

Nëse fëmiu juaj

belbëzon

Brenda:

7 këshilla

për të folur
me fëmiun tuaj

Një udhëzues për prindër

Edicioni i tetë i korigjuar



THE
STUTTERING
FOUNDATION®
PUBLICATION NO. 0011

7

këshilla për të folur me fëmijun tuaj



- 1. Flisni me fëmijun tuaj pa u nxituar dhe duke paузuar shpesh.** Prisni disa sekonda pasi të përfundoj të folurit fëmijë juaj, para se të filloni të flisni. Të folurit tuaj të ngadalshëm dhe të relaksuar do të jetë shumë më efektiv se çdo kritikë ose këshillë si “më ngadalë” ose “provoni përsëri ngadalë”.
- 2. Redukoni numrin e pyetjeve për fëmijun tuaj.** Në vend se të bëni pyetje, thjesht komentoni atë se çfarë thotë fëmijë, kështu duke i bërë të qartë atij se e keni dëgjuar atë. Fëmijët flasin më lirshëm nëse ata i shprehin idetë e tyre sesa kur përgjigjen në pyetjet e të rriturve.
- 3. Përdorni të shprehurit me fytyrë dhe me gjuhë të trupit për të përcjellur te fëmijë juaj** se jeni duke e dëgjuar përmbajtjen e mesazhit të tyre dhe jo mënyrën se si po flet.
- 4. Ndani disa minuta çdo ditë në një kohë të caktuar kur mund t’i kushtoni vëmendjen e pandërprerë fëmijut tuaj.** Kur flisni gjatë kësaj kohe speciale, përdorni të folurit e ngadalshëm, të qetë dhe të relaksuar, me shumë pauza. Kjo kohë e qetë ndihmon në forcimin e vetëbesimit të fëmijut të vogël, duke i lënë për të kuptuar se ju kënaqeni në shoqërinë e tij.
- 5. Ndhmoni të gjithë anëtarët e familjes të mësohen për të folur dhe për të dëgjuar me rradhë.** Fëmijët, posaqërisht ata që belbëzojnë, e kanë shumë më të lehtë të flasin kur ka më pak ndërprerje dhe e kanë vëmendjen e dëgjuesit.
- 6. Vëzhgoni mënyrën si bashkëveproni me fëmijun tuaj.** Provoni të rrisni sasinë e kohës gjatë të cilës fëmijë juaj e merr mesazhin se ju jeni duke e dëgjuar dhe ai ka kohë të mjaftueshme për të folur. Provoni t’i zvogloni kritikën, mostrën e të folurit të shpejtë, ndërprerjet dhe pyetjet.
- 7. Mbi të gjitha, pranoni fëmijun tuaj ashtu siç është.** Forca më e fuqishme do të jetë mbështetja juaj për fëmijun tuaj, pa marrë parasysh a belbëzon apo jo.

Copyright © 2006, 2008, 2010, 2012 nga Stuttering Foundation of America ®. Të gjitha të drejtat e rezervuara. 800-992-9392 / www.StutteringHelp.org

E përgaditur nga Barry Guitar Ph.D. Universiteti i Vermontit dhe Edward G. Conture, Ph.D. Universiteti i Vanderbildit.

Nëse fëmiu juaj

belbëzon

Një udhëzues për prindër

Edicioni i tetë i korigjuar



THE
STUTTERING
FOUNDATION®
PUBLICATION NO. 0011

Nëse fëmija juaj belbëzon: një udhëzues për prindër

Edicioni i shtatë - 2006

Edicioni i shtatë i korigjuar - 2008

Edicioni i tetë - 2010

Edicioni i tetë i korigjuar - 2012

Përktheu nga origjinali:

Burim Azemi

Botuar nga:

Shoqata Kosovare për Belbëzim

Stuttering Foundation of America

P.O. Box 11749

Memphis, Tennessee 38111-0749

Copyright © 2006, 2008, 2010, 2012 nga Stuttering Foundation of America

The Stuttering Foundation of America është një organizatë joprotabile e dedikuar për parandalimin dhe tretmanin e belbëzimit.

ISBN 978-9951-698-02-3

Katalogimi në botim - (CIP)

Biblioteka Kombëtare e Kosovës "Pjetër Bogdani"

616.89-008.434-053.2/.3(036)

615.851.135-053.2/.3(036)

Nëse fëmija juaj belbëzon : një udhëzues për prindër / Përktheu nga origjinali Burim Azemi. - edicioni tetë i korigjuar. - Prishtinë : Shoqata Kosovare për Belbëzim, 2014. - 68 f. : ilustr. me ngjyra ; 21 cm.

1. Azemi, Burim

ISBN 978-9951-698-02-3

Për prindërit

Ky libër është shkruar për ju, nëse ju jeni të brengosur lidhur me të folurin e fëmiut tuaj. Qëllimi i këtij libri është për t'ju mundësuar të filloni të punoni me fëmiun tuaj duke e kuptuar më mirë belbëzimin. Është e rëndësishme që të:

- 1) **Edukoni veten** lidhur me belbëzimin. Sa më shumë që të dini, aq më tepër ju mund t'i ndihmoni fëmiut tuaj dhe do të ndjeheni më pak të brengosur.
- 2) **Filloni menjëherë**. Ne tani e dimë se intervenimi i hershëm në fëmijët parashkollor është qelësi për të mbajtur problemin e vogël që mos të bëhet problem i madh. Ndryshimet që **ju** i bëni do ta bëjnë diferencën.
- 3) **Gjeni ndihmën kompetente**. Nëse problemi vazhdon, mësohuni si ta gjeni një terapeut i cili është i duhuri për fëmiun tuaj.

Ky libër paraqet mendimet e shumë ekspertëve në fushën e belbëzimit, ku të gjithë i japin një rëndësi të madhe intervenimit të hershëm në parandalimin e belbëzimit te fëmijët e vegjël.

Çrregullimet e të folurit mund të jenë frustruese si dhe demoralizuese, veqanërisht kur të neglizhohet ose kuptohet gabimisht. Për këtë arsye, secila përpjekje që bëni për të kuptuar më thellë atë, do të kontribuoj në mënyrë të konsiderueshme për mirëqenien dhe zhvillimin normal dhe të shëndetshëm të fëmiut tuaj.

Jane Fraser
Stuttering Foundation



© 1952 UNITED FEATURE SYNDICATE, INC.

© 1952 UNITED FEATURE SYNDICATE, INC.

The Stuttering Foundation of America i ka borxh falenderimet për Charles Schulz, krijuesit të filmit vizatimor PEANUTS, për përdorimin e përbashkët të Lucy-t dhe Linus-it me ne. Ne konsiderojmë se prezenca e tyre e ka avancuar shumë këtë publikim.

Profesionistët që kanë kontribuar për këtë libër

Stanley Ainsworth, Ph.D., Autori

Profesor nderi i dalluar për “Korigjimin e të Folurit”, Universiteti Georgia.

Edward G. Conture, Ph.D.

Profesor, Departamenti i Shkencave të Komunikimit dhe Çrregullimit, Universiteti Vanderbilt.

Carl Dell, Jr., Ph.D.

Profesor, Universiteti Eastern Illinois, Charleston, Illinois.

Jane Fraser, bashkë-autore

Presidente, Stuttering Foundation of America

Harold L. Luper, Ph.D.

Drejtor dhe profesor i mëhershëm, Departamenti i Audiologjisë dhe Patologjisë së të Folurit, Universiteti Tennessee.

David Prins, Ph.D.

Profesor dhe kryetar, Departamenti i Shkencave të të Folurit dhe Dëgjimit, Universiteti Washington, Seattle

Harold B. Starbuck, Ph.D.

Profesor i mëhershëm dhe kryetar, Departamenti i Patologjisë dhe Audiologjisë së të Folurit, Universiteti Shtetëror New York, Geneseo, New York.

C. Woodruff Starkweather, Ph.D.

Kryetar nderi, Divizioni për Shkencat e të Folurit, Universiteti Temple, Philadelphia, Pennsylvania.

Lisa A. Scott, Ph.D.

Asistent profesor, Universiteti Shtetëror Florida.

Charles Van Riper, Ph.D.

Profesor nderi i dalluar, Universiteti Western Michigan

Dean E. Williams, Ph.D.

Profesor nderi, Universiteti Iowa.

Përmbajtja

Për prindërit.....	3
Profesionistët që kanë kontribuar për këtë libër	5
I. A belbëzon fëmiu im?	9
A është belbëzim?.....	9
Si të përcaktoni a ka filluar të belbëzoj fëmiu juaj	10
Shenjat paralajmëruese	11
Përsëritjet e shumëfishta.....	11
Zanorja “ë”	12
Zgjatjet	12
Dridhjet	13
Rritja e intensitetit të zërit.....	13
Luftimi dhe tensioni	13
Momenti i frikës.....	14
Shmangia	14
Faktorët e rrezikut	15
Vlerësimi i të folurit	19
II. Çfarë e shkakton belbëzimin.....	21
Roli i trashëgimisë.....	21
Koordinimi muskular.....	21
Stresi emocional – ambiental	22
Imitimi.....	23
III. Fakte shtesë lidhur me belbëzimin	24
Sa njerëz belbëzojnë?	24
Si mund të krahasohet një fëmijë që belbëzon me një tjetër që nuk belbëzon?.....	24
Shërimi nga belbëzimi.....	25
Belbëzimi ka ritmin e lavjerrësit	25
Disa këshilla “të mira” janë të këqija.....	26
IV. Gjashtë mënyra për të ndihmuar fëmiun tuaj.....	28
Një vërejtje lidhur me zhvillimin e të folurit në përgjithësi.....	29
Sugjerimi 1: Dëgjoni me “të gjithë veshët”	30
Studioni si dëgjoni dhe si reagoni ndaj fëmiut tuaj	30
Filloni të ndryshoni mënyrën si dëgjoni dhe si reagoni ndaj fëmiut tuaj	31
Tentoni të kuptoni ndjenjat pas fjalëve	31
Identifikoni situatat që kërkojnë menjëherë të dëgjoni me shumë vëmendje.....	32
Sugjerimi 2: Flisni me fëmiun tuaj në vend se t’i flisni	33
Bisedoni lidhur me gjërat që janë të rëndësishme për fëmiun tuaj.....	33
Bëhuni një model i mirë i të folurit për fëmiun tuaj.....	34
Bëjeni të folurit kënaqësi.....	34

Lexoni ose tregoni përralla për të.....	35
Ndihmoni që të shpreh ndjenjat e tij verbalisht.....	35
Eliminoni “performancat komanduese”.....	36
Sugjerimi 3: Kushtoni kujdes gjuhës së trupit.....	38
Shikoni mënyra për të shprehur ndjenjat se sa vetëm për të folur.	38
Analizoni si e përdor fëmiu juaj zërin e tij.	39
Gjeni kohën për afërsi.	39
Sugjerimi 4. Bëni dita-ditës jetën më të lehtë	41
Bëni vaktin e ushqimit më pak stresues.	41
Vendosni një rutinë për kohën e gjumit.	42
Monitoroni trajnimin e toaletit.	42
Redukoni presionin.....	43
Monitoroni zhvillimin e përgjithshëm.	44
Shqyrtoni ndikimet tjera.....	44
Redukoni ndërhyrjet.....	45
Sugjerimi 5: Menaxhoni sjelljet e fëmiut tuaj.....	46
Keni pritje të duhura për sjelljet e tij.....	46
Korigjoni sjelljet, jo fëmiun.....	46
Jeni konsistent me disiplinën.....	47
Kontrolloni eksitimet.....	48
Monitoroni vëllezërit dhe motrat.....	49
Sugjerimi 6: Përdorni gjykimin e shëndoshë	51
V. Kur belbëzimi duket se është më i rëndë	52
Redukoni presionin kohor	52
Presioni kohor komunikativ.....	52
Presioni kohor i stilit të jetës	54
Pranoni jorrjedhshmëritë	55
Studioni dallimet në të folur	55
Rrisni tolerancën tuaj për jorrjedhshmëritë.....	56
Mënyra më e mirë për të përmirësuar raportin tuaj me të është që t’i kushtoni kohën e nevojshme	56
Shprehni pranueshmëri	57
Përshkruaje sjelljen në vend se ta emërtoni atë	58
Redukoni anksozitetin tuaj	59
Reagoni në mënyrë të përshtatshme ndaj belbëzimit	60
Flisni hapur lidhur me belbëzimin	61
Jepni këshilla të drejtpërdrejta ndonjëherë	62
Redukoni frikën dhe frustrimin lidhur me të folurit	63
Inkurajoni pavarësinë	63
Përballuni me frikën në hapa të vegjël.....	64
Mësoni fëmiun tuaj të përballet me frustrimin.....	64
Fjala lamtumirëse	65



Pjesa I#

A belbëzon fëmiu im?

Të folurit fillon kur fëmiu qan për herë të parë pas lindjes. Mandej ai zhvillohet shumë shpejt gjatë dy viteve të para derisa fëmiu mëson të prodhoj tinguj dhe fjalë që kanë kuptim. Më vonë, mes moshës 2 dhe 6 vjeqare, ai mund të filloj të ketë vështirësi të dukshme në të folurit e rrjedhshëm, posaqërisht kur të filloj të përdor fjalitë. Të gjithë fëmijët përsërisin fjalë ose fraza, shpesh hezitojnë, dhe kanë vështirësi në raste të caktuara në rrjedhjen e fjalëve, por disa kanë më shumë vështirësi se të tjerët edhe pas një periudhe të gjatë kohore.

Nëse fëmiu juaj ka këtë lloj të vështirësisë, ju mund të brengoseni nëse ai ose ajo ka filluar të belbëzoj. A do të keqësohet apo do të zhduket? Nëse

Të gjithë fëmijët përsërisin, hezitojnë, dhe kanë vështirësi në raste të caktuara në rrjedhjen e fjalëve, por disa kanë më shumë vështirësi se të tjerët edhe pas një periudhe të gjatë kohore.

mendoni se fëmiu juaj është duke belbëzuar, a duhet të veproni diçka, dhe nëse po, çka?

Qëllimi ynë është të përgjigjemi në disa prej këtyre pyetjeve.

A është belbëzim?

Belbëzimi ndërpreen rrjedhshmërinë e të folurit, por këtë mund ta bëjnë edhe gjërat tjera. Të gjithë ne përsërisim fjalë ose rrokje në raste të caktuara; asnjë nuk ka të folur që është plotësisht i rrjedhshëm. Të gjithë ne hezitojmë, ndërpusim zhurma ose fjalë, i përziejmë rrokjet,

kthehemi mbrapa dhe e përmirësojmë fjalinë, ose provojmë të themi dy fjalë në të njëjtën kohë. Kur të ndodhin këto gjëra, ne përfundojmë përkohësisht të ngatërruar ose të mbërthyer.

Fëmiu i vogël që është duke mësuar të flas, natyrisht që do të ngec më shpesh se të rriturit dhe fëmijët më të rritur. Rrjedhshmëria e të folurit të secilit gjithashtu ndryshon në mënyrë të jashtëzakonshme sipas ndjenjave të brendshme dhe rrethanave të jashtme. Këto ndryshime në rrjedhshmëri janë më ekstreme te fëmijët e vegjël.

Për shkak se fëmijët me jorrjedhshmëri normale shfaqin shumicën e sjelljeve të njëjta të njohura edhe si belbëzim, do të jetë e vështirë për ju të dalloni atë prej belbëzimit. Aq më tepër, këto ndryshojnë në intensitet dhe frekuencë varësisht nga koha, rrethanat, dhe ndjenjat e folësit.

Prandaj, nëse ju jeni të brengosur lidhur me të folurit e fëmiut tuaj, ndoshta është më mirë të lejoni logopedin të përcaktoj a është fëmiu juaj vërtetë duke belbëzuar. Pa marrë parasysh, a belbëzon ai apo jo, sugjerimet në këtë libër do të jenë të dobishme për ju.

Si të përcaktoni a ka filluar të belbëzoj fëmiu juaj

Shenja të caktuara përcaktojnë se a është një fëmijë në fazat e hershme të belbëzimit. Të kuptuarit e këtyre shenjave do të ju ndihmojnë për të vendosur a është e nevojshme të vizitoni një logoped.

