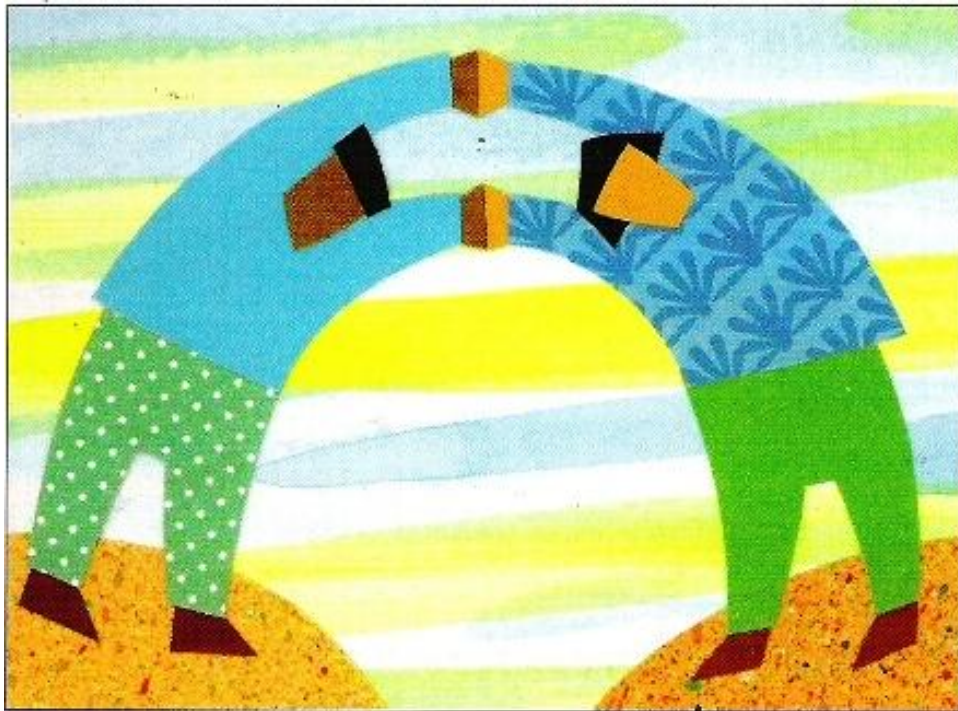


TOLEA LA TATU

# Kigugumizi na

# mtoto wako:

maswali na majibo



**Kiingereza toleo kuchapishwa na:**

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

**Mfasiri:**

AFRICAN STUTTERING RESEACH  
CENTRE  
P.O BOX 2379 Kigali  
RWANDA

**June 2014**

## **KWA WAZAZI, WALIMU, NA WALE WOTE WANAOSHUGHULIKA NA KIGUGUMIZI KWA MTOTO MDOGO**

Kitabu hiki kinawasilisha mawazo ya viongozi saba msarufu katika nyanja ya kigugumizi. Wote wanaamini kwamba kwingilia kwa mapema ni muhimu sana kwa kuzuia kigugumizi kwa mtoto mdogo.

Majiri yao yametajwa chini.

Kitabu hiki kilichapishwa upya katika mwaka wa 2007 ili kuonyesha utafiti wa karibuni kuhusu kigugumizi katika utoto wa mapema.

Utapata majibu ya maswali yanayoulizwa aghalabu na wazazi wanaohofia kuhusu kigugumizi na mtoto wao.

Majibu haya yatakuwezesha kufanya kazi pamoja na mtoto wako katika njia zitakazochangia kikamilifu kufululiza katika maendeleo ya afya na ya kawaida.

Jane Fraser

Rais

Shirika la kupambana na kigugumizi la marekani ( stuttering Foundation of America).

Edward G.conture, Ph.D, Vanderbilt University

Richard F.curlee, Ph.D, Professor Emeritus, University of Arizona

Hugo H.Gregory, Ph.D, Professor Emeritus, Northwestern University

Barry Guitar, Ph.D, University of vermont

Lois A.Nelson, Ph.D; Professor Emeritus, University of Wisconsin

William H.Perkins, Ph.D, Professor Emeritus, University of Southern California

Dean E.Williams, Ph.D; University of Iowa

\* : Usajili wakati sura ilipoandikwa.

## YALI YOMO

Sura

Ukurasa

1. **JE, MTOTO WANGU ANAGUGUMIA ? .....4**  
Richard F.curlee, Ph.D
2. **KWA NINI MTOTO WANGU ANAGUGUMIA ?.....11**  
Edward G.Conture,PH.D
3. **JE, MAISHA YETU YA NYUMBANI YANAATHIRI  
VIPI KUGUGUMIA KWAKE ?.....23**  
LOIS A. NELSON, Ph.D
4. **MITAAMBIA WATU NINI KUHUSU KIGUGUMIZI CHA  
MTOTO WANGU ?.....34**  
Dean E.wWilliams, Ph.D
5. **NI NINI KINAHUSIKA NA TIBA ?.....44**  
Hugo H.Gregory, Ph.D
6. **VIPI IKIWA MTOTO WANGU ATAENDELEA KUGUGUMIA ?.....55**  
Barry Guitar, Ph.D
7. **TUNAPASWA KUTAFUTA USAIDIZI ?.....63**  
William H. Perkins, Ph.D
  
- Sababu zinazoeza kuleta kigugumizi na chati .....68

## SURA YA 1

### **JE, MTOTO WANGU ANAGUGUMIA ?**

Richard F. curlee, Ph.D

Anaweza. Watoto wengi huanza kugugumia wakati wa miala ya kabla ya kwanza shule. Sura hii inajibu baadhi ya maswali yanayo ulizwa mara nyingi na wazazi wakati wamehofia usemaji wa mtoto wao.

Huku ukiendelea kusoma na kupata mengi kugusu kigugumizi, ungeliveza kujibu swali hili.

### **USEMAJI WA KAWAIDA NI NINI ?**

“ Kawaida” ni kile wengi wetu huamini kwamba sisi na watoto wetu tulivyo. “ kawaida” ni kile wengi wetu hufikiri kwamba tunakiona na kukisikia kwenye televisheni. Hakika, “ Usemaji wa kawaida” huonyesha kiwango kikubwa cha uwezo.

Baadhi ya watu hawawezi kusema zaidi ya mngongonezo, wengine kwa sauti ya juu- Baadhi husema harakasana kiasi kwamba tunapozungumza nao ni vigumu kurudia, wanarudia maneno na sentensi “ um” na “ah”, na ikawa kansa hawaendi kumaliza wanachokisema. Wengi wetu tuko katikati hapo.

Kwa hivyo, unaweza kuelezaje ikiwa mtoto wako amevuka mstari kati ya “ kawaida” na isi kawaida: ? kwanza, ni muhimu kukumbuka kuwa kilicho “ kawaida” huwa kinaonyesha uamzi wa mtu fulani.

ikiwa unahofia usemajo wa mtoto wako, hilo linamaanisha kwamba umkwisha fanya uamzi kwamba yeye huenda si wa “ kawaida”. Hili linaweza kuwa kwa sababu vipimo vyako vya “ kawaida” vimeshawishika kwa njia fulani na ufasaha wa hali ya juu unaouona kutoka kwa kupata mengi kuhusu kigugumizi, ungeliveza kwamua ikiwa matarajio yako kuhusu usemaji wa mtoto wako hayakuwa ya kweli vu ikiwa unahitaji kutafuta tathimini ya usemaji wa mtoto wako kutoka kwa mtaalamu kwenye eneo lako.

## **KIGUGUMIZI NI NINI ?**

Kigugumizi kinahusu kurudia, kurefusha ari kufunga neno au kipande cha neno ambalo mtu anajaribu kusema.

Watoto wanaogugumia huwa wanajua kile wanachotaka kusema.

Wanaweza kuwa wamekwisha lisema maea mia moja hata elfu moja kabla bila ya kugugumia. Tena, sasa hivi, licha ya juhudi zao zote, hawawezi kusema neno bila ya shida, bila ya kujitahidi.

Wakati watoto wanagugumia wanajaribu kusukuma katizo ya usemi wao, wanaweza mara kadhaa kufumba macho yao, kuyazungusha pembeni, kuzungushwa vichwa vyao upande, kwa maneno mengine, kupambana na kusema.

Kupambana ili kusema mara kwa mara hakuanzi hadi baada ya mtoto kuwa amegugumia kwa muda. Hata kama matumizi ya mtoto ya shinikiza za kimwili na nguvu za kusema mfululizo yana nia njema, kwa kweli inakuwa vigumu kwao kusema na kawaida inaonyesha kuwa usaidizi wa kitaalamu unahitajika.

## **JE, KIGUGUMIZI HUJA NA KUENDA ?**

Katika viwango vyake vya mwanzo, kigugumizi kinaweza kuwa kigumu kugundua kwa sababu watoto wengi wanaoanza kugugumia aghalabu husikika zaidi kama watoto wengine wa umri wao mara nyingi. Kwanza, mtoto anaweza tu kugugumia mara moja moja. Kigugumizi kinajitokeza katika mazingira fulani lakini si kwa mengine, aghalabu kwa njia isiyoeleweka kwa urahisi.

Siku kadhaa, yawezekana wiki moja au zaidi, zinaweza kupita bila ya tatizo. Kisha, bila ya ishara, mtoto anaweza kupitia wakati ambao anaonekana kugumia kila wakati anapofungua kinywa chake.

## **KWA NINI ANAGUGUMIA WAKATI MMOJA NA SI MWINGINE?**

Miongoni mwa watoto wachanga sana sana, kigugumizi kinabadilikabadilika. Kiwango na aina ya kigugumizi vinaweza kubandilika kutoka siku moja hadi nyingine, kutoka mazingira fulani kwa mengine, kinaweza hatakubadilika wakati anapozungumza. Hadi sasa, hakuna anayejua ni kwa nini kigugumizi kuwa kinabadilikabadilika.

Tunajua kwamba mara nyingi kigugumizi kinaongezeka sana wakati watoto wamesisimka, wamechoka sana, wanahofu, wanajihisi wanashinikizwa kuzungumza au kujieleza.

Wengi wetu, kwa kweli, yumkini hushindwa kusema kwa mfululizo nyakati kama hizi.

Nyakati fulani, hata hivyo, mtoto ndogo atagugumia vibaya, kwa sababu isiyoelezeka, wakati yeye yuko katika mazingira tulivu.

Hali hii ya kusimama na kuendelea ya kigugumizi inachukiza wazazi na imetatiza wataalamu kwa miaka mingi.

Kiwango cha kujitokeza na ubaya wa kigugumizi huweza kubadilika kwa njia zisizotabirika na ni kitu cha kukubali kuhusu tatizo badala ya huhofia sana kulihusu.

## **UNAWENZA KUKIGUNDUA VIPI ?**

Kuna vitu vingi unaweza kutafuta kwa kujaribu kujua ikiwa mtoto wako anaanzia kugugumia au ni kucheza cheza tu na maneno kama watoto wengine wengi wa umri wake.

Kwanza, watoto wanaogugumia mara nyingi wana shida ya kuyapata maneno yakianza, na nyingi wana shida ya kujitokeza kwenye mwanzo wa sentensi.

Anapogugumia, anaweza pia kuelekea kurudia vipande vya maneno, mathalani sauti au silabi, badala ya maneno mazima au sentensi. Zaidi ya hayo, mara nyingi hurudia

vipande cya maneno mara mbili au zaidi kabla hawajaweza kusema kile wanachokitaka. Mara kadhaa mtoto anaweza kuzidisha au kurefusha sauti katika neno moja.

Mtoto anaweza kuonekana kukwama bila sauti au neno kutoka, labda akifanya bidii wake unavyo katizwa.

Hizi zote ni ishara za kugugumia; na ukiona mtoto wako akizungumza namna hii, mfanyie miadi ya kuonana na mtu katika eneo lako anayejishughulisha na kusaidia wanaogugumia.

### **LINI KUGUGUMIA KUNAANZA RASMI ?**

Kuna watoto wengi, hatari ya kuanza kugugumia huongezeka kuanzia takribani mwaka wa pili au nne tangu kuzaliwa, kisha hupungua taratibu hadi karibia umri wa miaka kumi na miwili. Mara kwa mara, kigugumizi huanza taratibu katika kipindi ambapo mtoto anajifunza lugha kwa kasi. Ni vigumu kuanza hadi baasa ya mtoto anaposema kwa sentensi fupi zenye maana, kwa mfano, “ Mvulana anarusha kijiti”. Kwa kweli, watoto wengi wanaogugumia wamekuwa wakitumia sentensi kwa muda fulani, bila ya kuonyesha wazazi wao ishara ya kushuku kwamba wanaweza kuwa hawaendelezi usemi kawaida kabla ya wao kuanza kugugumia.

**WATU WENGI WATAKAOGUGUMIA WATAKUWA WAMEANZA KABLA HAWAJAFIKIA SIKUKUU YAO YA TANO YA KUZALIWA. HAKIKA HAKUNA ANAYEANZA BAADA YA UMRI WA MIAKA KUMI NA MIWILI. HIVYO, KUGUGUMIA KWA KWELI NI SHIDA YA KIUKUAJI YA MIAKA YA MWANZO KABISA YA UTOTO.**

### **NI WATU WANGAPI WANAOGUGUMIA ?**

Leo, kuna zaidi ya watu milioni arobaini na tano duniani wanaogugumia na takribani milioni tatu huishi Marekani.

## **KUGUGUMIA NI SHIDA YA KILA MTU ?**

Inajitokeza aghalabu kwamba wengi wetu tumewahi kushuhudia jirari, mwanagenzi, mfanyakazi mwenza, au ndugu na jamaa wanaogugumia.

Takribani asilimia tano ya watoto wote kuenda wakagugumia kwa miezi kadhaa au zaidi wakati mmoja katika maisha yao. Kwa sababu kigugumizi hurithiwa katika familia, ni kawaida zaidi katika baadhi ya familia kuliko zingine. Mathalani, ikiwa baba au watagugumia ni mara kati ya tatu na tano zaidi ya familia ambazo hakuna mzazi hata mmoja aliyewahi kugugumia.

## **NI RIKA GANI LILINO NA UWEZEKANO ZAIDI WA KUGUGUMIA ?**

Kugugumia hutokea zaidi miongoni mwa watoto wasionza kuenda shule, lakini hupungua miongoni mwa wanaowazidi umri, kitaifa, karibu marika yote, takribani watu kumi kwa kila watu elfu moja hugugumia.

Miongoni mwa watu wakubwa, takribani watu watatu kwa elfu moja hugugumia vibaya na hujihisi kwamba ufanisi wao wa kielimu, kikazi na kisosiolojia umeathiriwa na kigugumizi. Kinyume, kuna watu wengi maarufu waliofaulu ambao katika wingi wa maisha yao yote wamekuwa wakigugumia. Winston churchil aligugumia; na hivyo Bwana Isaac Newton, Mfalme George VI wa Uingereza na waandishi Somerser Maugham na Budd Schulberg. Kwa hivyo pia, aligugumia Bruce Willis, Carly Simon, Bob Love, James Earl Jones na John Stossel.



## **JE, KUGUGUMIA KUNAONEKANA NA KUSIKIKA SAWA KATIKA WATOTO WOTE ?**

Si zaidi ya watu wawili wanaofanana na kusema sawa.

Njia moja ya wazi ambayo watoto wadogo wanaogugumia wanaweza kutofautiana ni namna ambavyo magumu ya usemi wao yanavyoanza.

Kama tulivyoo na awali, kugugumia kawaida huanza taratibu kwa vipindi vya kugugumia mara moja moja vinavyochanganyikana na vipindi cya usemi unaosikika kuwa wa kawaida kabisa. Kwa baadhi ya watoto ( yamkini aslimia thelathini ya watoto wanaogugumia) kugugumia huanzia ghafla kwa shinikizo zinazoonekana na kung'ang'ana waziwazi, mtikisiko wa taya, msongo, na hata machozi.

