

برنامج الإرشاد الأسري و التدريبي المنزلي لتعامل مع حالة (التأتأة في الكلام)

Stuttering



برنامج الإرشاد الأسري و التدريبي المنزلي لتعامل مع حالة (التأتأة في الكلام)

Stuttering

إعداد

أ. طلال بن عياش الحربي

اختصاصي النطق واللغة

بمركز السمع والكلام في المدينة المنورة

إعداد : طلال بن عياش الحربي اختصاصي تشخيص وعلاج اضطرابات اللغة والتواصل (مركز السمع والكلام)

Stuttering

البرنامج الإرشادي الاسري للتعامل مع حالة لتأتأة :

إرشادات لتفادي التأتأة عند الأطفال:

- ✚ يجب منع الغيرة وتوفير الحب و الحنان والرعاية النفسية للطفل
- ✚ عدم السخرية من طريقة كلام الطفل والابتعاد عن نقده .
- ✚ عدم تعريض الطفل للمواقف التي يتأتأ بها وخاصة امام الناس وبالذات الاطفال الذين هم في سنه .

حقائق عن التأتأة :

هناك مواقف قد تزيد من سلوك التأتأة :

- ✓ الكلام في التلفون .
- ✓ الكلام في المسارح وقاعات الاستماع الكبيرة
- ✓ الكلام الى المسؤولين .
- ✓ قول النكت .
- ✓ الكلام الى شخص متأني .

- ✚ يجب البحث عن الأسباب التي تسبب التوتر للطفل والقضاء عليها.
- ✚ أستمع الى طفلك جيدا عندما يتكلم وأصغ اليه .
- ✚ استمع عن ماذا يريد ان يتكلم وليس عن كيف يتكلم
- ✚ علق على الموضوع الذي تكلم عنه ولكن ليس على طريقة الكلام.

- ✚ حفز الطفل على ان يخفف من سرعة الكلام والتوقف من فترة لأخرى وهو يتكلم لأن الكلام البطيء (بمعدل طبيعي) يعطي - مثالا جيدا عن كيفية وطريقة الكلام الطبيعي ، ولا تسمح بمداخلة احد افراد العائلة ليصحح له.

- ✚ تعليم الطفل ان يتكلم على مهل وتريث وهدوء لكي يستطيع ان يسيطر على التأتأة .
- ✚ خفف الضغط على طفلك أثناء المحادثة، فعلى سبيل المثال: لا تكثر الاسئلة على طفلك .
- ✚ اعطي الطفل الوقت الكافي حتى يتكلم، ولا تتصجر من سكتاته ، واجعله يعبر ويتكلم كيف يشاء.
- ✚ إذا لم يتمكن الطفل من إخراج بعض الكلمات من فمه وبدء يتأتأ ، لا تحددق به بشكل ملفت أو غريب ولمساعدته أكثر لا تنظر بعيدا عنه إذا لم يتمكن من إخراج بعض الكلمات من فمه وأعطي الطفل نظرات عادية .

- ✚ لاحظ المواقف التي تجعل طفلك يتلعثم في بالكلام وحاول ان تخفف من هذه المواقف.
- ✚ اسمح لطفلك ان يعبر عن نفسه ويرسل الفكرة كما يريد .
- ✚ عند حديث الطفل لا تحاول ان تكمل الفراغ او الجملة له دعه يعبر بطريقة.
- ✚ اترك الفرصة لطفل ليكون قائداً وعدم قيادته في كل عمل يعمله .
- ✚ الاهتمام بالتدريبات المنزلية (تدريبات التنفس ، تدريبات الاسترخاء ، تدريبات الكلام) التي يرشدكم إليها أخصائي التخاطب .
- ✚ لا تتردد في طلب مساعدة أخصائي النطق والتحدث معه بصراحة عن المشاكل التي يواجهها طفلك .