Pas leximit të këtij libri, ju do të vendosni për të dërguar fëmiun tuaj te logopedi¹. Gjatë vlerësimit të të folurit, disa fëmijë nuk shfaqin ndonjë ose madje asnjë prej gjërave për të cilat brengosen prindërit e tyre. Prandaj, nëse vendosni të vizitoni një logoped, njohuria juaj e shenjave të belbëzimit të hershëm së bashku me kontaktin tuaj të përditshëm me fëmiun tuaj, ju bëjnë juve burimin më të mirë të informacionit. Ju mund të përshkruani si flet fëmiu juaj, si dhe sa shpesh dhe me çfarë vijueshmërie ndodhin jorrjedhshmëritë. Kjo informatë

¹ Pa marrë parasysh se cilin logoped e zgjidhni, jeni të sigurt që të pyesni:

- A ka pasur logopedi te i cili e keni dërguar fëmiun për konsultë, përvojë të mjaftueshme të punës me ata që belbëzojnë?
- A ka përvojë logopedi përvojë me punën me fëmijët?

është e rëndësishme për të ndihmuar logopedin për të përcaktuar a është duke belbëzuar fëmiju juaj. Mbani mend, kur është fjala për fëmion tuaj, ju jeni ekspert.

Shenjat paralajmëruese*

Belbëzimi është më shumë se sa prishje e rrjedhjes së butë të fjalëve, që ne i referohemi si *jorrrjedhshmëri*. Ajo është gjithashtu edhe reaksion ndaj vështirësive në të folur. Ekzistojnë disa shenja kyçe paralajmëruese për të shikuar a ka filluar belbëzimin fëmiju juaj. Kur ju t'i shqyrtoni këto shenja paralajmëruese, tentoni që të mos bëheni shumë i vetëdijsëm për to. Shikoni ato në relacion me të folurit e përgjithshëm të fëmijut tuaj, shumica e të folurit ndoshta është i rrjedhshëm.

Gjithashtu, mbani mend se shumica e këtyre sjelljeve vijnë dhe shkojnë. Ato ndodhin në kohën kur fëmijët as nuk e mendojnë kurrë këtë se është belbëzim.

1. Përsëritjet e shumëfishta

Mbani mend se shumica e këtyre sjelljeve vijnë dhe shkojnë.

Shumica prej nesh, veçanërisht fëmijët që janë duke u mësuar për të folur, i përsërisin fjalët ose frazat. Nuk është e pazakonshme për një 3 vjeçar për të përsëritur një fjalë disa herë.

“A-a-a është koha të shkoj?”

Një fëmijë, i cili nuk belbëzonte, ka përsëritur “dhe-dhe-dhe-dhe-dhe...” aq shumë herë sa që ka harruar se çfarë ka dashur të thotë. Për fat të mirë, ai ka qeshur me këtë dhe ashtu kanë bërë edhe prindërit e tij.

Nganjëherë, përdoren fjalët ose tingujt “startues” të tilla si një “ëm” ose “ëh” e zgjatur ose e përsëritur.

* Këto shenja paralajmëruese janë prezentuar në një DVD të titulluar *Belbëzimi dhe fëmiju juaj: Ndihmë për Prindërit*, të prodhuar nga The Stuttering Foundation. Kjo DVD 30-minutëshe mund të porositet nga The Stuttering Foundation ose të shikohet falas online në www.stutteringhelp.org.

“Ëm, em, em, a mund ta marr një ëmbëlsirë?”

Gjithashtu, mund të përsëriten, pjesë të fjalëve, zakonisht rrokja e parë.

“A mund ta kem edhe unë një be-be-be-bebe?”

Nëse fëmiju juaj fillon t’i përdor shpesh këto përsëritje në shumë fjalë dhe në shumë situata, ai ose ajo mund të kenë më shumë vështirësi se sa normalja me të folurit e tij. Përdorimi i këtyre përsëritjeve mund të jetë një fazë kaluese. Megjithatë, është njëra nga shenjat e para që një logoped i shikon kur të vendos a belbëzon apo jo fëmiju juaj.

2. Zanorja “ë”

Zanorja ë (ose “e” e pasigurtë) është përdorur në shumë fjalë të përditshme. Ajo është tingulli “ëh” që përdoret në rrokjet e patheksuara të tilla si “ëmbëlsirë” dhe “ëndërr”.

Fëmiju i cili fillon të belbëzoj shpesh e përdor zanorën “ë” në atë mënyrë që e prish fjalën. Nëse thotë “go-go-go-gota” ne nuk brengosemi. Por nëse thotë

“gëh-gëh-gëh-gota”

ne e identifikojmë këtë si një shenjë paralajmëruese, veçanërisht nëse e përdor tingullin “ë” shumë shpejt. Në fjalët që fillojnë me zanore, si p.sh. “ora”, ai mund të thotë

“ëh-ëh-ëh-ora”

në vend se të përsërit tingullin fillestar “o”. Ju mund të keni vështirësi për të dalluar këto diferenca, por logopedi është i trajnuar për të dalluar ato.

3. Zgjatjet

Nganjëherë, në vend se të përsëriten tingujt fillestar, fëmiju juaj mund të zgjas tingullin e parë të fjalës, ashtu që “mami” bëhet

“Mmmmmmmmmami”

Këto tri shenja të para – përsëritja e tingujve, përsëritja e zanores “ë” dhe zgjatja e tingujve – mund të ndodhin me raste gati të të gjithë fëmijët. Nëse ato fillojnë të ndodhin shumë shpesh në shumë situata folëse dhe fillojnë të afektojnë aftësinë e fëmiut për të komunikuar, ju duhet të brengoseni.

4. Dridhjet

Herë pas here ju mund të vëreni se muskuj të vegjël rreth gojës dhe nofullës së fëmiut tuaj dridhen ose vibrojnë kur duket se po bllokohet në ndonjë fjalë. Shkalla e dridhjeve mund të jetë e butë ose intenzive. Këto dridhje janë të shoqëruara me vështirësi në lëvizjen përpara me të folur kur goja e fëmiut mbahet në një pozicion pa dalë zë prej saj. Logopedi do të dëshiroj të di sa shpesh i keni vërejtur këto dridhje dhe a kanë filluar të zgjasin më tepër se në fillim.

5. Rritja e intensitetit të zërit

Kur fëmiu tenton të nxjerr fjalët, intensiteti i zërit mund të rritet para se të përfundoj fjalën. Ajo mund të rritet përpjetë ose befasisht të kërcej në nivel më të lartë. Në të dy rastet, ai është duke tentuar që fjalët e mbërthyerat t’i liroj, por përkundër kësaj kjo është një shenjë se atij i nevojitet ndihmë.

6. Luftimi dhe tensioni

Fëmiu juaj mund të luftoj për të nxjerrë fjalët jashtë ose mund të ketë një tension të pazakonshëm në buzë, gjuhë ose krahëror kur tenton të thotë ndonjë fjalë. Herat tjera ai mund të ketë vetëm një sasi të vogël të tensionit të zakonshëm në të njëjtat fjalë. Shkalla e luftimit mund të ndryshoj nga ajo që vështirë dallohet deri te ato shumë të qarta në situata të caktuara folëse, dhe mund të zhduken plotësisht për një periudhë të gjatë kohe. Në secilin rast, luftimi dhe tensioni tregojnë se fëmiu juaj ka vështirësi të mëdha me të folurit.

7. Momenti i frikës

Ju mund të shihni një moment frike ose frustrimi të rrufeshëm në fytyrën e fëmiut tuaj kur ai i qaset një fjale. Nëse po, ai ndoshta ka përjetuar mjaft vështirësi gjatë bllokimeve për ta bërë atë të reagoj emocionalisht kur ta parandjej vështirësinë e ardhshme. Ai mund të shkoj përtej frikës momentale dhe të filloj të qaj për shkak se nuk mund të thotë një fjalë. Nëse ju mund t'i ndihmoni fëmiut tuaj derisa frika është ende në përvojat fillestare, është një gjasë e mirë për të parandaluar zhvillimin e një frikë të fortë ose të përhershme ndaj të folurit.

8. Shmangia

Luftimi për të folur dhe frika për të folur mund të dërgojnë fëmiun deri te shmangia nga të folurit. Ai mund të shtyej tentimin për të thënë një fjalë derisa të jetë i sigurt se do ta thotë rrjedhshëm. Ai mund të refuzoj për të folur ndonjëherë, të zëvendësoj ose të ndërfit fjalë që nuk janë realisht pjesë e fjalisë. Ai do të vazhdoj të kenë vonesa normale në të folur derisa tenton të zgjedh fjalët ose të formuloj fjalitë, por vonesat mund të zgjaten ende. Nëse ai nuk flet madje edhe atëherë kur është e qartë se ai e din se çka dëshiron të thotë, ai me siguri është duke u shmangur për shkak të frustrimit të madh me të folurit.

Ju mund të vëreni këto pesë sjelljet e fundit – dridhjet, rritjen e intensitetit të zërit, luftimin dhe tensionin, momentet e frikës, dhe shmangien – te fëmiu juaj. Këto ndodhin kur ai ose ajo fillojnë të reagojnë ndaj ndërprerjeve në të folur, dhe zakonisht nënkuptojnë se fëmiu juaj është duke tentuar të bëj diçka lidhur me këto ndërprerje. Përsëri, nëse ju i vëreni këto sjellje, ju duhet të brengoseni.

Faktorët e rrezikut

Disa faktorë e vendosin fëmiun në rrezik për të belbëzuar. Duke i ditur këta faktorë do t'ju ndihmojmë të vendosni a duhet ta vizitoni fëmiun tuaj te një logoped.^{1,2,3}

1. Historia familjare

Tani është një evidencë e fortë se gati gjysma e të gjithë fëmijëve që belbëzojnë kanë një anëtar në familje që belbëzon. Rreziku që fëmiu juaj është në të vërtetë duke belbëzuar në vend se ka vetëm jorrijedhshmëri normale rritet nëse ai anëtar i familjes është ende duke belbëzuar. Ka më pak rrezik nëse anëtari i familjes e ka tejkaluar belbëzimin në fëmijëri.

2. Moshë e fillimit të belbëzimit

Fëmijët që kanë filluar belbëzimin para moshës 3.5 vjeqare ka më shumë mundësi ta tejkalojnë belbëzimin; nëse fëmiu juaj fillon belbëzimin para moshës 3 vjeqare, ka gjasa të mëdha që ta tejkaloj belbëzimin brenda 6 muajve.

¹ Hulumtimet studiuuese longitudinale nga Drs Ehud Yairi dhe Noline G. Ambrose dhe kolegët e tyre në Universitetin Illinois paraqesin informata të reja shumë të mira rreth zhvillimit të belbëzimit në fëmijëri dhe hershme. Gjetjet e tyre i ndihmojnë logopedët për të përcaktuar kush mundet me shumë gjasë të tejkalojë belbëzimin ndaj atyre që me gjasë do të zhvillojnë problemin e belbëzimit gjatë tërë jetës. Raportet e hulumtimit përfshijnë:

Yairi, E. & Ambrose, N. (1992), Një studim longitudinal i belbëzimit në fëmijë: Raport preliminar. Revista "Speech, Language and Hearing Research" 35, 755-760.

Ambrose, N. & Yairi, E (1999). Të dhënat e jorrijedhshmërisë normative për belbëzimin e fëmijërisë së hershme. Revista "Speech, Language and Hearing Research", 42, 895-909.

Yairi, E & Ambrose, N (1999). Belbëzimi i fëmijërisë së hershme I: Përqindja e vazhdueshmërisë dhe shërimit. Revista "Speech, Language and Hearing Research", 42, 1097-1112.

² Yairi, E & Ambrose, N (2005). Belbëzimi i fëmijërisë së hershme: Për logopedët nga logopedët, ProEd, Austin, TX

³ Yairi, E & Ambrose, N (2011). Belbëzimi: Fillimi dhe aplikimi klinik, Pearson Education, Inc. www.pearsonhighered.com, Upper Saddle River, NJ.

3. Koha nga fillimi i belbëzimit

Në mes 75% dhe 80% e të gjithë fëmijëve që fillojnë të belbëzojnë do ta ndalin belbëzimin brenda 12 deri 24 muajve pa ndonjë terapi. Nëse fëmiu juaj ka belbëzuar më shumë se 6 muaj, ai ka më pak gjasë që ta tejkaloj atë vetvetiu. Nëse ka belbëzuar më shumë se 12 muaj, ai do të ketë edhe më pak gjasa ta tejkaloj atë vetvetiu.

4. Gjinia

Vajzat kanë më shumë gjasa se djemtë ta tejkalojnë belbëzimin. Në fakt, 3 deri në 4 djem vazhdojnë të belbëzojnë për çdo vajzë që belbëzon.

Pse kjo diferencë? Së pari, duket se gjatë fëmijërisë së hershme, ka diferenca të lindura të aftësive të të folurit dhe të gjuhës mes djemve dhe vajzave. Së dyti, gjatë kësaj periudhe të njëjtë, prindërit, anëtarët e familjes, dhe të tjerët, disi reagojnë ndaj djemve më ndryshe se ndaj vajzave. Prandaj, kjo mund të jetë arsyeja pse djemtë belbëzojnë më shumë se vajzat për shkak të diferencave bazike në aftësitë e të folurit dhe gjuhën e djemve dhe diferenca në interaksionin e tyre me të tjerët.

Përkundër kësaj, shumë djem që fillojnë belbëzimin do ta tejkalojnë këtë problem. Çfarë është me rëndësi për të mbajtur mend është se nëse fëmiu juaj belbëzon tani, nuk do të thotë patjetër se ai ose ajo do të belbëzojnë gjatë tërë jetës së tyre.

5. Faktorët e tjerë të të folurit dhe gjuhës

Një fëmijë që flet qartë me disa, nëse ka gabime të të folurit do të ketë më shumë gjasa të tejkaloj belbëzimin se një fëmijë që gabimet e të folurit e bëjnë të vështirë të kuptohet se çfarë thotë. Nëse fëmiu juaj bën gabime të shpeshta të të folurit si zëvendësim të një tingulli me një tjetër ose nuk e përdor ndonjë tingull, ose e ka të vështirë të vazhdoj drejtimin, ju duhet të jeni më të brengosur.

Gjetjet më të fundit hedhin poshtë raportet e mëhershme se fëmijët që fillojnë të belbëzojnë kanë si grup aftësi më të vogla të gjuhës. Në kundërshtim me këtë, ka më shumë indikatorë se ata janë po aq të mirë ose më të mirë se norma e përcaktuar. Aftësitë më të avancuara të gjuhës paraqiten të jenë edhe më shumë si faktor rreziku për fëmijët që vazhdojnë të belbëzojnë.¹

Diagrami i faktorëve të rrezikut

Vendosni një shenjë afër secilit rresht që është i vërtetë për fëmion tuaj

Faktori i rrezikut	Me gjasë në fillimin e belbëzimit	E vërtetë për fëmion tim
Historia familjare e belbëzimit	Prindi, binjaku ose ndonjë anëtar i familjes që ende belbëzon	
Mosha e fillimit	Pas moshës 3,5 vjeq	
Koha nga fillimi	Belbëzon 6-12 muaj apo më shumë	
Gjinia	Mashkull	
Shqetësimet tjera lidhur me të folurit	Gabimet në tingujt e të folurit, vështirë kuptohet, vështirë e përcjell drejtimin	

Këta faktorë të rrezikut e vendosin fëmion tuaj në rrezik më të lartë për të belbëzuar. Nëse fëmiu juaj ka cilindo nga këta faktor të rrezikut dhe shfaq disa, ose të gjitha shenjat e paralajmërit të cekura më herët, ju duhet të brengoseni. Ju duhet të caktoni një ekzaminim të të folurit me një logoped që është i specializuar në belbëzim. Logopedi do të vendos a është fëmiu juaj duke belbëzuar, dhe të përcaktoj a të prisni apo të filloni me trajtim menjëherë.

¹ Yairi, E & Ambroso, N (2005). Belbëzimi i fëmijërisë së hershme: Për logopedët nga logopedët Kapitulli 7, Pro-Ed, Austin, TX.

