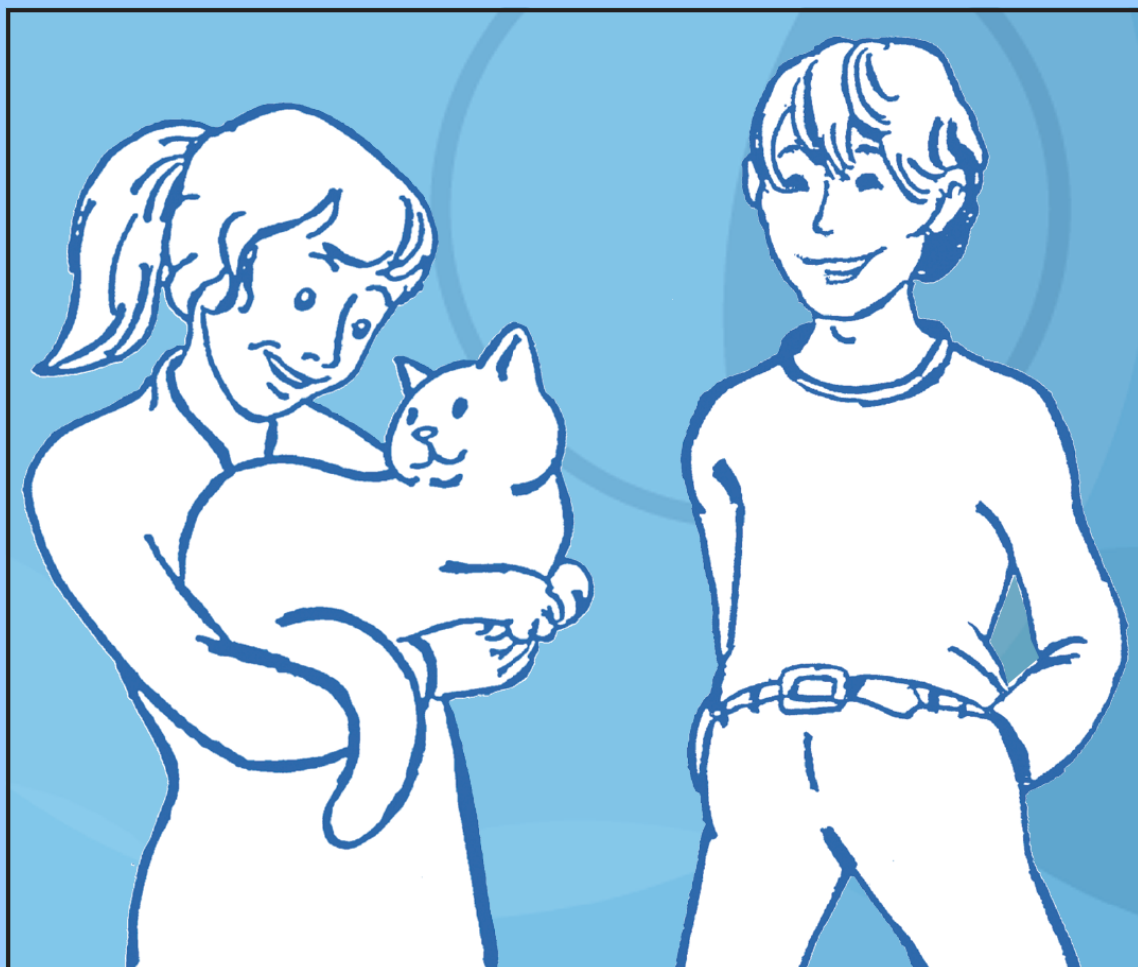


Nganjëherë unë thjeshtë belbëzoj

një libër për fëmijë të moshës 7 deri në 12 vjet



nga Eelco de Geus

përkthyer në gjuhën shqipe nga Agnesa Kuqi



Për logopedin...

Ky libër është shkruar kryesisht për fëmijët që kanë reaksione emocionale ndaj belbëzimit. Kjo mund të shfaqet përmes luftimit ose shprehive të shmangies ose përmes shprehjes së hapur të ndjenjave dhe mendimeve negative në lidhje me të folurit. Shpesh është e vështirë për t'u qasur në ndjenjat dhe mendimet e vërteta të fëmiut, kështu që vështrimi i sjelljeve si p.sh. luftimi ose shmangia mund t'ju ndihmojnë për të kuptuar se si ndjehen ata vërtetë lidhur me të folurit e tyre.

Lidhur me autorin...

Eelco de Geus jeton në Holandë. Ai ka specializuar në terapinë për belbëzim dhe punon me fëmijë të vegjël dhe prindërit e tyre, si dhe me të rriturit dhe adoleshentët që belbëzojnë. Ai mban edhe prezantime lidhur me terapinë e belbëzimit në vendin e tij dhe në vendet tjera. Lexuesit mund ta kontaktojnë atë përmes emailit eelcodegeus@kpr.at.

Lidhur me përkthyesen...

Agnesa Kuqi është studente e vitit të tretë në Universitetin Amerikan në Kosovë. Përpos studimeve, Agnesa punon edhe si asistente në projektin e USAID-it për trajnime intensive si dhe mirret me punë vullnetare në të mirë të të tjerëve në nevojë. Agnesa me kënaqësi e ka përkthyer këtë libër me shpresë se do t'ju ndihmoj të gjithë fëmijëve që belbëzojnë dhe familjeve të tyre.

Nganjëherë unë thjeshtë belbëzoj

Edicioni i parë - 1999
Edicioni i dytë - 2000
Edicioni i tretë - 2001
Edicioni i katërt - 2003
Edicioni i pestë - 2008
Edicioni i gjashtë - 2010

Përktheu nga origjinali:
Angesa Kuqi

Botuar nga:
Shoqata Kosovare për Belbëzim

Stuttering Foundation of America
P.O. Box 11749
Memphis, Tennessee 38111-0749

Copyright © 1999 - 2010 nga Stuttering Foundation of America
The Stuttering Foundation of America është një organizatë jopfitabile e dedikuar për parandalimin dhe tretmanin e belbëzimit.

ISBN 978-9951-698-03-0
Katalogimi në botim - (CIP)
Biblioteka Kombëtare e Kosovës "Pjetër Bogdani"

616.89-008.434-053.2/.3
615.851-053.2/.3

Geus, Eelco de

Nga një herë unë thjeshtë belbëzoj : një libër për fëmijë të moshës 7 deri në 12 vjet nga Eelco de Geus ; përkthyer në gjuhën shqipe nga Agnesa Kuqi. – Prishtinë : Shoqata Kosovare për Belbëzim . - 2015. - 36 f. : ilustr. ; 21 cm.

2. Kuqi, Agnesa

ISBN 978-9951-698-03-0

Nganjëherë unë thjeshtë belbëzoj



Para së të filloni ta lexoni këtë libër...

Ky libër është shkruar për të gjithë fëmijët që belbëzojnë. Kur ju belbëzoni, goja juaj nuk e bën gjithnjë atë çfarë ju dëshironi. Ndonjëherë ju dëshironi të thoni diçka por ajo nuk del jashtë. Ndonjëherë ju thoni diçka dhe të tjerët ju bëjnë vërejtje të tilla si "mos belbëzo," ose "më ngadalë", ose "vetëm merrni frymë thellë". Kjo zakonisht nuk ju ndihmon. Ju shpesh harroni se çfarë ishit duke thënë. Ose ju mund të ndiheni të zemëruar apo të lënduar. Në faqet në vijim ju do të gjeni shumë informata lidhur me belbëzimin.

- çfarë ju bën të belbëzoni
- pse ndonjëherë belbëzoni dhe ndonjëherë jo
- pse disa njerëz kanë vështirësi të kuptojnë belbëzimin
- pse ndonjëherë ju ngacmojnë lidhur me belbëzimin tuaj
- që edhe shumë fëmijë të tjerë belbëzojnë gjithashtu
- që belbëzimi ndonjëherë është i tmerrshëm dhe ndonjëherë nuk është

Një numër i fëmijëve që belbëzojnë kanë shkruar letra personale për këtë libër. Ka shumë për të mësuar nga ajo që ata na tregojnë. Unë jam i lumtur që ata më kanë ndihmuar kaq shumë. Unë kam shtuar disa informata për nënat dhe baballarët, për gjyshet dhe gjyshërit, për xhaxhallarët dhe hallat, për vëllezërit dhe motrat, dhe gjithashtu për mësuesit në shkollë. Kjo do t'ju ndihmojë atyre të kuptojnë më mirë belbëzimin ashtu që ata të mund të reagojnë në një mënyrë më të dobishme.

