



تاریخ
۲۳
مهر
۱۴۰۲
یکشنبه

لکنت زبان و راه های مقابله با آن چیست؟



از تحقیر به هر شکلی خودداری و با لحن عیب‌جویانه در مورد لکنت کودک صحبت نکنید.

در زمان عصبانیت لکنت کودک بیشتر می‌شود، پس سعی کنید در زمان عصبانیت آرامش خود را حفظ و خشم او را بیشتر نکنید.

مراقب باشید اطرافیان به خاطر حرف زدنش او را مسخره نکنند. این کار اعتماد به نفس او را کم و لکنت را بیشتر می‌کند.

اضطراب می تواند بروز لکنت زبان را بیشتر کند، پس سعی کنید تا حد ممکن محیط زندگی شما آرام و دور از تنش و استرس باشد.

صحبت کودکان دارای لکنت ممکن است با دشواری و در زمانی طولانی انجام شود، پس هرگز صحبت کودکان را قطع نکنید و وسط حرفش نپرید.

به صحبت‌هایش توجه کامل داشته باشید و به دلیل لکنت، حرف‌هایش را نادیده نگیرید.

هنگام پاسخ دادن به حرف هایش آرام و شمرده حرف زدن خودتان را برایش الگو قرار دهید.

از ترساندن، تهدید و تنبیه بدنی کودک به شدت پرهیز کنید، این رفتارهای غلط تربیتی، مشکل را چند برابر می‌کند.

از اصلاح کلماتش خودداری کنید. در عوض، بعد از گفتن کامل کلماتش، آن را به آرامی تکرار کنید تا او بداند که متوجه منظورش شده‌اید.

هر روز برای مکالمه ای خوشایند و بدون استرس با کودک وقت بگذارید.

وقتی کار دارید از او نخواهید که: «بگو، گوش می‌دم»، چون کودکان به راحتی می‌فهمد که به او بی توجهی می‌کنید.

به فرزند خود نگویند: «خیلی کندی» یا «این غلطه، دوباره بگو»؛ حتی با قصد کمک، این کار می تواند مشکل را بدتر کند.

کودک خود را تشویق کنید تا داستان هایی را برای شما تعریف کند که می دانید او در بازگویی شان راحت است.

در صورت وجود مشکل جدی تر یا شدت گرفتن لکنت لازم است کودک تحت نظر یک گفتار درمانگر باشد.

روان‌درمانی: استفاده از روش‌های روان درمانی در مورد کودکانی که دچار کشمکش‌های عاطفی و اختلالات روانی عصبی هستند به کار می‌رود. اما روش‌های روان‌درمانی برای کودکان در سن‌های پایین اغلب مفید نیست.

دارودرمانی: داروهای آرام‌بخش می‌تواند تا حدودی کودک را از اضطراب و هیجان های عاطفی دور کند و در نتیجه لکنت زبان او را کاهش دهد، اما برای تجویز دارو، سن و نظر پزشک کودک اهمیت فراوانی دارد.

رفتاردرمانی: یکی از علت های لکنت زبان کودک، رفتارهای ناسازگار و ناهنجار اوست. به همین دلیل، در این روش سعی بر اصلاح رفتارها و به دنبال آن کاهش لکنت زبان در کودک است.

چه عواملی باعث لکنت زبان کودک می شود؟

در صورتی که لکنت زبان کودک با حرکات بدن همراه باشد.
کلمات و عبارات کامل را اغلب و به طور مداوم تکرار می کند.
برخی از صداها و هیجا ها را بیشتر تکرار می کند.

صحبت کردنش تند و سریع است .

در صورتی که متوجه افزایش تنش در صورت یا سفتی در عضلات گفتاری کودک می شوید.

در صورتی که باعث بالا رفتن صدا می شود.

نگرانی های دیگری درباره نحوه گفتار فرزندتان دارید.

اگر لکنت زبان به مدت ۶ ماه یا بیشتر ادامه یابد ، بیشتر مدارس تست و درمان مناسب را ارائه می دهند.

چگونه والدین و پرستار کودک می توانند به روند درمان لکنت زبان کودک کمک کنند؟

این مراحل را برای کمک به کودک خود امتحان کنید:

از کودک خود نخواهید که همیشه و به طور دقیق صحبت کند. اجازه دهید صحبت کردن برایش سرگرم کننده و لذت بخش باشد.