Nganjëherë logopedi do të sugjeroj që të dëgjoni disa gjëra të veçanta. Provoni të dëgjoni në mënyrë objektive. Kjo mund të jetë e vështirë, por mund të mësohet. Nëse ju do të vështroni të folurit e fëmiut tuaj prej së afërmi përgjatë një periudhe kohore, janë disa gjëra që duhet t'i keni parasysh:

- Si në aspektet tjera të zhvillimit, të folurit nuk përparon njësoj. Ju me siguri do të vëreni më shumë vështirësi në disa raste se në rastet tjera. Disa fëmijë belbëzojnë më shumë kur janë të lodhur, të sëmurë, ose jashta rutinës së tyre normale të përditshme.
- Kushtoni vëmendje të posaqme periudhave kur të folurit është më i rrjedhshëm. Kjo do t'ju ndihmoj të jeni më pak ansioz ndaj vështirësive të rastit. Shumë fëmijë janë më të rrjedhshëm se sa jo të rrjedhshëm, por është lehtë t'i kushtoni tepër shumë vëmendje vetëm sjelljeve që ju brengosin juve.
- Mos tentoni ta vëzhgoni secilën herë që e hap gojën. Kushtoni vëmendje se çfarë është duke tentuar të thotë se sa mënyrës si e thotë atë. Është me rëndësi për fëmiun tuaj që ta kuptoj se ju jeni i interesuar dhe e kuptoni atë kur flet.
- Provoni të gjykoni sasinë e vështirësive që ka dhe a është në përgjithësi të folurit duke u përmirësuar apo duke u keqësuar.
- Disa prindërve u duket e dobishme të bëjnë një llogaritje ditore në kalendar. Për shembull, një muaj kanë përdorur shkallën nga 1 në 7, ku 1 është dita me shumë rrjedhshmëri, kurse 7 dita me shumë belbëzim. Çdo ditë, ata e kanë vlerësuar rrjedhshmërinë e fëmiut dhe e kanë vendosur atë llogaritje në kalendar. Me kohë, ata e kanë kuptuar se vlerësimet janë duke u përmirësuar dhe kanë qenë më pak të brengosur për fëmiun e tyre. Këto vlerësime janë gjithashtu të dobishme edhe për logopedin.

Vlerësimi i të folurit

Vlerësimi i të folurit është përdorur për të përcaktuar a ka nevojë apo jo për tretman të fëmiut tuaj. Logopedi do të shfrytëzoj informata nga disa burime për të përcaktuar a ka rrezik nga belbëzimi për fëmiun tuaj dhe për veprimin më të mirë që mund të ndërmerret.

Së pari, me siguri logopedi do t'ju pyes juve për të plotësuar historinë e rastit. Kjo formë mund të përfshij:

- Momentet kyçe të zhvillimit;
- Historinë mjekësore;
- Zhvillimin e të folurit;
- Historinë familjare të të folurit, nëse ekziston;
- Informatat lidhur me terapitë e mëparshme, nëse ka;
- Përshtypjet e juaja për fëmiun ose për të folurit e tij;
- Stilin e jetës dhe orarin në familje;
- Komentet tjera që mund të keni lidhur me zhvillimin e fëmiut tuaj.

Kjo zakonisht pasohet me intervistën e familjes gjatë të cilës logopedi do t'ju pyes lidhur me zhvillimin e të folurit të fëmiut tuaj, komenteve tuaja dhe rutinës familjare. Logopedi mund t'ju pyes gjithashtu që të sillni një mostër video ose audio për fëmiut duke folur në shtëpi, nëse është e mundur. Logopedi do të përdor këto incizime për të vështruar me kujdes të folurit e fëmiut tuaj. Aspektet tjera të të folurit të fëmiut tuaj, si gramatika, fjalori dhe tingujt gjithashtu do të shqyrtohen.

Me pak fjalë, sa më shumë informata që është e mundur do të mblidhen lidhur me fëmiun tuaj para rekomandimit që do të bëhet se a ka nevojë për tretman.

Pas vlerësimit, logopedi me siguri do të caktoj një takim të rradhës për të diskutuar gjetjet e tij se a nevojitet terapi për të folur, ose a është më mirë të pritet dhe të monitorohet edhe më tutje të folurit e fëmiut tuaj. Jeni të sigurt për të shfrytëzuar këtë kohë të rëndësishme për të ndarë brengën tuaj dhe të bëni pyetje.

Përfundimisht, logopedi do të përgadis një raport të shkruar të vlerësimit dhe rekomandimit. Ky mund të përdoret nga pediatri juaj ose

nga kompania e sigurimeve nëse referimi është i obliguar për reimbursim.

Brenda fushës së patologjisë së të folurit, opinionet mund të ndryshojnë se kur të fillohet me terapi dhe a të fillohet me terapi. Si një prind, ju e njihni më së miri fëmiun tuaj. Nëse ju e pranoni një këshillë “prisni dhe shihni” nga logopedi ose pediatri, por ju jeni ende të brengosur, jeni këmbëngulës dhe përcillni instiktet tuaja.

Vazhdoni t’i kushtoni vëmendje të folurit të fëmiut tuaj. Shikoni për një opinion tjetër. Nëse pediatri juaj kërkon më shumë informata, “Fëmiu që Belbëzon: për pediatër”, është i mundur falas online nga The Stuttering Foundation. Ky është një burim i shkëlqyer i informacionit për të ndihmuar mjekun tuaj të bëjë vendimin e duhur për fëmiun tuaj.

Ndërkohë, këshillat në këtë libër ju japin një mënyrë të përkryer **për të filluar ndihmën për fëmiun tuaj çdo ditë.**

Pjesa II

Çfarë e shkakton belbëzimin

Kjo është një pyetje frustruese sepse përkundër shumë gjërave që ne dijmë lidhur me belbëzimin, ne nuk mund të japim një përgjigje të qartë. Duket se fëmijët belbëzojnë për shumë arsye, të cilat ndryshojnë nga një fëmijë te tjetri dhe që belbëzimi nganjëherë vazhdon edhe kur nuk janë prezent shkaktarët e fillimit.

Fëmijët belbëzojnë për shumë arsye. Këto arsye ndryshojnë nga njëri fëmijë te tjetri dhe që belbëzimi nganjëherë vazhdon edhe kur nuk janë prezent shkaktarët e fillimit.

Roli i trashëgimisë

Siç është përshkruar në pjesën I, belbëzimi duket se vazhdon në disa familje. A do të thotë kjo se belbëzimi është trashëgues? Shkencëtarët kanë gjetur se çfarë duket se është një bazë gjenetike për belbëzim në gati gjysmën e të gjithë fëmijëve që belbëzojnë. Roli i trashëgimisë është shumë kompleks, megjithatë nuk është aq i parashikueshëm si trashëgimia e ngjyrës së syve ose të flokëve.¹

Koordinimi muskular

Dëshmitë poashtu tregojnë se disa fëmijë kanë probleme bazike në menaxhimin e koordinimit të saktë dhe të sekuencave kohore të

¹ Yairi 1996, Drayna 2010

lëvizjeve që nevojiten për të folur të rrjedhshëm, posaqërisht gjatë viteve të para derisa të zhvillohet sistemi neuromuskular.

Mungesa e koordinimit në të folur mund të shkaktoj jorjedhshmëri, njësoj si koordinimi i dobët i muskujve të mëdhenjë që mund të shkaktoj rrëzimin në tokë derisa fëmiju mësohet të ecë. Belbëzimi mund të vazhdoj edhe pasi fëmiju mësohet të kontrolloj muskujt e të folurit, edhe pse te disa fëmijë ai mund të zhduket. Kjo na bën neve të besojmë se faktorë tjerë duhet të mirren parasysh për zhvillimin e vazhdueshëm të belbëzimit.

Stresi emocional – ambiental

Disa lloje të stresit emocional - qoftë edhe një ngjarje e vetme shqetësuese ose një mostër e vazhdueshme e stresit – mund të prish mostrën e të folurit të të gjithë ne. Fëmiju i vogël është posaqërisht i pambrojtur për shkak se ai është ende duke u mësuar të menaxhoj emocionet e tij dhe shumë gjëra duken se janë kërcënuese për të. Disa fëmijë janë posaqërisht të ndjeshëm në ndryshime në emocionet e tyre ose në ambient dhe shqetësohen më lehtë. Fëmiju mund të filloj të ketë frikë në situata të caktuara folëse për shkak se në mendjen e tij ato janë të ngjashme me situatat tjera që kanë qenë të vështira më herët. Megjithatë, jo të gjithë fëmijët që i nënshtrohen përvojave të njëjta fillojnë të belbëzojnë.

Disa fëmijë madje mund të reagojnë negativisht ndaj jorjedhshmërive normale. Këto reagime negative nga vetë fëmiju ose nga të tjerët rreth tij mund ta bëjnë që të ndihet se jorjedhshmëritë janë të këqija dhe ata duhet t'i ndalojnë ato që të mos ndodhin më. Sa më shumë që provon t'i ndaloj, ato përkeqësohen, dhe kjo mund të shpie te reaksione edhe më negative. Kështu mund të filloj një cikël vicioz që dërgon te një stres i rritur, brengosje dhe tension kur të filloj të thotë diçka.

Ju mund të jeni të brengosur nëse fëmiju juaj ka filluar belbëzimin për shkak të ndonjë përvoje të frikës intenzive. Edhe pse kjo mund të jetë arsye për disa pengesa fillestare në të folur, ajo zakonisht ka efekt të përkohshëm.

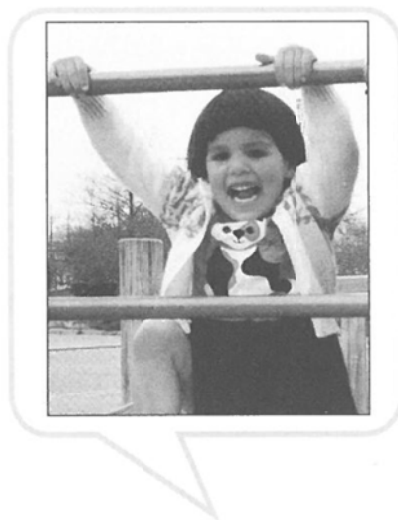
Imitimi

A mund të “ngjitet” belbëzimi përmes imitimit? Bazuar në të kuptuarit e tanishëm të të folurit dhe ngjarjeve të tilla, imitimi është një shpjegim shumë i thjeshtë për shkakun e një problemi jashtëzakonisht kompleks.

Tani ju mund ta shihni se pse nuk mund të themi me siguri, “kjo është arsyeja pse një fëmijë i vogël belbëzon”, por ne dijmë shumë gjëra që e bëjnë të zhvillohet në një problem serioz. Disa kanë të bëjnë me fëmiun tuaj; por të tjerat ju përfshijnë edhe juve.

Ju nuk e keni shkaktuar belbëzimin e fëmiut tuaj, por me siguri ekzistojnë disa hapa që mund t’i ndërmirrni për ta penguar atë që të zhvillohet në një problem më serioz.

Belbëzimi nuk mund të “ngjitet” përmes imitimit.



Pjesa III

Fakte shitesë lidhur me belbëzimin

Sa njerëz belbëzojnë?

Llogaritet se rreth një përqind e popullatës belbëzon, por një përqindje më e lartë e fëmijëve të vegjël kalojnë nëpër një periudhë të përkohshme të belbëzimit. Edhe pse një përqind duket se është e vogël, kjo do të thotë se rreth 3 milion banorë në Shtetet e Bashkuara belbëzojnë.

Si mund të krahasohet një fëmijë që belbëzon me një tjetër që nuk belbëzon?

Përveq belbëzimit të tyre, shumica e fëmijëve që belbëzojnë janë plotësisht normal. Ata kanë shkallë të inteligjencës njësoj si të gjithë të tjerët.

Hulumtuesit kanë tentuar të gjejnë dallime fizike dhe psikologjike në mes atyre që belbëzojnë dhe atyre që nuk belbëzojnë. Disa dallime që janë gjetur janë shumë delikate, dhe janë kontestuar nga studime tjera, dhe nuk duket se janë të vazhdueshme te të gjithë ata që belbëzojnë.

Së paku, fëmiju i vogël duket se është po aq i përshtatur sa moshatarët e vet që nuk belbëzojnë. Ju mund të vëreni se fëmiju juaj është posaqërisht i ndjeshëm, shqetësohet dhe frustrohet lehtë, ose është më aktiv se fëmijët tjerë, por këto gjëra mundën ose nuk mundën të lidhen me të folurit e tij.

Shërimi nga belbëzimi

Shumë fëmijë shumë të vegjël e ndalojnë belbëzimin pa ndonjë tretman ose vëmendje speciale në përgjithësi. Është vlerësuar se për çdo person që belbëzon sot, janë tre deri në katër njerëz që kanë belbëzuar në një periudhë kohore gjatë zhvillimit të tyre. Në pjesën I të këtij libri, ne e kemi përdorur një tabelë për t'ju ndihmuar për të përcaktuar se a mundet fëmiju juaj të ketë rrezik të belbëzoj. Këtu janë gjërat që ne i kemi të njohura lidhur me shërimin të fëmijët e vegjël:

- Fëmijët me histori familjare të belbëzimit kanë më pak gjasë të shërohen.
- Nganjëherë shërimi mund të zgjas deri në tre vjet pas paraqitjes së parë të belbëzimit. Megjithatë, shumica e fëmijëve do të shërohen nga belbëzimi brenda vitit.
- Fëmijët që e fillojnë belbëzimin pas moshës 3.5 vjeq kanë më pak gjasa të shërohen.
- Djemtë kanë më pak gjasa të shërohen se vajzat.
- Fëmijët me shqetësime tjera të të folurit/gjuhës kanë më pak gjasa të shërohen.

Faktorët tjerë mund të ndikojnë gjithashtu se sa shpejt mund të zgjas shërimi. Stresi dhe anksoziteti gati gjithmonë e përkeqësojnë belbëzimin të fëmijët e vegjël.

Për këtë arsye, shumë sugjerime lidhur me ndihmën e fëmijut tuaj kanë për qëllim zvoglimin e tyre sa më shumë të jetë e mundshme. Pjesa më e vështirë është për të gjetur burimin e anksozitetit dhe stresit të fëmijut tuaj. Shumë fëmijë, kur kanë më pak stres ose ndjejnë më pak anksozitet, do të jenë më të rrjedhshëm. Por nëse fëmiju juaj ka belbëzuar më shumë se tre deri në gjashtë muaj, nevojitet ndihma e profesionistëve.

Belbëzimi ka ritmin e lavjerrësit

Ne e dimë se frekuenca dhe intensiteti i belbëzimit zakonisht ndryshon në kohë dhe sipas rrethanave. Nganjëherë fëmiju juaj do të flas më lehtë, si p.sh. kur të flet me vete, me kafshë, ose gjatë të kënduarit.

Belbëzimi mund të zhduket plotësisht për një periudhë të gjatë kohore dhe mandej të kthehet me forcën e plotë. Kjo mund të ndodh kur të rritet stresi dhe anksoziteti, por jo gjithmonë. Nëse belbëzimi i fëmijut tuaj shkon dhe vjen për një periudhë të gjatë kohore, ju duhet të brengoseni.

Disa këshilla “të mira” janë të këqija

Ne gjithashtu e dijmë se shumë prej metodave të vjetra tradicionale të reagimit ndaj belbëzimit nuk ndihmojnë. Në fakt, ato mund ta vështirësojnë problemin edhe më shumë. Duke u thënë fëmijëve që “të flasin më ngadalë”, “të marrin frymë thellë”, ose “të relaksohen”, janë disa shembuj të sugjerimeve të panevojshme. Instruksionet që “ta thotë përsëri”, mund të rezultojnë që fëmiju ta thotë atë më rrjedhshëm, por kjo nuk e bën belbëzimin që të ndaloj.

Edhe më të dëmshme janë urdhërat me zë të lartë, si p.sh. “Ndaloje këtë!” të kombinuar me shikim të ashpër dhe dënim. Këto metoda janë të bazuara në një prej supozimeve të gabuara rreth natyrës së belbëzimit: që kjo thjeshtë është një shprehi e keqe që fëmiju juaj mund ta ndërprej nëse provon vërtetë. Fëmijët nuk belbëzojnë me qëllim për të qenë të këqinjë ose acarues.

- Mos thoni “ngadalësohu”, por mësohuni ta ngalësoni të folurit **tuaj**.
- Mos e mbaroni fjalinë e fëmijut, por lejoni atij të përfundoj mendimet e tij.
- Mos i thoni fëmijut tuaj të “relaksohet” ose “ta thotë përsëri”. Kjo këshillë e thjeshtë nuk është e dobishme, dhe mund ta përkeqësoj problemin nëse përdoret gabimisht.

Kapitulli tjetër do të shpjegoj më thellësisht se si mund t’i ndihmoni fëmijut tuaj.