## **NI VIPI KUGUGUMIA KATIKA WATOTO HUBADILIKA KULINGANA NA WAKATI ?**

“ HALI YA KUENDA NA KUJA YA KIGUGUMIZI HUWAPA MSONGO WAZAZI NA IMETATIZA WATAALAMU KWA MIAKA MINGI”

Ikiwa kugugumia kutazidi, hali ya kukatiza usemi wa mtoto kubadilika mara kwa mara. Baadhi wanaweza kuanza kuonyesha kufumbafumba wacho, kutikisa mdomo, au kuinuainua kichwa wakati wa katizo ya usemi wao. Mara kwa mara, tabia kama hii hupotea baada ya muda, taratibu, kama tu ilivyoanza. Watoto wengine wanaweza kuchukua uamzi wa katizo ya usemi wao kua msongo mkubwa. Watoto hawa hudanganyika kujiepusha kusema au hata kushiriki katika mambo ambayo wanadhani wanaweza kugugumia. Kadiri muda unavyokwenda, juhudi zao za kuepuka kugugumia zina uwezekano wa kuwa tatizo zaidi kuliko usemi wao usio wa kufululiza ungelipaswa kuwa. Bila ya usaidizi, matarajio yao na woga wa kugugumia unaweza kuleta kizuizi ambacho kuwazuia kufanya kile wanachoweza kufanya.

## **JE , KUGUGUMIA NI JAMBO ANALOKWAMA KWALO MAISHA ?**

Yamkini sivyo. Watoto wengi wanaonza kugugumia taratibu huacha kugugumia-labda kiasi cha asilimia themanini.

Kwa kweli, karibu musu huacha ndani ya miezi sita tangu kuanza kugugumia. Kwa wale wanaoendelea kugugumia wakiwa wakubwa, karibu theluthi moja wanaweza kugugumia vibaya sana kiasi kwama kunaathiri vibaya mafanikio ya kielimu au kikazi. Lakini hatawakubwa walio na matatizo sugu ya kigugumizi kilichozidi wanaweza kusaidiwa kuzungumza ili mawasiliano ya kila siku yasiwe tatizo kuwa.

## **MTOTO WANGU NDIO AMEANZA KUGUGUMIA, NIFANYEYEJE?**

Ikiwa mtoto wako ndio ameanza kugugumia, kuna uwezekano mkubwa ataacha kugugumia. Kama amekuwa akigugumia kwa muda, kama anaonekana kupambana na kutofululiza usemaji, anakwepa kuzungumza katika matukio fulani au ameonyesha hofu kuhusu usemi wake, yamkini ungelitafuta usaidizi wa mtaalamu.

Kuzidi, kwendelea kugugumia huenda kusipotee kulingana na umri isipokuwa mtoto wako apokee matibabu ya tatizo lake.

- Angalia kurasa 62-64 kwa njia nyingine ambazo zinaweza pia kutia mtoto wako katika hatari za kugugumia.

**VITU AMBAVYO WAZAZI WANAWEZA KUFANYA ILI KUSAIDIA MTOTO ANAYEGUGUMIA**

**MABADILIKO KATIKA NAMNA YA KUISHI**

- 1) Kubali mtoto wako. Kadiri ya uwezo, tafuta njia za kuonyesha mtoto wako kwamba unampenda na kumdamini na kwamba mnafurahia muda wenu pamoja.
- 2) Sikiliza kivumilivu. Sikiliza yale mtoto wako asemayo, sio vile anavyoyasema. Tilia ujumbe maanani kuliko kugugumia kwenyewe.

**MABADILIKO KATIKA MAWASILIANO**

- 1) Jiepushe na kujaza au kuzungumzia mawazo na mapendekezo ya mtoto wako. Acha maneno yawe yake mwenyewe.
- 2) Usijaribu kuangalia kandi au kumkodolea macho mtoto wako anapozungumza. Mwangalie kawaida mtoto wako anapozumza.
- 3) Mruhusu mtoto wako akamilishe asemacho bila ya kumkatiza
- 4) Tumia angalau dakika tano kila siku kwa ajili ya kusikiliza na kuzungumza na mtoto wako kwa namna taratibu, rahisi na tulivu.
- 5) Baada ya mtoto wako kusema, jibu polepole bila ya haraka ukitumia baadhi ya maneno yaleyale.  
Mathalani, ikiwa atasema, “ na-na-ona ki-ki-ki-kitungule. Ni mzuri.” Unajibu kwa namna rahisi na tulivu, “ Ee ndiyo, unaona kitungule. Ni mzuri.”
- 6) Ngojea sekunde moja au kitu kama hicho kabla haujamjibu mtoto wako, kwa mfano: Mtoto: “ Nampenda mbwa huyo.” (Mzazi anapoa karibu sekunde moja). Mama: “ Ndiyo, huyo ni mbwa mzuri.”

**SURA YA 2**

**KWA NINI MTOTO WANGU ANAGUGUMIA ?**

Edward G.Conture,PH.D

Hili ni swali linaloulizwa mara nyingi na wazazi: “ Kwa nini mtoto wangu anagugumia ?” Hakuna anayejua kwa kweli kwa nini watoto hugugumia. Inatoa hisia kamili, hata hivyo, kwamba wazazi wangependa hujira. Ingeonekana kwamba ikiwa “ sababu” ya kugugumia inge tambulika, hatua zingechukuliwa

kukuondoa. Ukweli ni kwamba hatuna haja ya kujibu wali hilo kwa ajili ya kusaidia mtoto wako.

## **NINI KINAASHIRIA IKIWA MTOTO ANAGUGUMIA ?**

Wakati kigugumizi mara nyingi kinafikiriwa kuwa na sababu moja, kwa kweli kinaweza kuwa na sababu kadhaa. Yumkini kigugumizi huanza wakati mambo mengi hukusanyika pamoja. Kwa watoto tofauti, baadhi ya vitu vinaweza kupelekea

Tamati moja: Kigugumizi

Kutafuta “ sababu” moja na hali nyingi zipo kunaweza kuwa sehemu ya fatizo badala ya suruhisho lake.

Kuna hadithi nyingi zinazoelezea kwa nini watoto kugugumia, lakini hakuna hata moja inayoonyesha kikamilifu yale yote yanayojulikana kuhusu kigugumizi. Watoto wanaogugumia hawajichukulii tena kuwa na matatizo ya kiakili kuliko wake wasiogugumia.

“ Vitu vinavyosababisha kigugumizi.....ni tofauti kabisa na vile vinavyokiendeleza.”

Hakuna tena sababu ya kuamini kwamba kigugumizi hutokana na matatizo fulani ya kihisia au namna isiyo ya kawaida ya kulea mtoto.

Kuna sababu ya kuanini, hatu hivyo, kwamba kwa baadhi ya watoto wanaojikuta wamezaliwa katika mazingira ya kugugumia huenda ikawa kuambukizwa kifamilia. Ni wazi pia kwamba hali fulani za mazingira zinachangia kwa kuendeleza kigugumizi katika baadhi ya watoto, ingawa sio wote. Njia za lugha ya kusema za watoto hawa zinaonekana kuwa nyepesi kwa ukatizo katika mfululizo wa kuwasiliana.

Sababu ya wepesi huu haijulikani kwa sasa, lakini wanasayansi wengine sasa wanaamini kuwa kuchelewa fulani au tofauti katika ufanyikazi wa ubongo kunaweza kukatiza mpango muhimu wa haraka na ukuzaji wa usemi. Zaidi ya hayo, pia kuna sababu ya kuamini kuwa baadhi ya watoto wanaweza kuchukua ukatizo wa usemi kama huo kwa woga na shinikizo, na kufanya hali kuwa mbaya zaidi na kuongeza uwezekano kwamba kigugumizi kitazidi.

## **NI NINI KINACHOSABABISHA KIGUGUMIZI ? NI NINI KINACHOKIENDELEZA ?**

Vitu vinavyosababisha kigugumizi vinaweza kuwa, na yumkini ni, tofauti kabisa na vitu vinavyokiendeleza kukiongeza au kukifanya kibaya zaidi. Kwa mfano, ukishika kisu vibaya, unaweza kujikata kidole, kisu kinasababisha kujikata na uchungu unaofuatia. Chumvi inapotiwa kwenye sehemu iliyokatwa husabisha uchungu kuendelea au kuwa mbaya zaidi, lakini chumvi haisababishi kujikata.

Bado hatujapata “ kisu” kisababishacho kigugumizi. Hata kivyo, tunajua kitu kuhusu “ chumvi” inayokiendeleza, kukiongeza au kukifanya kibaya zaidi. Bila shaka, tutashughalika zaidi katika vitu hivyo vinavyoongeza kigugumizi badala ya vile vinavyoweza kuwa vilikianzisha au vilikisababisha kwanza. Kwa nini? Kwa sababu, tunaweza kubadilisha vitu hivyo vinavyoendeleza kigugumizi.

## **JE, KIGUGUMIZI KINAANZA BAADA YA MAUMIVU MAKALI YA GHAFLA ?**

Kwa watoto wengi wanaogugumia, mwanzo wa kugugumia, sawa na kupona kwale, kunaonekana kuwa taratibu. Ni vigumu kwa kigugumizi , ikiwa kapo, kuanza baada ya maumivu makali ya ghafla.

Mara moja moja, hata hivyo, mtoto atakuwa na maumivu mabaya sana au tukio lisilotarajiwa kabla tu. Hata hivyo, na hili lazima litiliwe mkazo, aina hizi za maumivu makali ya ghafla ni haba sana na tofauti kabisa. Kwa kweli, watoto wengi wanaokumbana na aina hizi za maumivu makali ya ghafla au mapigo HAWAANZII kugumia.

## **NANI WA KULAUMIWA?**

Wazazi si wa kulaumiwa kwa kigugumizi. Baada ya miaka mingi ya utafiti, hatujapata sababu ya kuamini kuwa namna wazazi wanavyolea watoto wao husababisha kigugumizi.

Kwa upande mwingine kuna vitu ambavyo wazazi na wengine katika familia wanaweza kufanya ambavyo husaidia usemi wa mtoto. Kwa mfano,

- Wanaweza kujaribu kutoa njia za kuishi tulivu, zenye kasi ndogo nyumbani.
- Wanaweza kuzungumza kwa kasi ndogo wanaposema na mtoto wao.
- Wanaweza kuruhusu mtoto wao kukamilisha mawazo yake.
- Wanaweza kupoa kwa sekunde moja au kitu kama hicho kabla ya kujibu maswali ya mtoto wao. Wanaweza kujaribu kutozungumza kwa niaba ya mtoto wao, na kadhalika.

### **WAKUBWA AU WAZAZI WANAWENZA MARA NYINGINE HUZUIA USEMI WA MTOTO?**

Mara nyingine, wazazi, kaka, dada, shangazi na wajomba na wengine wa familia wanaweza kufanya vitu ambavyo huzuia usemaji wa mtoto; kwa mfano, kumaliza sentensi za mtoto, kukatiza mtoto anapozungumza, kumpa motisha au kumtaka azungumze haraka, kusemesha mtoto kwa kutumia usemaji wa kasi, na kuhifadhi namna ya kuisha ya kasi zaidi ndani ya nyumba.

Hakuna kitu kati ya vile msikilizaji au mzazi anavyofanya vinavyoweza kuzuia usemaji wa kufululiza wa mtoto vinavyofanya mtu huyo kuwa mtu au mzazi mbaya.

Hata hivyo, aina hizi tabia zinafanya kuwa vigumu kwa mtoto ambaye tayari ana tatizo la kubuni mfululizo wa usemaji wake. Ikiwa wazazi watabadilisha baadhi ya vitu nyumbani (kwa mfano, kupunguza mara wanazomuuliza mtoto kufanya au kupeana michezo midogo au hotuba kwa wanaowatembelea nyumbani). Hapo wanaweza kusaidia sana.

## **UWEZO WA MTOTO UNA UMUHIMU GANI ?**

Kila mtoto ana nguvu zake udhaifu wake. Ndani ya familia moja, kila mtoto anaweza kuwa tofauti sana, na zaidi ya hayo, haungekuwa ulimwengu usiopendeza kama sote tungekuwa sawa ?wazazi wanafaa kujira kwamba kila mmoja wa watoto wao ana uwezo wa kipekee na kwamba baadhi ua uwezo huo unaweza kuwa unasababishwa kidogo sana na vitu ambavyo nyinyi kama wazazi mwanaweza kufanya ( hata ingawa, kama tulivyosema awali, kuna baadhi ya vitu mnavyofanya ambavyo vinaweza kusaidia au kuzuia maendeleo ya mfululizo wa usemaji wa mtoto).

## **JE, MATATIZO YA UBONGO YANASABABISHA KIGUGUMIZI ?**

Chapa za karibuni zinazaoonyesha utendakazi na muundo wa ubongo zinaonyesha kuwa kunaweza kuwa na tofauti ndogo kati ya utendakazi wa ubongo na/au muundo wake katika baadhi ya watu wakubwa wanaogugumia. Ni haki kusema, hata hivyo, kwamba utafiti zaidi unahitajika katika fani hii. Watu zaidi na fani zaidi za utendajikazi wa ubongo vitahitaji kufanyiwa utafiti kabla ya kufikia uamzi thabiti. Tunajua kuwa ubongo unahusika kwa namna fulani na usemi wa kugugumia kwa sababu unahusika na usemi usio wa kugugumia ! kitu ambacho bado hatujakijua, hata hivyo, ni namna kila tofauti katika utendajikazi wa ubongo kwa watu wanaogugumia unaweza kushinikiza au kusabalisha mwenendo kamili wa usemi wa kugugumia tunaoona na kusika.

## **VITU VINAVYOSAIDIA**

### **Namna ya kuishi**

- 1) Hakikisha namna ya kuishi iliyo tubivu, isiyoharakishwa, katika familia kadiri inavyo wezekana.

- 2) Zima runinga, redio, ala za muziki na tarakilishi wakati wa chajio. Huu ni wakati wa mazungumzo ya kifamilia, sio kusikiliza televisheni au vipindi vya redio au kucheza michezo ya video au ya kompyuta.
- 3) Wakati mtoto anapoingia garini baasa ya shule, punguza maswali kwake, mwache mtoto wako aanze kuzungumza na umruhusu aseme kuhusu yaliyo akilini mwake.
- 4) Wakati mtoto wako anapozungumza, jaribu kutozungumza kwa niaba yake au kumharakisha kumaliza fikra zake.

### **Mawasikano**

- 1) Zungumza kwa kasi ya chini unaposemesha mtoto, hasa wakati wanapogugumia zaidi.
- 2) Mruhusu mtoto amalize mawazo yake.
- 3) Poa kwa sekunde moja hivi kabla hujajibu maswali au mauni ya mtoto
- 4) Ikiwa mtoto wako ataanza kuzungumza nawe wakati unafanya mambo yanayohitaji umakini ( kwa mfano, kuendesha gari, kutumia kisu kukata mboga), mwambie kuwa huwezi kuangalia pembeni wakati huo lakini kwamba unamsikiliza na kwamba unayatilia maanani anayoyasema.

### **VITU VINAVYOZUIA**

#### **Namna ya kuishi**

- 1) Kuendeleza namna ya kuishi ya kasi zaidi ndani ya familia ( Au: kila mara kuhisi au kufanya kana kwamba “ kila kitu kingestahili kufanywa jana” .
- 2) Kumfanya atoe hotuba chache, michezo au kusoma kwa sauti kwa marafiki waliomtembelea, jamaa au majirani.



## **Mawasiliano**

- 1) Kumalizia sentensi za mtoto
- 2) Kuharakisha mtoto kumaliza mawazo au sentensi zake
- 3) Kukatiza mtoto anapozungumza.
- 4) Kumtia motisha au kumtaka azungumze haraka, kifasaha na kiuzima nyakati zote.
- 5) Kurekebisha mara kwa mara, kukosoa, au kujaribu kubadili namna anavyozungumza au kutamka sauti au maneno, au kumwambia mtoto “ zungumza kawaida.”
- 6) Kusemesha mtoto kwa kutumia usemi wa kasi zaidi haswa unapomwambia kupunguza kasi yake mwenyewe ya kusema.

## **IKIWA MTOTO WANGU ANAIGA KUGUGUMIA KWA MTU MWINGINE NAYE ATAGUGUMIA ?**

Hatujawahi kusikia mtu yeyote aliyeanza kugugumia kwa kuishi au kuiga anayegugumia! Zaidi ya hayo, waganga wa usemi wa mfululizo wa kawaida ambao wamekuwa wakifanya kazi ana kwa ana na mamia ya watu wanaogugumia kupitia njia zote zinazowatia katika hali ya kugugumia hawajaweza kufanikiwa au kurekebisha tatizo hilo. Wengi wa wanaogugumia walianza kugugumia bila ya kumsikia mwingine yeyote yule akigugumia kamwe.