Stuttering



حقائق علمية :

- ✓ المواقف الكلامية التي تتخفص او تختفي فيها التأتأة :
- ✓ ترتيل القران الكريم - الإنشاد .
- ✓ الغناء الجماعي او القراءة الجماعية او مع شخص اخر .
- ✓ التكلم بهمس (بصوت خافت وهادئ) .
- ✓ الحديث مع أطفال صغار .
- ✓ الحديث تحت تأثير صوت عالي .
- ✓ الحديث في مستوى طبقة صوت عالية او منخفضة اكثر من الطبقة الطبيعية .
- ✓ الحديث في نغمة واحدة (أي على وتيرة واحدة) .
- ✓ التوافق مع ايقاع موسيقى (كأن تستمع الى اناشيد بصوت هادئ) .
- ✓ الحديث تحت تأثير التغذية الراجعة المتأخرة .
- ★★★★★★★★★★ ✓

البرنامج التدريبي المنزلي لتغلب على حالة التأتأة :

واجبات منزلية نشطة يقوم بتنفيذها الفرد لمواجهة التأتأة ولتغلب عليها – من ذلك ما يلي :

- ✚ عندما يلتصق الكلام بحلقك .
- ✚ خذ وقتك الكافي ولا تكن متهوراً .
- ✚ قل ما تريد أن تقوله .
- ✚ كن صبوراً مع نفسك وقل ما تريد .
- ✚ توقف قليلاً قبل أن تتكلم .
- ✚ كن ايجابياً في تفكيرك ودائماً توقع ان تقدم الأفضل .
- ✚ تذكر أن تمتدح نفسك عندما تتكلم بنجاح .
- ✚ حاول تجربة كل شيء .
- ✚ لا تكره الكلمات على الخروج لان ذلك يجعلها أصعب .
- ✚ نم بالقدر الكافي .
- ✚ تكلم بهدوء وتريث ولا تتعجل في كلامك .
- ✚ لا تختزن أو تعبى داخلك .

• التدريب على الاسترخاء بأحد الإجراءات التالية :

١- إجراء الاسترخاء بالتنفس , ويتم التدريب عليه من خلال اخذ شهيق عميق من الانف ببطء وانتظام وإخراجه ببطء وانتظام من الفم .

a. تدريبات تنظيم التنفس :

- a. التوقف عن الكلام قبل أخذ هواء الزفير .
- b. -ترتيب الكلمات في الذهن قبل البدء بالكلام .
- b. أخذ هواء الشهيق ببطء وانتظام .
- c. البدء بالكلام عند أنتهاء هواء الشهيق , والتشديد على المقاطع الاولى من الكلمات وذلك لتغيير نغمة الصوت , والتحدث أثناء أخراج هواء الزفير .
- d. التكلم لفترات قصيرة ثم التوقف ...ثم التكلم , وهكذا , مع مراعات أخذ هواء الشهيق ببطء وانتظام عند هذه الوقفات وقبل أستئناف الكلام .
- e. الاستمرار بأخراج هواء الزفير الى ما بعد انتهاء الكلام .

إعداد : طلال بن عياش الحربي اخصائي تشخيص وعلاج اضطرابات اللغة والتواصل (مركز السمع والكلام)

Stuttering

f. التوقف عن الكلام في حالة ظهور التأتأة فيه ,والعودة الى ممارسة النشاطات السابقة
٢- الاسترخاء الذاتي , ويمارس الاسترخاء من خلال حديث الشخص لنفسه أو بحديث المعالج له بارخاء
عضلات الحنجرة وعضلات الصدر وعضلات البطن , وذلك أثناء أخذه للشهيق ببطء وانتظام وإخراج
هواء الزفير ببطء وانتظام , بدون الوقوف عند النهايات العليا او الدنيا لعملية التنفس .

تمارين الاسترخاء :

- أولاً: قبل البدء في تمرين الاسترخاء يجب مراعاة الآتي :
- 1- اختر مكاناً هادئاً خالياً من الضوضاء ومشتتات الانتباه .
 - 2- استلق على ظهرك على السرير أو على كرسي مريح , وتأكد من خلو المكان الذي تستلقي عليه من أي أجزاء نافرة أو ضاغطة على بعض أجزاء الجسم .
 - 3- اصرف انتباهك عن المشكلات التي تشغل بالك في هذه اللحظة, وفكر في حدث سعيد, مع التركيز على إتمام وتجويد الخطوات التي تقوم بها .