Pjesa IV

Gjashtë mënyra për të ndihmuar fëmijun tuaj

Interaksioni në mes jush dhe fëmijut tuaj është unik. Në këtë pjesë, ne do t'ju ofrojmë disa sugjerime të dobishme që mund të ndryshojnë sadopak mënyrën si ndërveproni ju me fëmijun tuaj. Disa janë instruksione eksplicite; të tjerat janë më të përgjithshme dhe detajet i kemi lënë për juve t'i plotësoni. Një listë e thjeshtë e “pro” dhe “kundër” nuk do të jetë efektive pa u bazuar në bindjet tuaj të plotë. Gjithashtu mbani mend që nganjëherë duke mos bërë asgjë mund të jetë gjëja më e rëndësishme që mund të bëni.

Sugjerimet tona kanë të bëjnë drejtpërdrejt me aftësinë e fëmijut tuaj për të folur rrjedhshëm dhe për të ndërvepruar lirshëm me të tjerët. Nëse ju jeni të brengosur lidhur me të folurit e fëmijut tuaj, sugjerimet në vijim janë veçanërisht të rëndësishme, por ato nxisin edhe zhvillimin social të çdo fëmije.

Mënyra si e bëni një gjë është më e rëndësishme se çfarë bëni.

Të gjitha temat e diskutuara përfshijnë ndryshimet e drejtpërdrejta në sjelljet dhe qëndrimet e juaja. Kjo nuk nënkupton se nëse fëmiju juaj fillon të belbëzoj, është faji juaj. Ne e dimë se prindërit nuk e shkaktojnë belbëzimin, por pasi të filloj belbëzimi, janë shumë gjëra që mund t'i bëni për të parandaluar atë për të kaluar nga një problem fillestar në problem të përjetshëm. Një gjë që ju mund të kontrolloni dhe ndryshoni është pjesa më e rëndësishme e ambientit të fëmijut tuaj: ju. Për shumë

fëmijë shumë të vegjël, ndryshimet e caktuara që bëhen nga ju dhe anëtarët tjerë të familjes janë mënyra më efektive për të nxitur rrjedhshmërinë normale.

Një vërejtje lidhur me zhvillimin e të folurit në përgjithësi

Le të shohim shkurt se çfarë mund të prisni për zhvillimin e të folurit mes moshës dy dhe gjashtë vjeqare. Kjo periudhë paraqet një shpërthim të rritjes dhe zhvillimit.

Prej moshës dy vjeqare, fëmiu juaj mund të përdor fjalët dhe fjalitë e shkurta vazhdimisht. Prej moshës gjashtë vjeqare, ai do të përdor fjali më të gjata dhe një llojllojshmëri më të madhe të fjalëve. Ai gjithashtu do të filloj të mësoj si të përdor zërin dhe fjalët e tij për të kontrolluar sjelljet e të tjerëve dhe për të shprehur ndjenjat e tij. Ai do ta përdor gjerësisht të folurit në ndërveprimet sociale.

Shumë dyer të reja do të hapen me shpejtësi dhe të folurit luan një rol kryesor në të gjitha këto. Fëmiu juaj ka nevojë të kuptohet, dhe ka nevojë të jetë në gjendje të thotë atë çfarë dëshiron, dhe kur të dëshiron ai.

Sugjerimi 1: Dëgjoni me “të gjithë veshët”

Mund t’ju befasoj fakti se ndryshimi si do të dëgjoni është njëra prej gjërave më të rëndësishme që mund të bëni për t’i ndihmuar fëmiut tuaj. Natyrisht se ju e dëgjoni fëmiun tuaj: është e vështirë mos ta dëgjoni pasi ai vazhdimisht ju pyet ose lllomotit. Ju ka mundësi që jeni duke e dëgjuar vetëm pjesërisht, duke mos i kushtuar gjithmonë kujdes çdo gjëje që thotë fëmiu juaj.

Ju mund të ndihmoni nëse dëgjoni në mënyrë selektive në atë mënyrë që fëmiu juaj mos të krijoj bindjen se ju kurrë nuk e dëgjoni ose që nuk dëshironi ta dëgjoni atë. Aq më tepër, ju mund të mësoheni të jeni më i vetëdijshëm se çfarë është me rëndësi për fëmiun tuaj dhe për zhvillimin e tij.

Duke i kushtuar kujdes vetë dëgjimit si dhe shprehive tuaja personale të dëgjimit, do t’ju sjell një komunikim më të mire me fëmiun tuaj. Janë katër hapa kryesor për të përmirësuar të dëgjuarit. Përdorni këta hapa për disa ditë me rradhë.

Hapi 1. Studioni si dëgjoni dhe si reagoni ndaj fëmiut tuaj

Për dy ose tri ditët e para, koncentrohuni kohë pas kohe në vlerësimin vetëm të asaj si e dëgjoni atë, sa shumë, dhe sa shpesh. Vëreni mënyrat e ndryshme si e dëgjoni: duke e dëgjuar vetëm një pjesë të vogël se çfarë po thotë deri te dhënia e vëmendjes së plotë të gati çdo fjale.

- Cila temë e ka pas tërhequr vëmendjen tuaj?
- A e lejoni atë të përfundoj para se të filloni ju të flisni?
- A e shpejtoni atë kur ai tenton të flas?
- Sa shumë nga lllomotitja e tij ju në të vërtetë e dëgjoni?
- Sa shumë flet ai dhe për çfarë ju flet ai?
- Si reagoni kur ai ju ndërhyt në fjalë?
- Sa shpesh e shikoni atë kur ju jeni duke e dëgjuar në mënyrë aktive?

Vetëm mbani disa shënime rreth asaj si dëgjoni. Kjo vëmendje në mënyrën se si dëgjoni ju, do të paraqet bazën e tri hapave të ardhshëm.

Hapi 2. Filloni të ndryshoni mënyrën si dëgjoni dhe si reagoni ndaj fëmiut tuaj

Për dy ose tri ditët tjera, tentoni të ndryshoni balancën e dëgjimit tuaj. Ju nuk mund të dëgjoni me vëmendje çdo herë që e hap ai gojën, dhe as nuk keni nevojë, veçanërisht nëse ai flet pa ndonjë kuptim të veçantë; por ju mund të vendosni që pak a shumë vëmendje është më mirë në situata të ndryshme. Ju mund të vendosni të ndryshoni se sa e dëgjoni në situatat në të cilat nuk e keni dëgjuar më herët me vëmendje.

Nëse është e nevojshme, ndryshoni mënyrën se si reagoni kur ai ju ndërhyt juve. Në vend se ta injoroni ose të shqetësoheni, bëjeni të kuptoj se ju e keni dëgjuar atë por tani nuk është rradha e tij të flas, ose që jeni e zënë por mund ta dëgjoni më vonë. Gjëja më e rëndësishme është që ju të mësoheni se mund të ndryshoni shprehitë e dëgjimit.

Hapi 3. Tentoni të kuptoni ndjenjat pas fjalëve

Për disa ditë të tjera, dëgjoni me vëmendje mënyrën si flet fëmiu juaj. Si e përdor ai zërin e tij t'ju tregoj juve se si ndihet ose çfarë mendon? Vëreni ndryshimin në fjalët, kur pauzon, a i përsërit frazat ose fjalitë për të pasur vëmendjen tuaj, kohëzgjatjen e fjalëve, dhe mënyrën si ju shikon apo nuk ju shikon juve.

- A flet ai me një ton qarës me ju dhe të tjerët?
- A tingëllon i frikësuar me disa nga anëtarët e familjes?
- A e dëgjoni shpesh një rritje të zërit në “Mami” kur dëshiron të ketë vëmendjen tuaj?
- A i përsërit fjalët më shpesh me disa njerëz sesa me të tjerët?
- Kur flet me kukulla, lodra ose shokë të imagjinuar, a përdor ton “padroni” që ndryshon prej mënyrës si flet me njerëzit?
- A flet shpesh lidhur me një temë të caktuar ose bën pyetje të caktuara për shkak të frikës që mund ta ketë?

Këto udhëzime ju ndihmojnë që të dëgjoni në një mënyrë më mirëkuptuese dhe të reagoni në mënyrë të duhur edhe ndaj kuptimit literal të fjalëve edhe ndaj ndjenjave të rëndësishme pas tyre. Ky është thelbi që të jeni një dëgjues i mirë, dhe një komunikues i mirë.

Duke u bërë më i vetëdijshëm se kur dëgjoni me vëmendje dhe kur i kushtoni më pak vëmendje, ju do të gjeni mënyrat për t'ia bërë të ditur fëmiut tuaj se vëmendja e ndryshuar për shkak të aktiviteteve ditore nuk do të thotë se ju nuk e doni atë. Ndërpreni me qëllim nganjëherë aktivitetet tuaja në mënyrë që t'ia shprehni dashurinë dhe interesimin tuaj. Ai do të mësohet që ta dijë që kur i nevojitet atij vëmendja juaj, ju do të keni dëshirë dhe do të jeni në gjendje për t'ia dhënë atë.

Hapi 4. Identifikoni situatat që kërkojnë menjëherë të dëgjoni me shumë vëmendje

Si hap i fundit, tentoni të identifikoni ndonjë sinjal që fëmiu juaj e dërgon për të treguar se ka nevojë të menjëhershme për ta dëgjuar me vëmendje. Sinjalet vokale mund të jenë një ndryshim drastik në intensitet ose një hezitim i pazakonshëm dhe përsëritje, dhe zakonisht ndodhin shumë përpara se të filloj të qaj me zë. Këto mund të kaloj kohë e gjatë për t'i dalluar për shkak se nuk ndodhin shpesh. Kur të ndodhin, jeni vigjilent për shprehjet e fytyrës, qëndrimin dhe lëvizjet e tij.

Për shkak se të dëgjuarit është një pjesë aq e rëndësishme e procesit të komunikimit dhe për shkak se lidhet drejtpërdrejt me emocionet, duke i përmirësuar shprehitë e juaja të dëgjimit mund të ketë një efekt direkt në rrjedhshmërinë e fëmiut tuaj. Mbani mend se dëgjimi duhet të jetë një përvojë e dobishme dhe e lumtur – e jo një ngarkesë.

Sugjerimi 2: Flisni me fëmiun tuaj në vend se t'i flisni

Si bisedoni dhe si dëgjoni janë të lidhura ngushtë mes vete. Nganjëherë, duket se ju jeni duke i folur vazhdimisht fëmiut tuaj: duke i dhënë informacion, duke i caktuar rregullat, duke e disiplinuar, dhe me fjalë të tjera duke e menaxhuar sjelljen e tij me zërin dhe fjalët tuaja. Edhe pse ju jeni duke i folur vazhdimisht atij, përmbi të gjitha, ju mund të gjeni se *jeni duke i folur atij shumicën e kohës*. Në vend se të keni një bisedë ku secili flet me rradhë duke i ndarë idetë dhe ndjenjat, ju në të vërtetë jeni duke folur shumicën e kohës.

Nuk është për t'u befasuar se disa fëmijë janë më të ndjeshëm ndaj kësaj në krahasim me fëmijët tjerë. Ju mund të ndihmoni të parandaloni një reaksion të kundërt duke bërë përpjekje të vetëdijshme që t'i kundëvihen sasisë së të folurit **ndaj** tij dhe duke e rritur kohën kur flisni **me** të, gjatë të cilës ju keni një bisedë me fëmiun tuaj, duke shkëmbyer idetë dhe ndjenjat. Duke u balancuar në këtë mënyrë, të folurit bëhet një përvojë shkëmbyese që është e këndshme për të dytë.

Bisedoni lidhur me gjërat që janë të rëndësishme për fëmiun tuaj.

Ndihmoni fëmiut duke i'a bërë të folurit një përvojë kënaqësie.

Së pari, dëgjoni ose incizoni veten çdo ditë pesë minuta bisedë për disa ditë për të përcaktuar sa kohë shpenzoni duke folur ndaj fëmiut tuaj, mandej qëllimisht caktoni më shumë kohë dhe tema për të folur me të.

Bisedoni me të lidhur me gjërat që nuk i pëfshijnë sjelljet e tij. Biseda lidhur me atë se çfarë ka bërë gjatë ditës në parashkollorë ose kopsht, lidhur me lodrat e tij të preferuara ose lidhur me një libër që jeni duke e lexuar së bashku, janë të gjitha tema të mira për diskutim.

Le të kuptoj ai se ju mundeni dhe do ta dëgjoni me durim, dhe le ta udhëheq ai bisedën sa më shumë që është e mundur, por asnjëherë mos e sforconi nëse ai ka vështirësi. Kontriboni në diskutim duke komentuar në gjërat për të cilat flet fëmiu juaj; ai do të kënaqet me vëmendjen tuaj dhe do të mësohet se të folurit është kënaqësi.

Bëhuni një model i mirë i të folurit për fëmiun tuaj.

Ne supozojmë se ju jeni duke tentuar të paraqisni një shembull të të folurit të mirë për fëmiun tuaj, se ju flisni qartë dhe përdorni fjalë adekuate për objekte dhe ngjarje. Ne shpresojmë se ju përdorni fjali dhe fjalor të përshtatshëm për moshën e tij. A flisni ju zakonisht shpejt dhe rrjedhshëm? Nëse po, fëmiu do të mundohet t'ju imitoj edhe pse ende nuk i ka aftësitë për ta bërë atë, dhe prandaj natyrisht gjec dhe heziton.

Nëse mendoni se ky është rasti juaj, bëni përpjekje të flisni më ngadalë. Puzoni më shpesh. Nëse fjalitë e juaja janë të gjata, komplekse, ose pa lidhje, fëmiu juaj me siguri do të ketë vështirësi t'ju kuptoj dhe nuk e di si të përgjigjet. Kjo mund të shpie në jorrijedhshmëri kur të përgjigjet. Provoni fjali më të thjeshta dhe më të shkurta, së paku për një pjesë të kohës.

A tentoni t'i ndërhyjni derisa flet ose t'ia ndërpritni fundin e fjalisë të tij për shkak se ju e dini se çfarë ka ndërmend të thotë? Kjo shkakton presion kohor të panevojshëm. Jepni atij kohë: ju mund të mësoheni të veproni dhe flisni më me durim. Thoni atij se mami dhe babi kanë kohë të mjaftueshme për ta dëgjuar.

Bëjeni të folurit kënaqësi.

Ju tanimë keni filluar ta bëni të folurit kënaqësi për fëmiun tuaj kur ju e dëgjoni në mënyrën si e kemi përshkruar, por ju mund të bëni edhe më tepër. Këndimi duke e mbajtur ose përkundur atë është kënaqësi për të dytë. Bisedoni me të lidhur me atë çfarë jeni duke bërë derisa jeni duke e bërë atë, si për shembull duke e përgaditur darken ose duke i shtrirë rrobat.

Sa më shumë kënaqësi verbale që keni në familje, aq më shpejt fëmiu juaj do të mësohet se të folurit mund të jetë kënaqësi. Kjo mund t'i kompenzoj shumë here kur të folurit është përdorur për të sharë, qortur ose dënuar.

Në kohë të caktuara, jeni të sigurt që familja i kushton kujdes se çfarë është duke thënë ai. Përmbi të gjitha, vëllezërit dhe motrat gjithashtu duhet të mësohen për t'iu lejuar të tjerëve për të folur në vend se ata të

jenë gjithmonë në qendër të vëmendjes. Nëse fëmiu juaj fillon ta monopolizoj bisedën, edhe ai duhet gjithashtu të mësohet për t'i lejuar edhe të tjerëve të flasin. Pikë e rëndësishme është për të shmangur shumë përvoja frustruese.

Lexoni ose tregoni përralla për të.

Duke lexuar me zë apo duke treguar përralla, gjithashtu do të theksohet ana e kënaqësisë së të folurit. Këto janë mjaft të rëndësishme për vëmendje speciale nga ana e fëmiut.

Tentoni të bëni shprehi të lexuarit me zë për fëmiun tuaj në një kohë me orar, madje edhe nëse është për pesë minuta çdo ditë. Kur ju t'i keni treguar disa herë përrallën e njëjtë të preferuar të tij, lejoni atë të përfundoj disa nga fjalitë ose që ta tregoj ai tregimin me fjalë të tij, por vetëm nëse ai dëshiron.

Nëse e ndjeni se nuk keni prirje për të treguar përralla, filloni me fotografitë e preferuara, më mirë ato për të cilat mund të tregoni më tepër. Tregoni atij lidhur me ngjarjet nga jeta juaj kur keni qenë të vegjël ose kur ai ka qenë më i vogël. Të gjithë fëmijët e adhurojnë këtë.