Dhana ya kuiga huwa ni vigumu kufa. Kwa sehemu moja, kutokufa kwa dhana hii kunahusiana na imani yetu kwamba watoto huiga tabia za wakubwa wao kana kwamba ni mashine nyingi ndogo za kuiga. Wakati uigaji huu unaweza kuwa angalau kweli kwa sehemu moja kwenye tabia fulani, sio kweli kwa kigugumizi.

## **KWA NINI BAADHI YA WATOTO HUANZA KUGUGUMIA BAADA YA KIPINDI CHA HAJA CHA USEMI WA KAWAIDA NA MAENDELEO YA LUGHA ?**

Baadhi ya watoto wanaogugumia hupambana na usemaji wao no lugha yao tangia mwanzo wakati wengine huonekana kuwa na tatizo dogo ka usemaji hadi watakapoanza kugugumia. Hata hivyo, wengi huanza tu kugugumia baada ya kuanza kutumia tungo kueleza maoni yao ( muda fulani baada ya miaka miwili ya umri wao).

Hakuna anayejua kwa kweli kwa nini baadhi ya watoto huanza kugugumia baada ya kipindi cha. Maendeleo ya usemi unaonekana kuwa wa kawaida.

Wazo moja ni kwamba uwezo tofauti anaouhitaji mtoto kwa kusema hukua kwa viwango tofauti. Mathalani, sio jambo lisilo la kawaida kumpata mtoto ambaye ujuzi wa lugha ya kujieleza au kuzungumza huwa kuu lakini ambaye uwezo wake wa kuzungumza kwa ufasaha, kasi na ukamilifu huwa umecheleweshwa kabisa..labda namna hii ya kutowiana kimaendeleo husababisha magumu baadhi ya watoto huwa nayo kuendeleza usemi laini na rahisi baada ya kuwa wakizungumza kawaida kwa muda.

## **KWA NINI WAVULANA WENGI HUGUGUMIA KULIKO WASICHANA ?**

Wavulana hagugumia mara tatu zaidi ya wasichana.

Hata hivyo, wavulana wana uwezekano mkubwa wa kuwa na matatizo mengine ya usemi na ligha pia kuliko wasichana. Tofauti hii inayodhihirika katika uwezekano wa kugugumia imekuwa ikihusishwa na maumbile ya kibayolojia kati ya wavulana na wasichana, ukuaji wa mwili, na /au maendeleo ya usemi na lugha, sawa na tofauti za misimamo na matarajio vya wazazi dhidi ya wavulana kwa wasichana.

Hatuna ushahidi wa kutosha wa kutupilia mbali hata moja ya maelezo yawezekanayo kwa uhakika.

## **JE, WATOTO WANAGUGUMIA MAKUSUDI ?**

Katika uzoefu wetu hili hutokea tu wakati mtoto mmoja anapocheka au kumkejeli mwingine kwa kiasi kikubwa akiiga kugugumia kwake. Sio raha kugugumia, na watoto wengi huonekana kupendezwa au kuwa na nia ya kufanya hivyo ikiwa wana chaguo katika swala hilo.

Inawezekana, hata hivyo, kufikiria njia mbili zisizohusishwa na sheria hii:

- 1) Mtoto anayetafuta uangalizi wa mzazi (Hili linalingana na msemo kwamba uangalizi wowote ni bora kuliko kukosa); na
- 2) Mtoto ambaye anafanya kinyume katika usemaji kwa sababu fulani. Lakini uwezekano huu ni nadra sana. Kwa kifupi, hatujui ushahidi ulioandikwa kuunga mkono madai kuwa watoto wadogo wanagugumia kwa makusudi. Badala yake, ujuzi wetu wa kiganga tukifanya kazi na wengi, wengi wa watoto hawa na familia zao ni kwamba watoto wanaogugumia wangeweza au wanaweza kufanya chochote kimakusudi, ingekuwa ni kuzungumza kwa mfululizo zaidi.

## **JE, KIGUGUMIZI KINAWEZA KUSABABISHWA NA KUTEMBEA ?**

Imekuwa ikisemwa kwamba unaweza kuenda maili elfu tatu na ukawa lado umebaki ulipo. Kwa kweli mzigo mzito zaidi unaobeba unaposafiri ni wewe mwenyewe. Unaweza kuwa unatembea kuelekea mazingira mapya lakini nafsi yako ya zamani na matatizo yakafuata bado. Mmbo haya haya yanatumika katika mtoto wako.

Kwanza, kila mwaka familia nyingi hutembea mjini, ndani au nje ya nchi bila ya watoto wao kuanza ari kuendeleza kigugumizi.

Pili , ikiwa kutembea kungekuwa sababu yenye nguvu katika kugugumia, tungeona kigugumizi zaidi, ambacho hatuoni katika watoto wa familia ambazo hufanya kazi jeshini.

Tatu, kwa mara nyingine tena, lazima tutofautishe kati ya kinachosababisha na kinachozidisha kigugumizi. Kwa mfano, tuchukulie usemi wa mtoto ulikuwa umeanza tayari kuwa wa polepole katika maendeleo yake na ya mtoto, kwa sababu yoyote ile, akawa amezanza kuhofia kukutana na kupata marafiki wapya, kuacha wale wa zamani, na mambo kama hayo. Kama hii ingekuwa ndiyo hali, uwanja ungekuwa umetatayarishwa kwa hali ambayo ingekatiza mfululizo wa usemi.

Uwezekano wa ukatizo huongezeka hata zaidi ikiwa mtoto amechoka kwa sababu ya kupakia, safari ya kuhamia kwenye nyumba mpya, na kupakua. Zaidi, ikiwa wazazi wenyewe-ambao wamechoka tu kama watoto wao au hata zaidi ya hayo-hujibu uhamiaji kwa kuwa wachovu, kuzidiwa na msongo na kutofurahia kuwa karibu, basi mtoto anaweza kupata ugumu au kutofurahia kuzungumza nao. Kwa njia hii, hatua hii inaweza kuongeza tatizo ambalo lilikuwako tayari, lilikuwa likijitokeza. Lakini binafsi, kutembea hakisababishi kigugumizi.

### **JE, KUENZA SHULE KUNASABABISHA KIGUGUMIZI**

Kuanza shule ni wakati wa msisimko wakati wa changamoto mpya kwa watoto. Mtoto mdogo lazima akutane na kuingiliana na marafiki wapya na wakubwa na kujifunza kufanya kazi na kucheza katika kwa watoto wote huku uhusiano mpya ukiundwa, ujuzi mpya ukijaribiwa, na sheria mpya kujifunzwa. Wakati matukio haya yanaweza kufanya iwe vigumu kwa watoto wadogo kuhifadhi hatua za awali za maendeleo ya usemi, hayasababishi kigugumizi.

### **MTOTO WANGU ANAPASWA KUENDA SHULE PAMOJA NA WATOTO**

#### **WENGINE ?**

Msisimuko, kutokuwa na hakika na msongo vya kutekeleza ambavyo hutokea wakati mwaka mpya wa shule unawezwa kuzidisha tatizo ambalo limekuwepo au linalojitokeza kama chumvi iliyotiwa kwenye kidonda. Ni muhimu sana kujua, hata hivyo, kwamba siku za usoni za mtoto wako zi mikononi mwa marafiki kama zilivyo kwa wakubwa wake. Hivyo, shule ni mahali panapofaa kwake kujifunza jinsi ya kuingiliana na watu wa

rika lake. Unaweza kuwa wa usaidizi mkubwa kwa mtoto wako kwa kumsaidia anapojifunza jinsi ya kucheza na kufanya kazi na watoto wengine shuleni.

“ watoto hawawezi kulelewa katika mazingira ya kutengwa .....kama mimea laini ya nyumbani. Lazima waruhusiwe kusiona, kuhofia au kuchoka kama hali ilivyo”

## **JE, MSISIMKO MWINGI ZAIKI UNASABABISHA KIGUGUMIZI ?**

Imesemwa kwamba kitu kizuri kilichozidi si kizuri. Msisimko ambao sote tunauhisi katika nyakati tofauti, unaweza kuamsha hisia kiajabu; lakini kwa mtoto ndogo, msisimko uliozidi kwa muda mrefu zaidi unaweza kuwa mwingi zaidi. Wakati amesisimka, mtoto anaweza kukimbia hapa na pale ndani na nje ya nyumba mfululiza hadi atakapolemewa na uchovu, wakati wote huo akiropoka kwa maili mia moja kwa saa. Ni wazazi wachache sana wangeluweza kubaki wakifululiza ikiwa wangepanya kama hivi.

Hapana, msisimko husababishi kigugumizi, lakini unaweza kufanya hali iwe ngumu kwa mtoto mdogo kuendelea kusema mfululizo, haswa wakati anapozungumza haraka akiwa amechoka na kushindana na wasemaji wengine. Hatutaki watoto wetu kumea pembeni kama uyoga, wala hatuwataki wao kukimbia kasi hapa na pale kama risasi mara kwa mara.

Wazazi wanaweza na wanapaswa kusaidia mtoto wao kupunguza kiwango cha msisimko kwa kucheza naye kwa utulivu, kuzungumza polepole wenyewe wakitumia kiwango cha chini cha sauti. Ikiwa utajaribu kutulia kadiri na kutofanya vitu au kusema kwa kasi mwenyewe, itasaidia mtoto wako kufanya vivyo hivyo.

## **JE, MTOTO WANGU ANAGUGUMIA KWA SABABU YA HOFU ?**

Hakuna ushahidi wa kudhibitisha kwamba watoto. Wanaogugumia wana hofu zaidi mara nyingi kuliko kawaida, wala kuwepo na ushahidi unaopendekeza kwamba hofu ni sababu kuu au pekee ya watoto kugugumia, ingawa inaweza kuzidisha tatizo hili. Bila shaka, ikiwa mtoto wako au yeyote yule atakumbushwa kila mara, kuambiwa au kutakiwa kusema kama mtu mkubwa, kwa uhakika na haraka, anaweza kujihisi kuwa na msongo. Watoto hawawezi kulelewa katika mazingira ya kutengwa au kama mimea laini ya nyumbani; lazima waruhusiwe kuisimka, kuhofia au kuchoka kama hali ilivyo.

Watoto hawa, kama watoto wote, watakumbana na mazingira ambayo watahofu zaidi kuliko kawaida, unaweza kutafuta njia za kusaidia mtoto wako kukabiliana na mazingira haya kwa njia inayostahili na yenye mafanikio.

## **JAMBO LA KUAGA**

Tunawahimiza kila mara kuuliza au kulenga kwa unachoweza kufanya wakati huu na wakati ujao kuliko kutilia mkazo kile ambacho kingelitokea wakati uliopita. Ukifanya hivi mara kwa mara zaidi, utakuwa wa usaidizi mkubwa kwa mtoto wako.

## SURA YA 3

### **JE, MAISHA YETU YA NYUMBANI YANAATHIRI VIPI KUGUGUMIA KWAKE ?**

LOIS A. NELSON, Ph.D

#### **TUNAPASWA KUMCHULIA AMA WATOTO WETU WENGINE ?**

Ndiyo, bila sha-lakini siyo kwa hali zote, kama tu unavyofanya, mtoto wako anapaswa kujifikiria kama “mtoto wa kawaida”, mtoto wa kawaida ambaye amejipata akigugumia kufanya hivi, anahitaji kufundishwa viwango sanifu vya tabia, maadili ya kijamie, na aina za majukumu unazotarajia kwa watoto wako wengine. Watoto hawasaidiwi kujisikia “kawaida” ikiwa wanapokea huduma maalumu-ikiwa huduma maalumu ni kwa sababu wanagugumia au kwa sababu nyingine yoyote ile. Kwa sababu mtoto anaweza kugugumia, hapaswi kuruhusiwa kukwepa majukumu ya kila siku. Kwa mfano, hii inaweza kuhusika na kutupa takataka, kulisha paka, kunadhifisha chumba chake, na kadhalika sawa na tabia za kila siku miongoni mwa watu, kwa mfano, kuamkia wahudumu wa duka wakati wako pamoja na wazazi wao.

Bila shaka, huenda unajua kwamba watoto wako wenyewe wanatofautiana kwa njia nyingi. Wazazi wengi hudai kwamba hutia kila mtoto adabu kwa njia zinazo tofautiana kidogo,

Wanaweza wakatatua shida na mtoto mmoja lakini wakasisitiza aina kali ya kufuata sheria na mwingine.

Wamegundua kupitia uzoefu kwamba mbinu ambazo hufanya kazi kwa mtoto mmoja zinaweza kuwa na mafanikio madogo kwa mwingine.

“Wakati mwingine wazazi hutarajia mengi zaidi kutoka kwa mtoto wao”.

## **NI YAPI YASIYOMHUSU ?**

Tunajua kwamba mtoto anayegugumia anaweza kuchukuwa muda zaidi kusema, na tunatumaini mtojaribu kuwa wavumilivu na kusikiliza hadi atakapomaliza. Mnapaswa kujaribu kuhakikisha kwamba mtoto huyu ana nafasi yo kueleza maomi yake. Hata hivyo, mtoto anayegugumia anaweza na anapaswa kujifunza kupiga hatua za kusema na kuendeleza ujuzi mwingine wa kijamii pia. Kugugumia hakupaswi kuwa kisingizio cha kushiriki peke yake katika mazungumzo au kukatiza mtu asemaye. Tena –na hatuwezi kusisitiza hili kikamilifu mtoto anayegugumia anapaswa kupewa vitu vya kutosha kadiri ya uwezo, kama vile ujuzi wote wa kielimu, kimasomo, kijamii na kadhalika, ambao mtoto mwingine yeyote wa umri wake anapata.

## **JE, TUNATARAJIA MENGI ZAIDI KUTOKA KWA MTOTO WETU ?**

Wakati mwingine wazazi hutarajia mengi zaidi kutoka kwa mtoto wao. Watoto wanaweza kujihisi wanashinikizwa ikiwa watajaribu, na bado kufeli mara nyingi, ili kutosheleza matarajio ya mama , baba au familia. Vivyo hivyo, mtoto kujihisi ameshinikizwa ikiwa hatatosheleza matarajio yake mwenyewe. Aina hii ya shinikizo inaweza kuzidisha kigugumizi.

## **JE, TUNAPASWA KUMUACHA CHINI YA MWANGALIZI ?**

Baadhi ya watoto wana wakati mgumu zaidi kuliko wengine wakati wanapoachana na wazazi wao adhuhuri au jioni. Kadiri ya uwezo, uamzi huu unapazwa kufanywa tofauti na ukweli kwamba mtoto wenu anagugumia. Mingelimuacha na mwangalizi ikiwa hangekuwa anagugumia?

Ikiwa jibu ni a ndiyo”, basi mjihisi huru kumuacha na mwangalizi.

Kwa mtoto yeyote, huenda mkamuamuru mwangalizi kuhusu sheria za nyumbani, mpangilio wa kulala, na muache mambari ya simu mahali mapoweza kupatikana. Vilevile, mnaweza kutayarisha mwangalizi kwa namna ya kushughulikia hali hii ikiwa



mtoto wenu anagugumia. Kwa utulivu mmwelezee kabla ya muda kuwa mtoto wenu anaweza kugumia, na kwa kifupi mmwelezee jinsi kugugumia kwake kunavyosikika na jinsi kunavyoweza kuonekana. Tumieni njia za maelezo kama vile “ anarudia silabi za mwanzo za neno” au “ ana tatizo la kuanza neno”. Elezeeni chochote kile mtoto anafanya kikamilifu mara nyingi.

Kwa sababu watoto mara nyingi hujihisi hawana starehe wanapojua kuwa wanajadiliwa, jaribuni kufanya hivi wakati mtoto hayupo. Ikiwa mtoto atawaduliza mkizungumzia kuhusu kigugumizi chake, anaweza hisi kwamba jambo fulani haliendi vizuri. Hapo , ingekuwa busara kuzungumza naye waziwazi kulihusu.