Ju mund të zgjidhni për të bërë kopje librin ose mund t'i këpusni disa nga këto faqe të librit, dhe mund t'i përdorni si letra për të afërmit tuaj. Pasi ata të kenë lexuar një nga këto letra, ata mund të dëshirojnë ta lexojnë tërë librin dhe të mësojnë edhe më shumë lidhur me belbëzimin. Nëse ju ende nuk jeni nëntë vjeç, mund të jetë e vështirë për ta lexuar i vetëm tërë librin. Në këtë rast, ju lutemi pyesni nënën ose babain tuaj që ta lexoni së bashku.

Shpresoj se do t'ju pëlqej ky libër.

Eelco de Geu

Përmbajtja

Para së të filloni ta lexoni këtë libër.....	iii
Belbëzimi nuk është shaka.....	1
Ndonjëherë belbëzon, ndonjëherë jo.....	2
Çfarë të bën të belbëzosh?	4
Belbëzimi kërkon shumë aftësi!.....	6
Kur ju ndiheni i mërzitur ose i zemëruar lidhur me belbëzimin tuaj... ..	7
Kur ju ngacmoheni lidhur me belbëzimin tuaj.....	9
Disa njerëz thjeshtë nuk e kuptojnë. . ..	10
Është në rregull të belbëzoni!	12
Ju jeni të rëndësishëm!	13
Dëgjoni këta fëmijë	15
Tani vjen tregimi i Edit:	18
Si është tregimi juaj.....	19
Kush mund t’ju ndihmojë?.....	21
Për vëllaun ose motrën tuaj.....	22
Për babain dhe nënën tuaj.....	24
Për mësimdhënësit	27
Për gjyshërit dhe gjyshet.....	29
Për xhaxhallarët dhe hallat	31
Përrallë.....	33
Porosia e fundit.....	36

Belbëzimi nuk është shaka...

Askujt nuk i pëlqen të belbëzoj. Kur belbëzoni, disa fjalë janë shumë vështirë për t'u thënë. Nganjëherë të duket sikur fyti juaj është bllokuar dhe nuk mund të thuash atë çfarë dëshiron. Ose ju e përsëritni disa herë pjesën e parë të një fjale.

Kur mundoheni vërtetë shumë të vazhdoni për të folur, ju mund t'ia dilni disi; por shumë më shpesh kjo vetëm i përkeqëson gjërat edhe më shumë. Ju ndjeni tension në stomakun tuaj dhe jeni i detyruar të bëni sjellje të çuditshme me gojën tënde ose edhe më tërë fytyrën vetëm për të vazhduar të flasësh. Të tjerët mund të dëgjojnë se jeni duke belbëzuar dhe ata nuk e dijnë çfarë të mendojnë për këtë. Ata shpesh mundohen t'ju ndihmojnë dhe nganjëherë kjo është në rregull. Por shpesh gjërat vetëm mund të përkeqësohen edhe më shumë.

Njerëzit të cilët nuk belbëzojnë zakonisht e kanë të vështirë të kuptojnë belbëzimin. Ata dëshirojnë të ndihmojnë, por nuk kanë ide se çfarë të bëjnë. Ju mund ta shihni në fytyrat e tyre - ata duken të hutuar dhe pak nervoz. Kur njerëzit bëhen nervoz ata nganjëherë bëjnë gjëra palidhje. Ky nuk është faji juaj. Kjo është për shkakun se ata dijnë shumë pak lidhur me belbëzimin. Prandaj ti duhet ta ndash këtë libër me ata. Pasi ata të kuptojnë më shumë lidhur me belbëzimin, ata nuk do të bëhen më nevoz. Në këtë mënyrë, ju do t'i ndihmoni atyre!



Ndonjëherë belbëzon, ndonjëherë jo...

Është lehtë të kuptoni pse njerëzit e kanë të vështirë të kuptojnë belbëzimin. Ndonjëherë ju flisni shumë lehtë, dhe herave tjera të folurit është i vështirë. Kur luani vetëm në dhomë dhe flisni me zë të lartë, çdo gjë është në rregull. Kur flisni me ndonjë foshnjë ose me ndonjë kafshë, ju zakonisht nuk keni ndonjë vështirësi. Kur këndon, fjalët dalin rrjedhshëm. Disa fëmijë nuk belbëzojnë kur janë nervozë; për disa të tjerë, nervozizmi vetëm do ta përkeqësojë belbëzimin. Ndoshta është më lehtë të flasësh me motrën ose vëllaun më të vogël, por keni vështirësi për të folur me të rriturit.



Disa fëmijë belbëzojnë shumë në shkollë dhe shumë pak në shtëpi. Disa të tjerë janë shumë të rrjedhshëm në shkollë dhe më së shumti belbëzojnë në shtëpi. Disa fëmijë belbëzojnë pak ose fare gjatë pushimeve. Por shumë të tjerë flasin më lehtë kur shkojnë në shkollë çdo ditë dhe belbëzojnë më shumë kur janë në pushime. Fëmijët që janë të lodhur ose të sëmurë kanë tendencë të belbëzojnë më shumë, por ka edhe të atillë që belbëzojnë më pak kur janë të lodhur ose të sëmurë.

A mund ta kuptoni gjithë këtë? Është shumë vështirë të kuptohet sepse belbëzimi vjen dhe largohet dhe ndryshon gjatë tërë kohës. Kjo është arsyeja pse njerëzit e kanë të vështirë të përballen me belbëzimin.

Çdo fëmijë flet në mënyrën e tij. Njëri flet ngadalë, tjetri shpejt. Disa fëmijë flasin me zë të ulët, disa të tjerë më zë të lartë. Secili e ka një mënyrë të veçantë të të folurit, dhe çdo fëmijë belbëzon në mënyrën e tij ose të saj të veçantë. Kjo është ashtu siq duhet të jetë. A nuk do të ishte e mërzitshme nëse të gjithë do të ishim të njejtë?

Çfarë të bën të belbëzosh?

Të gjithë njerëzit janë të ndryshëm. Ata bëjnë disa gjëra mirë dhe disa të tjera jo shumë mirë. Disa fëmijë mund të vrapojnë shumë shpejtë; disa jo shumë shpejtë. Disa fëmijë janë shumë të shkathtë në matematikë ose në vizatim. Për disa fëmijë tjerë kjo është e vështirë.

Le ta marrim si shembull vizatimin. Për të vizatuar mirë, muskujt e krahut, të dorës dhe të gishtave tuaj duhet të punojnë së bashku në mënyrë të lehtë. Kur e ke të vështirë të vizatoni një figurë, të bësh të gjithë ata muskuj të punojnë së bashku është shumë e vështirë për ju; kjo është si një lloj i pikës së dobët për juve. Por kjo nuk është shumë me rëndësi - juve ju nevojitet pak më shumë kohë për të bërë një vizatim të mirë. Nëse mundoheni ta bëni atë shpejt, ka më shumë gjasë që ai vizatim të mos jetë aq i mirë.



Nëse ju nuk jeni shumë i mirë në diçka dhe mundohesh ta bësh atë shpejt, mund të bëheni nervoz. Dhe kur jeni nervoz, gjërat përkeqësohen edhe më shumë. Sidomos kur frikësoheni se mund të gaboni, atëherë ka më shumë gjasë që të bëni gabime.

Njerëzit të cilët janë të mirë në vizatim nuk e kanë këtë problem. Ata mund të vizatojnë shpejt, madje edhe kur ndihen

nën tension, dhe ata nuk frikësohen fare se mund të bëjnë gabime.

E njëjta gjë është edhe me të folurit. Disa njerëz e kanë më të lehtë - ata nuk kanë ndonjë vështirësi. Por njerëzit që belbëzojnë e kanë pikë të dobët të folurit. Mund të jetë ndonjëherë e vështirë për buzët, gjuhën, fytin dhe frymëmarrjen tuaj të punojnë së bashku shpejt dhe lehtë. Kur flet ngadalë dhe ndihesh rehat, mund të mos ketë asnjë problem; mund të flisni shumë mirë. Kur flisni me zë të lartë me veten tënde, ose kur këndon ndonjë këngë, ose kur flet me qenin ose macen tënde, ndiheni shumë i qetë dhe i sigurt, dhe shumë rrallë belbëzoni.

Por kur nguteni dhe dëshironi të thoni diçka shumë shpejt, ose kur ndiheni nervoz, të folurit bëhet më i vështirë, dhe mund të filloni të belbëzoni. Dhe kur ju frikësoheni që belbëzimi është gabim dhe mundoheni me tërë qënien tënde MOS të belbëzoni, të folurit do të bëhet edhe më i vështirë. Atëherë ju mund t'i mbyllni sytë ose t'i shtërngoni fort, ose të bëni shprehje të fytyrës për të treguar atë çfarë dëshironi të thoni. Fëmijët që janë shumë të frikësuar nga belbëzimi, mund të shmangin madje komplet të folurit. Ata nuk lajmërohen në telefon, nuk i mbarojnë fjalitë e tyre, ose ata mund të tentojnë të gjejnë fjalë tjera të ngjashme që i thonë më lehtë. Eh kjo s'është fare kënaqësi. Prandaj është më mirë të lejoni që të ndodh belbëzimi dhe mos u mundoni ta ndaloni ose ta fshihni atë. Ju do të ndiheni më pak nervoz dhe më të qetë, sa më i lehtë që është të folurit.



