برنامج مقترح لعلاج التلعثم Stuttering

برنامج
Help your self
ساعد نفسك

التلعثُم stuttering :

التلعثم هو اضطراب فى الكلام المسترسل و يظهر على شكل وقفات أو تكرار أو إطالة ، وغالبا ً يلازمه حركات جسدية شبه لاإرادية لبعض أجزاء الجسم ( العين ، الرقبة ، اليد ) . نتيجة صعوبة في الانتقال من الصوت الأول إلى الصوت الثاني ، وخاصة في صوت الحرف الأول من الكلمة الأولى للجملة .

إذا كنت متلعثم فتعرف على مشكلتك

لاحظ

 قمٌ بملاحظة التالي :
 - حالة الشد في العضلات أثناء التلعثم .
 - متابعة مسار الهواء أثناء التلعثم .
- النظر في المرآة أثناء ردك على التليفون .
 - تسجيل بعض محادثاتك العامة مع الناس .
 - تعمد أن تتلعثم ولاحظ التغيرات التي تحدث

 لاحظ أصواتك :
 أحيانا ً ، تكون الأصوات من ضمن الكلام ، مثل " م م م م محمد "
 أحيانا ً ، تكون الأصوات لا تنتمي للكلام ، مثل " ءءءءء محمد ".
 أحيانا ً ، لا تصدر منك أي أصوات ، ولكن وقفات صامتة فقط .
وقد يكون معدل سرعة كلام كبير جدا ً جدا ً جدا ً

ناقش

 اسأل نفسك عن الأتي :
 ما الخطأ الذي تفعله وأنت تتلعثم ؟
 هل هناك أي حركات غير عادية تقوم بها أثناء التلعثم ؟
 أين تنظر عينيك أثناء التلعثم ؟
 فيما تفكر أثناء التلعثم ؟
 ماذا حدث للأصوات التي أصدرتها أثناء التلعثم ؟
 كيف تكون سرعتك في الكلام ؟

استنبط

بعد سؤالك لنفسك تعرف على الخطأ لديك فى من العوامل التالية :
 عدم تكافئ كمية النفس مع الكلام .
 انقباض في عضلات البطن .
 انقباض في عضلات الرقبة .
 انقباض في عضلات الحنجرة .
 انقباض في اللسان .
 انغلاق في مسار الهواء .

أنت تتلعثم لأن :

 الكلام الطبيعي لابد أن يكون :

- هواء الزفير كافي لما تقوله من كلام .

- لا يوجد أي انقباض غير طبيعي في العضلات .

- مسار الهواء مفتوح .

إصدار الكلام يتطلب تنسيق فوري لميكانزمات التنفس والصوت والنطق . وهذا يوجب نوع من أشكال الضبط والمراقبة وهذا ما يسمى " التغذية الراجعة " مثل :
التغذية الراجعة السمعية .
التغذية الراجعة الملموسة .
التغذية الراجعة الذاتية .
التغذية الراجعة الداخلية .

في أي شيء تفكر ؟

 أحيانا ً لا شيء .
 أحيانا ً ، تفكر في رد فعل الشخص الذي تحدثيه .
 أحيانا ً ، تفكر في أسلوب آخر للتعبير عن أفكارك .
 لا تفكر أبدا ً في تنظيم نفسك ، أو إرخاء عضلاتك .

فى الأسطر القادمة سوف اسرد 10 طرق من فنيات عدة قمت بتطبيقها مع حالات التلعثم التي عملت معها ، راجي المولى عز وجل أن أوفق فى عرضها

إذا كنت متلعثم عالج مشكلتك

بعد تحديد طبيعة المشكلة التي تعاني منها يمكنك القيام بالتدريبات التالية :

 1- التنفس البطني :

التنفس باستخدام البطن ، و له مميزات منها :
 يمكن تنفس كمية كبيرة من الهواء باستخدام طاقة صغيرة .
 يساعد على استرخاء عضلات الصدر والرقبة مما يساعد على انسيابية الكلام .

- طريقة التدريب :
1- تنفس عن طريق الحجاب الحاجز ، وأخرج النفس عن طريق حركة عضلات البطن
2- ضع إحدى يديك على الصدر والأخرى على البطن واحرص على ثبات الصدر أثناء التنفس ، مع التركيز على حركة البطن ، أو ضع شيئاً على بطنك وشاهد حركته صعودا ً وهبوطا ً.
3- ركز على مسار الهواء من بطنك إلى الخارج عن طريق فمك المفتوح .
4- زيد التنفس عمقا ً مرة بعد أخرى بهدوء ونعومة وبطء .
5- خذ نفسا ً عميقا ً ، دع نصف الهواء يخرج ، ثم احبس النفس لفترة باستخدام البطن وليس بإغلاق الحنجرة ، ثم دع النصف الثاني يخرج ، ثم عود مرة ثانية إلى تنفس البطن الهادئ .

 - توصيات :

1 - ركز واشعر بحركة عضلات بطنك وبحركة الهواء داخلك .
2- استرخى وقلل التوتر داخلك ، يمكنك استخدام موسيقي هادئة .