Malizieni mazungumzo yenu na mwangalizi kwa kumwambia yale mnayoyasema na kufanya wakati mtoto wenu anagugumia. Kwa mfano, mnaweza kusema, “ tunamngoja aseme neno menyewe na kujaribu kutomalizia maneno au tungo; tunajaribu kutomkatiza au kumtaka aseme machache; hatuigi kugugumia kwake au kumtisha; na tunamwanguka wakati akizungumza.” Mnaweza kueleza ni katika mazingira gani anaweza kugugumia zaidi, kama vile wakati anapata msisimko mkubwa, wakati amechoka zaidi, wakati anaharakishwa, wakati anapoeleza vyombo na matukio nje ya nyumba, au wakati anaulizwa maswali mengi. Mmuombe mwangalizi kuwa mvumilivu na kusikiliza analosema, sio jinsi anavyolisema.

“ Mmuombe mwangalizi kuwa mvumilivu na kusikiliza mtoto wenu analolisema, sio jinsi anavyolisema.”

## **Wanachoweza kufanya wanalizi ili kusaidia**

### **Hudhuma kwa mtoto /ulezi**

- 1) Mchukulie mtoto anayegugumia kama watoto wengine wote unaoangalia.
- 2) Usimruhusu kufanya mambo ambayo ndugu au dada zake hawaruhusiwi kufanya.

### **Mawasiliano**

- 1) Kuwa mvumilivu kadiri ya uwezo wako na usikilize kwa makini kile mtoto anasema, sio jinsi anavyokisema. Shughulikia ujumbe wa mtoto.
- 2) Vifuatavyo ni vitu kadhaa “ vinavyo katazwa” ambavyo vitasaidia:
  - a) Usimalizie maneno au tungo kwa niaba yake.
  - b) Usimkatize
  - c) Usirekebishe namna anavyozungumza, matamshi, sarufi ya kitoto au makosa mengine yoyote katika usemi wake.
  - d) Usimkataze mtoto kusema.

### **JE, ANAHITAJI MAPUMZIKO ZAIDI KULIKO WATOTO WENGINE ?**

Anaweza kuhitaji. Wengi wetu hufanya makosa zaidi tunapopiga taipu kwenye kicharazio cha tarakilishi zetu au katika kutamka maneno na kueleza maoni vizuri wakati tumechoka, wakati tuna msongo wa akili au wakati tumesumbuliwa. Ikiwa uchofu unaonekana kuathiri usemaji wa mtoto wenu, labda ungetaka kuhakikisha kikamilifu kuwa anapata mapumziko ya kutisha, na anaenda kulala na kuamka kwa nyakati mwafaka zisizobadilika.

### **JE, MTOTO WANGU ANAPASWA KUWA NA MASAA YA KULALIA YASIYOBADILIKA?**

Kutobadilisha wakati wa kulala husaidia mtoto yeyote kuzoea mpangilio wa kulala. Kutobadilisha wakati pia kuna thamani tukiangalia kwa namna nyingine. Watoto kufaidika kutokana na usajili wa mpangilio wa kila siku: kuamka, kuvalia, nyakati za mlo, na kuenda kulala. Wanajifunza wanachatarajia katika maisha yao na lini ku kitarajia. Aina hii ya mpangilio hupunguza kutokuwa na uhakika katika maisha yao. Tahadhari moja: wazazi hawapaswi kutarajiwa kufuata ratiba ngumu zaidi. fikiria vizuri kwa kufanya uamuzi huu. Wakati kutobadilisha wakati ni muhimu, kuwa mwepesi katika namna yako ya kufanya mambo kwa sababu hali. Ya kila siku kubadilika na kuhitaji

wazazi kuwianisha ratiba yao na ile ya mtoto wao. Kwa maneno mengine. Ni vizuri kutobadilika, bali kuwa mwepesi kwa kufanya hivyo.

### **JE, NAMNA YA KUISHI YA FAMILIA YENU INAHITAJI KUBADILISHWA ?**

Wazazi wengi hugundua kwamba kigugumizi cha watoto wao huongezeka wakati namna ya kuishi ya familia ni mwendo wa kasi. Watoto hutofautiana pakubwa katika viwango vyo vya nguvu na athari ambazo namna ya kuishi kwa kasi katika familia inazo kwao. Mwongozwe na hali maalumu ya maumbile ya mtoto wenu, na kama kupunguza kasi ya familia inaonekana kusaidia mtoto wenu, basi ni vizuri kufanya hivyo.

### **JE, MTOTO WANGU ANAYEGUGUMIA ANAHITAJI UANGALIZI ZAIDI ?**

Ikiwa mtoto wenu anaendelea kusaka, kutaka na kuhitaji uangalizi wa akiba inalingana kwa sehemu moja na hisia za thamani ya kibinafsi, nafsi tabia yake, na uwezo wake wa kujiburudisha mwenyewe. Watoto kudhamini muda binafsi na mzazi. Ikiwa mtoto wenu unagugumia mara kwa mara, uangalizi zaidi na muda wa kusikiliza huenda ukamsaidia kujihisi vizuri zaidi kuhusu usemaji anaofanya na kuhusu umuhimu wake kwenu.

Kumpatia mtoto nafasi ya muda usiokatizwa wa kusikilizwa kunaweza kupunguza pakubwa kigugumizi katika watoto wachanga. Wakati mtoto anatarajia kukatizwa na akakatizwa na ndugu au dada zake, ni vigumu kwake kuzungumza mfululizo. Anajihisi kushinikizwa kuzungumza haraka wakati anapaswa kung'ang'ania uangalizi wa mama na baba kila mara.

### **JE, NIMRUHUSU ATAZAME VIPINDI VINAVYOSISIMUA ZAIDI VYA TELEVISHENI ?**

“Ikiwa kipindi cha televisheni.....kinaonekana kusiona zaidi kwa mtoto anayegugumia, huenda kinasionua zaidi kwa ndugu na dada zake”

Tunaamini hapana , kusakan ikiwa hajaanza shule, sana-sana kabla ya wakati wa kulala. Watoto wengi husisimuliwa kirahisi na wanachoona au kusikia, na baadhi ya vipindi kwa kweli huwatisha. Viwango vya juu vya msisimko, kutokea chanzo cho' chate, vinaweza kuzidisha kigugumizi katika watoto! Muda mrefu baada ya usemaji wa mtoto kupiga hatua, anaweza kuwa anagugumia mara kwa mara kwamara wakati ana msongo au amesisimuka zaidi. Wazazi wanatuambia, “ Kwa kweli yuko anazungumza vizuri sasa hivi.” Ikiwa kipindi cha televisheni au uzoefu wowote ule vinaonekana kumsisimua zaidi, basi vinasisimua zaidi kwa yeyote yule wa watoto wako pia.

### **TUNAPASWA KUCHUNGA ANACHOKULA?**

Watoto wanahitaji chakula chenye virutubisho vyote ili kukua na kuwa na afya. Mganga wa mtoto wenu, wanguzi wa afya ya umma na wataalamu wa vyakula wa hospitali ni vyanzo madhubuti vya ushauri kuhusu chakula kinachofaa. Fuateni ushauri wao na uamuzi mzuri wenu wenyewe. Tena, kama ilivyo kwa usingizi, masaa ya kila siku, yanayofuatwa vizuri, kwa kiamshakinywa, kishuka na chajio pia husaidia watoto kutobadilikabadilika katika maisha yao ya kila siku na wakijua cha kutarajia na lini.

### **VIPI IKIWA MTOTO WANGU HAWI MAKINI, HAJIHADHARI NA/AU ANAFANYA KAZI BILA YA KUPUMZIKA?**

Baadhi ya watoto huonyesha tabia ambazo wazazi na walimu hueleza kama utendajikazi, kutotulia, kutojihadhari, kutovumilia au kusumbuliwa kulikokithiri-kuaja tu tabia chahche. Wazazi hawa huonyesha hofu kuwa mtoto wao hawi makini kwa kweli kama ilivyo kwa kufanya kazi bila ya kupumzika. Pia huonyesha wasiwasi kwamba hii inaweza kumuathiri kielimu na kijamii. Wanaona kwamba tabia ya mtoto wao mara kwa mara. Hukatiza maisha yao ya nyumbani na huripoti kwamba juhudi zao za kukabiliana naye zinazaa matunda kwa upande mmoja tu. Watoto wachache ambao huonyesha tabia hizi hugugumia pia, na wazazi huwa na wasiwasi kwamba kufanya kazi kwao bila ya kupumzika kunachangia katika kugugumia kama vile nacho kigugumizi huchangia katika kufanya kazi kuki bila ya kupumzika.

Ikiwa mnahofu kuhusu tabia za mara kwa mara za mtoto wenu za kutokuwa makini, kutojihadhari, kufanya kazi bila ya kupumzika (na tabia zingine zinazohusiana na hizi), mnapaswa kumuona mganga wenu wa familia au yule wa watoto na kumuomba kwamba mtoto wenu afanyiwe uchunguzi na wataalamu katika fani ya kasoro ya upungufu wa umakini ( Attention Deficit Disorder). Ikiwa uchunguzi huu umefanyika, basi shughuli za kimatibabu na/au/kisaikolojia zinatangulizwa au angalau zinapaswa kufanywa kwa wakati mmoja na tiba ya usemaji na matatizo ya lugha. Nchi nyingi zina vikundi vya kusaidia wazazi au watoto walio na kasoro za upungufu wa umakini na utendajikazi bila kupumzika (Attention Deficit Hyperactive Disorders)

### **JE, CHUMBA CHAKE KINAFAA KUNADHIFISHWA KWA KIASI GANI ?**

Sio unadhifu mwingi kama jinsi wazazi wanavyoufikia ambao ni muhimu hapa. Ni jinsi mtoto wenu anavyojihisi kuweka chumba chake nadhifu. Vipi mtoto wenu huchukulia makumbusho ya kukusanya vitu vyake ? Anajihisi kwamba mnamsumbua?

Anajihisi kushinikizwa zaidi kutii ? wazazi wengi husema kwamba wanajiuliza ikiwa atawahi kujifuna kuwa nadhifu kamwe. Watoto wengi hujibu makumbusho au mapendekezo hayo kwa matokeo yasiyoonekana kwenye usemi wao au tabia zao. Msikilizeni anachosema na jinsi anavyokisema kwa mfululizo. Je, anagugumia mara nyingi zaidi au vibaya zaidi au vibaya zaidi kila mara hali ya chumba chake inapojadiliwa ? unaweza kuwa na nia zaidi ya kutathmini tena vipaumbele vyako kuhusu unadhifu ikiwa utagundua kwamba kuendelea kumsumbua kuuhusu kunachangia kugugumia.

### **VIPI IKIWA UNAHOFIA ZAIDI UNADHIFU NA USAFI ?**

Unadhifu, usafi, na vingine kama kivyo ni sawa, ilimradi havizidishwi, na aidha mtoto au wazazi wake. Baadhi ya watoto wanahofia na kuwa na wasiwasi zaidi kuhusu kujichafua au kuchafua nguo zao, kukunjana na kadhalika kiasi kwamba mara kwa mara wanakataa au hawana nia ya kushiriki shughuli za maisha ya kila siku, kwa

mfano, kuenda nje na kucheza na watoto wengine kwenye bustani yao. Vivyo hivyo, watoto kama hawa wanaweza kutaka kila mara kukimbilia nyumbani kutoroka shughuli za kila siku, kwa mfano, kucheza kwenye bustani pamoja na wazazi wake, kwa sababu kwa kiasi kidogo amechafua mikonoye au shatile au limekunjana.

Baadhi ya mageuzo kwa mtoto na maisha ya nyumbani ya mtoto yanaweza kupewa umuhimu wakati matakwa ya mtoto ya kuwa na mpangilio, unadhifu na usafi yanakuwa lengo la siku la mtoto au la wazazi. Hii ni kweli sanasana wakati tabia hizi huzuia mtoto na familia kushiriki na kufurahia shughuli za kila siku kama kucheza nje, kucheza na marafiki, na mambo kama hayo. Sio jambo lisilo la kawaida kupata kwamba, kutobadilika, hofu kali kuhusu unadhifu na usafi vya mtoto vinahimizwa, kuombwa au kuundwa na mmoja wa wazazi au wazazi wote. Ni kana kwamba baadhi ya wazazi hufikiri wanafanya upasuaji badala ya kulelea watoto ndani ya nyumba yao.

Tena , pamoja na unadhifu na usafi, inasaidia kupigania hali ya wastani, kutokuwa mzembe au mchafu wala kuwa nsafi au kuwa na mpangilio zaidi. Kuzungumzia maswala haya pamoja na mjuzi wa huduma za afya, kwa mfano, daktari wako wa watoto au mwanasaikolojia wa mtoto kunaweza pia kusaidia, kufikia uwiano, kwa mtoto wako na wewe mwenyewe, katika hali ya mpangilio na usafi ni muhimu, yenye afya na kupumzisha zaidi kuliko kuona mahali pako pa kuishi kama chumba cha upasuaji.

## **VIPI KUHUSU KUPIGANA NA WATOTO WENGINE ?**

Kupigana huonekana kama sehemu ya kujifunza kuishi na ndugu na dada na watoto majirani. Ingawa wazazi hawapendi hili, watoto hufanya na kusema vitu visivyo pendeza baina yao wenyewe. Ni ukweli. Watoto wanaogugumia wanaweza tu kufanya na kusema vitu vibaya kama watoto wengine. Baadhi ya vita baina ya watoto ni vya kutarajiwa, na wazazi hawapaswi kuhofia zaidi kuhusu hili. Kwa kweli, kuendelea kufanya kazi ya mwamuzi baina ya malumbano ya watoto wako kunapaswa kulegezwa; waache wakati mwingine watatue tofauti zao. Hii inawasaidia kuendeleza uhuru wa kawaida na wa afya kutaka kwa wazazi wao.

## **VIPI KUHUSU VITA NA MALUMBANO KATI YA MAMA NA BABA ?**

Malumbano kati ya wazazi hutokea hata katika familia ambapo baba na mama wana uhusiano mzuri sana.

Wataalamu kama wanasaikolojia na washauri wa familia huchukulia kuwa muhimu kwa watoto kugundua kuwa kutokubaliana hakuashirii upotevu wa mapenzi au talaka inayokuja. Wanawataka watoto kugundua kwamba kulumbana na mwingine hakudidimizi utunzaji wa mtu huyo kwao.

Lakini wakati vita vya maneno baina ya wakubwa huwa karibu vya kila siku, vilivyokithiri au huwa vimezidi au vya matusi, watoto wanaweza kuwa na wasiwasi. Wanajihisi kuumia katika hali hizi, na wanaumia. Watoto wakubwa wanaweza kulazimika kuchukua jukumu la mlinzi wa mmoja wa wazazi au mrejesha amani kwa familia. Aina hii ya mazingira haikuzi maendeleo ya mtoto. Ikiwa vita na malumbano katika familia yenu vinaathiri kugumia kwa mtoto wenu, na hamjafanikiwa katika kukabiliana na tatizo hili, tafteni usaidizi kutika kwa wataalamu, kama vile mashirika ya washauri wa familia.

## **MAMA YAKE NA BABA YAKE WANAFIKIRIA KUHUSU KUTENGANA.**

### **JE, HILI LITAZIDISHA KIGUGUMIZI CHAKE ?**

Yawezekana, lakini yote yanalingana na jinsi wazazi na mtoto wana vyolichukulia jambo hili. Linaweza pia kuathiri mambo mengine mengi, kama vile matokeo shuleni, kucheza na marafiki na kadhalika. Takini, ikiwa uhusiano kati ya wazazi wake tayari unasababisha msugurano katika familia, unaweza kuwa tayari umekwisha zidisha kigugumizi chake.

Ni mabadiliko ya kweli au yanayowezekana katika maisha ya familia ambayo mtoto anakabiliana nayo kwa bidii kama chochote kile. Kinachoonekana kuwa muhimu ni jinsi mtoto anavyokabiliana na tatizo la sasa la familia na anachotarajia kumtokea ikiwa wazazi wake watatengana. Fanyeni mnachoweza ili kuhifadhi uthabiti katika maisha yake sawa na yenu wenyewe.

## **MAMA YAKE NA BABA YAKE WAMETENGANA AU KUTALIKIANA, JE, HILI LITAATHIRI, KIGUGUMIZI CHAKE ?**

Utengano na talaka katika familia za kimarekani ni jambo la kawaida. Ingawa mnaweza sana sana kuhofia kuhusu mtoto wenu anayegugumia, athari za kihisia za matukio haya zinazopelekea uamuzi huo zitakuwa zimeathiri familia nzima. Hakikishieni watoto wenu, kadiri inavyowezekana, kuwa wanapendwa, kuwa hawakusababisha utengano, na kwamba wazazi wote watabaki milele wazazi wao. Zingatieni kwamba kawaida hakuna tukio hata moja katika maisha ya mtoto ambalo linahusishwa na kuendeleza kigugumizi.

