

Je li to mucanje?

Ako vaše dijete ima poteškoća u govoru te oklijeva ili ponavlja određene slogove, riječi ili fraze, ono može imati problem s mucanjem. No, možda jednostavno prolazi kroz razdoblje normalne netečnosti kroz koje prolazi većina djece kada uče govoriti. Ovaj će vam letak pomoći razumijeti razliku između mucanja i normalnog jezičnog razvoja.

Normalna netečnost

1. Dijete koje prolazi kroz razdoblje normalne netečnosti povremeno ponavlja slogove ili riječi jednom ili dva puta ova- ova- ovako. Netečnosti mogu uključivati i oklijevanja te ubacivanja poput „uh“, „er“ ili „um“ tijekom govora.
2. Netečnosti se najčešće javljaju između 1 i pol i 5 godina te imaju tendenciju da se pojavljuju i nestaju.

Normalne netečnosti najčešće su znak da dijete uči jezik na nove načine. Ako netečnosti nestanu na nekoliko tjedana, a zatim se opet pojave, moguće je da dijete samo prolazi kroz neku fazu učenja.

Blago mucanje

1. Dijete s blagim mucanjem ponavlja glasove više od dva puta, o – o – o – o - ovako. Na mišićima lica, posebice oko usana, može se primijetiti napetost.
2. Visina tona govora s ponavljanjima raste te dijete može doživjeti „blokade“ – prekide prolaska zračne struje na nekoliko sekundi.
3. Netečnosti su prisutne i nestaju, ali su kod blagog mucanja češće prisutne nego što nisu prisutne.
4. Ponavljanje ili produživanje glasova bez napora *najzdraviji* je oblik mucanja. Sve što pomaže vašem djetetu da muca na takav način umjesto napetog mucanja ili izbjegavanja govora koristi.

Neki čimbenici mogu upućivati na to da Vaše dijete ima veći rizik za mucanje. Poznavanje tih čimbenika može Vam pomoći u tome da odlučite trebate li s Vašim djetetom posjetiti logopeda. *Vidi tablicu.*

Čimbenik rizika	Često kod početnog mucanja	Točno/netočno za moje dijete
Obiteljska povijest mucanja	Roditelj, brat/sestra ili drugi članovi obitelji koji mucaju	
Dob pojave mucanja	Nakon 3 i pol godine	
Vrijeme od pojave mucanja	Mucanje 6-12 mjeseci ili dulje	
Spol	Muški	
Zabrinutost oko ostalih jezično-govornih značajki	Artikulacijske i/ili fonološke teškoće, smanjena razumljivost govora, teškoće u praćenju uputa	

KAKO TRENUTNO POMOĆI?

- Budite govorni uzor svome djetetu i razgovarajte s njim polako i opušteno te potaknite i ostale članove obitelji da učine isto. Nemojte govoriti neprirodno sporo, ali govorite bez žurbe, s čestim pauzama.
- Spor i opušten govor je najučinkovitiji ako svakodnevno odvojite određeno vrijeme u danu kada ćete se u potpunosti posvetiti svome djetetu. Izdvojite nekoliko minuta u određeno doba dana kada nećete raditi ništa drugo doli slušati svoje dijete kako govori o čemu god želi.
- Kada vam se dijete obrati ili vam postavi pitanje, pokušajte napraviti kratku pauzu prije nego što odgovorite. To će pridonijeti tome da razgovor teče manje užurbano i opuštenije.
- Nastojte se ne uzrujavati kada se mucanje pojača. Vaše dijete daje sve od sebe istovremeno učeći brojne nove vještine. Vaše strpljenje i prihvaćanje bit će mu od velike pomoći.
- Ako se vaše dijete uzrujava kada se mucanje pojača, umirite ga. Nekoj djeci bude lakše kada čuju: „Znam da ti je katkad teško govoriti, no puno ljudi zapne na riječima i to je u redu.“ Drugoj je djeci lakše kada ih se zagrlji.