Tentoni të gjeni mundësinë çdo ditë për “të lexuar” fotografitë, për të lexuar libra, ose për të treguar përralla në një kohë kur ka më pak ose aspak ndërhyrje. Ju mund t'i tregoni një ngjarje të “çmendur” për diçka që ka bërë fëmiu juaj kur ka qenë “i vogël” derisa jeni duke i dhënë makinës, ose lexoni një përrallë derisa është në vaskë ose derisa prisni që të përgaditet darka. Nëse ju mendoni se po konkurroni me televizorin, gjeni një kohë të caktuar për ta fikur atë. Madje edhe fikja e televizorit për dhjetë minuta në ditë për të lexuar apo treguar një përrallë mund të bëj një diferencë të madhe.

Ndihmoni që të shpreh ndjenjat e tij verbalisht.

Sa shpesh i thoni ose i tregoni fëmiut tuaj se ju e doni ose e pëlqeni atë? Është e vështirë për të që të mësohet të shpreh këto ndjenja shumë të rëndësishme nëse ju nuk bëheni një shembull i mirë për të.

Për çfarë qeshni ju? Nëse ju tentoni të qeshni për gjërat që i lëndojnë të tjerët, ju jeni duke e mësuar atë në të njëjtën mënyrë. Ai ka nevojë të mësohet se ekzistojnë disa mënyra të qeshjes, kështu që bisedoni me të se çfarë e bën atë të qesh. Qeshni për gjëra qesharake, jo për gjëra që lëndojnë.

Herën e ardhshme që është i zemëruar, keni kohën e mjaftueshme për ta dëgjuar atë. Flisni me atë se çfarë e zemëron atë. Mund të jenë shumë arsye që e shqetësojnë atë: frustrimi, tentimi që të bëj si dëshiron ai, ndjenjat e lënduara, ose ndoshta një imitim i paraqitjes së hidhërimit ose lodhjes tuaj.

Bisedoni me të lidhur me mënyrat më të mira për të shprehur ndjenjat e tij. Tregoni atij se ai mund të ketë çfarë të dëshiroj edhe pa shprehur zemërimin, dhe mësoni atë si të përdor fjalët në mënyrë të sjellshme. Kur ai të gjen mënyra më të mira për të shprehur ndjenjat e tij, konfliktet që shkaktojnë disa nga jorrjedhshmëritë e tij do të redukohen.

Eliminoni “performancat komanduese”.

Përpjekjet tuaja për ta sforcuar fëmiun tuaj të flas, mund të çrregullojnë rrjedhshmërinë e tij. Ju mund të dëshironi që ai t’ju tregoj se çfarë ka ndodh një një situatë të caktuar ose thjesht t’i tregoj hallës Marta diçka interesante. Është gjithashtu e natyrshme që ju të kërkonti që ai të thotë “të lutem” dhe “faleminderit”. Nganjëherë këto “performanca komanduese” mund të prodhojnë jorrjedhshmëri për shkak të futjes së një presioni të madh në të pa e kuptuar atë.

Ky presion shtesë mund të evitohet duke e lënë të vazhdoj ai sipas ritmit të vet. Në vend të kërkesës që ai të thotë “të lutem” dhe “faleminderit”, jeni të sigurt që ju të jeni model për të thënë gjëra si “kur dikush na dhuron diçka, ne i themi ‘faleminderit’” ose “është shprehi e mirë për të thënë ‘të lutem’”. Sa i përket situatave kur duhet treguar hallës Marta diçka interesante, a është vërtetë aq e rëndësishme që ai t’i tregoj hallës Marta atë?



Sugjerimi 3: Kushtoni kujdes gjuhës së trupit

Fjalët nuk janë mënyra e vetme që ne komunikojmë me të tjerët. Një kuptim fundamental i mirëqenies, ose mungesës së saj, është shpesh komunikimi pa fjalë.

Shumica e njerëzve mendojnë për komunikimin se është vetëm të folurit – fjalët që shprehin mendimet dhe idetë. Por është shumë më tepër. Ndoshta ju e dini tanimë këtë por tentoni që të harroni rëndësinë e saj duke u rritur fëmiu juaj. Madje edhe para se të filloj fëmiu të flas, ai llototit në një mostër që tingëllon si e folur por pa fjalë të kuptueshme. Megjithatë, ai ka komunikur me ju. Nëse ju keni reaguar ndaj kësaj, te dytë keni ndjerë thellë një kënaqësi të padyshimtë.

Me rritjen e fëmiut tuaj, ai vazhdon të përdor njëherë fjalë të pakuptimta e mandej fjalë të kuptueshme për të njëjtin komunikim emocional. Të rriturit e bëjnë të njëjtën gjë; fjalët e vërteta në të vërtetë bëhen pa-fjalë. Ne themi “mëngjes” (në vend të “mirëmëngjes”) pa ndonjë mendim lidhur me kuptimin e secilës fjalë. Kjo është mënyra jonë për të përshëndetur të tjerët.

Nëse dëgjoni me kujdes, ju do të kuptoni se fëmiu juaj shpesh përdor të folurit për të përshëndetur dhe për të kontaktuar: “mami, po më dhemb syri!”, “babi, shiko këtë gërvishtje në këmbën time?”. Përgjigjet e juaja specifike në këto pyetje nuk janë aq të rëndësishme sa të vërejturit dhe kushtimi i vëmendjes. A i bën ai pyetjet e njëjta vazhdimisht? A duket se ai gjithnjë e dëshiron vëmendjen tuaj derisa ju jeni veqanërisht i zënë? Bërja e pyetjeve të njëjta ose pyetjet për të cilat ai tanimë i din përgjigjet janë shpesh shenja se ai thjesht e dëshiron vëmendjen tuaj emocionale. Duke u bërë më i ndjeshëm në këto emocione që fshihen aq shumë mbrapa këtij lloji të të folurit, ju mund të reagoni në mënyrë më kuptimplote dhe më të përshtatshme.

Shikoni mënyra për të shprehur ndjenjat se sa vetëm për të folur.

Shikoni në të dhe buzëqeshni sa herë që mundeni. Nëse ju pyet se pse jeni duke buzëqeshur, tregoni se është për shkak se e doni.

Rastësisht prekni ose përkëdhelni atë derisa kalon afër juve, shikimi i fytyrës suaj si dhe fjalët tuaja do të shprehin se ju jeni krenar me të. Ndhmoni që të kryej gjërat e vështira me gëzim por tentoni që të mos kërkonit falenderim me fjalë prej tij.

Analizoni si e përdor fëmiu juaj zërin e tij.

Dëgjoni lakueshmërinë e zërit të tij dhe tuajin, zëshmërinë, dhe intensitetin kur ju flisni me të për të parë çfarë thonë ato lidhur me emocionet që përcjellin fjalët. Një mënyrë për të bërë këtë është duke incizuar bisedën dhe duke e lënë atë derisa të harroni se jeni duke incizuar; mandej dëgjoni pjesët e shiritit.

Për çfarë jeni duke dëgjuar? Ndoshta ju tanimë e dini se sa me zë flisni kur jeni i zemëruar me fëmiun tuaj ose jeni të stresuar në përgjithësi. Ju mund të gjeni se flisni me një zë më të lartë, që nganjëherë bëhet shumë i ashpër dhe i bezdisshëm. Ju me siguri keni vërejtur mostrat e pazakonshme të intensitetit të zërit – lakueshmëria lartë dhe poshtë – derisa tentoni të jeni i durueshëm por luftoni që ta kontrolloni acarimin tuaj. Nganjëherë, ju mund të dëgjoni një ton mospërfillës, ose duke folur me zë të ulët me fëmiun tuaj.

Ndoshta mostrat e zërit tuaj nuk kanë ekstreme, por a janë të njëjta gjithmonë kur flisni me fëmiun tuaj dhe zakonisht të ndryshme kur flisni me të tjerët? A përdorni ton të ngjashëm kur flisni me qenin tuaj dhe me fëmiun tuaj? Tentoni të bëni modifikime në të folurin tuaj në atë mënyrë që të theksohen ndjenjat pozitive dhe konstruktive.

Gjeni kohën për afërsi.

Ju pa dyshim i keni të çmuara ato momente kur jeni ndjerë posaqërisht i afërt me fëmiun tuaj dhe kur fjalët mes juve kanë qenë të pakta – duke ecur së bashku, duke përgaditur ëmbëlsira, duke përgaditur darkën, duke rregulluar diçka, aktivitete që kërkojnë pak ose aspak të folur. Nëse këto momente ndodhin shpesh, madje edhe nëse janë të shkurta, ato i ndihmojnë atij për t'u ndjerë më i sigurtë dhe belbëzimi mund të zvoglohet.

Këto momente të qeta dhe të lumtura ndodhin rastësisht, por ju mund të krijoni më shumë të tilla momente. Kjo mund të përfshij jo më shumë se loja së bashku me të me kubëza, mbledhja e lodrave me të për disa momente, ose ecja së bashku me të në park.

Jo çdo gjë që planifikoni do të prodhoj një nivel të afërsisë që e dëshironi, por ju mund të zhvilloni gradualisht një marrëdhënie që ia bën atij me dije se ai është i dëshiruar dhe i dashur edhe pa thënë ndonjë fjalë. Fjalët e dashurisë pa një shprehje joverbale të saj janë të pakuptimta dhe fëmiu së shpejti e kupton atë.

Sugjerimi 4. Bëni dita-ditës jetën më të lehtë

Ka ende mënyra për të afruar fëmijun tuaj sesa vetëm duke folur me të. Fëmijët kanë shumë mundësi për t'u rritur më të fortë dhe më të sigurt ose të ndjehen më të frikësuar dhe më të dobët. Ne nuk do të tentojmë t'ju paraqesim një doracak gjithëpërfshirës për të gjitha problemet për të qenë prind, por disa aspekte të saj përmbajnë shumë mundësi për promovimin e rrjedhshmërisë.

Bëni vaktin e ushqimit më pak stresues.

Ndryshime të vogla në aktivitetet ditore mund të ndihmojnë në promovimin e rrjedhshmërisë.

Nëse fëmiju juaj është një hamës i

bezdisshëm dhe vakti i ushqimit është problem për të dy ju, ju mund të dëshironi ta rishqyrtoni situatën.

- A belbëzon më shumë gjatë vaktit të ushqimit?
- Cilat konflikte ndodhin gjatë vaktit të ushqimit?
- A po i flisni atij?
- A po e qortoni shpesh?
- A po brengoseni se nuk po merr mjaft nga ushqimi i duhur?
- A jeni shumë e shqetësuar lidhur me atë se si ha ai?
- A jeni konfuzë se a duhet të hajë dhe pijë me disiplinë?
- A jeni duke përdorur vaktin e ushqimit për të diskutuar probleme të të rriturve, si puna dhe paratë?

Nëse ai merr ushqimin e shëndetshëm, nuk ngacmohet për të ngrënë, dhe nuk ha zamër para vaktit të ushqimit, ai me siguri do të jetë i uritur mjaftueshëm për të ngrënë atë çfarë i nevojitet. Nëse ai fillon të humbë apetitin në një kohë të zakonshme dhe vendin ku ushqehet, tentoni të ndryshoni gjërat përreth përkohësisht. Nëse ju jeni duke punuar në shprehitë, bëni atë si lojë derisa ai han një pjatë me akullore. Pjesën tjetër të kohës, kontrolloni impulsin tuaj për ta qortuar. Nëse ju e përdorni vaktin e ushqimit për të diskutuar problemet tua të të rriturve,

kjo duhet të bëhet në kohë tjetër për shkak se ai është shumë i ndjeshëm me stresin tuaj.

Nëse vakti i ushqimit bëhet i mundimshëm, ai do të fitoj gjithnjë – për shkak se ju nuk mund ta detyroni atë të haj. Mos provoni; me këtë ju vetëm do të bëni të mërziur secilin nga ju. Ju mund të kontrolloni ku dhe kur ai do të ushqehet, dhe kjo mjafton.

Vendosni një rutinë për kohën e gjumit.

Ju nuk mund ta detyroni fëmijun tuaj që të shkoj për të fjetur, ose nëse ju provoni, mund të shihni se ai është duke e kontrolluar procesin se kur dëshiron të flej. Shumë fëmijë do të zvarritin kohën për të shkuar në shtrat duke përdor taktika të vonesës: kërkojnë të pijë ujë, ju lusin t’ia lexoni edhe një faqe të librit, të kontrolloni për fantazma nën shtrat edhe pse ju e keni bërë këtë shumë herë. Ne jemi të sigurt se ju i keni të njohura taktikat e shumta të vonesës që i përdor fëmiju juaj.

Çelësi për të redukuar mundimin e kohës së gjumit qëndron në atë që të jeni konsistent. Bëni gati që të shkoj në shtrat sa më thjesht që është e mundur. Mbrëmja është shpesh kohë e mirë për t’i lexuar ndonjë libër, por kjo mund të bëhet pak më herët e jo ta leni për minutën e fundit. Mbani në krahët tuaj si mënyrë për ta qetësuar atë para se të shkoj në shtrat. Bëni rregullat se sa pije i lejohen, sa faqe të librit i lexohen, ose sa herë shkoni në dhomën e tij pasi e keni shtrirë, dhe përmbajuni këtyre rregullave. Jeni sa më konsistent që të mundeni.

Monitoroni trajnimin e toaletit.

Trajnimi i toaletit mund të jetë një proces i vështirë. Pasi ju nuk mund ta detyroni që fëmiju juaj të shkoj në toalet ose të kontrolloj të gjitha aksidentet, as mos provoni. Nëse nuk jeni e sigurt se kur të filloni trajnimin e toaletit, pyesni mjekun tuaj për kohën më të përshtatshme për të filluar. Disa fëmijë e mësojnë shpejt trajnimin e toaletit; për të tjerët nevojitet më tepër kohë.

Gjëja më e rëndësishme është që ta trajtoni fëmiun tuaj në atë mënyrë që ai të mos ndjehet se është dështim nëse ka pas një aksident ose është lagur në shtrat. Ju mund t'i ndihmoni që ai të shikoj që përkundër rrëmujës që ka shkaktuar, aksidentet janë në rregull dhe se mësimi për ta përdorur toaletin është vetëm një pjesë e procesit të rritjes së fëmiut. Duke redukuar ndjenjën e fajit te ai, ju do ta bëni procesin më të lehtë për të dhe për ju në planin afatgjatë.

Redukoni presionin.

Redukoni ndjenjën e fajit

Shqyrtoni aktivitetet ditore në të cilat është përfshirë familja juaj.

- A ndodh shpesh që fëmiu juaj të kaloj nga një gjë në tjetrën, thjesht për shkak se pjesa tjetër e familjes është shumë e përfshirë në to?
- Nëse shkon në parashkollor, si është orari i tij atje?
- Si mund ta balanconi në shtëpi që ai të ketë pushimin dhe aktivitetin e duhur?
- A ka ndonjë periudhë të qetë në shkollë dhe shtëpi, ose a ka shumë kohë për veten ashtu që ai të eksitohet tepër kur dikush i kushton vëmendje atij?
- A qëndon ai me të rritur shumicën e kohës?
- Çfarë balance ka ai mes pushimit dhe aktivitetit?

Këto pyetje mund t'ju ndihmojnë për të bërë rrethinën e tij më stimuluese pa qenë shumë kërkuese për të. Mbani mend se çdo qëndrim ose sjellje e juaja që tenton që ai të ndjehet fajtor, i turpshëm, i frustruar, jo adekuat, i refuzuar, ose ansioz, ushtron mbi të një presion që shpesh reflektohet në vështirësi në rrjedhjen e butë të fjalëve. Shumica e këtij presioni mund të redukohet.

Monitoroni zhvillimin e përgjithshëm.

Shikoni zhvillimin e tij në përgjithësi; aftësitë fizike dhe koordinimin, aftësitë sociale, zhvillimin emocional dhe intelektual. Ju mund të vëreni se ai tregon një interesim të posaqëm ose një rritje të shpejtë në ndonjë prej këtyre sferave. Nëse po, kjo do të thotë se energjia dhe vëmendja e tij nuk janë të fokusuara për një kohë në aftësitë folëse. Zhvillimi i të folurit të tij përkohësisht është lënë anash ashtu që ai është koncentruar në sferat tjera.

