac pomôže preformulovanie toho, čo dieťa povedalo a následné čakanie.



#### 4. Striedajte sa.

- Je užitočné, ak všetci členovia rodiny dodržiavajú v komunikácii pravidlo „jeden rozpráva – druhý počúva“. Pre deti je jednoduchšie rozprávanie bez vzájomného prerušovania.

#### 5. Budujte dôveru.

- Pri pochvale dieťaťa opíšte jeho konkrétny skutok. Napr. povedzte: „Páčilo sa mi, ako si si pozbieral hračky, veľmi si mi pomohol.“ namiesto: „To je úžasné.“. Rovnako chváľte silné stránky dieťaťa, ktoré nesúvisia s rozprávaním, ako napr. športové schopnosti, nezávislosť alebo opatrnosť.

#### 6. Špeciálny čas.

- Vyhradte si každý deň v pravidelný čas niekoľko minút, počas ktorých venujete plnú pozornosť vášmu dieťaťu. Tento pokojný čas (bez televízie, tabletu alebo mobilu) je príležitosťou na budovanie dôvery. Aj päť takýchto minút môže „spraviť svoje“.

#### 7. Uplatňujte bežné pravidlá.

- Vyžadujte dodržiavanie rovnakých hraníc v správaní u všetkých detí bez ohľadu na zajakavosť.



## Ako komunikovať s dieťaťom, ktoré sa zajakáva

- Snažme sa, aby sa dieťa na reč úzkostlivo nesústredilo. Vyhýbajme sa radám typu: „*Hovor pomalšie!*“, „*Nadýchni sa!*“, „*Počkaj, počkaj... Zastav sa! Rozmysli si, čo chceš povedať!*“ „*Tak a teraz to povedz pekne ešte raz a pomaly!*“ Škodlivá je dokonca i pochvala „*Dnes si ale pekne rozprával!*“ Pre dieťa to znamená, že včera to bolo horšie.
- Spomalíme tempo svojej reči, hovoríme pomaly, artikulujeme. **Budme** pre dieťa **dobrý rečový vzor**. Naše dieťa sa prispôsobí nášmu tempu reči tak, že aj ono spomalí svoje rozprávanie.
- **Často sa s dieťaťom rozprávajme.**
- Pri komunikácii s dieťaťom robíme pred každou odpoveďou krátku, aspoň sekundovú prestávku.
- Nehovorme zložité a dlhé vety, vyhýbajme sa cudzím slovám.
- **Budme trpezliví**, neprerušujeme dieťa, keď hovorí ani ho nepoháňajme. Nedokončujeme vety za dieťa. Nechajme ho, nech sa samo vynájde, prípadne nech nás ono samo poprosí o pomoc. Napríklad: „*Tam na stavbe bolo také ... No, také čo takto tam zavesí, potom to vytiahne hore*“. Dieťa nevedelo prísť na slovo *žeriav*, tak si pomohlo opisom. Naša nesprávna reakcia je: „*No pekne povedz: Na stavbe bol... žeriav!*“ Správna reakcia je: „*Ahá, už viem, ty si videl na stavbe žeriav! Máš pravdu, žeriavom sa na stavbe dvíhajú ťažké veci!*“
- Ak sa s dieťaťom rozprávame, pozeráme sa mu do očí, nedávajme najavo svoju netrpezlivosť (napr. poklepkávaním prstov). Ak sa nám snaží niečo povedať, nepozeráme televíziu ani nečítame noviny. Dávame dieťaťu pocítiť, že nás zaujíma, ČO hovorí a nie AKO to hovorí.
- Nenútime dieťa, aby sa rečovo predvádzalo pred príbuznými alebo pred známymi.
- Vylúčme z komunikácie neodbytné, naliehavé otázky (Čo ste mali na obed? Zjedol si desiatu? Ako bolo v škôlke?...). Otázky sa snažíme preformulovať do viet s otvoreným koncom ( Dnes ste mali určite výborný obed....., Dúfam, že Ti desiata chutila...., Vidím, že si sa dnes mal v škôlke dobre....).
- **Vyhýbame sa „bombardovaniu“ otázkami.**
- **Zabudnime dočasne na slušnú výchovu a vynecháme príkazy typu: „Pozdrav sa! Poďakuj! Povedz ako sa voláš!“**