3- أدي هذه التدريبات في وضع الرقود على الظهر بكفاءة ، ثم في وضع الجلوس ثم في وضع الوقوف .

2- طريقة المسار المتسع :
عن طريق شهيق وزفير متكرران مع المحافظة على شفتين مفتوحتين ولسان منخفض وحلق مفتوح
تخيل هذا الموقف وطبقه واشعر بمسار الهواء المتسع .
3- طريقة تكثيف الهواء :
ضع مرآة أمام فمك وحاول تكثيف بخار الماء عليها باستخدام الهواء الخارج من الحلق ، اشعر باتساع الحلق ووضع عضلات الحلق .
4- طريقة التظاهر بالنوم :
حاول أن تتثاءب بطريقة طبيعية ، اشعر بحالة الحلق في هذه اللحظات ستجد أنه في غاية الاتساع .
حاول أن تزيد فترة التثاؤب مرة بعد أخرى ، واشعر باتساع الحلق أكثر فأكثر كل مرة.
5- طريقة خفض الحنجرة :
في الطرق السابقة كانت الحنجرة تنخفض في كل مرة دون أن تشعر ، إذن يمكنك الحصول على حلق مفتوح إذا استطعت أن تخفض الحنجرة.
حاول هذا مع تكرار الشهيق والزفير ، وزيادة الفترة مرة بعد أخرى .
استخدم أي طريقة من الطرق الأربعة السابقة للحصول على حلق مفتوح ، وتدرب عليها أكثر من مرة حتى تصل إلى الشعور الكامل بحالة الحلق عندما يكون متسعا ً.
ارجع مرة ثانية ونام على ظهرك ، أعيد تدريبات التنفس ولكن مع المحافظة على حلق مفتوح خلال هذه التدريبات .
6- طريقة الانتقال التدريجي :
بعد تمكنك من التدريبات السابقة قوم بعدها بالآتي :

1- تنفس بهدوء من البطن مع المحافظة على حلق مفتوح كما سبق شرحه .
2- خذ نفس أعمق قليلا ً ، وبعد خروج كمية صغيرة من الهواء قول اللفظة ( ها ) .
3- احرص على الانتقال التدريجي من الهواء غير المنطوق إلى الهواء المنطوق ( ها )
4- كرر الخطوة السابقة عدة مرات مع ( ها ) .
5- ثم كرر الخطوة رقم ( 3 ) مرة أخرى مع اللفظ ( وا ) عدة مرات ، ثم مع اللفظ ( يا ) عدة مرات ، ركز على الانتقال التدريجي من الهواء غير المنطوق إلى الهواء المنطوق .
6- كرر الخطوة رقم ( 3 ) مع كلمة واحدة ، ثم مع جملة تتكون من كلمتين ، ثم ثلاثة كلمات .
7- كرر الخطوة ( 3 ) مع عبارات أو قصص ، بحيث تقسم العبارات الطويلة إلى جمل قصيرة وتطبق الخطوة رقم ( 3 ) قبل كل جملة .

7- طريقة مد الصوت الثاني :

التلعثم هو مشكلة في الانتقال من الصوت الأول إلى الصوت الثاني ، وخاصة في الحرف الأول من الكلمة الأولى من الجملة ، ولذلك إذا نجحت فى مد الصوت الثاني من الحرف الأول من الكلمة الأولى من العبارة فإنك سوف تتمكن من التغلب على مشكلة التلعثم الذي يمكن أن يحدث لك في بداية الكلام .
والصوت الثاني هو الحركة الصوتية الذي يأخذه الحرف " التشكيل أو العلامة الإعرابية " ، فإذا كان الحرف الأول مفتوح قوم بوضع ألف ممدود بعده ، وإذا كان الحرف مكسور قوم بوضع حرف ياء ممدودة بعده ، وإذا كان الحرف مضموم قوم بوضع حرف واو ممدودة بعده كالتالي :

فوائد المد :
 بداية سلسة .
 الهجوم على التلعثم بمد الحرف الذي يحدث فيه غالبا ً .
 المد يؤدي إلى البطء وهو أيضا مطلوب بشدة .
 المد يشعر المتلعثم بمقدرته على التحكم في التلعثم .

 أدخل المد في كلامك مع الناس وستجد النتيجة جيدة جدا ً.

8- طريقة الكف :
" عالجها بالتي كانت هي الداء "
تعمد أن تتلعثم ، واجعل التلعثم ارداياً وبرغبتك ، وبذلك يزيد وعيك للمشكلة وتزيد قدرتك على التحكم ، وتتولد لديك القوة على التحكم فى مظاهر التلعثم اللاإرادية

9- طريقة التباطىء :
تعود فى كلامك وقراءتك البطء والاسترخاء الاستهلالي قبل الكلام ، فلتجعل كلامك كلمات مفردة فقط وتجنب إطالة العبارة ومل إلى التقطيع .

10- طريقة لا احد موجود :
اجلس وحيدا واقرأ بصوت عالي قرآن أو كتاب ، ولاحظ هل تتلعثم ؟
اغلب الحالات لا
لأنك لا تفكر بطريقة كلامك ولا تخاف من نظرة المتسمع إليك
تغلب على هذه المشكلة وتستجد خيراً إن شاء الله