Të folurit mund të duket se është më pak i rrjedhshëm se që ishte disa muaj më parë, ose që zhvillimi i tij ka arritur shkallën më të lartë. Nëse ndodh kjo, tentoni për t'u mos u brengosur.

Zhvillimi nuk është një proces i vazhdueshëm dhe i njëtrajtshëm; rritja shpesh ndodh me hove. Nëse kjo gjendje vazhdon shumë gjatë, natyrisht ju duhet të shikoni për arsyet. Ju mund të dëshironi të konsultohuni me një profesionist. Por nëse ju e shikoni se ai është shumë i interesuar të drejtoj një tricikletë, mos u brengosni nëse të folurit e tij është lënë anash përkohësisht.

Shqyrtoni ndikimet tjera.

Ne kemi thënë se incidentet e dhiimshme dhe traumatike nuk shkaktojnë zakonisht belbëzimin, por tragjeditë familjare natyrisht mund ta shqetësojnë çdo fëmijë. Me gjithë përpjekjet për ta mbrojtur atë, ngjarjet si sëmundjet, konflikti emocional, zhvendosja, ose aksidentet do të ndodhin me siguri. Këto mund të jenë të shoqëruara me një numër të madh të hezitimeve dhe përsëritjeve në të folurit e fëmiut tuaj.

Nëse ndodh kështu, pranoni këtë si normale; mos i shtoni atij shqetësim duke reaguar në belbëzimin e tij. Nëse konfliktet familjare vazhdojnë, ai do të ketë më shumë jorjedhshmëri. Për t'iu kundërvënë kësaj, kushtoni një vëmendje speciale relacionit të dashurisë me të. Nëse ju i kushtoni një kohë dhe përpjekje shtesë në këto kohë të vështira, të folurit e fëmiut tuaj me siguri do të kthehet në nivelin e zakonshëm të rrjedhshmërisë.

Redukoni ndërhyrjet.

Është lehtë për ta ndërprerë dikë që ka shumë hezitime në të folur; dhe nëse fëmiu juaj është duke treguar shenja të belbëzimit, kjo duhet të shmanget. Ju nuk duhet të provoni që plotësisht t'i eliminoni ndërhyrjet, por punoni fort për t'i redukuar ato. Jeni vigjilent për kohën kur që ai flet është me rëndësi të posaqme për të dhe tentoni që shmangni çdo ndërhyrje.

Shikoni për gjëra tjera që ia vështirësojnë rrjedhshmërinë atij. A e ka më vështirë ai që njëkohësisht edhe të flas edhe të bëj diçka? Inkurajoni atë që të ndaloj aktivitetet tjera kur dëshiron të flas. Nëse ai është lënduar gjatë lojës ose është eksituar tepër për ndonjë arsye, mos e pyesni për sqarime derisa të qetësohet. Me disa përpjekje, ju do të jeni në gjendje të gjeni mjaft situata gjatë ditës kur një ndryshim i vogël në mënyrën se si i bëni gjërat do t'ia bëjnë atij të folurit më të rrjedhshëm.

Sugjerimi 5: Menaxhoni sjelljet e fëmiut tuaj

Vetë dyshimi dhe ndjenja e dyshimit rritet kur ju bëni kërkesa te fëmiu juaj për t'u krahasuar me një ideal të imagjinuar. A po kërkonit një nivel të perfeksionit që është shumë i lartë? Vështirësitë e të folurit shpesh rriten gjatë këtyre episodeve dhe mund të bëhen të kushtëzuara me këto ndjenja.

Keni pritje të duhura për sjelljet e tij.

Nganjëherë ne presim nga fëmijët tanë të bëjnë ose të thonë gjëra të caktuara për shkak se kjo është gjëja e duhur sociale. Nëse ju prisni që fëmiu juaj të jetë gjithmonë më i miri, ju jeni duke pritur shumë prej tij.

Keni tolerancë për moshën dhe aftësitë e tij. Mësimi i mënyrës së drejtë se si duhet vepruar ose çfarë duhet të thuhet merr shumë kohë. Ai do të mësojë nga shembulli juaj, dhe ai veqanërisht dëshiron të bëhet si ju nëse ju e lavdëroni kur të bëjë ndonjë gjë të mirë. Mos e qortoni atë ose mos e detyroni ta përsëris një veprim ose një fjalë shumë herë, duke menduar se kjo do t'i ndihmojë për ta mësuar atë. Përveq tjerash, ai ende është një fëmijë i vogël. Nëse jeni i sikletosur me veprimet e tij, pritjet e juaja janë shumë të larta.

Korigjoni sjelljet, jo fëmiun.

Sjelljet e gabuara të fëmiut tuaj mund të menaxhohen në atë mënyrë që të mos zhvillohen probleme tjera. Mësimi i mënyrave për t'i menaxhuar ndjenjat dhe veprimet e tij në mënyrë pozitive është i rëndësishëm.

Nëse ju e bëni që fëmiu juaj të ndjehet fajtor ose i turpshëm kur ai sillet gabimisht, ju jeni duke e mësuar atë se ai është i keq. Në vend të kësaj, fokusohuni duke e mësuar atë se sjellja e tij është e gabuar. Ju mund ta bëni këtë duke ndryshuar se si e korigjoni atë. Për shembull, në vend se të thoni, "jeni shumë i keq me motrën tënde të vogël!" provoni

të thoni, “tërheqja e flokëve të motrës është gjë e keqe!”. Kjo e thekson sjelljen e tij që e shkakton problemin, se sa mësimi i tij se ai është problemi.

Si mund ta menaxhoni shpërthimin e tij të zemërimit? Në mënyrë të qartë, një kontroll është i nevojshëm. Ai duhet të mësoj të menaxhoj emocionet e tij në mënyrë efektive. Nëse ju e trajtoni atë si diçka që duhet shtypur, jorrjedhshmëritë e të folurit që ndodhin gjatë kësaj kohe mund të ekzagjerohen në mendjen e tij. Çdo metodë që e përdorni për ta kontrolluar atë duhet të shmang që ai të ndjehet se ai është i keq për shkak se ai ka emocione. Mos e turpëroni atë në asnjë mënyrë. Ju mund të diskutoni me qetësi sjelljet e tij më pastaj dhe t’i shpjegoni se janë disa mënyra për t’u ballafaquar me ndjenjat e tij. Kjo do t’i ndihmoj për të bërë dallimin mes **posedimit** të ndjenjave dhe çfarë **mund të bëhet** me to.

Dëgjoni gjuhën tuaj kur jeni i zemëruar me fëmiun tuaj. Pavarësisht se si e menaxhoni një krizë të momentit, si mund ta çoni atë deri në fund?

Atij i nevojiten sqarimet në mënyrë që të dijë se çfarë keni dashur ta mësoni kur keni qenë i zemëruar. Ju duhet t’i ndihmoni atij të kuptoj se ju keni ndjerë nevojë për të liruar ndjenjat tuaja. Në një mënyrë ose tjetër, ai ka nevojë për shpjegim. Mos prisni që ai të ndryshoj sjelljet e tij menjëherë – atij i nevojitet kohë dhe përvojë – por inkurajoni përmirësimet.

Jeni konsistent me disiplinën.

Janë disa udhëzime të përgjithshme për t’i ndjekur që do të ndikojnë në ndjenjat e fëmiut tuaj ndaj vetes dhe ndaj të tjerëve. Çdo gjë që i jep atij ndjenjën e dështimit mund ta bëj atë të hezitoj gjatë të folurit. Në të njëjtën kohë, ju duhet ta mësoni që ai të sillet në mënyrën e duhur dhe të veproj në mënyrë të arsyeshme për ju dhe pjesën tjetër të familjes. Mënyra në të cilën ju e bëni këtë do të ketë një ndikim të drejtpërdrejt në ndjenjat e tij lidhur me vetveten.

Mënyra se si e përdorni të folurit për ta dënuar ose shpërblyer atë është gjithashtu me rëndësi. Fjalët dhe shprehjet mund të jenë aq të

fuqishme dhe aq të dhimshme sa një shuplakë në prapanicë. Duke përdorur fjalët në këtë mënyrë mundeni më lehtë për ta kontrolluar, por çmimi është shumë i lartë.

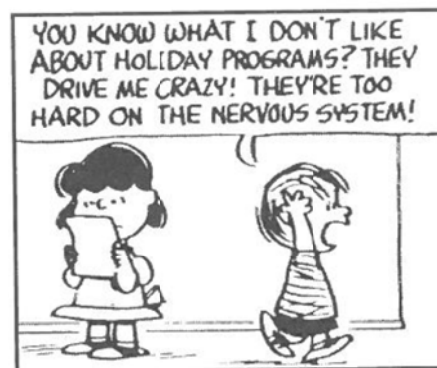
Kur ju i bërtisni ose e dënoni atë në mënyra tjera, si reagon ai? A ngurtësohet ose shikon si të ishte tmerrësisht i frikësuar? Ose a gaboni plotësisht lidhur me reagimin e tij për shkak se ju jeni shumë i zemëruar? Në cilindo rast, ju jeni duke përdorur emocionet e juaja si mjet për ta detyruar atë si të veprojt. Kjo qasje mund të funksionoj për një kohë, por vetëm duke sakrifikuar sigurinë e tij. Mjete tjera emocionale që përdorin disa prindër si: “nëse më don mua dhe dëshiron që edhe unë të të dua, ju duhet gjithnjë të bëni atë që dua unë”. Mbani mend të fokusoheni në sjelljet e tij dhe le të kuptoj se sjelljet e tij janë të papranueshme, por që ju mund ta dini se ai mund të ndryshoj se si sillet dhe ju do ta doni atë pavarësisht kësaj.

Shqyrtoni të gjitha metodat e disiplinës: shpërblimet dhe dënimet. Deri në çfarë shkalle ato paraqesin një qëndrim objektiv dhe të dashurisë nga ana juaj? Tentoni të shmangni metodat që janë shumë emocionale, shumë të zgjatura, ose shumë të ftohta dhe të ashpra. Përdorni gjykimin tuaj të mirë. Ju nuk dëshironi të jeni i çrregullt ose i rastësishtëm lidhur me disiplinën tuaj, dhe as nuk dëshironi të jeni shumë i ngurtë.

Kontrolloni eksitimet.

Festat speciale, pushimet që do vijjnë, ose fillimi i parashkollorit janë momente eksituese, por ato mund të jenë shumë stimuluese për një fëmijë të vogël. Prindërit shpesh na tregojnë se fëmijët e tyre kanë qenë të rrjedhshëm gjatë tërë verës por kanë filluar të kenë vështirësi vetëm pak para se të filloj shkolla.

Nëse ju vëreni më pak rrjedhshmëri gjatë kësaj kohe, ju duhet të tentoni të redukoni intenzitetin e situatës. Nganjëherë



burim i vështirësisë është një shkallë e lartë e eksimitit që zgjat shumë

gjatë për një periudhë të kohës. Dita e Krishtlindjeve dhe Vitit të Ri mund të shkaktoj një kombinim të eksitimit të lartë plus frustrim. Një familje mund ta menaxhoj këtë problem duke u marr shumicën e kohës me hapjen e dhuratave. Derisa secili fëmijë e hap dhuratën e tij, ai do të ketë kohë të luaj me lodra, të provoj rrobat e reja, ose që t'ia lexojnë një pjesë të librit atij. Në këtë mënyrë, eksitimi mbahet në një nivel më të kënaqshëm. Fëmijët nuk do të frustrohen shumë për një kohë të shkurtë. E njëjta gjë mund të ndodh edhe me ditëlindjet.

Kur ju jeni të brengosur për fëmiun tuaj, kjo vërehet. Ju do të filloni ta trajtoni atë më ndryshe, e humbni durimin më lehtë, ose bëni gjëra tjera që janë ndryshe prej asaj si keni bashkëvepruar me të. Ai është shumë i ndjeshëm për stresin dhe brengosjen tuaj, kështu që mënyra më e mirë për ta ndihmuar është që të siguroheni që fillimisht të kujdeseni për veten.

Nëse jeni të brengosur lidhur me belbëzimin e fëmiut tuaj, mbledhja e informacionit lidhur me këtë mund t'ju ndihmoj që të ndiheni më mirë. Ju jeni në rrugën e duhur vetëm me faktin se jeni duke lexuar këtë libër. Filloni të veproni duke i përcjellur sugjerimet në këtë libër. Kjo do t'ju ndihmoj të ndjeheni më pak të brengosur, për shkak se ju jeni **duke bërë** diçka për të sesa vetëm duke menduar dhe duke u brengosur lidhur me problemin e tij.

Monitoroni vëllezërit dhe motrat.

Nëse fëmiu juaj ka vëllezër dhe motra, ju jeni i vetëdijshëm se sa shumë ata mund të ndihmojnë ose pengojnë zhvillimin e tij. Ata e stimulojnë atë për të folur – dhe mandej nuk i japin shansë të bëjë atë. Si zogjët e vegjël në fole, fëmijët tuaj garojnë për vëmendjen tuaj, secili në mënyrën e vet, dhe ai që flet më shpejt dhe me zë më të lartë shpesh ka sukses për ta arritur atë.

Për fëmijët që kanë tendencë për të belbëzuar, shpesh nevojitet që të vihet nën kontroll pjesa tjetër e familjes për t'u siguruar që ai të ketë një mundësi të barabartë për të folur. Nëse ai është i prirë për të qenë më i tërhequr dhe hezitues se sa të tjerët, ai ka nevojë më shpesh për mbështetje nga ju. Ju mund ta inkurajoni për të folur duke i thënë

vëllezërve dhe motrave, “dua të di se çka mendon vëllau/motra juaj lidhur me këtë?” dhe mandej shikoni atë ashtu që ai të dij se është rradha e tij. Nëse vëllezërit dhe motrat i ndërhyjnë, ndaloni ata dhe le ta dijnë se nuk është rradha e tyre tani dhe ata mund të kenë rradhën kur të mbaroj ai të folurit.

Kjo nuk do të thotë se duhet gjithmonë të lejohet për të folur, dhe as që të keni rregulla strikte që fëmijët tjerë asnjëherë mos t’i ndërhyjnë atij. Jeni të ndjeshëm. Të gjithë fëmijët duhet të mësohen të presin rradhën në bisedë. Nëse ju jeni tepër mbrojtës për fëmiun tuaj për shkak të belbëzimit të tij, ai do të filloj çfarëdo që ka mundësi për të pasur epërsi ndaj të tjerëve. Jeni fleksibil në përcaktimin kur duhet ta mbronit të drejtën e tij për të folur dhe kur ai duhet t’i lejoj të tjerët të flasin.

Nëse ai ka krizë të çfarëdo lloji, atij duhet t’i kushtohet më shumë vëmendje, ashtu si për fëmijët tjerë, por krizat duhet të jenë të vërteta e jo të sajuara. Kur keni dyshim, kushtoni atij vëmendje.

Edhe pse ata komunikojnë në mënyra të ndryshme, të gjithë fëmijët duhet të kenë mundësinë për t’u dëgjuar. Këto ndryshime janë të dëshirueshme; ato i japin fëmijëve tuaj personalitete të veqanta.

Ky qëndrim ndaj këtyre dallimeve duhet të bartet edhe jashta familjes. Shmangeni përdorimin e këtyre dallimeve në karakteristikat personale për të përulur ose denigruar cilindo. Nëse fëmiu i juaj e sheh që ju nuk i pëlqeni njerëzit që duken ndryshe ose janë të paaftë, në fakt ju jeni duke i treguar se dallimet janë të këqija. Ai mandej do të supozoj dallimin e tij, siç është vështirësia në të folur, se është gjithashtu e keqe.

Sugjerimi 6: Përdorni gjykimin e shëndoshë

Ne ju kemi dhënë disa udhëzime të përgjithshme dhe disa sugjerime specifike për mënyrat konstruktive në lidhje me fëmiun tuaj. Ne shpresojmë se do të jeni i arsyeshëm, i kujdesshëm dhe konsistent në atë se çfarë bëni, por ne nuk dëshirojmë të imponojmë modele të ngurta.

Një nënë ishte këshilluar për të vendosur një rutinë për t'i dhënë djalit të saj ndjenjën e sigurisë. Ajo kishte vendosur një orar hermetik prej orës shtatë paradite deri në orën tetë në mbrëmje, ashtu që çdo gjysmë ore të kishte saktësisht aktivitetin e njëjtë për çdo ditë. Nuk ka nevojë për të konstatuar, kjo rutinë kishte shkaktuar probleme shtesë. Një orar më i arsyeshëm dhe më i relaksuar nga një nënë do të rezultonte me më shumë përmirësim të rrjedhshmërisë.