از وعده های غذایی خانوادگی به عنوان زمانی برای گفتگو استفاده کنید. از چیزهای مانند رادیو یا تلویزیون که حواستان را پرت می کند خودداری کنید.

از اصلاحات یا انتقادهایی مانند "نفس عمیق کشیدن" خودداری کنید این اظهار نظرها هرچند خوب است، فقط کودک شما را حساس می کند.

هنگامی که کودک احساس ناراحتی می کند یا لکنت زبانش افزایش می یابد از وادار کردن کودک به صحبت کردن با صدای بلند یا خواندن مطلبی خودداری کنید. درعوض، کودک را به انجام فعالیت هایی که نیازی به صحبت کردن ندارند تشویق کنید.

صحبت های فرزند خود را قطع نکنید
child speech therapy یا به او نگویند که سریعتر صحبت هایش را تمام کند.

به فرزندتان نگویند که قبل از صحبت کردن فکر کند.

فضای آرام در خانه ایجاد کنید.

هنگام حضور با فرزندتان یا دیگران به آرامی و واضح صحبت کنید.

تمام چشمی خود را با فرزند خود حفظ کنید و علائم ناراحتی از خود نشان ندهید.

بگذارید کودک شما برای خودش صحبت کند و افکار و جملات را تمام کند. قبل از پاسخ دادن به سؤالات یا نظرات فرزندتان مکث کنید.

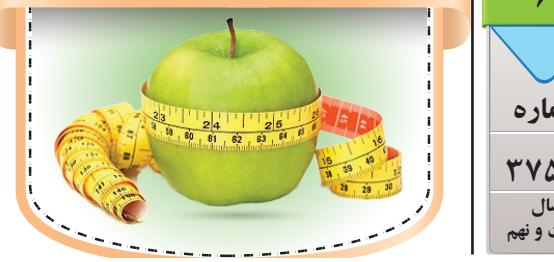
هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: لکنت زبان

صفحه
۶
شماره
۳۷۵۶
سال
بیست و نهم

سلامت



لکنت زبان چیست؟



سایت مادرشو می نویسد: اختلال در گفتار به صورت وقفه یا گیر، تکرار کلمه یا بخشی از کلمه یا کشیده شدن بیش از اندازه تولید برخی اصوات اتفاق عجیبی نیست، اما وقتی میزان این اختلالات آن‌قدر زیاد شود که روند طبیعی گفتار دچار مشکل شود، دیگر با روان نبودن موقتی گفتار مواجه نیستیم، بلکه با پدیده‌ای به نام لکنت زبان روبه‌رو هستیم.

لکنت زبان، یک نوع اختلال گفتاری ارتباطی است. به عبارت دیگر، لکنت، مشکل در روش معمولی سخن گفتن است که شامل شکل‌های مختلفی مثل تکرار یا کشیدن حرفی اول، بیان پرفشار بخش اول کلمه، توقف کامل کلمه یا حذف لفظ کلمه می‌شود.

زمان ایجاد لکنت زبان در کودکان چه سنی است

گیر کردن زبان روی کلمات لزوماً نشان‌دهنده وجود مشکل نیست، به خصوص در سن زیر سه سال. گیر کردن موقتی زبان کودکان می‌تواند مرحله‌ای نرمال و طبیعی باشد، به ویژه وقتی مهارت‌های فکری و زبانی کودک با سرعت بیشتری از مهارت‌های گفتاری و مهارت‌های حرکتی ظرفی او رشد می‌کند. همچنین گاهی اوقات او برای گفتن چیزی که در ذهنش است چنان هیجان‌زده است که نمی‌تواند کلمات را با سرعت کافی به زبان بیاورد. اما این گیر کردن موقتی زبان با لکنت زبان فرق دارد. اگر لکنت کودک به اندازه‌ای زیاد است که او در تلاش برای بیرون کشیدن کلمات به کفش فشار می‌آورد یا صورتش را کج و معوج می‌کند، لازم است در مورد آن با پزشکش صحبت کنید.

لکنت زبان می‌تواند در هر سنی ایجاد شود، اما بر اساس آمار موجود، لکنت زبان کودکان معمولاً بین دو تا پنج سالگی بروز می‌کند. همچنین در حدود شش یا هفت سالگی با شروع مدرسه، به دلیل شرایط هیجانی و افزایش اضطراب‌ها، احتمال دارد بروز لکنت در یک کودک دبستانی بیشتر هم بشود.