Belbëzimi kërkon shumë aftësi!

Të kujtohet se çfarë thashë më herët ...secili belbëzon në mënyrën e tij të veçantë. Disa fëmijë thonë një fjalë ose një pjesë të fjalës disa herë; disa të tjerë bllokohen terësisht. Disa fëmijë bëjnë shprehje të çuditshme të fytyrës; disa tjerë jo. Disa fëmijë e urrejnë belbëzimin e tyre aq shumë sa që preferojnë mos të flasin fare. Të tjerët nuk e kanë problem fare që belbëzojnë dhe vazhdojnë të flasin pa u brengosur.

Eh dikush mund të thotë që të belbëzosh kërkohen shumë aftësi.

Si është belbëzimi juaj? Shikoni në listën e mëposhtme. Për secilën pikë të belbëzimit është nga një rreth që mund ta ngjyrosni. Ju mund të ngjyrosni pikat që janë edhe mënyra juaj e veçantë e belbëzimit.

Të ndodh ty:

- të përsëritni një tingull disa herë
- të përsëritni një fjalë disa herë
- të bllokoheni në një fjalë
- të lëshoni pak frymë vrullshëm para se të flisni
- të mbyllni sytë kur belbëzoni
- të zgjatni një tingull (t-t-t-t-t-ingull)
- të levizni kokën kur belbëzoni
- të lëvizni pjesët e trupit kur belbëzoni
- të ndaloni të folurit (kur e ndjen se do të filloni të belbëzoni)
- të prisni nga dikush tjetër të flas në vendin tuaj
- të mundoheni për të gjetur fjalë tjera më të lehta

Është më të vertetë një akt heroik të belbëzosh, apo jo? Ju mund të mundoheni për të mësuar babain ose nënën tuaj për të belbëzuar sipas mënyrës tënde. Do të befasoheni se sa e vështirë është që ata të mësojnë për të belbëzuar!

Kur ju ndiheni i mërzitur ose i zemëruar lidhur me belbëzimin tuaj...

Njerëzit zakonisht bëhen nervoz kur gjërat nuk shkojnë ashtu siç duhet. Kur ju mundoheni të bëni diçka dhe dështoni përsëri dhe përsëri, mund të bëheni shumë temperament. Njerëzit gjithashtu ndjehen shumë të mërzitur kur gjërat vazhdojnë të shkojnë në mënyrën e gabuar.



Mund të mos e keni problem të dënoheni nganjëherë nga prindërit ose nga mësuesja jote, por nëse dënimet ndodhin çdo ditë, atëherë mund të ndiheni i mërzitur ose i zemëruar apo të dyja së bashku.

Të rriturit zakonisht nuk e shprehin haptas mërzinë apo zemërimin që kanë. Por nëse i vështroni ata me kujdes, megjithatë do ta vëreni atë. Ata mund të jenë më të qetë se zakonisht, ose ata mundohen të gjejnë fajtorin për çdo gjë ose dëshirojnë që të jenë vetëm.

Belbëzimi që ndodh rrallë nuk është problem i madh. Por nëse ai bëhet shumë i shpeshtë, ju mund të ndiheni të zemëruar. I zemëruar me gojën tënde. I zemëruar me belbëzimin. Ju filloni ta urreni atë. Ndoshta të folurit bëhet aq i vështirë dhe i pashpresë sa që ju bën të ndiheni i mërzitur nga brenda. I mërzitur për belbëzimin tuaj. Njerëzit qajnë kur ndjehen të mërzitur. Mbase ti je edukuar që të mos qash asnjëherë por të jeni i guximshëm dhe i fortë. Por belbëzimi mund të të bëjë të ndjeheni shumë keq, dhe është në rregull nëse qani për të. Nuk ka asgjë për çfarë të turpëroheni. Dhe është plotësisht në

rregull nëse ndjeni zemërim dhe urrejtje ndaj belbëzimit tënd. Nëse e shprehni zemërimin tënd dhe mërzinë tënde duke bërtitur apo duke goditur fort me këmbë dyshtemenë apo edhe duke qajtur me zë do te ndiheni shumë më mirë.

Ndoshta nuk dëshiron që njerëzit tjerë të dijnë lidhur me këto ndjenja. Atëherë pse nuk i shprehni këto ndjenja në një vend ku askush nuk ju sheh apo ju dëgjon? Por është madje edhe më mirë që t'i shprehni ndjenjat e juaja me të tjerët. Kjo do t'i bënte gjërat përreth edhe më të lehta.

Mos u turpëroni. Çfarëdo që të ndodh, MOS e fajëso vetën tënde. Pasi nuk është faji yt që ti belbëzon.



Jana është shtatë vjeç. Ajo nganjëherë e urren belbëzimin e saj aq shumë sa që bëhet nervoze dhe e mërzitur. Për ditëlindjen e saj ajo mori një kukull që mund të lëviz buzët. Ajo ia ka lënë emrin "kukulla që belbëzon". Sa herë që ajo ndjehet keq lidhur me belbëzimin e saj, shkon te kukulla e saj dhe ia tregon asaj të gjitha gjërat që e mendojnë. Nëse ajo ka nevojë të qajë, kukulla e saj është aty që ta ngushëllojë. Është më lehtë nëse nuk qanë vetëm por e ke dikë të të shoqërojë.

Çarli ka gjetur një zgjidhje tjetër. Ai ka shumë makina lodra. Kur ai ndjehet keq lidhur me belbëzimin e tij, ai vrapon te ato makina duke i ndeshur fort ato me njëra-tjetrën. Mandej ai bëhet si polici, i cili pyet se çfarë ka ndodhur, dhe u tregon atyre se çfarë e bën atë aq të zemëruar.



Kur ju ngacmoheni lidhur me belbëzimin tuaj..

Fëmijët ngacmojnë njëri-tjetrin për shumë arsye të ndryshme. Nganjëherë ngacmohet një fëmijë i cili është më shtatlartë se të tjerët. E njëjta gjë mund të ndodhë me një fëmijë i cili është shumë i shkurtër.

Ju mund të ngacmoheni në lidhje me një hundë të madhe apo vesh gjigant. Lidhur me faktin që sëmureni shpesh apo që nuk vraponi shpejt. Lidhur me flokët e kuqe apo për faktin se jeni më i ngadalshëm në matematikë. Lidhur me veshjen e rrobave të gabuara ose për faktin se nuk keni një biçikletë.

Është shumë normale që fëmijët e venë në lojë njëri-tjetrin ndonjëherë. Por në qoftë se ju keni shumë dëshirë të keni një biçikletë dhe të tjerët ju ngacmojnë pikërisht që nuk keni një biçikletë, atëherë ngacmimi dhemb me të vërtetë. E njëjta vlen edhe për belbëzimin. Kur ju vetë ndjeheni keq për atë, me të vërtetë dhemb kur ngacmoheni në lidhje me të.

Kur ju ngacmojnë, ju mund të shkoni tek mësuesi yt për ta ndaluar ngacmimin, ose mund t'i tregoni mamit ose babit për t'ju ndihmuar. Por ju gjithashtu mund të bëni diçka krejtësisht ndryshe dhe të filloni edhe ju ngacmimin. Gjithmonë mund të mendoni për diçka.

Unë personalisht mendoj që Marku 9-vjeçar ka gjetur zgjidhjen më të mirë. Sa herë që ai ngacmohej, ai buzëqeshte dhe thoshte "Kthehuni kur ju të mund të belbëzoni më mirë se unë." Fëmijët e ndalonin ngacmimin menjëherë.

Disa njerëz thjeshtë nuk e kuptojnë. . .

Ju keni lexuar se belbëzimi ndryshon gjatë tërë kohës. Çdo fëmijë belbëzon në mënyrë e tij dhe madje mund të ndryshoj nga dita në ditë. Njerëzit që nuk belbëzojnë e kanë të vështirë për të kuptuar këtë. Njerëzit vetëm duan që gjërat të qëndrojnë të njëjta. Kur gjërat ndryshojnë vazhdimisht, ata frikësohen. Ata nuk e dijnë se si të përballen me atë të cilën nuk e kuptojnë.