Shmangni veprimet ekstreme. Kushtoni vëmendje efekteve të çfarëdo që bëni dhe jeni të gatshëm të bëni përmirësime në veprimet dhe pritjet e juaja kur e shihni se është e nevojshme.

Pjesa **V**

Kur belbëzimi duket se është më i rëndë

Fëmiu juaj mund t'ju brengos për shkak të një arsye ose për një arsye tjetër, ai duket se është më pak i rrjedhshëm se sa që mendoni se do të duhej të ishte. Nëse ai është duke belbëzuar ose jo, ju mund të siguroheni konkretisht nga sugjerimet që tanimë ju kemi dhënë. Megjithatë, tanimë mund të jetë e dukshme për ju dhe për logopedin se fëmiu juaj është më shumë i parrjedhshëm se sa që pritet të jetë në moshën e tij. Në këtë rast ju duhet t'i kushtoni vëmendje speciale disa procedurave shtesë. Sugjerimet në vazhdim janë mënyra për të inkurajuar rrjedhshmëri më të mirë dhe për të parandaluar zhvillimin e një belbëzimi të rëndë. Nëse keni nevojë për më shumë specifika për situatën tuaj të veçantë, mund t'ju ndihmoj logopedi.

Redukoni presionin kohor

Presioni kohor mund të ndikoj negativisht në të folurit e secilit por veqanërisht te fëmijët e vegjël. Edhe pse presioni kohor vjen në forma të ndryshme, janë dy lloje për të cilat duhet të keni kujdes: 1) komunikativ dhe 2) stili i jetës.

Presioni kohor komunikativ

Një shembull i mirë i presionit kohor komunikativ është kur dëgjuesi reagon – ose me fjalë ose me gjuhën e trupit – në jorrjedhshmëritë e fëmiut duke thënë “më ngadalë”, “mos u ngut”, “relaksohu”. Ose kur dëgjuesi reagon në mënyrë krejt të kundërt: “nxito dhe nxjerre nga

goja”, “nuk kam kohë tërë ditën...”. Disa dëgjues i thonë fëmijëve njëherë “më ngadalë” dhe herën tjetër “nxito, nuk kam kohë tërë ditën”!

Në cilëndo mënyrë që të reagojnë dëgjuesit e rritur, fëmiu e merr mesazhin se “më mirë të provoj të flas më ngadalë (ose më shpejt) ashtu si dëshirojnë ata”. Përvoja tregon se dhënia e këtyre llojeve të instruksioneve për fëmijët, shkakton vështirësi në mirëmbajtjen e një rrjedhshmërie normale të të folurit.

Në vend se të provoni t’i **thoni** fëmiut tuaj të ngadalsoj ose të nxitoj, **performoni** ju një shpejtësi të duhur të të folurit. Në mënyrë që ta bëni këtë ju do të keni nevojë që të vlerësoni dhe mandej ndoshta edhe të ndryshoni shprehitë **e juaja** të të folurit.

Nëse mendoni se ai është “duke folur shumë shpejt”, studioni dhe dëgjoni shpejtësinë e të folurit tuaj kur flisni me të.

...përdorni një shpejtësi më të ngadalshme të të folurit...

Ne kemi dëgjuar prindër duke i thënë fëmijëve të tyre të “ngadalësojnë” derisa ata flisnin me një shpejtësi të rrezikshme! Ne ju inkurajojmë të shpenzoni pak kohë për të dëgjuar shpejtësinë e të folurit të ngadalshëm të një folësi të rritur, një shembull i mirë është Fred Rogers i “Mister Rogers’ Neighborhood”. Kjo mund t’ju jap juve një ide lidhur me atë se si mund të filloni të ngadalësoni të folurit tuaj.

Tentoni të shpenzoni pesë minuta çdo ditë duke përdorur këtë shpejtësi më të ngadalshme të të folurit me fëmiun tuaj. Duke zgjatur pauzat **mes** fjalëve, frazave dhe fjalive, ju do të ndihmoheni për të ngadalësuar të folurit tuaj. Mbani mend, **mënyra** se si ju flisni do të thotë më shumë për fëmiun tuaj se sa të gjitha instruksionet verbale si “më ngadalë”, “relaksohu”, ose “nxito”.

Dëgjuesit e rritur gjithashtu mund të shtojnë presionin kohor duke e mbaruar fjalinë e fëmiut, duke u kyqur në të njëjtin sekond që ata e përfundojnë fjalinë, ose duke filluar të folurit madje edhe para se ai të përfundoj fjalinë e tij. Prisni fëmiun tuaj – le ta përfundoj fjalinë e tij – dhe vononi përgjigjen tuaj një ose dy sekonda.

Derisa filloni (1) të flisni më ngadalë në prezencë të tij (2) t'i lejoni atij të përfundoj fjalinë si dhe të vononi përgjigjen tuaj për një ose dy sekonda, ju më shumë do t'i **performoni** se sa t'i thoni fëmiut tuaj si të flas në mënyrën që promovon të folur më të butë dhe më të rrjedhshëm. Mbani mend, këto ndryshime në të folurit tuaj, madje edhe për pesë minuta në ditë, nuk do të jenë të lehta! Ju me siguri do ta gjeni veten se keni më shumë sukses në vonesën e vogël të përgjigjes tuaj, në mos përfundimin e fjalisë së tij, dhe për të mos folur para se ai të përfundoj të folurit se sa në tentimin për të ngadalësuar shpejtësinë tuaj të të folurit.

Çdo ndryshim që bëni drejt një mënyre më pak të ngutshme të të folurit do të jetë e dobishme për fëmiun tuaj. Ne e dimë se kjo nuk është e lehtë, por bëni më të mirën që mundeni.

Presioni kohor i stilit të jetës

Një shembull i mirë i llojit të dytë të presionit kohor, të stilit të jetës, është kur prindërit caktojnë orare strikte, jofleksibile dhe arbitrare për kohën kur fëmiu duhet të zgjohet nga gjumi, të hajë mëngjesin, drekën dhe darkën, të hudh mbeturinat, të shkoj në shtrat, dhe kështu me rradhë. Më shpesh, prindërit i bëjnë këto në tentimin për të vendosur disa rregulla në kaosin dhe konfuzionin që shpesh ekziston në një shtëpi dinamike. Çfarëdo qoftë arsyeja, kur prindërit i kërkojnë fëmiut të vogël për të jetuar në një marrëveshje strikte me orën në mur, ata shpesh e gjejnë veten të mundur dhe të frustruar. Përveq kësaj, kjo ju merr shumë energji për të sforcuar këtë orar kohor dhe këto rregulla.

Një shembull tjetër i presionit kohor të stilit të jetës është kur familjet vazhdimisht kalojnë prej një aktiviteti në tjetrin me pak ose aspak pauza në mes. Duke mos i lejuar mjaft kohë në mëngjes për t'u bërë gati për kopsht ashtu që fëmiu duhet të ngutet për të dal jashtë nga dera me kohë, mund të shkaktoj presion kohor te fëmiu juaj.

Prindërit inkurajohen për të verifikuar stilin e mundshëm urgjent të jetës suaj – **çdo gjë duhet të bëhet me orar** – dhe shikoni për disa mënyra të vogla që t'i ndryshoni ato. Mbani mend këtë: ju keni kaluar një jetë të tërë për të krijuar një shprehje si për shembull se çdo gjë duhet

të ndodh saktë me kohë, duke bërë çdo gjë vetë ashtu që të bëhet shpejt, ose duke mos lënë mjaft pauza mes ngjarjeve ashtu që vazhdimisht jeni duke u ngutur. Ju nuk mund të prisni nga vetja për të ndryshuar këto shprehje brenda natës. Megjithatë, kur të shikoni efektet pozitive që redukimi i urgjencës dhe orarit të programuar do të kenë në fëmijun tuaj dhe në ju, ne jemi të sigurt se ju do të provoni të bëni çdo gjë në një mënyrë më pak të ngutshme!

Pranoni jorrjedhshmëritë

Ju me siguri keni vështirësi në pranimin e të folurit hezitues të fëmijut tuaj për shkak se ju keni frikë se ai do të zhvilloj një belbëzim për tërë jetën. Madje edhe nëse provoni të reagoni në mënyrë joemocionale, ndjenjat dhe qëndrimet tuaja do të shfaqen dhe do të kenë efekt në fëmijun tuaj. Për të luftuar këtë, ju duhet të zhvilloni një mirëkuptim të çdo lloji të jorrjedhshmërisë së të folurit, shumica e të cilave janë shumë të shpeshta edhe në të folurit e përditshëm.

Studioni dallimet në të folur

Dëgjoni të folurit e fëmijëve dhe të rriturve tjerë kohë pas kohe, veqanërisht kur ata nuk flasin me ju. Numëroni jorrjedhshmëritë: çdo ndalesë në rrjedhjen e fjalëve si përsëritja, kthimi mbrapa në fjali, pauza ose përdorimi i zhurmave shtesë. Bëhuni të vetëdijshëm se sa jorrjedhshmëri paraqiten në të folurit normal. Gjithashtu vëreni se sa lloje të ndryshme të jorrjedhshmërive ekzistojnë. Pauzat shpesh përdoren për theksim, qartësim gramatikor, ose për të menduar dhe janë në mënyrë perfekte ndërprerje normale. Nëse ju dëgjoni në ndërprerjet e rrjedhshmërisë tuaj, ju mund ta gjeni veten se do të bëheni të ndjeshëm në to. Ju do të impresionoheni se sa shpesh ndodhin jorrjedhshmëritë si pjesë e rrjedhjes të përgjithshme të të folurit të secilit njeri.

Me siguri fëmiju juaj ka më shumë ndërprerje të tilla në rrjedhshmëri se sa ju. Ju duhet të vëreni ndryshimet dhe shpeshtësinë e tyre. Madje do të ketë edhe momente kur fëmiju juaj është i rrjedhshëm në mënyrë

perfekte. Kjo mund t'ju siguroj juve për shkak se kjo tregon se ai vërtet e din si të flas dhe që me një praktikë të vazhdueshme ai mund të përmirësohet, edhe pse ai nuk do të jetë perfekt gjatë tërë kohës – dhe as që duhet të jetë. Si rezultat, ju do të filloni t'i konsideroni jorrijedhshmëritë në një perspektivë tjetër.

Rrisni tolerancën tuaj për jorrijedhshmëritë

Sasia e njëjtë e jorrijedhshmërisë që shkakton që një dëgjues të bëhet nervoz, nga një dëgjues tjetër mund edhe mos të vërehet. Nëse ju e shihni se jorrijedhshmëria e fëmiut tuaj vazhdon t'ju shqetësoj, ju duhet të tentoni të rrisni tolerancën tuaj për to.

Duke e pyetur veten me pyetjet si në vazhdim, mund të arrihet deri te një pranueshmëri më e madhe.

- Pse jeni i acaruar ose i tronditur kur fëmiut tuaj i duhet më tepër kohë për të thënë diçka, se sa që mendoni ju?
- A jeni duke pritur një nivel të rrjedhshmërisë që ai nuk mund ta plotësoj?
- Pse jeni duke pritur që ai të flas më rrjedhshëm se sa që flet? Për shkak se fëmijët tjerë të moshës së tij ose fëmijët tuaj tjerë janë më të rrjedhshëm?
- A është me rëndësi që edhe ai të zhvillohet njësoj si të tjerët?
- A i kushtoni kohë të mjaftueshme për ta dëgjuar se çfarë është duke thënë?

Mënyra më e mirë për të përmirësuar raportin tuaj me të është që t'i kushtoni kohën e nevojshme

- A jeni ende e brengosur se ai mund të keqësohet?
- A e ndjeni se të folurit e tij hezitues është shenjë e inferioritetit bazik?
- A jeni e brengosur lidhur me çfarë do t'i ndodh atij kur të shkoj në shkollë?

Të gjitha këto thjesht do të jenë shtesë e problemit që e ka.

Shprehni pranueshmëri

Një mënyrë tjetër që mund të ndihmoni fëmiun tuaj është duke e pranuar jorrjedhshmërinë e tij. Çfarë do të thotë kjo? Kjo do të thotë që t'i tregoni fëmiut tuaj, përmes veprimeve tuaja dhe përmes fjalëve tuaja, që jorrjedhshmëria nuk e ndryshon atë se çfarë ndjeni për të. Si mund të tregoni që ju e pranoni sjelljen e dikujt tjetër? Në thelb, ju i thoni vetes, "Unë po e vërej se ky po e bën këtë, por kjo nuk ka rëndësi. Ndjenjat e mia ndaj tij nuk kanë ndryshuar. Madje shumicën e kohës unë as nuk e vërej". Ju e pranoni se shumë aftësi zhvillohen me shpejtësi të ndryshme te fëmijët, por ju nuk reagoni ndaj këtyre dallimeve derisa ato të bëhen ekstreme. Madje edhe atëherë ju nuk bëni asgjë derisa problemi të vazhdoj për një kohë.

Një nënë e ka përmirësuar pranueshmërinë e saj ndaj të folurit të fëmiut të saj duke e rikujtuar se si ka reaguar kur ai kishte filluar të mësohet të ushqehet me lugë. Ai kishte futur lugën me tahmin në gojë dhe e kishte derdhur ushqimin shumë herë në atë proces që kishte zgjatur disa muaj dhe ende nuk është perfekt në momentin kur ajo na tregoi përvojën e saj. Ajo e kishte rikujtuar se në atë kohë ajo e kishte menaxhuar që të mos shqetësohej me ngathtësinë e tij; ajo e kishte konsideruar atë si diçka normale, prandaj edhe ishte kënaqur kur ai kishte sukses. Me kalimin e javëve, derdhja e ushqimit bëhej më e rrallë, edhe pse disa ushqime ishin ende një katastrofë e butë. Gradualisht fëmiu u bë krejtësisht i aftë dhe ajo i pranonte pa emocione vështirësitë e tij të kohëpaskohshme. Ajo e kuptoi se duhej të reagonte ndaj zhvillimit të të folurit në mënyrë të njëjtë.

Ne e kuptojmë se sa e vështirë mund të jetë për ju t'ju përmbaheni këtyre instruksioneve nëse fëmiu juaj është duke belbëzuar shumë. Mund t'ju ndihmoj që të mbani mend se ai është duke bërë më të mirën që mundet. Ashtu edhe ju. Kur ju reagoni emocionalisht, ju e bëni më të vështirë që të ai të ndaloj, dhe ai mund të shmang ose fsheh belbëzimin dhe kjo e vështirëson edhe më tej atë. Mos e bëni problemin e tij edhe më kompleks se sa që është në të vërtetë.



Përshkruaje sjelljen në vend se ta emërtoni atë

Ne gjithashtu e pranojmë se publiku në përgjithësi nuk e bën dallimin mes jorrijedhshmërive normale dhe belbëzimit ose jorrijedhshmërive jonormale. Njërëzit shpesh thonë, “unë belbëzoj nganjëherë”, ose “çdonjëri belbëzon”, kur ata i referohen në të vërtetë jorrijedhshmërive normale.

Ndoshta ju ose të tjerët në familje e keni emërtuar të folurit e fëmiut si belbëzim, ose e keni quajtur atë si një belbëzues. Në këtë rast, ju nuk duhet të dëshpëroheni dhe duhet të bëni përpjekje të menjëhershme që

Përdorni terme përshkruese në vend të emërtimeve

mos t’ia thuani atë përsëri për arsyet e dhëna më sipër. Përdorni shprehje përshkruese në vend se ta emërtoni atë. Shpjegoni se ai është duke përsëritur fjalë, tinguj ose rrokje të caktuara, ose që ai është duke hezitur ose duke ndërprerë të folurit, duke u ndalur, pauzuar ose futur tinguj shtesë. Natyrisht, çdo fjalë ose shprehje mund të merr konotacion negativ nëse përdoret me një ton të ndryshueshëm ose me shprehje të fytyrës që e përcakton atë si diçka të padëshirueshme. Fjala jorrijedhshmëri, që e kemi përdorur përgjatë tërë këtij libri, ka për qëllim që të jetë neutrale por edhe ajo mund të bëhet po aq negative sa termi belbëzim nëse përdoret në mënyrë të gabuar.