اشتباهات گفتاری کودکان در سن خردسالی رایج است و بیشتر در قالب تکرار سیلاب‌ها و کشیدن اول صداهاست. از آنجا که کودک در این سن‌ها نسبت به شیوه گفتار خود آگاهی ندارد، معمولاً نگرانی خاصی هم در مورد حرف زدنش احساس نمی‌کند و اگر درمان لکنت در این مرحله شروع شود، درصد بهبود و رفع مشکل بسیار بالا خواهد بود.ر دوران دبستان، کودک به دلیل رفتارهایی که از سوی هم‌کلاسی‌ها، آموزگاران و والدینش بر او وارد می‌شود، نسبت به مشکل گفتاری خود آگاه می‌شود و لکنت‌داشتنش را به عنوان مشکلی جدی می‌پذیرد. کودکان دارای لکنت زبان در این مرحله تصور می‌کنند با فشار آوردن به خود، بر هم زدن پیاپی چشم‌ها، تغییر حالت‌های صورت و اخم کردن می‌توانند مانع از لکنت خود شوند و این رفتارهای ناخودآگاهانه در او پس از مدتی به بخشی از عکس‌العمل‌های کلامی‌اش تبدیل می‌شود. در سن قبل از شروع نوجوانی، کودک با تغییرات مربوط به بلوغ خود روبه‌رو خواهد بود و مشکل لکنت او در موقعیت‌های خاص و جدیدی مثل صحبت با افراد غریبه، خرید، دوست پیدا کردن، صحبت کردن در کلاس درس و گفت‌وگوهای تلفنی با دوستانش مشاهده می‌شود. نوجوانی که لکنت زبان دارد، ممکن است از بسیاری موقعیت‌های شیرین زندگی خود دوری کند و از ترس این موضوع که مورد تمسخر و تحقیر دیگران قرار گیرد، منزوی، کم‌حرف، مضطرب و افسرده شود. در این مرحله گویش بچه‌ها بسیار کوتاه و محدود به واژه‌هایی می‌شود که برای بیان و ادای آنها مشکلی ندارد.

علل ایجاد لکنت زبان چیست؟

ذهن یک کودک نوپا پر از سروصدا و همه‌همه سؤالات، دستورات و ترانه‌های کودکانه است. در دوره‌ای که کودکان به تدریج یاد می‌گیرد که چگونه افکار خود را با اصوات قابل فهم تبدیل کند، قطعاً اشتباه می‌کند، به ویژه وقتی که خسته، هیجان‌زده یا ناراحت است. گفتار او ممکن است پر از «وم» و «اه» باشد، یا مرتباً کلمات یا عباراتی را تکرار کند. همچنین ممکن است کودک حرف اول یک کلمه را یک یا دو بار تکرار کند. این اشتباهات کاملاً نرمال و طبیعی هستند و خودبه‌خود ناپدید می‌شوند.

گیر کردن گاه‌ب‌گاه روی کلمات که به آن ناروانی گفتار نیز گفته می‌شود، باز هم یا لکنت زبان واقعی فرق دارد. لکنت زبان تنها در ۵ درصد از کودکان بروز می‌کند و در کودکان نوپا بسیار غیرمعمول است. اگر فرزندتان واقعاً لکنت داشته باشد، ممکن است صدای اول یک کلمه را بکشد و بگوید «س-س-س-س-س»، یا صدا را تکرار کند، مانند «ش-ش-ش-شیر خوبه!» همچنین ممکن است دهنانش را باز کند تا چیزی بگوید اما قبل از گفتن چیزی، صدا در گلویش گیر کند. در کنار این «نسداد»، ممکن است تنشی در فک یا گونه‌های او مشاهده کنید و او ممکن است به خاطر این تنش رو برگرداند یا مشتش را گره کند.

هیچ‌کس نمی‌داند چه چیزی باعث لکنت زبان می‌شود. بسیاری از مبتقان فکر می‌کنند که نقص‌های کوچکی در مغز کودک ممکن است در زمان‌بندی و ریتم گفتار او اختلال ایجاد کند. درست همان‌طور که بعضی از بچه‌ها در گرفتن یک توپ پرتاب‌شده مشکل دارند، برخی دیگر هم هماهنگی کلامی برای صحبت کردن با وضوح کافی را ندارند. لکنت زبان می‌تواند در خانواده‌ها ارثی باشد و در پسران نیز چهار برابر بیشتر از دختران دیده می‌شود.