Përsëri, nëna dhe babai juaj mund të jenë të brengosur për belbëzimin tuaj. Ata duan që gjithçka të jetë në rregull me ju. Kjo është arsyeja pse ata dhe të rriturit tjerë, dhe gjithashtu vëllezërit dhe motrat e juaja, shpesh dëshirojnë t'ju ndihmojnë - pjesërisht sepse ata ndjehen keq për ju dhe pjesërisht për shkak se belbëzimi i frikëson dhe i shqetëson ata, dhe ata dëshirojnë që ju ta ndaloni menjëherë belbëzimin.

Këtu janë disa nga gjërat që njerëzit thonë për t'ju ndihmuar:

"së pari merrni frymë thellë",

"mos u ngutni",

"filloni nga e pard",

"ju mund ta bëni më mirë në qoftë se me të vërtetë provoni",

"ndaloni dhe ngadalësoni",

"mjaft belbëzuar",

"mendoni për atë që ju donit të thoni para se të filloni",

"tani filloni përsëri".

Ndonjëherë është në rregull kur njerëzit thonë gjëra të tilla. Por në shumicën e rasteve nuk është në rregull. Ju tanimë jeni duke e

dhënë më të mirën nga ana juaj. Ata duan që ju ta bëni edhe më mirë. Është e vështirë për ta bërë diçka kur jeni të detyruar për ta bërë atë. Ju mund të filloni të belbëzoni edhe më shumë. Natyrisht këta njerëz nuk e dijnë që janë duke i vështirësuar gjërat në vend se t'i lehtësojnë. Prandaj, është e rëndësishme për t'ju treguar atyre lidhur me belbëzimin tuaj, për t'ju shpjeguar se çfarë ju dëshironi që ata të bëjnë apo të mos bëjnë. Atëherë ata VËRTETË mund të jenë të dobishëm.

Ndoshta kjo është pak e vështirë për ju që ta bëni vetëm. Vetëm ia jepni këtë libër njerëzve që ju i takoni rregullisht, apo bisedoni me prindërit tuaj. Ata mund t'i informojnë të rriturit tjerë rreth jush.

Timi është njëmbëdhjetë vjeç. Ai belbëzon shumë më tepër në shkollë se në çdo vend tjetër. Mësuesi i tij nuk e kupton pse. Sa herë që Timi dëshironte për të thënë diçka në klasë, mësuesi bëhej shumë nervoz dhe e ndalonte atë, dhe pastaj i jepte fjalën një fëmiju tjetër. Mësuesi mendonte se Timi do të ishte mirënjohës për këtë, sepse kjo do ta shpëtonte atë nga belbëzimi në prani të fëmijëve tjerë.

Por ishte pikërisht e kundërta. Timi kurrë nuk ndaloi duke kërkuar një rast për të thënë diçka në klasë. Kështu ai bisedoi me nënën e tij, dhe së bashku ata shkuan për të takuar mësuesin dhe për të diskutuar problemin. Ata u pajtuan që Timi të kishte rastin për të folur sa herë që dëshironte ai, dhe tani askush nuk shqetësohej për belbëzimin e tij. Tani Timi shkon në shkollë me gëzim.

Është në rregull të belbëzoni!

Nuk është kundër ligjit që të keni veshë të mëdhenjë. Apo flokë të kuqe. Apo flokë të verdhë. Apo një hundë të trashë. Apo rroba të shtrenjta dhe një biçikletë të re. Apo një hundë të vogël.

Njësoj, nuk është kundër ligjit as të belbëzosh. Nëse JU vendosni që belbëzimi është gabim, atëherë ju i bëni më shumë presion vetes që të mos belbëzoni; dhe tani ne e dijmë që kjo e përkeqëson belbëzimin. Kjo nuk e bën askënd të lumtur. Kështu unë gjithmonë them, "ËSHTË NË RREGULL TË BELBËZONI."

Nëse ju vendosni që belbëzimi është në rregull, ju nuk i bëni vetës presion që të flisni më mirë. Dhe pa i dhënë vetes këtë presion, të folurit do të bëhet më i lehtë. Krejt e kundërta e asaj që ju mund të keni menduar.

Lindita është dhjetë vjeç. Ajo ishte shumë e shqetësuar lidhur me belbëzimin e saj, dhe ajo kishte vendosur që mos ta lejonte më veten të belbëzoj. Ajo ishte aq e ashpër me veten e saj sa që belbëzimi keqësohej gjithnjë e më shumë. Nëna dhe babai i saj u pajtuan me mua se belbëzimi është krejtësisht në rregull. Ne kemi luajtur të gjitha llojet e lojërave me belbëzimin, dhe kohët e fundit kemi bërë këtë poemë.

Vetëm mos llomotit,
Shkoni përpara dhe belbëzoni;
Vetëm të jeni të menqur,
Është në rregull të belbëzoni.

Ne qeshëm shumë duke i bërë këto vargje si më lart. Lindita është shumë më e lumtur. Ajo nuk e urren më belbëzimin si më parë dhe tanimë ajo flet më lehtë.

Ju jeni të rëndësishëm!

Për shkak se ju belbëzoni ose për shkak të gjërave të tjera që ju nuk jeni të kënaqur me to, ju mund të keni përshtypjen se ju bëni çdo gjë keq, se ju jeni një person jo i mirë. Ju mendoni se njerëzit nuk ju pëlqejnë juve. Jo vetëm fëmijët ndjehen në këtë mënyrë. Shumë të rritur gjithashtu ndjehen në të njëjtën mënyrë. Në këtë rast, ju keni harruar diçka. Ju keni harruar se sa i rëndësishëm jeni, se ju jeni gjallë dhe se ju jeni ju. Në tërë botën nuk ka një njeri të njëjtë si ju, ju jeni një lloj i veçantë, dhe ju jeni të veçantë. Keni harruar se ka shumë gjëra në të cilat jeni të mirë, dhe se ka shumë njerëz që ju duan, ju pëlqejnë, dhe kujdesen për ju.

Është shumë keq që njerëzit shpesh ndjehen shumë të turpshëm për të treguar se ata kujdesen për njëri-tjetrin. Nëse ju mendoni se ju nuk jeni të rëndësishëm për askënd dhe ju ndjeheni bosh brenda, mos harroni se ju mund të bëni diçka për këtë. Duke mbajtur mend se ju JENI i rëndësishëm dhe nëse mendoni kështu, ju do të ndjeheni më i fortë. Nëse e keni të vështirë për të bërë këtë vetë, pyesni nënën ose babain tuaj, ose dikë tjetër që i besoni, për t'ju ndihmuar që ta mbani mend.



Mendoni për gjërat që ju i pëlqeni dhe shkruani këtu.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Mendoni për gjërat që ju i bëni mirë dhe shkruani këtu.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Dhe tani shkruani gjërat për të cilat njerëzit ju pëlqejnë juve.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Rillexoni disa herë atë çfarë keni shkruar. Mund t'ju kujtohen edhe plot gjëra të tjera për të shkruar. Mbani mend që jeni i rëndësishëm dhe mbani mend që njerëzit ju pëlqejnë për atë që jeni. Ju jeni i rëndësishëm. **MOS HARRONI !!!**



Dëgjoni këta fëmijë

Unë njoh shumë fëmijë që belbëzojnë. Këtu ata kanë treguar se çfarë ata mendojnë lidhur me belbëzimin. Ndoshta tregimet e tyre janë sadopak të ngjashme me tuajat. Kështu Ani, nëntë vjeç, ka shkruar:

"Mua nuk më pëlqen të belbëzoj. Kjo është arsyeja pse unë dua të shkruaj në lidhje me të. Çdo herë që unë shkoj për të vizituar gjyshen dhe gjyshin tim, apo xhaxhallarët dhe hallat e mia, unë belbëzoj saherë që filloj të them diçka. Dhe pastaj unë belbëzoj edhe më shumë. Saherë që zihem me fëmijët në shkollë, ata më quajnë 'gojë belbëzuese' dhe unë e urrej këtë. Mua nuk më pëlqen belbëzimi. Unë mendoj se është e sikletshme, dhe unë nuk e pëlqej atë. Ky është tregimi i Anit."

Sebastiani tani është 13 vjeç. Ai mund të shpjegojë shumë qartë se çfarë mendon lidhur me belbëzimin:

"Si duhet të belbëzoj? Disa kohë më parë kam mësuar se si mund të belbëzoj më lehtë dhe për disa vite gjithçka shkonte mirë. Tani unë jam më i rritur dhe belbëzimi im përsëri është keqësuar. Unë jam rikthyer përsëri në terapi, dhe tanimë jam duke bërë përparim. Mua më pëlqejnë seancat, dhe kjo është një gjë e mirë, sepse në qoftë se ju nuk pëlqen të shkoni, ju ndoshta nuk do të përfitoni shumë nga ato."