## **MIMI NI MZAZI MMOSA. HILI LINACHANGIA KATIKA KIGUGUMIZI CHAKE ?**

Tofauti moja kuu ni kwamba mzazi anayeishi peke yake kawaida hana mtu wa kuchangia naye msongo wa maisha ya kila siku. Wazazi wengi wanaoishi peke yao hufanya kazi nzuri sana ya kukabiliana na mahitaji haya na hili lina, matokeo mazuri kwa mtoto. Njia ambazo mzazi anatumia kupambana kikamilifu na msongo huenda ndizo mtoto anajifunza kutumia katika kutatua matatizo yake mwenyewe, iwe pana zazi mmoja au wote.

## **JE, MTU YEYOTE KATIKA, FAMILIA ANAPASWA KUKOSOA KIGUGUMIZI CHAKE?**

Hapana, hilo kwa kweli halisaidii, Hata ikiwa mwanafamilia ana nia nzuri, ni vigumu sana kwa mtoto anayegugumia kuchukulia ukosoaji kama wa ukarimu na usaidizi. Anaweza kupata ujumbe ambao haukubaliki isipokuwa anasema vizuri. Zaidi ya yote, ikiwa angelikuwa sawa, kwa nini kila mtu angelikuwa anajaribu kubadili namna anavyosema ? kumbukeni: Ikiwa kukosoa usemi wake tu kungelikuwa kumefanikiwa, huenda hamngekuwa mnakisoma kitabu hiki sasa !



## **JE, TUNAPASWA KUWARUHUSU NDUGU NA DADA ZAKE WADOGO AU WAKUBWA KUIGA KUGUGUMIA KWAKE ?**

Hapana. Mwigo ni aina ya utani, kutania kunaweza kuumiza mtu yeyote hasa iwapo ni kuhusu tabia wasioweza kujizuia kufanya. Utani unapotokea, mnaweza kuwaambia watoto wenu kuwa ku kiiga kigugumizi cha ndugu yao kwa kweli hufanya iwe vigumu kwake kusema na huenda hata kukazorotesha kigugumizi chake. Lakini msiwatukane kwa kutania.

Badala yake, jaribuni kuelewa kwamba hamwezi kusimamisha utani kabisa na kwamba mnawetu tulitaniwa tukiwa watoto, kwa wakati fulani na kwa jumla, kitendo hicho kilikuwa na athari zilizodumu kwa muda mfupi kwetu.

## **TUNAPASWA KUFUNGUA TELEVISHENI, REDIO AU ALA ZA MUZIKI NYAKATI ZA MILO ?**

Kwa hakika hapana watoto kwa kawaida hupata ugumu sana wa kusema wakati kuna kazi nyingi inayoendelea au wakati kompyuta, redio, televisheni au CD inapotumiwa katika chumba hicho hicho. Kelele, muziki au mazungumzo vya mbali huingiza mtoto katika hali ya mashindano na vinaweza kubababisha mikwamo katika usemi wake.

Nyakati za milo zinaweza kuwa za kuchosha sana wakati ndugu na dada wakashindana kimaneno kwa ajili ya kuvutia mana au baba. Watoto wanalipuka na mambo ya kusema na wanataka kusikika. Wazazi hupata umakini wao ukigawanyika kati ya kusikiliza watoto wao na kula chakula chao! Ikiwa umakini wa wazazi utazidi kugawanywa na vipindi vya redio au televisheni, mtoto atahisi haraka kwamba faida ya wazazi wake imeelekezwa kwengine na kwamba mmoja wa wazazi wote wanamsikiliza musu tu.

Kuzima redio, televisheni na ala za muziki wakati wa milo, na mazungumzo ya familia; hii itainua hali. Kwa kutosikiliza au kutotazama vyombo tofauti vya kutangaza habari, kuzungumza nyakati za mlo kunapaswa kuwa kwa msongo mdogo na wa kushindaniwa

na kila mtu-hususan wale wanaoweza kugugumia. Nyakati za mlo zinapaswa kuwa mojawapo ya nyakati nzuri zaidi za kuchangia yaliyotokea mchana na kubadilishana mawazo.

Ikiwa ni lazima upate habari za eneo ulipo, jimbo, kitaifa au ulimwengu, fanya hivyo kabla au baada ya kula! Nyakati za mlo ni nyakati za familia, nyakati za kusikiliza, kuzungumza na kushughulikia watoto wetu !

#### SURA YA 4

### **MITAAMBIA WATU NINI KUHUSU KIGUGUMIZI CHA MTOTO WANGU ?**

Dean E.wWilliams, Ph.D

### **NINAWEZAJE KUZUNGUMZA NA MTOTO WANGU KUHUSU KUSEMA ?**

Inasaidia wakati unajadili kigugumizi na mtoto kukielezea kwa kutumia mifano iliyo chukuliwa kutoka kwa matukio ya kawaida katika maisha yake ya kila siku.

Njia hii humwezesha mtoto kutazama kigugumizi sio kama kitu cha ajabu na kinachotisha bali kama kitu kinachoeleweka na kutatulika. Kinatoa pia ngazi ya kawaida ambayo wewe na mtoto wako mnaoweza kuelewa kile kila mmoja anacho kizungumzia. Kuelewana huku kwa kirafiki kusaidia kuweka mtoto katika mkondo mzuri wa kukabiliana na tatizo lake la usemi.

Mtoto wako hujifunza vitu vipya kila siku. Tunajua, lakini wakati mwingine tunasahau, kwamba kufanya makosa ni sehemu ya kujifunza. Anaweza kusaidiwa kuelewa kwamba alifanya makosa wakati akijifunza kujivalisha nguo, wakati akijifunza kula kwa

kijiko, wakati akisoma A,B,C, au kuhesabu na kadhalika. Lakini makosa hayo yalikuwa sawa. Yalikuwa sehemu ya kawaida ya kujifunza.

“ KIJIFUNZA KUZUNGUMZA NI KAZI KUBWA KWA MTOTO MDODO

## **NINAWEZAJE KUMHAKIKISHIA MTOT WANGU KWAMBA NI SAWA KUFANYA MAKOSA ?**

Kujifunza kuzungumza ni kazi kubwa kwa mtoto mdogo. Ni mihimu sana kwa watoto wadogo kutazama kigugumizi kama “ kufanya makosa anapojifunza kuzungumza. Baadhi hufanya makosa zaidi kuliko wengine wakati wakijifunza kuhesabu, au kusoma, au kudaka mpira, na kadhalika. (Mifano inayotumiwa inapaswa kuwiana na mapenzi binafsi ya mtoto wenu).

Mtoto wako huenda anafanya makosa zaidi kuliko watoto wengi wakati anasema, lakini huenda sio mengi kama ya baadhi ya marafiki zake wakati anajifunza vitu vingine. Hii inasaidia kumweleza haya. Usemi wake utaendelea sawa sawa bila shaka.

Wakati huohuo, inasaidia kumhakikishia mtoto wako kwamba ni sawa kufanya makosa- kwamba ni muhimu zaidi kwako kwama anazungumza na anafurahia kuzungumza. Ikiwa atafanya hivi, basi itakuwa rahisi kwako kujifunza vitu anavyovifikiria, jinsi anavyojihisi, na vitu anavyopenda na vile asivyopenda.

Mhakikishie kwamba hivi ndivyo vitu muhimu kwa kusema-sio ikiwa anafanya makosa anapojifunza jinsi ya kuzungumza.

## **VIPI IKIWA MTOTO WANGU ANA SHINIKIZO NA KUPAMBANA SAWA NA KURUDIA SAUTI ?**

Ikiwa mtoto wako harudii tu sauti bali pia anashinikizwa na kupambana, unaweza kufuata aina ile ile ya maelezo kama ilivyoandikwa awali.

Hata hivyo, kutakuwa na haja ya kuongeza mifano.

Acha tuseme kama kielelezo kwamba mtoto anajifunza kudaka mpira. Anaangushaangusha mpira mara kwa mara. Hapendi kufanya hivi, hivyo anaanza kuwa na wasiwasi na “ kurukia mpira”. Amaanza kuuangusha mara nyingi zaidi. Sasa anajaribu kwa nguvu “ kutouangusha”. Jambo hilo hutokea wakati mtu anapoanza kujifunza kuendesha baiskeli. Mara kwa mara mtoto atashikwa na wasiwasi kujaribu “ kutoanguka”. Ataanguka mara nyingi zaidi. Kwa kweli watoto hawa wanapambana na ufanyaji wa makosa.

**“ BAADHI YA WATOTO HUTILIA MAANANI KUKOSEA BADALA YA KUSEMA”**

Jambo lilo hilo linaweza kutokea ikiwa mtoto ataanza kuamini kwamba hapaswi kufanya makosa wakati akizungumza. Katika juhudi za kutoyafanya, anaonyesha shimikizo na mpambano. Hili hufanya tu usemi kuwa ngumu zaidi. Anaweza kusaidiwa kuona kwamba ina manufaa zaidi “kuendelea kusema na kugugumia kirahisi.” Hii inamrahisishia kusema anachotaka kusema.

**NIMWAMBIE NINI NDUGU NA DADA ZAKE KUHUSU KIGUGUMIZI NA KUHUSU WANACHOWEZA KUFANYA ILI KUSAIDIA ?**

unaweza kuelezea kigugumizi kwa ndugu na dada zake kwa njia sawa na ile unayomwelesea mtoto wako. Anaweza kuwepo au asiwepo wakati unapo waelezea.

Hakuna usiri kuhusu kufanya makosa na hata kupigana nao –sote tunaweza kutoa mifano-hata ndugu na dada zake. Ikielezwa kwa nja hii, inafanya iwe rahisi kwao kuelewa wanachoweza kufanya ili kusaidia.

Zaidi ya yote, kama wangukuwa na ugumu wa kujifunza kitu, wangetaka wengine: (1) kuwapa muda wa kufanya kazi kupitia makosa yao; (2) kungoja kwa utulivu ma kutowaingilia; na (3) kutorukia na kufanya kwa niaba yao. Jambo kama hili ni kweli kwa mtoto anayegugumia ( kukasirika kwa kukatizwa katika usemi wake).

Kama njia ya kusaidia, weka sheria za kusema nyumbani kwako. Sheria hizi za kusema zinatumika kwa mtoto wako anayegumia sawa na ndugu na dada zake.

- 1) Hatukatizani tunapasema
- 2) Tunazungumza kwa zamu
- 3) Hatuseмени. Kila mmoja hufanya usemaji wake

### **JE, UTANI UNAPASWA KUSHUGHULIKIWA VIPI ?**

Zaidi ya sheria za kuzungumza, ningependekeza kwamba uweke msimamo kuhusu utani. Kama majadiliano yamekuwa wazi kuhusu tatizo la kigugumizi cha mtoto wako, kunapaswa kuwa na utani wa kiwango cha chini. Hata hivyo, kama utani utatokea kwa ndugu au dada, itakuwa wahisi kuwaeleza kwamba ikiwa wangetia bidii kwenye mtihani wa hisabati, kwa mfano, na kisha wangelihisi hata vibaya zaidi ikiwa mtu yeyote angewatania wakati huo. Lilo hilo ni sawa wanapotania mtu mwingine. Unaweza kuweka sheria kwamba katika familia yako, mtu hatanii mwingine kuhusu namna anavyofanya vitu. Kufanya hivyo kunamhuzunisha tu, kutania hakumsaidii mtu kujifunzana tuko familia, na sote tunajaribu kusaidiana.

### **JE , NISEME NINI KWA MARAFIKI ZAKE ?**

La muhimu unaweza kuzungumza nao kwa njia sawa na ile niliyopendekeza utumie kwa kuzungumza na ndugu na dada zake. Ni jambo la kawaida kwa rafiki ya mtoto wako kukugeukia na kuuliza: “ Imekuwaje akawa anazungumzo namna hiyo?” au, “kwa nini anagugumia?” Tena, ni muhimu ikiwa utamjibu rafiki ya mtoto wako kwa jia ya wazi na ukweli mtupu. Inawezekana mtoto wako akawepo. Jibu lako kwa rafiki yake linapaswa kufanana na maelezo uliyo mpa mtoto wako, ndugu na dada zake.

Kutoa maelezo yanayofanana kuhusu kigugumizi kwa marafiki za mtoto wako kunakuwezesha kushughulikia utani wowote kutoka kwa marafiki kwa njia sawa iliyotumika awali kwa ndugu na dana.

## **NI MWAMBIE NINI MWANGALIZI WA MTOTO NA WATU KWENYE KITUO CHA HUDUMA ?**

Waelezee wakubwa wanaohudumia mtoto wako kwa njia ya waziwazi, kwamba anagugumia wakati wa awamu hii ya kujifunza kusema. Waelezee kinagaubaga kwamba unamtaka aseme nao, nao waseme naye.

Ikiwa unaweza kuwasaidia kuangalia kigugumizi kama ufanyaji wa makosa, basi itakuwa rahisi kwao kuona kwamba anapaswa kuhimizwa kueleza maoni kama tu mtoto mwingine yeyote.

Unaweza pia kuwasaidia kuelewa kwamba wakati katizo zinapotokea, mtoto anapaswa kupewa muda anaguhitaji kuzishughulikia. Wasikilizaji wanapaswa kujaribu kutomharakisha au kummalizia maneno au mawazo. Wakati huohuo, anapaswa kupata mazoezi sawa ya kinidhamu kama mtoto mwingine yule.

Pia, anaweza kusaidiwa kujifunza namna sawa za kusema kama mtoto mwingine yule. Anapaswa kujifunza “ kuchukua awamu” kwa kusema, na hapaswi kuingilia, kusemea, au kummalizia mwingine manenozaidi ya wengine walivyo kwake.

## **VINAVYOWEZA KUFANYA VITUO VYA HUDUMA ILI KUSAIDIA**

### **Matendo ya jumla**

- 1) Chukulia mtoto anayegugumia sawa na wengine kwenye kituo.
- 2) Usimwache mtoto anayegugumia kufanya anavyotaka eti kwa sababu anagugumia

- 3) Angalia kigugumizi cha mtoto kama kuwa na katizo fulani kwenye njia ya kawaida ya kujifunza . Mtoto huyu anapaswa kuhimizwa kueleza maoni kama tu mtoto mwingine yeyote kwenye kituo.
- 4) Mtoto anayegugumia anapaswa kupokea nidhamu sawa na mtoto mwingine yeyote.

### **Mawasiliano**

- 1) Wakati ana katizo katika usemi, mpe muda wa kuzishughulikia;
  - a) Bila ya wasikilizaji kumharakisha;
  - b) Bila ya wasikilizaji kummalizia maneno au mawaza
- 2) Mtoto anayegugumia anapaswa kujifunza namna sawa za kuzungumza kama mtoto mwingine yeyote; kwa mfano,
  - a) Kuzungumza kwa zamu;
  - b) Kusikiliza huku wengine wakisema, na
  - c) Kutoingilia wengine au kuwamalizia maneno au mawazo yao.

### **WAKATI BABU YAKE NA BIBI YAKE AU SHANGAZI ZAKE NA WAJOMBA WAKE WATAKAPOULIZA, NINAPASWA KUSEMA NINI KUHUSU KIGUGUMIZI CHAKE?**

Jaribu kufuata falsafa ile ile muhimu kwa jamaa wa karibu tuliojadiri awali chini ya njia za kuzungumza na mtoto wako mwenyewe na ndugu na dada zake kuhusu kigugumizi. Hii inawezesha wanafamilia wote wa karibu kutazama shida kwa njia moja.

Inatoa mwelekeo wa hisia moja ambao unaeleweka kirahisi na wote. Mwelekeo huu unahimiza “ familia” yote kutobadilika katika njia wanazochukulia kitendo cha kugumia na mtoto anayegugumia.

## **NINAPASWA KUFANYA NINI IKIWA MTOTO WANGU ATAGUGUMIA MBELE YA UMMA NA IKIWA MGENI ATAZUNGUMZA KULIHUSU ?**

Wakati mwingine hili linaweza kuwa gumu, lakini kumbuka wakati mtoto anagugumia, huwa akizungumza-na wakati anazungumza, huwa anajaribu ingawa kwa matatizo wakati mwingine-kukutumia ujumbe. Hivyo, uushughulikie na ujitahidi kuutafsiri ujume wa mtoto huyu, usipotoshwe na kusimama, na kusita ambako kunaweza kuambatana na ujumbe wa mtoto.