ثانياً: التطبيق العملي :

- قم بتطبيق الخطوات التالية خطوة خطوة بإتقان وتركيز:-
- 1- خذ نفساً عميقاً عن طريق الأنف, ثم احبسه بالصدر لمدة (10 ثوان), ثم أخرجه تدريجياً ببطء وقوة عن طريق الأنف والفم معاً, كرر هذا التمرين 3 مرات.
 - 2- عضلات اليد والكتف :
اقبض كفة اليد اليمنى واضغط عليها بشدة لمدة (5 ثوان), ثم ابسطها ودعها مسترخية لمدة (10 ثوان), ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء, كرر ذلك 3 مرات.
ولتصبح هذه القاعدة مكررة في الخطوات القادمة دون الحاجة لتكرار ذكرها, وهي: قبض وشد وتوتر لمدة 5 ثوان, ثم بسط وإطلاق واسترخاء لمدة 10 ثوان, تكرر ذلك 3 مرات, مع ملاحظة الفرق بين التوتر والاسترخاء في كل مرة.

- 3- اقبض كفك اليمنى بإحكام وانها في اتجاه الكتف الأيمن محاولاً أن تلمسها بقبضتك (توتر), ثم ابسطها (استرخاء).
- 4- ارفع كتفك الأيمن كما لو كنت تريد لمس أذنك اليمنى حتى تشعر بشد عضلات الكتف الأيمن (توتر), ثم استرخ عائدًا بكتفك إلى وضع مريح (استرخاء).
- 5- قم بتطبيق نفس الحركات في اليد اليسرى والكتف الأيسر.

6- عضلات الرقبة:

- أ- اضغط برأسك إلى الخلف على المساحة التي تستند عليها إلى أن تشعر بتوتر وانقباض خلف الرقبة والجزء الأعلى من الظهر (توتر), ثم أرجعها لوضعها المريح (استرخاء).

Stuttering

ب- حرك الرأس في اتجاه الصدر حتى تشعر بتوتر واشتداد في العضلات الأمامية للرقبة(توتر), ثم حرك الرأس لوضعه الطبيعي والمريح (استرخاء).

7- عضلات الوجه :

أ- أغلق عينيك بإحكام وشدة حتى تشعر بالتوتر في المنطقة العلوية للوجه والجبهة (توتر), ثم استرخ واجعلهما في الوضع الطبيعي (استرخاء).

ب- أطبق فكك وأسنانك بإحكام كما لو كنت تعض بشدة على شيء, ولاحظ التوتر والانقباض في الفكين (توتر), ثم استرخ وارجع للوضع الطبيعي (استرخاء).

ج- أطبق الشفتين إلى الداخل, واضغط بكل منهما على الأخرى, ولاحظ التوتر والانشداد حول الفم (توتر), ثم استرخ وأرجعهما لوضعهما الطبيعي (استرخاء).

8- خذ نفسًا عميقًا عن طريق الأنف, ثم احبسه بالصدر لمدة (10 ثوان), ثم أخرجه تدريجيًا وبيطء وقوة عن طريق الأنف والفم معًا, كرر هذه العملية 3 مرات.

9- عضلات البطن:

اقبض عضلات البطن إلى الداخل, وحافظ على هذا الوضع (توتر), ثم استرخ وأرجع عضلات البطن إلى الوضع الطبيعي (استرخاء).

10- عضلات الظهر:

قوس ظهرك وحاول أن تلمس بأصابع اليدين أصابع القدمين ولاحظ التوتر والاشتداد في عضلات الظهر (توتر), ثم استرخ وعد بجسمك إلى وضعه الطبيعي (استرخاء).

11- عضلات الفخذين :

أ- أفرد ساقك وأبعدهما بقدر ما تستطيع عن بعضهما البعض حتى تلاحظ التوتر والشد العضلي في منطقة الفخذين(توتر) ثم استرخ وارجع للوضع الطبيعي (استرخاء).