"Unë do të doja që ta largoja belbëzimin. Çfarë e bën belbëzimin aq të vështirë për mua? Kur unë belbëzoj, unë zakonisht bllokohem. Ka shumë tension në gojën time që vazhdon të rritet, dhe pastaj unë jam i bllokuar. Belbëzimi nuk është shaka. Por

pastaj unë i them vetes, "Belbëzimi nuk është kundër ligjit, kështu që pse të mos belbëzoj pak?" Dhe kjo më ndihmon.

"Kur jam vetëm me njerëz të panjohur, ata më pyesin mua se a provoj unë fort për të mos belbëzuar. Dhe atëherë unë belbëzoj edhe më tepër. Kur unë dëshiroj të them diçka shumë shpejt, unë gjithashtu bllokohem. Pastaj njerëzit fillojnë t'ia qëllojnë se çfarë kam dashur të them. Ata kanë qëllim të mirë, por unë nuk e pëlqej fare këtë sepse dëshiroj që atë ta them vetë. Unë kam folur më parë shumë shpejt, por tanimë nuk e bëj më. Unë kam mësuar për t'i thënë vetes:

Nëse nuk dëshiron të shqetësoheni,
mos flisni me nxitim.

Unë dua që të punoj lidhur me belbëzimin tim. Unë shpresoj që një ditë të jam në gjendje të flas më lehtë."



Mateu nuk është i kënaqur me "gjithë këtë belbëzim". Ai tani është 11 vjeç dhe vitin e ardhshëm do të filloj shkollën e mesme. Ai erdhi të më vizitoj mua së bashku me një djalë tjetër. Çdo

javë ne bëjmë disa gjëra së bashku për të bërë të mundur komunikimin sa më të lehtë, dhe ne kalojmë shumë mirë. Duke kaluar një kohë të mirë, gjithashtu edhe të folurit bëhet më i lehtë. Mateu ka shkruar tregimin e tij këtui:

"Mua nuk më pëlqen belbëzimi që bëj, por kjo nuk më vret. Unë e di tanimë këtë. Kur kam për të lexuar me zë në klasë unë i them vetes që nuk do ta lejoj veten të belbëzoj. Por unë megjithatë belbëzoj dhe kjo është çfarë unë urrej. Unë shpresoj se kam mësuar shumë dhe kjo më bën të lumtur. Unë nuk e di se çfarë të shkruaj më, shpresoj se kjo mjafton."

Tani vjen tregimi i Edit:

"Unë jam trembëdhjetë vjeç. Unë kam belbëzuar për një kohë të gjatë, besoj rreth tetë vjet. Unë fillova terapinë e të folurit kur i mbusha 12 vjet. Së pari unë shkova tek një zonjë logopede, por më pas shkova tek një mashkull logoped. Ai vazhdimisht më thoshte që është në rregull për të belbëzuar, por thellë brenda unë mendoj ndryshe. Ndjej tmerrësisht turp kur belbëzoj. Për mua kjo është një hendikep i vërtetë."



Si është tregimi juaj...

Ju keni lexuar një numër të tregimeve të shkruara nga fëmijë të tjerë. Por sigurisht edhe ju keni tregimin tuaj. Kjo është një ide e mirë për të shkruar tani vetë tregimin tuaj. Ndoshta jeni të zemëruar në lidhje me belbëzimin tuaj. Atëherë ju mund të shkruani një letër të zemëruar. Ndoshta juve nuk ju pengon aq shumë belbëzimi. Ju mund të tregoni në lidhje me të pa e përmendur atë. Apo ndoshta ju nuk e dini se çfarë duhet të bëni lidhur me belbëzimin tuaj, ose ju dëshironi të shkruani çdo gjë që ju mendoni se çfarë ndjeni lidhur me belbëzimin tuaj. Ky mund të jetë një lehtësim i madh. Vetëm tregoni historinë tuaj, shkruajeni dhe shikoni se çfarë mund të bëni me të. Ju mund ta mbani për vete apo t'ia tregoni atë nënës dhe babait tuaj. Për këtë vendosni ju!



Ju gjithashtu mund të dërgoni letrën tuaj tek ne. Ne do ti lexojmë letrat tuaja dhe ne do të mësojmë më shumë duke lexuar tregimet e fëmijëve që belbëzojnë. Dhe aq më shumë që ne mësojmë prej tyre, aq më mirë do të jemi në gjendje për t'iu ndihmuar fëmijëve tjerë.

Ndoshta ju do të doni të thoni diçka për një nga fëmijët të cilët kanë shkruar tregimiet e tyre në këtë libër. Vetëm shkruani se çfarë ju doni të thoni ose pyesni, dhe dërgoni atë tek ne. Ne do të sigurohemi që ata të marrin letrën tuaj. Dhe nëse keni shumë pyetje, ju mund të na shkruani edhe neve. Ndoshta ju jeni duke vizituar një logoped. Sigurisht që ju mund ta pyesni edhe atë. Nëse nuk dëshironi ta pyesni atë ose nëse nuk jeni duke shkruar në terapi, ju lutem na shkruani neve. Ndoshta ne i dimë disa prej pyetjeve tuaja, dhe pastaj ne do të ju kthejmë përgjigje. Ju mund të pyesni për çdo gjë që dëshironi. A e keni adresën tonë? Ju mund të na shkruani letrën në këtë adresë:

Shoqata Kosovare për Belbëzim

E-mail: info@belbezimi.org

Internet: www.belbezimi.org

Kush mund t'ju ndihmojë?

Mund t'ju duket sikur ju jeni personi i vetëm në botë që belbëzon. Prej asaj që keni lexuar, ju tanimë e dini se kjo nuk është e vërtetë. Ka gjithashtu edhe shumë njerëz të cilët mund t'ju ndihmojë lidhur me problemin e belbëzimit tuaj. Natyrisht edhe nëna dhe babai juaj mund t'ju ndihmojnë. Por nganjëherë kjo nuk mjafton. Prandaj ju mund të shkoni tek një logoped. Shumë logopedë dijnë shumë për belbëzimin dhe do t'ju mësojnë për të folur më lehtë. Më e rëndësishmja, ata do të dëgjojnë se çfarë mendoni dhe ndjeni lidhur me belbëzimin tuaj, dhe ata me siguri që do t'ju kuptojnë.

Gjithashtu ata mund të ndihmojnë nënën dhe babain tuaj për të kuptuar belbëzimin. Dhe në qoftë se ju kaloni një kohë të vështirë në shkollë, ata mund t'i tregojnë mësuesit se si t'i bëjnë gjërat më të lehta për ju. Disa logopedë kanë specializuar për terapinë e belbëzimit. (Kjo mund t'ju jap një ide se sa i komplikuar mund të jetë belbëzimi!) Gjithsesi, nëse ndjeheni se belbëzimi juaj është një problem, pyesni prindërit tuaj për të të dërguar te një logoped.



Për vëllaun ose motrën tuaj

I dashur vëlla ose motër,

Unë e kam shkruar këtë libër të vogël për vëllaun ose motrën tuaj që belbëzon. Sigurisht që ju e dini shumë mirë se ai/ajo belbëzon. Ju mund të keni provuar për ta ndihmuar atë kur kishte probleme duke folur. Çfarëdo që keni bërë ose thënë ndonjëherë i ka ndihmuar për të folur më lehtë por disa herë tjera jo. Pse ndodh kjo? Vëllau ose motra juaj ka më pak vështirësi për të folur kur ata ndjehen të qetë nga brenda. Me siguri që e keni vërejtur këtë. Nëse keni për të thënë diçka para një grupi të madh, ju mund të ndjeheni të shqetësuar ose pak i frikësuar, dhe mund të jetë e vështirë për të gjetur fjalët e duhura menjëherë.

Ju jeni me fat që nuk belbëzoni në një situatë të tillë. Fjalimi i vëllaut ose motrës tuaj shumë më lehtë pengohet gjatë shqetësimit, brengosjes ose presionit kohor, dhe prandaj ata shpesh belbëzojnë. Shumë gjëra mund t'ju bëjnë ju të shqetësuar apo të brengosur...

- Një festë e ardhshme ditëlindjesh.
- Raportet shkollave të obliguara.
- Familja është duke u bërë gati për pushime.
- Brengosja/anksioziteti lidhur me faktin se nuk jeni aq i mirë në... e dini ju vetë!
- Kur jeni sëmurë.
- Kur jeni duke nxituar.
- Kur mendoni se fëmijët tjerë nuk ju duan juve.
- Kur frikësoheni se do të gaboni.