Nëse fëmiu juaj lufton intenzivisht dhe shpesh me jorrijdhshmëritë e tij tregon edhe anksozitet dhe frikë, ju duhet të bëni më tepër se sa vetëm ta pranoni thjesht të folurit e tij. Ju duhet të vazhdoni të përdorni sa më shumë që është e mundur terme përshkuese kur e diskutoni belbëzimin me të. Nëse vëreni tensionim të muskujve, mbyllje të syve, ngurrim për të folur, pozicionim të gojës pa dalur ndonjë zë jashtë, ose sjellje të ngjashme, ju mund t'i thoni atij se ai është duke luftuar ose duke tentuar shumë fort. Në këtë kohë, ju nuk duhet të bëni përpjekje speciale për të fshehur emërtimin belbëzim prej tij, nëse të gjithë të tjerët mendojnë se të folurit e tij është belbëzim. **Shmangia e plotë e fjalës belbëzim në këto raste e bëjnë atë edhe më anksoz. Nuk janë fjalët që janë të këqija, por mënyra si përdoren ato.**

Një shprehje duhet të shmanget. Tentoni që mos ta shihni atë si “një belbëzues”. Është një dallim delikat por kritik mes shprehjeve “ai është një belbëzues” dhe “ai belbëzon”. Shprehja e parë e dallon atë si një person tjetër; kurse shprehja e fundit tregon se ai **është duke bërë** diçka ashtu siq bën shumicën e gjërave tjera.

Redukoni anksozitetin tuaj

Ne jemi të vetëdijshëm për vështirësinë tuaj gjatë dëgjimit të fëmiut tuaj duke belbëzuar dhe anksozitetit tuaj të natyrshëm lidhur me këtë. Një nënë e cila e kishte sjellur fëmiun e saj në klinikë logopedike është shprehur se sa e sfilitur dhe e dërrmuar ndjehet kur e sheh se si lufton fëmiu i saj me të folurit. Edhe pse është kaq e vështirë siq duket, ju mund të bëni diçka lidhur me anksozitetit tuaj.

Mbani mend se shumica e fëmijëve që belbëzojnë nuk vazhdojnë ta bëjnë këtë pas fëmijërisë së tij. Të kuptuarit tuaj, ndihma dhe mbështetja kur problemi është ende në fazat e hershme, e rrit shumë gjasën që fëmiu juaj do të arrij rrjedhshmëri normale.

Aftësia e juaj për të shikuar objektivisht belbëzimin dhe për të kuptuar se çfarë është duke bërë ai – dhe ne të gjithë mund të modifikojmë ose ndryshojmë mënyrën si i bëjmë gjërat – mund t'ju ndihmoj që të redukoni anksozitetin tuaj. Përpjekjet tuaja për të përcaktuar intensitetin dhe konsistencën e tij ju jep diçka pozitive. Je i

vetëdijshëm për aftësitë tuaja në rritje për të vështruar me qetësi belbëzimin e tij dhe për t'u përmbajtur që mos të tensionoheni ose alarmoheni kur ai papritmas belbëzon.

Koncentrohuni se çfarë po ndodh tani dhe jo në atë se çfarë mund të ndodh në vitet që vijnë. Përcaktoni se sa rrjedhshmëri ka ai. Nëse ju i numëroni fjalët për një periudhë kohore, duke i vërejtur vështirësitë, ju do të kuptoni se përqindja e fjalëve jo të rrjedhshme është plotësisht normale – asnjë nuk është plotësisht i rrjedhshëm, por sigurisht e pranueshme për moshën e tij. Ju keni një dëshmi të mjaftueshme se ai e din si të flas.

Kur redukohen faktorët që e rrisin ose e rëndojnë belbëzimin e tij me hope, ai do të jetë më i lirë për të folur pa ndërprerje të tepruara. Në ndërkohë, ju dhe ai keni zgjidhur në mënyrën më të mirë një problem duke mos qenë shumë ansioz.

Reagoni në mënyrë të përshtatshme ndaj belbëzimit

Belbëzimi mund të bëhet aq shqetësues për fëmion tuaj dhe kështu një mungesë e plotë e reagimit nga ana juaj mund të jetë e papërshtatshme. Në këtë rast, ju duhet t'i tregoni atij se ju e pranoni se çfarë është duke bërë ai, pa shfaqur ndonjë aluzion të ndonjë befasi, kritike ose keqardhje.

Ju nuk duhet t'i sugjeroni se çfarë të bëj ai lidhur me belbëzimin. Ju mund t'i thoni, “kjo fjalë është vërtetë e ndërlikuar, apo jo?”, ose “ju keni provuar fort me këtë fjalë”, ose “disa fjalë janë të vështira për t'u thënë, apo jo?”. Këto duhet të paraqiten si fakte pohuese. Herave tjera, vetëm provoni një buzëqeshje me shikimin dhe fjalët që thonë, “nganjëherë fjalët thjesht nuk dalin jashtë lehtësisht.”

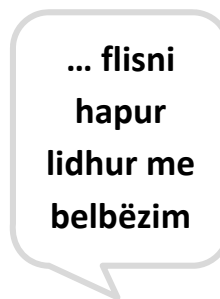
Me raste, kombinimi i tij i tingujve dhe kohëzgjatjes mund të jetë argëtues; qeshni me të dhe vazhdoni bisedën. Ju madje mund të shfaqni një simpati të butë për të. Ndryshimi vokal dhe kohëzgjatja e këtyre reaksioneve janë vitale. Në klinikat logopedike ne shpesh i vëzhgojmë prindërit që kanë mësuar të përballen për bukuri me këtë problem. Një

nënë ka ndryshuar tmerrin e saj nga belbëzimi në një qëndrim admirues për djalin e saj, i cili i'a ka arritur të menaxhoj mirë komunikimin e tij përkundër problemeve të mëdha, dhe ky qëndrim është reflektuar në zërin e tij.

Ne e vlerësojmë se sa e vështirë është kjo kur ju jeni të brengosur ose ndiheni keq për fëmiun tuaj kur belbëzon, por tentoni të mos rrisni anksiozitetin e tij. Ju ndoshta keni nevojë të punoni lidhur me ndjenjat tuaja para se të jeni të aftë të reagoni ashtu siq e kemi paraqitur ne. Ne nuk nënkuptojmë që ju duhet të frenoni të gjitha ndjenjat e simpatisë për fëmiun tuaj; por vetëm lejoni që kjo ndjenjë të dal jashtë si një qëndrim i dashurisë pozitive që e sheh atë shumë më tepër se sa “një belbëzues”. Problemi është një pjesë shumë e vogël e asaj se çfarë është ai në përgjithësi. Ai është vetëm një problem, i cili duhet të zgjidhet njësoj si urinimi në krevat ose kruarja e hundëve – të cilat nevojitet të menaxhohen në mënyrë të arsyeshme.

Flisni hapur lidhur me belbëzimin

Kur fëmiu juaj fillon të shkoj te logopedi, atij duhet t'i thuhet se për shkak se ai ka vështirësi me fjalët “në të cilat po bllokohet”, ju dëshironi që një ekspert ta dëgjoj atë dhe të provoj ndonjë mënyrë për ta ndihmuar. Ai mund të bëj pyetje lidhur me të folurit e tij, si p.sh. “pse unë nuk mund të flas?”, “pse unë bllokohem?”, ose madje “çfarë problemi kam unë?”. Herave tjera, pamja e fytyrës së fëmiut tuaj kur ai është posaqërisht në ankth mund të kërkoj për një përgjigje pozitive nga ana juaj. Ju mund të vëreni se ai ka një mendim që belbëzimi i tij duhet të fshehet. **Duke e nxjerr atë në pah, ju e ndihmoni atë.**



... flisni
hapur
lidhur me
belbëzim

Përgjigjet në pyetjen “pse unë belbëzoj?” janë më të vështirat, por ju më së miri mund të kënaqni atë me një sqarim të shkurtë. Këtu është një shembull se çfarë mund t'i thoni atij.

Të gjithë ne ngatërrohemi ose ngecim nganjëherë. Disa e bëjnë këtë më tepër se të tjerët. Fëmijët e vegjël ka më shumë gjasa të hezitojnë për shkak se ata janë ende duke u mësuar për të folur. Ata gjithashtu

edhe pengohen më tepër kur ecin ose vrapojnë. Kur ata kanë vështirësi gjatë të folurit, ata nganjëherë tentojnë tepër fort për ta ndaluar atë dhe kjo e bën atë edhe më të vështirë.

Duke i'a tërhequr vëmendjen në pengesat në të folurit tuaj kur të ndodhin, ju mund t'i ndihmoni atij të kuptoj se të gjithë ne nganjëherë kemi vështirësi kur flasim. Çdo pyetje se a ka problem diçka me të duhet t'i përgjigjemi me "jo", dhe të vazhdojmë me një përshkrim më të plotë se çfarë është duke ndodhur ku ai belbëzon, si p.sh. "ju e keni mbajtur atë tingull pak më shumë" ose "kjo ishte një 'gungë' e vogël". Ju mund t'i përdorni këto raste për ta siguruar atë se është krejt në rregull për t'u penguar, nëse ai ndjen se nuk mund të flas në ndonjë mënyrë tjetër. Idea kryesore është që të jeni sa më përshkrues që të jetë e mundur, që t'i mbani sqarimet e thjeshta dhe të shmangni të folurit misterioz ose emocional.

Jepni këshilla të drejtpërdrejta ndonjëherë

Pas pyetjes "pse?", fëmiu juaj mund të pyes "si mund ta ndaloj këtë?". Sugjerimi më i mirë është "mos u mundo tepër", ose "tentoni të relaksoheni dhe të lironi shtërngimin". Një prind e ka demonstruar këtë ide duke e shtërnguar grushtin dhe gradualisht duke e relaksuar atë derisa e ka lejuar tingullin të "rrjedh jashtë". Ju mund t'i tregoni fëmiut dy mënyrat për të thënë një fjalë – mënyrën e "vështirë" dhe mënyrën e "lehtë" për të nxjerr jashtë tingujt. Nëse ai ka nevojë për të përsëritur fjalët ose tingujt, ai duhet të tentoj t'i bëj ato në mënyrën e relaksuar; është luftimi që e bën belbëzimin më të vështirë. Nëse ai thotë se nuk mund të flas në asnjë mënyrë tjetër, jepi atij kohën që i nevojitet. Mbi të gjitha, mos u acaroni nëse ai nuk i zbaton apo nuk mund t'i zbatoj këshillat e juaja.

Mos i thoni fëmiut tuaj si **mos** të belbëzoj. Këshilla si "merrni shumë frymë", ose "mendoni se çfarë do të thoni para se të flisni", ose "ngadalësoni" do të bëjnë më kompleks problemin e tij në së paku tri mënyra:

1. Kjo nënkupton se nëse ai bën diçka në mënyrë të duhur nuk belbëzon;
2. Do ta bëj atë të ndihet fajtor për shkak se nuk mund t'i zbatoj këshillat; dhe
3. Kjo e shton një sjellje shtesë në të folurit e tij e cila e huton atë dhe dëgjuesin dhe e pengon edhe më tepër rrjedhjen e të folurit.

Redukoni frikën dhe frustrimin lidhur me të folurit

Një ndër mënyrat më të mira për ta bërë këtë është të inkurajoni fëmijun tuaj të flas lidhur me frikën, anksozitetin dhe frustrimin e tij. Kjo do të thotë se ju duhet të jeni të përgaditur për të pranuar se si ndjehet ai pa e kritikuar ose mosaprovuar, pa marrë parasysh se sa joracionale mund të duken për ju ndjenjat e tij. Këto nuk janë shenjë e dobësisë ose paaftësisë; kjo do të thotë se edhe ai është njeri. Një prind e ka shprehur frikën e tij, të kaluar dhe të tanishme, dhe ka qenë në gjendje të përcjell te vajza e tij se çdokush ka ndonjë frikë – është në rregull të kemi frikë – dhe të gjithë ne mund të mësohemi për të redukuar atë.

Shumë nga frikat e fëmijut tuaj mund të mos jenë të lidhura drejtpërdrejt me të folurit, por mund të kenë një efekt të përgjithshëm në të duke e bërë më hezitues dhe më të tërhequr. Duke i nxjerr në pah frikat e tij dhe duke e siguruar fëmijun tuaj se ju e pranoni atë dhe frikat e tij, mund të redukoni ndjeshëm rëndësinë e tyre.

Inkurajoni pavarësinë

Shmangni rritjen e frikës te fëmiju juaj duke e mbrojtur së tepërmi. Mos bëni çdo gjë në vend të tij ose të rregulloni jetën e tij në atë mënyrë që ai mos të ketë nevojë për të folur. Nëse ai flet në telefon, inkurajoni për ta bërë atë. Mbrojtja e tepërt në fund të fundit ia shton frikën ndaj të folurit dhe belbëzimit.

Përballuni me frikën në hapa të vegjël

Ka mënyra tjera për t'u përballur me frikën e fëmiut tuaj. Shumë prindër i lejojnë fëmijëve të tyre të kenë një dritë të natës të zbehtë për të larguar frikën e natës. Tentoni që t'i qaseni me hapa asaj që shkakton frikën, dhe ndaloni përkohësisht kur ai nuk shfaq ndonjë frikë. Mandej lëvizni drejt burimit të frikës kur ai është gati. Asnjëherë mos e sforconi atë; merrni kohën e nevojshme.

Një fëmijë vraponte prej dhomës sa herë që vinte një vizitor në shtëpi. Mami i tij i ndihmoi atij duke pritur derisa mysafiri ulej dhe mbaronte bisedën, mandej e ftonte fëmion te dera për të marrë diçka prej saj; herën e parë ishte një copë tortë që e shërbente ajo. Në vizitat e mëvonshme, fëmiju ishte në gjendje të ulej qetë në prehërin e saj përgjatë tërë vizitës dhe të thoshte “ditën e mirë” kur mysafiri shkonte. Kështu barriera u mposht gradualisht.

Mësoni fëmion tuaj të përballat me frustrimin

Nëse fëmiju juaj është përballur me periudha të bllokimit dhe belbëzimit shumë të madh, ai me siguri ka grumbulluar një sasi të madhe të frustrimit. Shumë prindër përshkruajnë mënyra të ndryshme të ballafaqimit efektiv me këtë. Një prind e ka inkurajuar djalin e saj për të goditur një palaço të fryrë me tërë forcën derisa të ndihej më mirë. Një tjetër prind i fliste fëmion të tij në privatësi dhe i lejonte fëmion të thoshte çfarëdo që dëshironte pa ndonjë mosaprovim, vetëm për t'u siguruar që ai t'i kuptonte ndjenjat e fëmion. Ushtrimet në ambient të hapur gjithashtu janë të dobishme në redukimin e tensionit siq është çdo aktivitet ku shprehja është joverbale.

Fjala lamtumirëse

Ne kemi përshkruar shumë gjëra për ju për të bërë, në mënyrë që të siguroni mundësitë më të mira për fëmijun tuaj për të zhvilluar një rrjedhshmëri normale. Derisa ju i zbatoni sugjerimet tona, tentoni të shkoni pak më tutje. Shikoni për mënyrat që të jepni më shumë nga vetja për fëmijun tuaj, duke shpenzuar më shumë kohë, duke luajtur dhe duke folur me fëmijun tuaj, dhe duke treguar interes për interesat e tij.

Bëni këto gjëra jo vetëm për shkak se fëmiju juaj belbëzon, por për shkak të kënaqësisë së dyanshme duke qenë së bashku. Mos shiko ose mos prit mirënjohje. Ju nuk po bëni një shërbim që meriton falenderim special, por vetëm jeni duke u bërë një prind më i ngrohtë dhe më i ndjeshëm.

Ju me siguri do të dëshironit të pyesni logopedin për metodat e duhura për situatën tuaj specifike. Nëse ju i krijoni metodat tuaja, ato me siguri do të funksionojnë më mirë se metodat tona. Vetëm tentoni të mbani në mend parimet e përgjithshme që i kemi përshkruar për një marrëdhënie konstruktive dhe pozitive me fëmijun tuaj.



THE
STUTTERING
FOUNDATION®

A Nonprofit Organization

Since 1947—Helping Those Who Stutter

P.O. Box 11749 • Memphis, TN 38111-0749

info@stutteringhelp.org

800-992-9392

www.stutteringhelp.org www.tartamudez.org

www.belbezimi.org

ISBN 978-9951-698-02-3

ISBN 978-9951-698-02-3



9 789951 698023