اما لکنت زبان هیچ ارتباطی با ضریب هوشی ندارد و نشانه بد بودن سبک فرزندپروری والدین یا مشکلات روانی پنهان نیست. وقایع استرس‌زا مانند نقل مکان به خانه جدید یا رفتن به مهدکودک جدید می‌تواند لکنت زبان را بدتر کند، اما آنها این مشکل را ایجاد نمی‌کنند.

علائم لکنت زبان کودک کدامند

لکنت زمانی اتفاق می‌افتد که ناروانی‌های کلامی در حجم زیاد و بیشتری از گفتار به وجود بیاید. مدت لکنت در گفتار فرد نیز می‌تواند از نیم ثانیه تا نیم دقیقه طول بکشد و معمولاً در بیشتر موقعیت‌ها همراه با تنش عضلانی است. مشخص‌ترین علامت لکنت زبان همان مکث و وقفه در گفتار است که همه ما به راحتی تشخیص می‌دهیم. اما برخی از خصوصیات و علائم لکنت شامل یک یا تعداد بیشتری از موارد زیر خواهد بود:

وقفه‌هایی در تولید صداها یا هجاها

تکرار صداهای کلمات

کشیدن صداها

مکث‌های غیرعمدی

وقفه در روند گفتار

به گزارش بهداشت نیوز، لکنت زمانی اتفاق می‌افتد که ناروانی‌های کلامی در حجم زیاد و بیشتری از گفتار به وجود بیاید. مدت لکنت در گفتار فرد نیز می‌تواند از نیم ثانیه تا نیم دقیقه طول بکشد و اغلب در بیشتر موقعیت‌ها همراه با تنش عضلانی است. مشخص‌ترین علامت لکنت زبان همان مکث و وقفه در گفتار است که همه ما به راحتی تشخیص می‌دهیم.

برخی از خصوصیات و علائم لکنت شامل یک یا تعداد بیشتری از موارد زیر می‌شود:

وقفه‌هایی در تولید صداها یا هجاها، تکرار صداهای کلمات، کشیدن صداها، مکث‌های غیرعمدی، وقفه در روند گفتار، تکرار غیرعادی هجایی از کلمات، کشیدن یک حرف صامت؛ بی‌صدا یا مصوت؛ صدادار، گیر کردن و بروز انقباض در عضلات لب، زبان یا تارهای صوتی، ترس از بیان برخی کلمات، جایگزین کردن اجباری کلمه ای دیگر به جای کلمه مشکل دار، پرهیز از صحبت کردن در برخی موقعیت ها، کمک گرفتن از حرکاتی مانند فشار آوردن به لب ها، بستن چشم ها، مشت کردن دست و منقبض کردن عضلات بدن هنگام حرف زدن و وارد کردن صداهایی مثل اوم یا ا هنگام حرف زدن برای رها شدن، پنهان کردن یا تصحیح مشکل گفتاری.

چه عواملی باعث لکنت زبان کودک می شود؟

پزشکان و دانشمندان به طور کامل مطمئن نیستند که چرا برخی از کودکان لکنت زبان دارند، با این حال بیشتر آنها معتقد هستند که عواملی از جمله مشکلی در ناقل های عصبی در مغز با عضلات گفتاری، در این اختلال دخیل است. بسیاری بر این باور هستند که لکنت زبان کودک ممکن است ژنتیکی باشد. کودکانی که لکنت زبان دارند در بیشتر موارد یکی از اعضای خانواده اش نیز لکنت زبان داشته است.

چه زمانی برای درمان لکنت زبان کودک باید به گفتاردرمانگر مراجعه کرد؟

اگر کودک ۵ ساله است و هنوز هم لکنت زبان دارد، با پزشک خود یا متخصص گفتاردرمانی صحبت کنید.

اگر در جمع از صحبت کردن امتناع می‌کند.

از ترس ناشی از لکنت زبان کلمات خود را عوض می‌کند.

در صورتی که لکنت زبان کودک با حرکات بدن همراه باشد.