Këto janë gjëra që na bëjnë të gjithëve të shqetësuar apo të brengosur, dhe prandaj ne ndjejmë tension nga brenda. Por jo të

22

gjithë u perballojnë këtyre tensioneve të brendshme. Problemi është se tensioni gjithmonë rezulton me belbëzim. Secili mund ta vërejë këtë. Dhe për shkak se vëllau apo motra juaj nuk dëshirojnë që të vërehet kjo, ata do të provojnë të ndalojnë ose fshehin belbëzimin sa më mirë që munden. Dhe ju e dini se çfarë ndodh pastaj? Ata do të bëhen më shumë të tendosur dhe... belbëzimi do të përkeqësohet. Është krejt normale që të jeni të shqetësuar ose të brengosur dhe të tendosur. Kjo na ndodh të gjithëve, edhe juve edhe mua. Por ne nuk dëshirojmë ta pranojmë këtë fakt. Ne shpesh mendojmë se duhet të jemi të mirë në çdo gjë që bëjmë. Por është shumë logjike që askush nuk mund të jetë i mirë në ÇDOGJË! Por të gjithë janë të njëjtë, njerëzit nuk dëshirojnë të bëjnë gabime dhe kjo i bën ata të tendosur kur ata duhet të bëjnë diçka të vështirë.

Pasi të folurit është i lehtë për gati secilin nga ne, është e vështirë për të besuar që disa fëmijë kanë vështirësi serioze gjatë të folurit. Sa herë që ka tension perreth, detyrimi për të folur i bën ata të belbëzojnë. Ju gjithashtu duhet të bëni gjëra që ju bëjnë të tendosur, prandaj çfarë ka problem edhe me tendosjen gjatë të folurit?

Nëse ju e pranoni belbëzimin si diçka që është krejtësisht në rregull me juve, vëllau apo motra juaj nuk do të ndjehen të kritikuar ose të lënë mënjanë, niveli i tensionit do të bjerë, dhe ata nuk do të përpiqen për të fshehur ose ndaluar belbëzimin. Dhe kjo do ta bëjë të folurit shumë më të lehtë. Është shumë e dobishme për ata që të ndjejnë se ju e kuptoni problemin. Faleminderit që mund të ndihmoni në këtë mënyrë.



Për babain dhe nënën tuaj

Te dashur prindër,

Unë e di që ju po bëni më të mirën për t'i ndihmuar fëmiut tuaj që të flas më lehtë. Ju me siguri jeni të vetëdijshëm për brengat dhe shqetësimet e fëmiut tuaj. Fëmiu juaj po përpiqet të mos belbëzoj. Por sa më shumë që mundohet, aq më shumë keqësohet belbëzimi. Kjo është ajo që e bën belbëzimin një problem të vështirë.

Kjo është njësoj si kur dëshironi të fusni një pe në gjilpërë. Nëse jeni të vendosur për të pasur sukses qysh me herën e parë që



provoni, gishtat tuaj do të tensionohen, dora juaj do të filloj të dridhet, dhe natyrisht kjo do ta bëjë më të vështirë që të vendosni perin në gjilpërë. Ju do të keni sukses kur ju relaksoheni dhe i lejoni vetes që të ndiheni i qetë dhe i sigurt në vete, kur ju i lejoni vetes që të jeni jo i përsosur.

Ju ndoshta e kritikoni fëmiun tuaj kohë pas kohe lidhur me belbëzimin e tij. Është e kuptueshme që ju dëshironi t'i ndihmoni. Ndoshta ju nuk e keni të lehtë për të dëgjuar belbëzimin dhe prandaj mundoheni që ta ndaloni. Kur ju thoni apo bëni diçka për të ndihmuar fëmijën tuaj, ju duhet të vëzhgoni me kujdes. Nëse ndihma juaj rezulton në atë që ai bëhet më i relaksuar dhe i qetë, ju jeni duke vepruar drejtë. Gjithashtu të folurit e tij do të bëhet më i lehtë.

Është krejt e mundshme që fëmiu juaj nuk e dëshiron ndihmën gjatë të folurit. Në këtë rast mos provoni për ta bërë atë. Ai ose ajo vetëm do të bëhet më i tensionuar. (Ndoshta për arsye se ai

merr porosinë që nuk lejohet të mos jetë i përsosur?) Kujtoni gjilpërën dhe perin. Sa më shumë që fëmiju tensionohet, aq më vështirë do të dalin fjalët jashtë. Më mirë se çdo i huaj, prindërit e dijnë nëse fëmiju i tyre është i tensionuar apo i relaksuar. Kjo është arsyeja pse ne kërkojmë ndihmën tuaj. Sepse ju e njihni fëmijën tuaj më së miri dhe mund t'i masni ndjenjat e tij ose të saj, dhe ju mund të jepni mbështetjen më të vlefshme nga të gjithë të tjerët.

Është me rëndësi të thuhet se sjellja e prindërve nuk është kurrë shkak i belbëzimit. Fëmiju juaj ka lindur me një predispozitë trashëguese për të belbëzuar. Kjo do të thotë që të folurit është një pikë e dobët e tij. Belbëzimi shfaqet vetëvetiu kur kërkesat (në çfarëdo sferë të jetës) bëhen shumë të mëdha. Ky belbëzim është i padëmshëm në vetvete. Por nëse fëmiju juaj mendon se të tjerët nuk e pëlqejnë belbëzimin e tij, atëherë ai do të mundohet që të flas "më mirë" dhe të fsheh ose ndaloj belbëzimin. Kjo e përkeqëson belbëzimin, dhe kjo është arsyeja pse ai ende vuan për shkak të tij.

Prandaj mbani mend që ju nuk jeni shkaktari për belbëzimin e fëmijut tuaj, por ju jeni mbështetësit më të afërt dhe më të mirë në rrugën e tij për të folur më lehtë. Fëmiju juaj mund të ndjehet i zemëruar si dhe i lënduar dhe i dekurajuar për shkak të problemit të tij me të folurit. Çfarë ai ka nevojë më shumë janë prindërit që e lejojnë atë të jetë i zemëruar apo i pikëlluar lidhur me këtë dhe të cilët tregojnë mirëkuptim për këtë gjë.

Ndoshta fëmiju juaj ende nuk ka guximin për ta diskutuar këtë me ju. Por ai ose ajo ka nevojë të ndjej lejen tuaj të heshtur për ta bërë këtë. Kohë pas kohe ju mund pyesni rastësisht se çfarë ai mendon ose ndjen lidhur me belbëzimin e tij ose saj. Sigurohuni

që fëmija të ndjehet i lirë që të mos e trajtoni këtë temë kur ai nuk është i gatshëm për ta bërë atë. Ju mund të jeni shumë të shqetësuar për të ardhmen e fëmiut tuaj. Ndani shqetësimet tuaja me njëri-tjetrin dhe gjithashtu me një logoped. Është me rëndësi për ju si dhe për fëmiun tuaj që të mos shqetësoheni. Prandaj përpiquni që të gjeni një ndihmë kompetente sa më shpejtë.

Belbëzimi manifestohet në formë dhe intensitet shumë të ndryshëm prandaj nuk mund t'ju jap më shumë se kjo këshillë e përgjithshme. Ndoshta fëmiu juaj është rrallë apo aspak i tensionuar, dhe ju mund ta gjeni shumë pak të aplikueshme atë çfarë thashë më lart. Por në qoftë se ju ndiheni të brengosur dhe të shqetësuar njësoj si më herët, mos hezitoni ta kërkonin ndihmën që ju takon juve dhe fëmiut tuaj.

Për mësuesit

I dashur mësues,

Ju kërkohet për të lexuar këtë sepse ju keni një fëmijë në klasën tuaj që belbëzon. Belbëzimi ndryshon nga momenti në moment dhe është i ndryshëm tek çdo fëmijë. Kjo e bën të vështirë për t'u përballur me të. Mund të ndodh që belbëzimi i këtij fëmiju në klasën tuaj të mos jetë problem për ju dhe për fëmijët tjerë në klasë. Por mund të jetë gjithashtu e mundur që fëmijët tjerë në klasë të reagojnë ndaj belbëzimit të fëmijut dhe ju vetë nuk jeni gjithmonë të sigurt se si të trajtoni këtë problem.

Mësuesit zakonisht kanë shumë pyetje ...

a mund të ndihmoj disi?

a duhet të kërkoj nga fëmiju të lexoj me zë?

a duhet të flas lidhur me belbëzimin me fëmijun?

a duhet ta diskutoj këtë me tërë klasën?

a duhet ta injoroj tërësisht belbëzimin?

a duhet ta shikoj drejt në sy fëmijun kur ai belbëzon apo është më mirë që të largoj shikimin?

Të gjitha këto janë pyetje të drejta. Përgjigjet ndryshojnë varësisht nga fëmiju që belbëzon. Ju mund të filloni duke e pyetur nëse fëmiju është duke vijuar ndonjë terapi, dhe nëse po, kontaktoni logopedin se çfarë ju mund ose duhet të bëni. Shpesh është e mundur që të përgaditet një plan me të cilin fëmiju ndihmohet në mënyrë efektive për t'u përballur me situatën në shkollë.