Teže mucanje

1. Ako vaše dijete muca više od 10% svog cjelokupnog govora, muca uz značajni napor i napetost ili izbjegava mucanje zamjenjujući riječi koje je prvotno htjelo izgovoriti nekim drugima i dodajući glasove kako bi započelo izgovor neke riječi, tada će ono itekako imati koristi od pohađanja terapije koju provodi stručnjak u području mucanja.

U ovom su slučaju potpuni zastoji govora češći od ponavljanja i produživanja glasova, a netečnosti su prisutne u većini govornih situacija.

2. Centar za rehabilitaciju Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta dat će vam imena logopeda stručnih u području mucanja. Kontakti centra su sljedeći:



<http://centar.erf.unizg.hr/index.php/hr/>



centar.info@erf.hr



01/ 24 57 560

3. Savjeti za roditelje djeteta s blažim mucanjem također vrijede i za roditelje djece s težim mucanjem. Nastojte zapamtiti da usporavanje i opuštanje **vlastitog** govora daleko više pomaže djetetu od toga da njemu govorite da uspori.
4. Nemojte se bojati razgovarati sa svojim djetetom o mucanju. Pri razgovoru pokažite svoje strpljenje i prihvaćanje njegova mucanja. Kod savladavanja mucanja često je važnije prevladati strah od mucanja nego ulagati golemu količinu truda pri govorenju.

7 SAVJETA KAKO RAZGOVARATI SA SVOJIM DJETETOM

Stručnjaci se slažu kako je većini djece koja mucaju lakše kada imaju dovoljno vremena govoriti brzinom koja njima odgovara. Ove smjernice predstavljaju niz načina kako odrasli mogu pomoći.

1. **Govorite sporije.** Sa svojim djetetom razgovarajte bez žurbe s čestim pauzama. Nakon što je Vaše dijete završilo, pričekajte nekoliko sekundi i potom krenite govoriti. Vaš će lagan, opušteni govor biti puno učinkovitiji od bilo kakvog savjeta poput „uspori“ ili „pokušaj sporije“.
2. **Pažljivo slušajte.** Provedite više vremena obraćajući pažnju na svoje dijete zaista ga slušajući. To ne znači da svaki put prekinete sve što radite kada ono počne govoriti.

3. **Postavljajte pitanja.** Postavljanje pitanja sastavni je dio života, no nastojte se oduprijeti tome da ih postavljate cijelo vrijeme. Katkad više pomaže da samo komentirate ono što je dijete reklo.
4. **Izmjenjujte se u komunikaciji.** Pomognite svim članovima obitelji da sudjeluju u komunikacijskim izmjenama s djetetom tako što će naizmjenice govoriti i slušati. Djeci je puno lakše razgovarati kada se komunikacija rjeđe prekida.
5. **Gradite djetetovo samopouzdanje.** Pohvalite dijete tako da opisujete ono što je dobro napravilo. Na primjer: „Sviđa mi se što si pospremio/pospremila igračke. Baš mi puno pomažeš.“ umjesto samo „Lijepo.“ Pohvalite dijete i za ono što nije povezano s govorom, poput sportskih vještina, organiziranosti, samostalnosti, opreznosti.
6. **Odvojite vrijeme za dijete.** Svakodnevno odvojite nekoliko minuta tijekom dana kada ćete se u potpunosti posvetiti svome djetetu. Taj tihi, mirni dio dana – bez televizije, tableta ili mobitela – može itekako izgraditi djetetovo samopouzdanje. Čak i pet minuta dnevno može učiniti veliku razliku.
7. **Primijenite uobičajena pravila.** Ponašajte se prema svome djetetu koje muca jednako kao i prema svojoj drugoj djeci te kao što biste se ponašali prema njemu da ne muca.

Prevele:

Ana Leko Krhen Ph.D., Assistant Professor;
Tihana Moharić, Master of Speech and Language Pathology;
Nika Vuelić, Master of Speech and Language Pathology

Lektorirala:

Jelena Gazivoda, Mag.Croat, Mag Comm.