Ikiwa atagugumia mbele ya umma, au mahali pengine popote, kuwa makini na kuchukua hatua kwa kile anachokuambia kuliko jinsi akuambiavyo.

## **NIMUAMBIE NINI WAKATI AMETANIWA NA MARAFIKI ZAKE AU WANAGENZI WAKE ?**

“ Watoto hutaniwa kuhusu vitu vingi....hata namna wanavyokula sambusa”

Utani ni tatizo la kawaida ambalo watoto wengi wanapaswa kukabiliana nalo kama sehemu ya ukuaji wao, Ikiwa hawatataniwa kuhusu usemi wao, kuenda watataniwa kuhusu kitu kingine-kwa mfano, rangi ya nywele zao, miwani wanayovalia au hatanamna wanavyokula sambusa. Bila shaka, mtoto wako (kama watoto wote) atapata kutaniwa. Katika tukio lolote lile, atahitaji kusaidiwa kuelewa kuhusu utani kwa jumla. Kisha, itakuwa rahisi kwake kutafuta mbinu za kukabiliana nao.

Unaweza kusaidia kwa kusikiliza na kusema naye kuhusu hisia zake kuhusu kutaniwa. Pia, mnaweza kujadiliana pamoja vitu ambavyo mtu anaweza kufanya wakati ametaniwa. Unaweza pia kuzungumzia jinsi ulivyojihisi na vitu ulivyofanya wakati ulipataniwa ukiwa mtoto . Kitu kingine unachoweza kufanya ni kumsaidia kuelekeza umakini wake kwa vitu vingine. Mathalani, nenda kununua aiskrimu, pendekeza amwite rafikiye wa karibu; jadilieni mipanga ya tukio linalokuja, na kadhalika.



Ninapozungumza na watoto kuhusu utani wanaofanya, hunieleza kwamba hawajaribu kuwa wachoyo Husema kwamba wanacheza tu na marafiki zao.

Hawachezi na wale wasiowapenda au wasiowajua,

Kulingana na uzoefu wangu, “ utari” mwingi ni wa aina hii. Unaweza kushirikiana na mtoto wako ili kunisaidia kuamua njia nzuri mmoja au kundi dogo linalotania kuwa katili, basi mara nyingi ni vizuri kujadiliana na mwalimu, na, ikihitajika, mshauri wa shule kuhusu njia nzuri zaidi za kukabiliana nalo.

### **NITASEMA NINI KWA WALIMU WAKE ?**

Ni wazo zuri kufanya mpango wa kukutana na mwalimu wa darasa la mtoto wako kabla ya masomo huanza. Walimu hukaribisha nafasi ya kujadili kigugumizi waziwazi na wazazi. Itamsaidia mwalimu kuamua njia mwafaka zaidi za kushughulikia usemi wa mtoto wako darasani ikiwa atajira finsi umekuwa ukikishughulikia nyumbani. Anaweza kushukuru ukweli kwamba umezungumza na mtoto wako kuhusu kusita, marudio na katizo zingine katika usemaji kama “ makosa tunayoyafanya wakati tukijifunza kusoma.” Pia, vile kwamba ikuwa na wasiwasi wa kupambana vinavyohusiana ( ikiwa vipo) ni juhudi za kupigana au kuficha makosa hayo. Zaidi ya yote, kazi ya kupigana au kuficha makosa hayo. Zaidi ya yote, kazi ya mwalimu ni kusaidia watoto kusoma. Walimu wanajua kinsi baadhi ya wanafunzi huvunjika moyo wasipofanya vitu ipasavyo.

Walimu atataka kujua kwamba nyumbani unahimiza mtoto wako kusema atakacho kata ingawa ana katizo fulani anapokisema, utataka kumwambia mwalimu kuwa huwa unasikiliza kile anachokisema, sio kushughulika na jinsi anavyokisema. Unamsifu-sio kushughulika na jinsi anavyokisema.unamsifu sio kwa kusema mfululizo, bali kwa kugundua kunakopendeza kwa njia nzuri za kusema nyumbani.

Hakuna anayeingilia kusemea au kumalizia mtu mwingine maneno

Utataka kujifunza kutoka kwa mwalimu aina za misemo ya kukariri (kusoma, majibu mafupi, ripoti) watoto wanayofanya. Itasaidia ikiwa baadaye utazungumza kuhuzu hili na mtoto wako ili kujua nini cha kutarajia. Pendekeza kwa mwalimu akafanye jambo

liko kilo. Nyote wawili maweza kujifunza jinsi anavyojihisi kulihusu-sehemu zisizomhofisha na zinazomhofisha. Kisha wene na mwalimu maweza kujadili njia mwafaka za kumsaidia kutimiza misemo ya kukariri kikamilifu.

## **JE, KUNA SHUGHULI ZA DARASANI ZINAZOEZA KUSAIDIA WATOTO WANAOGUGUMIA?**

Kuna mageuzo rahisi ya busara ambayo walimu wanaweza kufanya kwenye shughuli za kila siku za darasani ambayo yamepatikana kusaidia watoto wengine. Haya yanashirikisha:

### **MASIMULIZI SHULENI**

- a) Ikiwa mtoto ana woga wa kusema kwa kukariri, mazoezi yake ya kusoma yanaweza kutumwa nyumbani. Unaweza kumwacha akusomee peke yake. Hili linamwezesha kujiamini kwa kujua maneno yote, na humpa uzoefu wa kisikia sauti yake anaposoma.

### **KUJIBU MUSWALI SHULENI**

- b) Ikiwa ana hofu ya kuulizwa maswali ya kujibiwa kwa sauti ya juu, unaweza kujijifanya mwalimu na kumuuliza ajibu maswali kwa sauti ya juu. Hili humwezesha kufanya mazoezi ya kuchukua muda kujibu, kurudia jibu, na kwa jumba kujibu kwa sauti ya juu bila ya kufikiria.

### **KUSIMULIA HADITHI SHULENI**

- c) Ikiwa anahofia shughuli zinazohusu kusimulia hadithi au kupeana ripoti, anaweza kuitayarisha na kuiwasilisha kwako, na pengine kwa janaa wengine wa familia.

Ikiwa mwalimu anajua vitu unavyofanya nyumbani, anaweza kupanga shughuli zake na mtoto kulingana. Kadiri ya uwezo, mwalimu anapaswa kuuliza mtoto kukariri kama tu anavyofanya mtoto mwingine yeyote darasani.

Ikiwa tiba ya usemi imependekezwa, julisha mtaalamu wa usemi na mwalimu kwamba utashirikiana kwa njia zozote zinazowezekana.

## **VITU WANAVYOWEZA KUFANYA WALIMI ILI USAIDIA**

### **Matendo ya Jumla.**

- 1) Kukutana na wazazi wa mtoto anayegugumia kabla au karibu na mwanzo wa masomo kutakusaidia kujua hofu na matarajio ya wazazi
- 2) Ikiwa kuna mtaalamu wa usemi shuleni mwako, mwasiliane kuona ni mapendekezo anayoweza kuwa nayo kwa mtoto huyu. Ikiwa anafanya kazi naye, jua malengo yake ni yapi.
- 3) Usimruhusu mtoto anayegugumia kufanya atakavyo eti kwa sababu anagugumia.
- 4) Kadiri inavyowezekana, chukulia mtoto ana yegugumia sawa na watoto wengine darasani mwako-isipokuwa usaidizi maalumu wa misemo ya kukariri, kwa mfano, kumruhusu muda kidogo zaidi wa kukariri na ulenge ujumbe sio jinsi anavyotoa ujumbe.
- 5) Watoto wanaogugumia wanapaswa kutarajiwa kufanya misemo yote ya kukariri ya darasani hata ingawa wangehitaji usaidizi maalumu wa kufaulu.
- 6) Zungumza na mtoto kuhusu matakwa ya misemo ya kukariri ya darasa, jinsi anavyohisi kuyahusu na kile unachoweza kufanya kunisaidia.
- 7) Mhimize mtoto kujizoeza matakwa ya misemo ya kukariri nyumbani.

### **Mawasiliano**

- 1) Ruhusu watoto wanaogugumia muda wa kutosha kusema; wanaweza mara nyingi, kupata ugumu wa kuanza kusema.
- 2) Himiza njia nzuri za kusema darasani; hakuna anaengilia, kusemea au kumaliza maneno ya mwingine.

- 3) Fafanulia darasa lote kwamba kutofululiza ni sehemu ya kujifunza kusema. Kukejeli, kutania, au kucheka wengine wakati wakipambana kujifunza hakusaidi, na mara kwa mara huzuia mtu huyo kujifunza. Kadiri ya uwezekano, fanya darasa eneo lisilo la kejeli.

## **ZINGATIA**

Jua kwamba utunzaji wako wa kutosha katika kufanya mambo haya unaweza kuleta tofauti kubwa !

## **Sura ya 5**

### **NI NINI KINAHUSIKA NA TIBA ?**

Hugo H.Gregory, Ph.D

Tiba inaweza kuchukua aina nyingi. Inaweza kuhusisha vikao vichache na wazazi, au inaweza kuhusu uhusiano mrefu zaidi wa kufanya kazi na wazazi wote na mtoto kwa miezi kadhaa.

Kwa jumla, jinsi mtoto alivyo mkubwa, ndivyo tiba itakavyo chukua muda mrefu. Kwa mtoto asiyeanza masomo, daktaai hujaribu kuzuia au kupunguza kigugumizi.

Jinsi mtoto alivyo mkubwa tiba inapoanza, ndivyo uwezekano ulivyo mdogo kwa ishara zote za tatizo kuweza kuondolewa, yamkini haraka. Sura hii inatoa maelezo ya kinachohusu tiba na maswali unayoweza kuwa nayo kuhusu jinsi tiba inavyoweza kusaidia.

### **UAMZI UNACHUKULIWA VIPI KUHUSU KINACHOHITAJIKA?**

Kwa jumla, kuamua anachohitaji mtoto kwa tiba kunahusu: (1) njia ambazo usemi wa mtoto wako unatofautiana na ule wa watoto wengi, na (2) nii hali gani kwenye

maendeleo au mazingira ya usemi wake zinazochangia katika tatizo. Hapa, tunashughulika zaidi kuhusu mtoto aliye zaidi na (1) marudio ya neno la silabi moja (“Ni, Ni, Ni” “ Ana, Ana, Ana” Na/au (2) katizo katika maneno ( marudio ya sauti “ M, M, M Mama,” marudio ya silabi “Mama, ma, mama,” kurefusha sauti “ MMMMama”. Hofu inayotambulika (inayoweza kuonekana au kusikika) kwenye midomo, taya, koo au maeneo ya kifua vikisindikiza marudio na urefushaji huu, au vizuizi katika usemi wa mtoto, ni alama za uhakika zaidi za tatizo la kigugumizi.

Ikiwa kigugumizi kimekuwepo kwa zaidi ya miezi sita, na ikiwa kinaonekana kutobadilika siku baada ya siku na kuendelea kutoka hali moja hadi nyingine, zaidi ya mwongozo wa mzazi unaweza kupendekezwa.

Ikiwa msongo katika njia ambayo wazazi na wengine husemesha mtoto au msongo katika namna wanafamilia wanavyoshirikiana baina yao unachangia kuongeza kigugumizi basi msongo huu lazima upunguzwe.

<b>MAZINGIRA YANAYOWEZA KUONGEZA KIGUGUMIZI</b>	
<b>MSONGO WA KIMAWASILIANO</b>	<b>MSONGO WA BAINA YA WATU</b>
<b>NAMNA WAZAZI NA WENGINE WANAVYOZUNGUMZA NA MTOTO</b>	<b>NAMNA WANAFAMILIA WANAVYOSHIRIKIANA BAINA YAO</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Usemi wa kasi na mazungumzi ya kasi</li> <li>2. Kuingilia mtoto</li> <li>3. Kukisia kile mtoto anajitayarisha kusema na kisha kumsema</li> <li>4. Kuanza kuzungumza mara tu baada ya mtoto kuposa au kuacha kuzungumza</li> <li>5. Kushambulia mtoto na maswali mengi</li> <li>6. Kung'ang'ania kujiingiza katika mazungumzo yanayoendelea</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Matakwa yasiyofikika kwa mtoto</li> <li>2. Ugomvi kuhusu nidhamu</li> <li>3. Mpangilio wa familia unaochosha au unaobadilika.</li> <li>4. Maisha ya kasi ya familia</li> <li>5. Matukio yanayofanya mtoto kujihisi kudunishwa</li> <li>6. Kutobadilika sawa na kutopendezwa na kosa lolote au makosa yote.</li> </ol>

## **VIPI IKIWA MTOTO ANA MATATIZO MENGINE YA USEMI NA LUGHA ?**

Baadhi ya watoto wanagugumia huwa pia na matatizo mengine ya usemi. Wanaweza kuwa na shida kutamka baadhi ya sauti au maneno, au wanaweza kuwa na tatizo kuchagua maneno haraka na ipasavyo. Baadhi wanaweza kuwa na shida kutumia sarufi haraka na ipasavyo. Kwa kuwa matatizo haya mengine ya usemi yanaweza kuhusiana na maendeleo ya kigugumizi au yanaweza kutatiza matibabu, tiba inaweza kuhitaji kulenga matatizo haya ikihitajika.

## **NI KATIKA UMRI GANI MTOTO ANAPASWA KUTAHINIWA AU KUPOKEA TIBA ?**

Kwa kawaida, wazazi hawahofii kuhusu usemi wa mtoto “ Mtoto wangu ameanza kugugumia ?” hadi yamkini katika umri wa miezi ishirini na minne hadi thelathini na sita wakati mtoto hutumia lugha ya kutosha kuzungumza katika sentensi.

Kila wazazi wanapohofia kuhusu usemi wa mtoto ni wakati wa kuona mganga wa usemi anayefanya kazi na watoto. Ikiwa ni swala kuhusu kigugumizi, wazazi wanapaswa kutafuta daktari wa usemi anayehusisha kigugumizi kama sehemu moja ambayo anajikita kwayo ( kimawazo daktari wa usemaji ambaye amepokea cheti cha Bodi ya utambulisho katika utaalamu wa Mapungufu ya kufululiza ( Board-certified speciality recognition in fluency disorders)

“ Kusema kunaonekana kugumu kwako leo”

## **NINAWEZA KUTAMBUAJE IKIWA MTOTO WANGU ANAJUA KUWA ANAGUGUMIA?**

Mtoto anayeanza tu kugugumia anaweza kusema “ kwa nini siwezi kusema ? “ au “ siwezi kulisema.” Hatuwezi kuwa na uhakika hili linamaanisha nini kiufahamu. Lakini ikiwa utalizungumzia mara kadhaa kwa wiki, huenda anaanza kufahamu zaidi. Ikiwa mtoto ataacha kuzungumza wakati anapata shida au mabadiliko katika usemi kwa njia

fulani, kwa mfano kunong'oneza, hii ni dalili hakika zaidi kuwa anafahamu kwamba anagugumia.

Hakuna ubaya wa kutoa maoni mara kwa mara kuhusu magumu ya wazi ya usemi kwa kusema, “ watu wote huwa na tatizo la kusema wakati mwingine. Bado anajihunza jinsi ya kusema.” Au anaweza kusema, “ kusema kunaonekana kugumu kidogo kwako leo.” Ni muhimu kukubali ugumu mtoto anaopitia.

### **WAZAZI WANAHUSIKA VIPI KATIKA TIBA ?**

Kwa vile mazingira ya nyumbani yana mchongo mkubwa sana katika usemi wa mtoto, ni wazi kwamba wazazi wanaenda kuhusishwa katika tiba.

Mapema kwenye mangilio, tunapata kwamba wazazi wengi wana maswali mengi kuhusu maendeleo ya usemi na kugugumia. Tunaeleza maendeleo ya usemi kutoka kwa maneno hadi tungo, na kuwasaidia kugundua njia ambazo mfululizo laini wa usemi unavyoweza kukati zwa ( marudio ya sauti au urefushaji wake, marudio ya silabi, vikwazo na kadhalika.