Shumica e fëmijëve e urrejnë që të lihen anash, të etiketuar si të ndryshëm nga të tjerët. Prandaj duhet të jeni të sigurt që fëmiju i cili belbëzon nuk është i privilegjuar ose i përjashtuar nga çdo aktivitet në klasë. Nëse belbëzimi është i rëndë, është e këshillueshme që të merrni fëmijun me një anë dhe të trajtoni haptas qështjen. Disa fëmijë do të vlerësojnë këtë dhe do të ndjehen të lehtësuar. Të tjerët do të refuzojnë për të diskutuar problemin. Është mirë që të respektohet kjo duke mos e detyruar fëmijun.

Belbëzimi është po aq i vështirë për fëmijun aq sa është edhe për ju, madje ndoshta edhe më i vështirë. Kështu që ai ose ajo ka nevojë për të gjithë mbështetjen emocionale që ata mund të marrin. Ju do ta ndihmoni fëmijun duke e pranuar atë ashtu si është, dhe duke qenë të afërt, të kuptueshëm dhe mbështetës në qëndrimin tuaj ndaj tij apo asaj. Ju nuk do të duhet ta tregoni këtë hapur, pasi fëmiju vetë do ta kuptojë këtë dhe do të ndjehet më i sigurt. Faleminderit për ndihmën tuaj.



Për gjyshërit dhe gjyshtet

Të dashur gjysh dhe gjyshe,

Nipi juaj ka nevojë për mirëkuptimin dhe mbështetjen tuaj për shkak se ai ka një problem serioz. Ai e ka të vështirë të flas dhe nganjëherë belbëzon shumë. Ju ndoshta e keni të vështirë për ta kuptuar; pasi shumica e njerëzve e kanë të vështirë. Një ditë nipi juaj mezi ka ndonjë vështirësi, kurse një ditë tjetër belbëzimi është shumë i rëndë dhe është vështirë për t'u përballuar me të. Ju lutem, mos mendoni që nipi juaj mund të bëjë ndonjë gjë për këtë. Belbëzimi është një fenomen që ndryshon nga dita në ditë varësisht prej rrethanave të jashtme, dhe nipi juaj nuk mund të ketë fuqi për të modifikuar të folurit e tij.

Vizita e tij tek ju mund të jetë e lidhur me emocione gëzimi, dhe çdo lloj emocioni mund të ngjall belbëzimin. Prandaj është shumë e mundur që nipi juaj të belbëzoj shumë kur ai është me ju. Ne ju kërkojmë për të kuptuar këtë, dhe ne shpresojmë që ju do të jeni mbështetës duke mos bërë vërejtje për mënyrën se si shprehet ai. Nëse e bëni këtë, fëmiju do të ndjehet nën presion për të "folur më mirë". Kjo do të bëjë atë edhe më shumë të tensionuar duke e rritur, në vend se të zvogëlohet ashpërsia e belbëzimit.

Mund të jetë e vështirë për një fëmijë për të përsëritur atë çfarë sapo e ka thënë për shkak se të tjerët nuk e kanë kuptuar atë. Belbëzimi mund ta bëjë nipin tuaj më pak të lehtë për ta kuptuar, posaqërisht nëse dëgjimi juaj nuk është edhe aq i mirë. Atëherë ai duhet të përsërit fjalët e njëjta disa herë. Shumë të rinjëve i duket kjo mjaft e sikletshme.

Unë nuk po them që ju nuk duhet të pyesni fëmijun të përsëris ndonjë gjë. Është e rëndësishme për ju që të keni një raport të vërtetë. Por ju mund të bëni gjërat më të lehta duke i kushtuar vëmendje detajeve të tilla si ndriçimi më i mirë, ashtu që të mund të shihni njëri-tjetrin në mënyrë të qartë dhe të mbani fëmijun afër vetes për ta dëgjuar më mirë. Nëse janë të ndezura radio, televizori ose thithësja me korrent, ju mund të konsideroni mundësinë për t'i fikur ato kur planifikoni për të folur së bashku. Këto detaje janë të rëndësishme që të keni një bisedë të këndshme së bashku.

Çdo gjë shkon shumë më mirë kur ndihemi të relaksuar, dhe kjo është patjetër e vërtetë për të folurit e nipin/mbesën tuaj. Ne jemi të relaksuar kur ndihemi të sigurt dhe të qetë. Ju mund të konsideroni mënyra tjera për të ndihmuar që nipi/mbesa juaj të ndihen në këtë mënyrë kur ai ose ajo është me ju - si p.sh. duke i dhënë një përqaftim të madh kohë pas kohe për t'i treguar vlerësimin tuaj, duke u kujtuar për të luajtur lojën e tij ose të saj të preferuar, ose duke dal për të shëtitur së bashku. Në emër të nipit/mbesës tuaj, unë dua t'ju falënderoj për mbështetjen që ju jeni duke dhënë.



Për xhaxhallarët dhe hallat

I dashur xha dhe hallë,

Nipi apo mbesa juaj është i/e shqetësuar për belbëzimin. Ju mund të keni vërejtur faktin se belbëzimi është aq i ndryshueshëm dhe i dukshëm një ditë, derisa nuk ka asgjë të veçantë ditën tjetër. Ju mund të keni vërejtur se të folurit e fëmiut nuk përmirësohet kur ju përpiqeni t'i ndihmoni duke i dhënë këshilla. Kjo është pjesë e problemit me belbëzimin. Ne do të dëshironim që ju vetëm të pranoni atë që ndodh. Nipi apo mbesa juaj nuk e kupton se çfarë pikërisht e shkakton rrijten apo zvogëlimin e belbëzimit dhe ata nuk e kanë fuqinë për të ndryshuar mënyrën e tyre të të folurit. Ne e dimë se është e rëndësishme për t'i dhënë fëmiut që belbëzon mbështetje emocionale. Një qëndrim i ngrohtë dhe i kuptueshëm do ta zvogëlojë më shumë belbëzimin se sa vërejtjet kritikues qëllimira. Gjithashtu është e rëndësishme që t'i jepni më shumë kohë gjatë bisedës. Fëmiu do të ndjehet më i qetë, dhe kjo do ta bëjë bisedën më pak stresuese.

Është në rregull që të diskutohet lidhur me belbëzimin në rast se hapet qështja për diskutim. Nëse askush nuk e përmend atë, fëmiu mund të ketë përshtypjen se belbëzimi është shumë i tmerrshëm saqë nuk mund as të diskutohet. Nëse belbëzimi trajtohet si një tabu, fëmiu do ta ketë bindjen se është shumë keq të belbëzosh. Kjo ide do të gjenerojë shumë tension, duke përkeqësuar belbëzimin. Ju mund të ndihmoni nipin ose mbesën tuaj duke e mbajtur gjithçka rreth tyre në mënyrë të qetë, duke pasur kohë të mjaftueshme kur flisni së bashku, duke zgjedhur

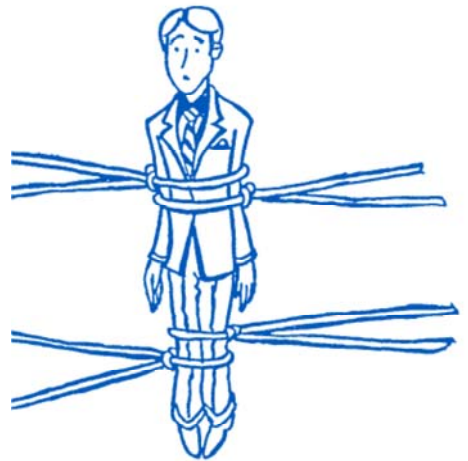
nje vënd të qetë ku të tjerët nuk ndërhyjnë papritmas, dhe duke mbajtur kontaktin me sy derisa jeni duke biseduar. Natyrisht se kjo nuk është e mundur sa herë që të takoheni, por çdo gjë në këtë drejtim është e dobishme.

Do të ishte veçanërisht shumë e dobishme për ta që ta kuptojnë se ju tregoni interesim për belbëzimin dhe dëshironi të dini më shumë lidhur me të. Ata do të ndjehen më pak të vetmuar. Faleminderit për dëshirën tuaj për të ndihmuar.

Përrallë

Njëherë e një kohë, na ishte një djalë me emrin Tim, i cili jetonte në një vend të largët në një shtëpi të madhe. Ai jetonte me një magjistar dhe një magjistare, të cilët e kishin vjedhur atë nga prindërit e tij kur ai ishte një fëmijë i vogël. Askush nuk dinte lidhur me të pasi ata ishin maskuar si qift shumë i pasur dhe krenar. Për të bërë maskimin edhe më të plotë, ata e kishin këtë djalë të vogël, i cili duhej t'i thirrte këta baba dhe nënë.