- Prechodne neopravujeme nesprávnu výslovnosť a nesprávne gramatické tvary.
- **Počas zlých období dávame dieťaťu menej otázok** alebo mu kladieme alternatívne otázky s jednoznačnou odpoveďou (napr. „Prosíš si chlieb alebo rožok?“).
- **Robme s dieťaťom to, čo ho baví** (kreslime, spievajme, recitujme, modelujme...).
- Pomáhajme dieťaťu **rozvíjať jeho záujmy**, malo by byť v niečom dobré. Posilňujeme citové väzby.
- **Zvyšujeme a podporujeme sebadôveru a sebavedomie dieťaťa** (napr. mnoho ľudí sa nezajakáva pri speve, preto môžeme dieťa viesť aj týmto smerom), **chváľme aj malé úspechy a pokroky dieťaťa**.
- **Chránime dieťa pred extrémnym rozrušením** či už stresujúcim alebo aj príliš radostným vzrušením (napr. keď sa dieťa príliš teší na Vianoce...).
- Počítajte so zhoršením reči v náročných dňoch a situáciách, pri chorobe, strese, na jar.
- Eliminujeme situácie, kedy sa dieťa bojí (napr. tma, pes a podobne).
- **Zabezpečíme stabilný denný režim s určitými stereotypmi**. Dieťa sa bude cítiť bezpečne a sebaisto. Dieťa by nemalo chodiť neskoro večer do postieľky, malo by približne predpokladať, čo sa bude diať, aby bolo čo najmenej vystavované stresu a neočakávaným veciam. Rovnako je dôležité zvažovať, aké programy a knižky sú pre dieťa vhodné. Veľa filmov, ktoré sa na prvý pohľad javia ako rozprávka je dejovo náročných so zložitou zápletkou. Sú to skôr dobrodružné filmy pre staršie deti alebo pre dospelých. Skúsme si ich predtým, než ich dieťaťu pustíme, pozrieť, prípadne sa spýtajme na názor niekoho známeho, kto tento film pozná. Neznamená to však absolútny zákaz televízie alebo obmedzenie športových aktivít, dieťa by sa cítilo niečím iné.
- **Informujeme najbližších členov rodiny o rečovej neplynulosti dieťaťa** a oboznámime ich s pravidlami ako komunikovať s dieťaťom.
- **Uchráňme dieťa pred posmechom a napodobňovaním**. Naučme ho, ako sa s posmievaním vyrovnáť a vysvetlíme mu, že zajakávanie nemá nič spoločné s inteligenciou alebo dobrým vzhľadom (zajakávali sa aj Aristoteles, Isaac Newton, Charles Dickens, v detstve či mladosti mali problémy s rečou aj herci ako napr. Bruce Willis, Anthony Quinn či Rowan Atkinson). Najmä v materskej škôlke alebo na ihrisku, prípadne súrodenci, rovesníci kamaráti by sa dieťaťu rozhodne nemali za neplynulú reč posmievať. Vhodné je porozprávať sa aj s pani učiteľkou, ktorá sa pri



svojej práci určite s neplynulým rozprávaním u detí stretla a bude ochotná spolupracovať.

- **Podporujme dieťa**, budme k nemu priateľskí, ale príliš ho neochraňujme.
- Rozhodujúca je psychická pohoda dieťaťa zahrnieme ho „vitamínovou“ liečbou rozprávkami, rytmizovanými riekankami, pesničkami, bez toho aby sme si od dieťaťa vynucovali aktívnu účasť alebo opakovanie („A teraz ty!“).

## Mýty o zajakavosti

**Mýtus:** Ľudia, ktorí sa zajakávajú, nie sú múdri.

**Skutočnosť:** Neexistuje žiadna súvislosť medzi zajakavosťou a inteligenciou.

**Mýtus:** Nervozita spôsobuje zajakavosť.

**Skutočnosť:** Nervozita nespôsobuje zajakavosť. Nemáme ani dôvod sa domnievať, že ľudia, ktorí sa zajakávajú, sú viac náchylní na nervozitu, bojzivosť, úzkostlivosť alebo hanblivosť. Ľudia so zajakavosťou majú rovnaký rozsah povahových čŕt ako ľudia bez zajakavosti.

**Mýtus:** Zajakavosťou „sa možno nakaziť“ imitovaním alebo počúvaním človeka so zajakavosťou.

**Skutočnosť:** Zajakavosť nie je nákazlivá. Nevieme, čo ju presne spôsobuje, ale súčasné výskumy uvádzajú, že úlohu pri vzniku a následnom rozvoji zajakavosti zohráva najmä rodinná história (genetika), neuromuskulárny vývin a tiež prostredie dieťaťa, vrátane rodinnej dynamiky.

**Mýtus:** Človeku so zajakavosťou pomáhajú rady typu: „Zhlboka sa nadýchni pred tým, ako začneš rozprávať.“ alebo „Najprv si rozmysli, čo chceš povedať.“

**Skutočnosť:** Tieto rady len znižujú sebavedomie v človeku a zhoršujú zajakavosť. Oveľa užitočnejšie je trpezlivé počúvanie a modelovanie pomalej a zrozumiteľnej reči.

**Mýtus:** Stres spôsobuje zajakavosť.

**Skutočnosť:** Ako bolo uvedené vyššie, viaceré komplexné faktory môžu viesť k zajakavosti. Stres nie je príčinou zajakavosti, ale môže ju zhoršovať.