Huku wazazi wakieleza hali hizi zinazoonekana kuongeza au kupunguza kigugumizi cha mtoto wao, tunawaagiza jinsi ya kurekodi matukio ya ongezeko la kigugumizi.

Chati inayofuata inaonyesha mpangilio katika hali jumla ambapo mama na baba wanazungumza kisha mtoto akawakatiza:

“ Ninapenda jinsi unavyochukua zamu”

<b>Hali</b>	<b>Ni nini mtoto alichofanya?</b>	<b>usemi wa mtoto</b>	<b>ufahamu wa mtoto</b>	<b>sababu ya katizo ya usemi wa mtoto</b>	<b>wazazi walifanya nini?</b>
mama na baba	aliwakatiza.	silabi	Msisimko,	Mtoto	Baba alisema, “

wanazungumza	Alitaka umakini wa baba	zilizorudiwa sauti zilizorefushwa kwa njia ya wasiwasi	lakini bila ufahamu wa matatizo ya usemi	anataka umakini wa mara moja. Hawezi kungoja	Nitasikiliza punde tu baada ya mama ko nami tutakapokuwa tumemaliza kuzungumza.” Na alifanya hivyo.
--------------	-------------------------	--	--	--	---

Naza ( Tabia za mawasiliano kati ya mzagi na mtoto – Maliza wakati wa mazungumzo)

### **NI VIPI WAZAZI WANASAIKIWA KUDHIBITI VILIVYO HALI ZA MAZUNGUMZO NYUMBANI ?**

Katika maelezo ya hapo awali, tulifanya kazi pamoja na wazazi kwa ajili ya njia nzuri zaidi kudhibiti hali. Hapa, mtaalamu wa usemi alipendekeza kuwe na “ nyakati za kusema” na mtoto. Kisha wazazi walishauriwa kuwa na nyakati nyumbani ambazo mama na baba walisikiliza kwa makini mtoto na kuisisitiza kila mmoja awe na zamu ya kusema. Mtoto alipofanya hivyo pia, alihimizwa kwa kuambiwa, “ Ninapenda namna unavyochukua zamu.” Kadiri hatua ilivyopigwa, kuchukua zamu kulijadiliwa pamoja na wanafamilia wengine. Lengo lilikuwa kupatia mtoto umakini zaidi kwa njia iliyopangwa na kumsaidia kujifunza jinsi ya kushiriki katika mazungumzo bila ya kukatiza wengine.

Sisi kama waganga wa usemi hatuambii tu wazazi bali pia tunawaonyesha mabadiliko ya kufanya. Tunaweza kuonyesha kasi tulivu zaidi, ya chini kidogo ya kusema na kungoja kwa muda mrefu zaidi baada ya mtoto kusema kabla ya kujibu.

Taratibu, wazazi huchukua zaidi jukuu la mganga na kutumia tabia iliyobadilishwa wakati wakizungumza na mtoto. Watoto wana vizuri zaidi wakati wanajua kuwa wazazi wao wanajifunza pia.

“ Daktari hupanga mabadiliko yatakayofanywa kwa hatua ngogo”



## **JE, SIO VIGUMU KWA WAZAZI KUBADILI TABIA ZAO ?**

Ndiyo, na ni muhimu sana pia. Hii ndiyo sababu mganga hupanga mabadiliko yatakayo fanyika kwa hatua ndogo na hutoa nafasi za mazoezi kwenye hospitali kabla ya jaribio lolote ka kufanya mabadiliko nyumbani halijafanywa. Katika kikao cha kikundi, wazazi mara kwa mara huchangia na wazazi wengine baadhi ya maswali yao, kutamauka na kufaulu. Wazazi wengi hutaka kujifunza kujibu ipasavyo, na mara wanapoingia katika mpangilio wa mabadiliko, ina faida.

Faida nzuri zaidi kwa wazazi ni wona usemaji wa mtoto wao ukiimarika na kuhisi wanaweza kufanya jambo fulani kusaidia

## **DAKTARI HUFANYA KAZI VIPI NA MTOTO ?**

### **Watoto walio chini ya umri wa kuenda shule .**

Wakati mtoto anaonekana katika hatua iza mapema za kuanza kugugumia, mwongozo ushauri wa wazazi kawaida itakuwa njia ya kutumia. Baadhi ya waganga hufikiria kila mara kubadilisha mazingira ya mtoto kabla ya kufanya kazi naye moja kwa moja. Baadhi hupendekeza hali ya kuzungumza huru, inayopendeza, ya kuchangia na ya starehe katika hospitali pamoja na mwongozo wa wazazi. Ufuatiliaji wa ziada kwa mtoto unaweza kufanywa katika mazingira mabaya kwa kawaida huwezesha usemi mtulivu zaidi.

Daktari hufanya uamuzi kuhusu tiba ya moja kwa moja zaidi na mtoto huku akizingatia:

- 1) Kiwango cha wasiwasi katika usemi wa mtoto
- 2) Ni kwa muda gani tatizo limekuwepo
- 3) Ni muda gani matatizo ya usemi wa mtoto ya yamedumu, na
- 4) Ikiwa au la kuna matatizo mengine yanayohusiana na usemi

Kwa mfano, ikiwa tatizo limekuwapo kwa chi ya mwaka, kigugumizi bado ni kile tunachoita tatizo la kutatanisha, na hakuna matatizo ya kukanganya usemi, basi mtoto anaweza kushughulikiwa kwa mpango wa muda mfupi ( Vipindi vinne hadi kumi). Wazazi wanaweza kumtazama mganga akifanya kazi na mtoto na wanaweza kufanya mambo kama yalivyoorodheshwa hapa chini:

**Mambo familia inayoweza kufanya kwa kusaidia.**

1. Kuzungumza kwa njia nyepesi, taratibu na tulivu zaidi kadiri inavyowezekana
2. Ngoja kwa sekunde kama moja hivi baada ya mtoto kumaliza kusema kabla ya kumjibu
3. Fanya mpango wa kutoa maoni kwa yale mtoto asemayo-sio jinsi anavyoyasema.
4. Uliza maswali machache. Wakati maswali yanapoulizwa, uliza moja kwa wakati na umpe mtoto muda wa kutosha kujibu
5. Zaidi ya yote, himiza kila mtu katika familia kumsikiliza mwenzake. Mmoja anapozungumza, mwingine anasikiliza na kisha kuchukua zamu yake kusema.

Hivi karibuni, wakati baba mmoja aliniona nikifanya hivi na mtoto wake, alisema, “Najuwa kila mara nimekuwa na nguvu na msisimko wakati nikicheza na Tony. Nilifikiri hiyo ndiyo ilikuwa njia ya kujua kinachomvutia. Sikufikiri tu jinsi hilo lingeliweza kuhusishwa na kigugumizi chake.”

Wakati mvumo wa kigugumizi umetambuliwa kikamilifu zaidi, hata kwa watoto ambao hawajaanza masomo, daktari anaweza kusaidia watoto hawa kubadilisha usemi wao kwa kuwaonyesha (kuunda) namna rahisi, tulivu zaidi ya kusema kuanzia na sentensi fupi kisha kufanyia kazi zile ndefu.

**Jambo muhimu la kukumbuka: Kupara matokeo mazuri zaidi kwa tiba, wazazi lazima wajifunze kuundia mtoto, kama vile daktari anavyofanya.**

## **WATOTO WA UMRI WA KUENDA SHULE?**

Kwa watoto wakubwa wa shule, daktari anaweza kuonyesha mtoto moja kwa moja zaidi jinsi ya kupunguza wasiwasi na kusema kwa njia rahisi, tulivu zaidi na miendo laini hati ya maneno. Bila shaka, tiba ni tofauti kwa kila mtoto. Wakati mwingine, kuonyesha tu mtoto-kuanzia na maneno na kufanyia kazi sentensi ndefu-jinsi ya kusema kwa namna taratibu, tulivu zaidi inatosha. Kwa wengine, tunaweza kutofautisha “ usemaji rahisi” na “ usemaji mgumi”, n kwawale ambao kuna wasiwasi mwingi ( na mtoto anatarajia ugumu zaidi) kwa sauti au maneno fulani, tunasaidia mtoto kufahamu zaidi kuhusu wasiwasi na kutofauticha hili na njia rahisi tulivu zaidi. Kama mtoto mmoja wa miaka minane alivyoniambia, “ ninaweza kuambia usemi wangu cha kufanya”.

Mienendo ya mtoto wa umri wa kuenda shule inashughulikiwa kwa njia mbili: (1) kwa kuwaelezea namna usemi unavyotengenezwa na kwa kuwasaidia kuona kuwa kubadilisha usemi ni kama kujifunza mbinu katika spoti ( kupiga mpira) na , (2) kwa kuwa msikilizaji mzuri na kusaidia mtoto kuelewa vizuri na kukabiliana na wasiwasi na hofu zake, kama vile kutaniwa na mmoja wa rika lake.

## **VIPI KUHUSU KUJUMU LA WAZAZI KATIKA TIBA SHULENI ?**

Waganga wa usemi shuleni mara kwa mara husema kwamba ni vigumu kufanya tiba yenye ufanisi mashuleni kwa sababu zaidi. Wakati wana uungwaji mkono wa wazazi wao na kugundua kwamba mama na baba yao wanajua wanachokifanya katika tiba. wazazi wanaweza kujifunza kuongeza nguvu kwa kile watoto wao wanachojifunza huku wenyewe wakijifunza cha kufanya kusaidia mtoto wao ! daktari wa usemi wa shule, walimu, na wazazi wanapaswa kuwa timu katika kufanya kazi na mtoto wa umri wa kuenda shule anayegugumia.

## **NI TIBA KIWANGO GANI INAYOHITAJIKA ?**

Hii inalingana na sababu nyingi zilizotajwa hapo awali. Wakati uamuzi umefanywa kuona wazazi wote na mtoto kwa tiba, ni vizuri zaidi kwa tiba kuwa nyingi kiasi

mwanzoni, hivyo ni yumkini vipindi vitatu binafsi vya dakika thelathini hadi hamsini kwa wili. Mara nyingi idadi ya tiba hupunguzwa kadiri mtoto anavyoimarika. Hata hivyo, wakati mwingine matibabu mengi hayawezekani huku matibabu ya mara moja kwa wiki yakileta tija, ingawa labda uchukua muda mrefu kufikia matokeo sawa.

### **ITACHUKUA MUDA GANI ?**

Inaweza kuchukua wiki chache tu kwa mtoto ambaye hajaanza masomo anayeanza kugugumia. Kwa tatizo lililoendelea zaidi aidha kwa mtoto ambaye hajaanza masomo au mtoto wa umri wa kuenda shule, tiba inaweza kuchukua kati ya miezi tisa hadi ishirini na minne, mara nyingine hata zaidi. Kwa kuwa sababu nyingi huathiri usemi, ni muhimu watoto wafuatiliwe kwa makini kwa miaka kadhaa wakifuata tiba. Wakati huu, wazazi na daktari wanapaswa kuendelea kuwasiliana kwa njia hii, tiba.” Kwa mtoto anayegugumia inaweza kudumu hata zaidi ya muda ambao mtoto /wazazi wanakuja kwenye vikao vya tiba vya kila wiki.

### **LINI MAJADILIANO NA MTAALAMU MWINGINE, KAMA VILE MWANASAIKOLOSIA, YANAHAJAJIKA ?**

Kwa kujadiliana kuhusu mazingira ya mtoto, tumejikita kwa msongo wa mahusiano ya watu uhusiano na kuongeza kigugumizi. Baadhi ya mifano ya sababu za msongo huu ni:

- 1) Wazazi walio na viwango vya matarajio yasiyowezekana kwa tabia za watoto wao kama vile unadhifu na tabia za mezani ( wazazi hawa mara kwa mara huwa na viwango vya matarajio vya juu kwa maendeleo ya usemi).
- 2) Mashindano baina ya ndugu na dada au tabia za kinidhamu zinazosababisha ugomvi.
- 3) Ratiba ya familia inayochosha na inayobadilikabadilika.
- 4) Wazazi walio na wasiwasi kuhusu njia za kulea mtoto au wana hisia za kuwa na hatia kuhusu jinsi walivyochukulia usemi wa mtoto wao.
- 5) Ukosefu wa furaha muhimu katika ndoa.

Wakati mganga wa usemi anapoona kwamba sababu za msongo kama hizi mara kwa mara hutatiza maendeleo ya tiba, kuhamishiwa kwa mwanasaikolojia (sanasana anayehusika na watoto wenye matatizo ya usemaji) kwa uchunguzi kunaweza kutoa mwelekeo wa kusaidia. Kuhamishwa huku kunaweza kuonyesha kwamba matibabu mengine kama ya familia au ya kiakili kwa mtoto au wazazi yanahitajika.

Mara kwa mara wazazi hawakubali ushauri huu.

Baadhi ya hospitali hutumia njia za masomo mengi ambazo mtoto anayegugumia na wazazi wake kila mara huonwa na mwanasaikolojia. Hali zinazozingira tatizo la kigugumizi kwa mtoto mara kwa mara ni ngumu kiasi, na mchango kutoka kwa wataalamu wengine mara nyingi huwa na manufaa mengi kwa mtoto, familia na daktari wa usemi.

“ Hali zinazozingira tatizo la kigugumizi kwa mtoto mara kwa mara ni ngumu kiasi”

## **NI KIWANGO GANI CHA MAFANIKIO KINACHOWEZA KUTARAJIWA ?**

Viwango vya mafanikio ni vya juu zaidi wakati tiba itanza wakati wa kipindi cha umri wa miaka miwili hadi mitano. Ni vizuri hata zaidi ikiwa wazazi wamechukua hatua madhubuti wakati walipohusishwa kwa mara ya kwanza. Kwa watoto wenye umri wa kuenda shule, si rahisi kuwa mfululizo unaweza kuwa wa kawaida kabisa. Ikiwa mtoto ataonyesha kutamaushwa na mpangilio wa tiba, inaweza kuwa vizuri zaidi kuahirisha matibabu hadi wakati mwingine. Ikiwa mtoto haonekani kufaidika na tiba, daktari wa usemi anapaswa kuwa na uwezo wa kueleza ni kwa nini, na unapaswa kuwa na aina ya uhusiano na Daktari ambapo sababu zinaweza kujadiliwa kwa njia huru. Majadiliano na daktari mwingine yanapaswa kufikiriwa.

## **TUNAPASWA KUMWENDEA NANI KWA TIBA?**

Mnapaswa kutafuta daktari wa usemi anayechukulia kigugumizi kama moja ya maeneo ambayo amebobea kwayo. Kimawazo, mtataka kutafuta daktari wa usemi aliye na

utambulisho uliothibitishwa na bodi kama aliyebobea katika mambo ya kigugumizi. Waganga zaidi na zaidi wanazidi kujikita katika kigugumizi.

Zungumzeni wa zaidi ya mtaalamu mmoja kabla hamjachagua. Wakati mmepunguza uchaguzi wenu, jadilianeni na baadhi ya wenza wa madaktari kuhusu umaarufu wao. Huu ni uamuzi mhimu. Unahusu muda wenu na pesa zenu, na zaidi ya yote mustakabali wa mtoto wenu,

### **TIBA ITAGHARIMU PESA NGAPI ?**

Wataalamu wa kibinafsi hutoza kuanzia dola sabini na tano hadi mia moja na hamsini kwa saa, Mara nyingi zaidi malipo yatakuwa dola themanini hadi mia moja kwa saa. Gharama ya jumla inaweza kuanzia kwa dola elfu moja hadi dola elfu kadhaa. Bila shaka, katika matibabu ya muda mfupi kama yale yaliyopendekezwa kwa baadhi ya watoto wanaoanza kugugumia, gharama inaweza kuwa ya chini.

Hospitali za vyo vikiu ambayo wanafunzi wanafundishwa au vyo vinavyodhaminiwa na serikali hutoza kiwango kinachobadilikabadilika kulingana na uwezo wa kulipa, na tiba itakuwa ya gharama ya chini. Mathalani, kiwango kinaweza kuanzia dola ishirini hadi themanini kwa saa.

Unapaswa kuridhishwa na maendeleo kadiri tiba inavyoendelea na kuhisi huru kutaka kujua kuhusu maendeleo ya baadaye na gharama. Sela ya bima ya afya ya kugharamia tiba ya kigugumizi hubadilika.