Ata ishin jashtëzakonisht të rreptë dhe kërkonin përsoshmëri nga Timi i gjorë. Ai vishej me rroba shumë të mira dhe duhej të ishte i sjellshëm me secilin që takonte. Ai kishte një biçikletë shumë të re, por nuk i lejohej ta ngaste atë, sepse ai mund t'i bënte rrobat pis. Kur njerëzit tjerë vinin në shtëpi, ata ngazëlleheshin për dhomën e bukur të Timit, e cila ishte plotë me lodra të bukura. Por natyrisht e gjitha kjo ishte veteëm një shtirje. Timi nuk lejohej të luante me lodrat sepse ndonjë prej tyre mund të prishej duke luajtur. Dhe sigurisht, ai kurrë nuk mund të merrte fëmijët e tjerë në shtëpi që të luante me ta, sepse ata mund të dëmtonin orënditë e shtrentja, ose rrobat e tij mund të dëmtoheshin.



Ju mund ta merrni me mend që ai nuk kishte shokë në shkollë, dhe se ai shpesh ngacmohej nga fëmijët tjerë. Dhe kur vinin vizitorët, ai nuk lejohej të hapte gojën për shkak se ai belbëzonte. Babai dhe nëna e tij nuk dëshironin që njerëzit tjerë

të kuptonin se djali i tyre nuk ishte i përsosur. Siç mund ta imagjinoni, Timi ishte shumë i pakënaqur. Ai mendonte se bënte çdo gjë gabim; ai ishte i sigurt se askush nuk e pëlqente atë. Ndonjëherë ai zemërohej për këtë, dhe ndonjëherë ai ndjehej aq i vetmuar dhe i trishtuar sa qante kur flinte. Ai përpiqej shumë që të bënte gjithçka në mënyrën që dëshironin babai dhe nëna e tij, por brenda tij pakënaqësia rritej çdo herë e më tepër.

Pastaj një ditë, një njeri i vogël dhe i kërrusur erdhi jashtë portës së shtëpisë së madhe dhe priti për Timin. Ai i tregoi Timit atë që ne tanimë e dijme - se ai ishte grabitur nga një magjistare dhe një magjistar. Gjithashtu ai i tregoi Timit që prindërit e tij të vërtetë e kërkonin atë vazhdimisht. Por kohët e fundit ata kishin hequr dorë nga të gjitha shpresat për gjetjen e fëmiut të tyre të dashur dhe ishin kthyer në shtëpi. Dhe pastaj plaku i tha Timit se nëse ai kishte guximin për të filluar një udhëtim të gjatë, ai do ta ndihmonte t'i gjejë prindërit e tij të vërtetë që kurrë nuk kishin pushuar duke e dashur atë dhe që ishin përmalluar për të.

Timi vendosi menjëherë për të shkuar dhe për t'i gjetur ata. Ai ishte ngopur duke qenë i vetmuar dhe i pakënaqur. Ai e rrëmbeu një çantë me rrobat e tij më të mira në të dhe morri rrugën. Ishte një udhëtim tmerrësisht i gjatë. Ai duhej të kalonte pengesa të rrezikshme; ai duhej të ngjitej maleve dhe të kalonte nëpër pyje të egra. Por sa herë që ai kishte nevojë për ushqim apo strehim, ai i gjente ato që dëshironte pasi e udhëhiqte një njeri i padukshëm.

Një ditë ai erdhi në fshatin që atij i dukej se e mbante mend nga një kohë shumë, shumë e largët. Zemra e tij filloi të rrah fort me shpresën e papritur, dhe ai e pyeti personin e parë që takoi nëse

e dinte ku jetonin prindërit e tij? Djali i ri u përgjigj duke belbëzuar, dhe kur Timi vazhdoi rrugën e tij ai dëgjoji poashtu njerëzit e tjerë duke belbëzuar. Së shpejti ai ishte te dera e shtëpisë së tij të vjetër. Çfarë befasie e madhe ishte për prindërit e tij kur panë djalin e tyre. Atë natë ata organizuan një festë të madhe për nder të tij. Ata përgatitën gjëra të shijshme për të ngrënë dhe të gjithë të ftuarit ishin të këndshëm. Kur më në fund shkoi në shtrat, ai u ndje shumë, shumë i lumtur.

Mëngjesin tjetër ai veshi rrobat e tij më të mira dhe ishte jashtëzakonisht i sjellshëm me të gjithë. Ai u ul në heshtje në një qoshe dhe nuk preku asgjë, sepse ai ishte mësuar për të vepruar në këtë mënyrë. Nëna dhe babai i tij ishin të befasuar dhe të shqetësuar me sjelljen e tij. Ata e pyetën: "Pse je veshur me kujdes, dhe pse rri ulur në një qoshe? Dhe pse nuk shkon jashtë që të luash? Pse nuk bisedon me çdokënd?"

Pastaj Timi u tregoi atyre gjithçka lidhur me jetën e tij në shtëpinë e madhe në atë vendin e largët. Dhe nëna dhe babai i tij i thanë "Tani të gjitha kanë mbaruar. Ti mund të kënaqesh dhe të bësh gjërat që të pëlqejnë të bësh. Dhe kur rrobat tuaja përlyhen, ne nuk brengosemi, dhe ti mund të thuash atë çfarë dëshiron dhe të bisedosh me të gjithë. Dhe ti nuk ke nevojë për të folur me kujdes, pasi në këtë vend të gjithë belbëzojnë sa të kenë dëshirë."

Timi ishte aq i lumtur kur dëgjoji këtë, saqë ai kërceu lart e poshtë nga gëzimi. Ai nxitoi nga shtëpia dhe vrapoi duke luajtur me fëmijët tjerë dhe bisedoi ashtu si kurrë më parë. Dhe atë natë u organizua përsëri edhe një festë e madhe, sepse këtë herë Timi me të vërtetë kishte ardhur në shtëpi. Dhe Timi tani jetonte përgjithmonë i lumtur!

Porosia e fundit

Belbëzimi nuk është shaka! Kështu që është e rëndësishme të kuptoni se ju nuk jeni vetëm. Ka njerëz që ju kuptojnë dhe janë të gatshëm për t'ju ndihmuar. Është gjithashtu e rëndësishme të kuptoni se ju nuk jeni fajtor. Për prindërit e tu dhe të gjithë njerëzit tjerë rreth jush, është e rëndësishme që ata të mësojnë lidhur me belbëzimin. Sa më shumë që ata dijnë për të, më mirë do ta kuptojnë se çfarë po ndodh, dhe më mirë ata do të jenë në gjendje t'ju ndihmojnë. Atëherë ju do të ndiheni i sigurt se çdo gjë është në rregull me ju - pa marrë parasysh a belbëzoni apo jo.



Mitet lidhur me belbëzimin

Miti: Njerëzit që belbëzojnë nuk janë të menqur.

Realiteti: Nuk ka asnjë relacion mes belbëzimit dhe inteligjencës.

Miti: Neuroza shkakton belbëzimin.

Realiteti: Neuroza nuk shkakton belbëzimin. Dhe as nuk mund të supozojmë se njerëzit që belbëzojnë janë të prirur të jenë nervoz, të druajtur, ansioz ose të turpshëm. Ata kanë personalitetin e tyre të plotë njësoj si ata që nuk belbëzojnë.



Miti: Belbëzimi mund të “ngjitet” përmes imitimeve ose duke e dëgjuar një person që belbëzon.

Realiteti: Belbëzimi nuk “ngjitet”. Askush nuk e di shkakun e vërtetë të belbëzimit, por hulumtimet e fundit tregojnë se historia familjare (gjenetika), zhvillimi neuromuskular, dhe ambienti i fëmijut, përfshirë dinamikën e familjes, të gjitha luajnë rol në paraqitjen e belbëzimit.

Miti: Ndhomon që t’i tregojmë personit që “të marr thellë frymë para se të flas,” ose “të mendoj së pari para se të flas.”

Realiteti: Kjo këshillë e bënë personin edhe më të vetëdijshëm, dhe e bën belbëzimin edhe më të vështirë. Reagime më të dobishme përfshijnë të dëgjuarit me durim dhe duke modeluar vetë një të folur të ngadalshëm dhe të qartë.

Miti: Stresi shkakton belbëzimin.

Realiteti: Siç është cekur më lartë, janë të përfshirë shumë faktorë. Stresi nuk është shkaktar, por sigurisht mund të keqësojë belbëzimin.

Këto mite janë prej fletushkës “Mite lidhur me belbëzimin”, i cili mund të shkarkohet nga www.stutteringhelp.org, klikoni në “Brochures for all ages.”



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 978-9951-698-03-0

ISBN 978-9951-698-03-0



9 789951 698030