ب- ألصق ركبتك ببعضهما البعض, وأبعد رجلك بقدر ما تستطيع حتى تشعر بتوتر عضلي شديد في الفخذين (توتر), ثم استرخ وارجع للوضع الطبيعي (استرخاء).

12- عضلات الساقين:

أ- اثن قدميك إلى الأمام في اتجاه الوجه بحيث تشكل القدم مع الساق زاوية قائمة ثم لاحظ التوتر والانشداد أسفل الساقين (توتر), ثم استرخ وأرجعهما لوضعهما الطبيعي (استرخاء).

ب- اثن قدميك إلى الخلف في اتجاه رسغ القدم بحيث تشكل القدم مع الساق زاوية منفرجة ولاحظ التوتر أعلى الساقين (توتر), ثم استرخ وأرجعهما لوضعهما الطبيعي (استرخاء).

13- خذ نفسًا عميقًا عن طريق الأنف واحبسه بالصدر لمدة (10 ثوان), ثم أخرجه تدريجيًا وبيطء وقوة عن

إعداد : طلال بن عياش الحربي اخصائي تشخيص وعلاج اضطرابات اللغة والتواصل (مركز السمع والكلام)

Stuttering

طريق الأنف والغم معًا، كرر هذا التمرين 3 مرات.

14- الآن لاحظ أن كل المناطق الرئيسية في جسمك مسترخية تقريبًا، أغمض عينيك وبالتركيز الذهني ابدأ رحلة من أصابع القدمين وتخيل كأن ماء يسري في جسمك ببطء من أسفل إلى أعلى، وكلما يمر على منطقة في جسمك يجعلها أكثر استرخاء إلى أن تصل إلى عضلات الجبهة والرأس.

15- في هذه اللحظات حاول أن تتذكر موقفًا من المواقف السارة في حياتك، أو مشهدًا من المشاهد الجميلة التي رأيتها في حياتك، وعش مع تفاصيل هذا الموقف أو المشهد بتفاصيله لفترة من الزمن.

ملاحظة :

إذا لم يستجب جسمك لهذا التمرين كرر نفس الخطوات من الأول , مرة أو مرتين.
وعليك أن تكرر هذا التمرين أربع إلى خمس تكرارات لكل عضو بمعدل مرتين في اليوم.

ملحوظة :

(2) حبذا لو تعلمت مخارج الحروف، وأفضل وسيلة لأن نتعلم بها مخارج الحروف هي تجويد القرآن الكريم، فهذا يساعد كثيرًا في علاج التأتأة ، فأرجو أن تشرع في ذلك ويمكنك أن تبحث عن عينك في هذا السياق.

(3) أود منك أن تجلس مرتين في اليوم وحدك لمدة عشرين دقيقة وتقوم بتسجيل قطعة من الكلام يمكن أن تكون قراءة أو تكون ارتجالاً، وبعد أن تسجل ما تود أن تقوله قوم بالاستماع إلى ما قمت بتسجيله، وسوف تجد أن أداءك أفضل مما تتصور، وحاول أن تصحح أي أخطاء وردت فيما سجلته، فعلى سبيل المثال بعض المواقف تتطلب الكلام ببطء أكثر، فقوم بتمرين وتعويد نفسك على الكلام الهادئ المترين وعدم الاستعجال في كلامك .

(4) عليك بالاسترسال في العلاجات السلوكية، والتي نسميها بـ(التعرض في الخيال)، فتصور أنك جالس أمام مجموعة كبيرة من الناس وقد طلب منك مثلاً إلقاء كلمة ترحيبية أو كان الموقف يتطلب أن تخاطب أنت فيه الآخرين.. عيش هذا الخيال وانت تبدع في كلامك وفصاحتك وعيشه بقوة وبجدية، وتصوري أنك أمام شخص مسئول أو صاحب منصب وقام بإجراء حوار معك وسألك عن بعض الأشياء التي لا بد من أن تجيب عليها بثقة عالية تكون اجاباتك وهكذا.

الحربي، طلال عياش و السميري ، ياسر عايد ، دليل اختصاصي التخاطب في التشخيص والتصنيف ، ب.ت ، لم يطبع بعد .