کلمات و عبارات کامل را اغلب و به طور مداوم تکرار می‌کند.

برخی از صداها و هجاها را بیشتر تکرار می‌کند.

صحبت کردن کودک تند و سریع است .

در صورتی که متوجه افزایش تنش در صورت یا سفتی در عضلات گفتاری کودک می شوید.

در صورتی که باعث بالا رفتن صدا می شود.

نگرانی های دیگری درباره نحوه گفتار فرزندتان دارید.

آیا لکنت زبان نیاز به درمان پزشکی دارد؟

لکنت زبان در بچه‌ها اغلب با پشت سر گذاشتن دوران کودکی رفع می‌شود، اما گاهی نیز این مشکل ادامه پیدا می‌کند. درمان لکنت زبان با رشد کودک و افزایش سن ممکن است مشکل‌تر شود. بنابراین، پیشگیری برای رفع لکنت را لازم است از دوران کودکی شروع کنیم. اغلب خانواده و مداخله زودهنگام در بهبود و پیشگیری از انتقال لکنت به دوران بزرگسالی نیز بسیار مهم است.

توصیه به والدین در برخورد با کودکان مبتلا به لکنت زبان

هرگز از کودک نخواهید که لکنتش را پنهان کند یا آن را عیب بداند، بلکه کمک کنید تا با آن روبه‌رو شود.

به کودک پیاموید که وقت در حرف زدن دچار اضطراب و ترس شد، یادش باشد که نباید از چیزی خجالت بکشد.

وقتی در صحبت کردن موفق است، او را خیلی تشویق کنید.

سایت سلامت اول می نویسد: پزشکان و دانشمندان کاملاً مطمئن نیستند که چرا برخی از کودکان لکنت زبان دارند با این حال بیشتر آنها معتقدند که عواملی از جمله مشکلی در ناقل های عصبی در مغز با عضلات گفتاری و ... در اختلال دخیل هستند.

بسیاری بر این باورند که لکنت زبان کودک ممکن است ژنتیکی باشد. کودکانی که لکنت زبان دارند در بیشتر موارد یکی از اعضای خانواده‌اش نیز لکنت زبان داشته است.

علائم لکنت زبان کودک چیست؟

اولین نشانه های لکنت زبان در زمانی ظاهر می شود که کودک بین ۱۸ تا ۲۴ ماهگی است. در این سن کودکان شروع به ترکیب کلمات برای تشکیل جملات می‌کنند. ممکن است والدین از لکنت زبان در کودک خود ناراحت و ناامید باشند ، اما این مرحله که کودک لکنت زبان دارد طبیعی است.

ممکن است کودک برای چند هفته یا چند ماه لکنت زبان داشته باشد، این لکنت زبان دائمی نیست . بیشتر کودکانی که لکنت زبان را قبل از ۵ سالگی شروع می‌کنند بدون نیاز به گفتار درمانگر درمان می‌شوند.

اگر لکنت زبان با علل‌ی مانند حرکات غیر ارادی بدن همراه باشد توصیه می‌شود تا قبل از ۳ سالگی کودک به یک متخصص گفتار درمان مراجعه کند.

معمولاً وقتی بچه ها وارد مدرسه می شوند و شروع به یادگیری مهارت‌های ارتباطی می‌کنند، لکنت زبان کودک از بین می‌رود. یک کودک در سن مدرسه که دارای لکنت زبان است، ازمشکل خود آگاه است و شاید از آن خجالت بکشد . و حتی لکنت زبان در کودک باعث جلب توجه همکلاسی ها و دوستان شده و باعث اذیت کودک شود. اگر این اتفاق در مورد فرزند شما رخ داد ، با معلم او صحبت کنید که می‌تواند این مسئله را در کلاس به بچه ها گوشزد کند. معلم همچنین ممکن است تا زمان شروع گفتار درمانی کودک ، تعداد موقعیتهای استرس زا در گفتار کودک را کاهش دهد.

چه زمانی برای درمان لکنت زبان کودک باید به گفتاردرمانگر مراجعه کرد؟

اگر کودک ۵ ساله است و هنوز هم لکنت زبان دارد، با پزشک خود یا متخصص گفتاردرمانی صحبت کنید.

اگر در جمع از صحبت کردن امتناع می‌کند.

از ترس ناشی از لکنت زبان کلمات خود را عوض می‌کند.