Unapaswa kujadiliana na ajenti wako wa bima na kumuomba kwamba daktari wako wa usemi atume ripoti au ujumbe wowote mwingine unaotakikana kwa kampuni

Kwa maelezo zaidi kuhusu jinsi ya kukabiliana na madai ya bina , piga simu kwa shirika la kigugumizi kwa nambari isiyolipwa, 1-800-992-9392, au kazana ukurasa wa sitini na moja.

## SURA YA 6

### **VIPI IKIWA MTOTO WANGU ATAENDELEA KUGUGUMIA ?**

Barry Guitar, Ph.D

Ikiwa kigugumizi cha mtoto wako kitaendelea baada ya tiba, unaweza kuwa na maswali kuhusu jinsi kitakavyomuathiri. Unaweza kujiuliza namna kitakavyochangia katika maendeleo yake ya kijamii na ufanisi wake shuleni sawa na furaha yake ya siku za baadaye. Unaweza pia kutaka kujua unachoweza kufanya kitakachosaidia. Majibu yetu kwa maswali haya, yaliyotolewa katika sura hii, yana nsingi wake kwenye uzoefu wa watoto wengi walio na matatizo hawa iliendelea kuimarisha usemi wao kadiri walivyokua kwa usaidizi na uungwaji mkono wa wazazi wao.

### **NINAPASWA KUFANYA NINI IKIWA BADO ANAGUGUMIA BAADA YATIBA ?**

Tiba ya lugha ya usemi kwa watoto wadogo inaweza kupelekea hali ya kigugumizi kutibiwa au kupunguzwa zaidi kiasi kwamba ni vigumu kukitambua.

Ikiwa mtoto wako amewahi kupokea tiba na ameimarika, anaweza bado kuteleza kutoka wakati mmoja hadi mwingine, hata hivyo. Kwa mfano, mtoto wako anaweza kugugumia kidogo wakati amesisimka au amechoka.

Anaweza pia kugugumia kiasi wakati anaposema hadithi ndefu na ngumu. Anaweza pia kugugumia wakati anapoelezea kuhusu tukio fulani lililotokea nje au mahali pengine ndani ya nyumba. Kuwa wa kukubali baadhi ya utelezi. Hata ikiwa, atateleza zaidi, muonyeshe kwamba kweli unamjali bila ya kuzingatia ikiwa anagugumia au pa.

Anaposema nawe, jaribu kusikiliza kwa makini ujumbe wake , jaribu kutilia maanani anachosema sio jinsi anavyokisema.

Ikiwa mtoto wako anagugumia kiasi, na kwa vipindi vifupi,, huenda hakumsumbui. Huenda ataweza kukikabili, sana ikiwa unamuunga mkono. Kwa upande mwingine, ikiwa mtoto wako anagugumia sana hivi kwamba anakazana vikali kutoa maneno, au kukwepa kuzungumza, anaweza kuhitaji tiba zaidi. Ikiwa huna uhakika, mwone daktari aliyefanya kazi naye awali.

Wakati mwingine, kurudi kwenye kipindi cha tiba ya zida kutatosha kumrudisha kwenye njia, Nyakati nyingine, kuenda kwa daktari tofauti kunaweza kuwa sahihi. Angalia jinsi mtoto wako anavyohisi kulihusu.

## **JE, KIGUGUMIZI KINA CHOENDELEA KITAZUIA UFANISI WA MASOMO YAKE ?**

Wanasayansi na waandishi wengi maarufu-kwa mfano, Charles Darwia na Lewis caroll-walikuwa watu wa kugugumia. Hivyo, hakuna sababu kukisia kwamba kigugumizi kinasababishwa na werevu mdogo au kinahusishwa na matokeo mabaya.

Kwa kweli, watu wengi maarufu wanaogugumia hujivunia namna walivyofanya vizuri shuleni au chuoni. Ufanisi wa mtoto wako shuleni utatokana na sababu nyingi za kibinafsi, kuwa huru kugugumia, kama vile uungwaji mkono wa wazazi, jinsi alivyo mwerevu sawa na jinsi anavyopewa motisha. Ufanisi wake masomoni huenda ukawa mkubwa ikiwa hatakubalia kigugumizi chake kumzuia kushiriki darasani.

Walimu wanaweza kufanya tofauti katika swala hili, pia. Wanaweza kuhimiza mtoto wako kuzungumza licha ya kigugumizi chake, na wanaweza kumsaidia kuelewa kwamba wao na wengine huheshimu mawazo yake. Kwa hivyo, ni muhimu wene na daktari wa shule kuendelea kuasiliana na walimu wa mtoto wako ili kuwasaidia kufuatilia maendeleo yake shuleni. Kupitia mawasiliano haya, wewe na daktari mnaweza pia kuwataarifu walimu ambao huenda hawaelewi kigugumizi au wasiojua finsi ya



kukabiliana nacho kikamilifu: ( kwenye sura ya tatu, ukurasa wa 23-34, tumejadili vitu vingi ambavyo wazazi wanaweza kufanya ili kusaidia).

Ikiwa mtoto wako atachagua kwenda chuoni, kigugumizi chake hakipaswi kumzuia kufanya hivyo. Maafisa wa mapokezi chuoni huenda wakamkaribisha mwanafunzi aliyewahi kukumbana na tatizo kama kigugumizi lakini hajakiruhusu kumkatisha tamaa. Vyuho na vyuho vikuu vingi, kwa kweli, hutoa huduma za tiba ya usemi kwa sababu hutarajia kwamba baadhi ya wanafunzi wao watagugumia au wana matatizo mengine ya lugha ya usemi. “ Kupata marafiki kunafanywa na kuwa rafiki na wengine”

### **JE, KIGUGUMIZI KITAMZUIA KUPATA MARAFIKI?**

Hapana, kupata marafiki kunafanywa na kuwa rafiki na wengine. Mtoto wako anaweza kupata ugumu kidogo kuzungumza na watoto wengine wa rika lake, lakini ikiwa atasikiliza na kuzungumza na watoto wengine kwa njia ya kirafiki, atapata na kuwa na marafiki.

Wengi wa watoto wanagugumia ninaowajua wana marafiki wengi kwa sababu wao ni raha nyingi. Wanapenda watu wengine na wanachekesha. Hawakubalii kugugumia kwao kuwazuia kuwa wasemaji na wacheshi.

Nimefanya kazi na watoto wanaogugumia kidogo tu lakini mwanzoni walihofia sana kuhusu kugugumia kwao kiasi kwamba hawakuwa wanasema sana. Wazazi wao walihofia pia, na hilo halikusaidia. Kadiri tulivyofanya kazi pamoja, watoto hawa waliacha kuhofu. Walijifunza kujali kidogo wakati walipotaniwa kuhusu kugugumia kwao. Walizungumzia kuhusu kigugumizi chao na watoto wengine. Pia walianza kuvutiwa na watoto wengine jambo ambalo kawaida lilipelekea kupata marafiki.

### **JE, MTOTO WANGU ATAWENZA KUCHEZA SPOTI ?**

Bila shake . Baadhi ya wanariadha wenye vipaji wa mwongo huu ni watu wanaogugumia. Kwa mfano, Bob love Lester Hayes, Bo jackson, Ken Venturi, Bill

Walton na Ron Harper wote wanagugumia sawa na walivyo nyota wengi Kwa kweli ni wacheche sama wetu wotakaokuwa na vipaji kama hivyo kiriadha. Lakini ikiwa mtoto wako hupenda kucheza spoti, ataipata kuwa ya manufaa. Ikiwa ni hodari, au anafurahia tu kucheza, watoto wengine watafurahia kucheza spoti naye.

Hilo, kwa upande mwingine, litainua ujasiri wake, ambao unaweza kusaidia usemi wake. Kuhusu michezo isiyo ya kitumu kama karate, tenisi, na kadhalika..., ikiwa mtoto wako hupendezwa na hufurahishwa nayo, ni vijenga ujasiri vya ajabu pia.

Watoto wanagugumia mara nyingi hujihisi huru wakati wanaweza kujipoteza katika jambo ambalo halilengi usemi, kama spoti au matendo mengine ya kimwili. Kigugumizi mara nyingi hupotea au hupungua wakati mtoto anapocheza spoti. Hata mtoto anayegugumia vibaya anaweza kawaida kupiga kelele tu kuhusu chochote kwa wachezaji wenzake wakati wa msisimko wa mechi.

## **NINI MUSTAKABALI WAKE IKIWA KIGUGUMIZI CHAKE KITAENDELEA HADI UMRI WA KUBALEGHE NA ZAIDI ?**

Unaweza kuwa unafikiria mbali kuhusu siku zijazo, ukiwaza kuhusu ikiwa mtoto wako angekuwa na matatizo yoyote ya uchumba, ndoa, au kulea watoto. Jibu ni kwamba huenda hatakuwa na shida nyingi kuliko mtu asiyegugumia. Wacha tuchukue hili hatua moja baada ya nyingine, kwanza uchumba, kisha ndoa na halafu utu uzima, kwa jumba.

## **KIGUGUMIZI KITAATHIRI VIPI UCHUMBA WAKE ?**

Uchumba, kwa vijana, unaweza kuwa mgumu kwa mara ya kwanza, wawe wanagugumia au la. Vijana wengi wanaogugumia hujifunza kuendelea na kufanya marafiki na wenzao wa jinsia tofauti licha ya kigugumizi chao.

Hugundua kuwa ikiwa wanakuwa marafiki, mbimu yao mara nyingi hufaulu. Ikiwa uhusiano wa kweli utaibuka ni swala la kemia na vivutio vya kawaida. Kigugumizi si

kipingamizi mara wawili wanapokuana. Au si kipingamizi cha uhusiano unaopelekea kwenye ndoa.

### **JE, KIGUGUMIZI KITAATHIRI UWEZO WAKE WA KUOA ?**

Kigugumizi pia si kizuizi cha kuwa na ndoa ya kufurahisha na kukuza familia. Ni kweli kwamba watoto wa watu wanaogugumia wanaweza kurithi uwezekano mkubwa wa kigugumizi, lakini wengi hawatagugumia . hata wakigugumia, wazazi wanaogugumia wenyewe huwa wanajua ni majibu gani yenye manufaa zaidi kwa mtoto ambaye anaweza kuanza kugugumia. Wana fikra nzuri kuhusu namna ya kuzungumza kuhusu kigugumizi na watoto wao. Wanaweza kuwa na lengo na kuchangia hisia kuhusu kugugumizi. Wanaweza kubini mazingira ya nyumbani yanayoendeleza ukuaji wa usemi wa kufululiza.

### **JE, KIGUGUMIZI KITATHIRI MTOTO WANGU KWA NJIA ZINGINE ATAKAPOKUWA MKUBWA ?**

Unaweza kujiwaza ikiwa kigugumizi cha mtoto wako kitakuwa shida zaidi huku akiendelea kukwa katika njia zingine zaidi ya ndoa na familia. Labda unamfahamu mtu anayegugumia zaidi na ambaye kigugumizi kwake ni tatizo. Ni muhimu kwako kujua kwamba haipaswi kuwa namna hii. Kwa mfano, ninagugumia mara nyingi, lakini ninazungumza mbele ya watu, nakutana na watu wapya kirahisi, ninazungumza kwenye simu, nafanya mambo yote kawaida wanaosema kwa kufululiza hufanya. Wakati mwingi ninasema kwa urahisi wa kadiri, lakini mara kwa mara ninakwama katika kigugumizi. Wasikilizaji wangu kawaida huiga mienendo yangu. Ninapotulia licha ya kugugumia, ni vigumu kwa wasikilizaji wangu kugundua kugumia kwenyewe. Bila shaka, baadhi ya watu sio wavumilivu, lakini nimejifunza kutowaruhusu kuniangusha. Pomaja na hayo, wasikilizaji hawa sio wavumilivu na wasemaji wote, sio tu watu wanaogugumia!

Kuna siku zingine ambapo kigugumizi huwa kipingamizi kwangu. Ninapitia vipindi ambapo kigugumizi changu kinapanda kwa sababu ambazo mara zote kuwa sielewi.

Mara nyingine ninajilinda maneno ninayoweza kugugumia kwayo au hali ambazo ni vigumu kwangu wakati ninajua sipaswi. Wakati mwingine ninaweza kujihisi kukata tamaa. Namna hii ya kugugumia inaudhi kwa kweli, lakini ni jambo nimejifunza kukabiliana nalo. Wengi wa watu wazima wanaogugumia kujifunza kukabiliana nalo pia.

“ .....Watati wote una nafasi ya kuruhusu mtoto wako kujua yuko sawa kama alivyo, awe anagugumia au la.”

### **NINAWEZA KUFANYA NINI KINACHOWEZA KUSAIDIA MTOTO WANGU KWA SASA ?**

Ikiwa kigugumizi cha mtoto wako kitaendelea baada ya tiba, kua vitu unavyoweza kufanya ambavyo vitamsaidia. Labda ushauri muhimu zaidi tunaoweza kukupa ni yale tumesema hapo awali: kubali mtoto wako alivyo bila ya kujali ukweli kwamba kigugumizi chake kimerudi . Jaribu kung'amua ikiwa kuna msongo mpya au kurudi kwa ule wa zamani. Jaribu kukumbuka ikiwa kulikuwa na vitu ulivyokuwa ukifanya wakati mtoto wako alipokuwa akitibiwa ( lakini huvifanyi tena !)

Labda umesahau baadhi ya vitu ambavyo vilikuwa vikisaidia-kwa mfano, kusema polepole na kirahisi wakati ukizungumza na mtoto wako. Unaweza kufanya hivyo tena ? Kwa mawazo maalumu zaidi, tazama video za shirika la kigugumizi : kigugumizi na mtoto wako: kanda ya video kwa wazazi ( video # 0075) na kigugumizi na Mtoto wako: Msaada kwa wazazi (Video #0073). Ikiwa umewahi kuziona awali, zitazame tena kwa makumbusho ya vile unavyoweza kufanya kumsaidia mtoto wako. Unaweza pia kuzitazama kwenye ntandao [www.stutteringhelp.org](http://www.stutteringhelp.org).

Ingawa huenda wewe ni moja ya athari muhimu zaidi kuhusu jinsi mtoto wako anavyochukulia kigugumizi chake, huenda kukawa na watu wengine wanaoithiri kigugumizi cha mtoto wako na hisia zake. Mfano mmoja ni watu wasiomvumilia kwa sababu ya kigugumizi chake.

Wakati mwingine unaweza kuzungumza nao fanghani kuwasaidia kubadili mwenendo wao. Nyakati nyingi, hata hivyo, huwezi kuingilia kati kwa wakati. Lakini wakati wote una nafasi ya kumfanya mtoto wako ajue yu sawa jinsi alivyo, ave anagugumia au la.

Ikiwa ana wakati mgumu wa aina yake na kigugumizi chake, anaweza kujihisi amehuzunika. Hapa unaweza kusaidia zaidi kwa kumhimiza kuzungumza kuhusu anavyojihisi. Mto wako anaweza kujihisi ameuadhika au kukasirika au kuumizwa kwa sababu ya kigugumizi chake. Kuwa na uwezo wa kuchangia hisia hizi kunaweza kufanya iwe rahisi kwake. Jaribu kuelewa anachokihisi kupitia ishara usoni mwake na lafudhi ya sauti. Changia naye kuwa nawe pia umewahi kuwa na hisia za muda za huzuni na hasira.

“ Muunge mkono mjumbe wako mchanga kwa kusilikiza ujumbe wake badala ya jinsi anavyoutoa.”

Ikiwa kigugumizi cha mtoto wako kinakusumbua , na kwa kweli kitoendelea kwa siku kadhaa, jaribu kukumbuka kwamba baadhi ya tabia zake kwa kigugumizi chake hutokana na watu wanaomzunguka. Ikiwa unaweza kuhimiza katika familia yako kukubalika kwa kigugumizi cha mtoto wako na matatizo na makosa mengine ya lugha ya usemi, huenda mtoto wako atapambana nacho kidogo kidogo. Atajifunza kusema kijasiri licha yacho.

## **IKIWA MTOTO WANGU ATAENDELEA KUGUGMIA KWA NAMNA FULANI, NINAWEZA KWELI KUMSAIDIA?**

Ndiyo, unaweza. Kama tulivyokwisha sema, ikiwa mtoto wako bado anagugumia baada ya tiba, unaweza kumsaidia kwa njia kadhaa:

Kwanza, kuwa unamkubali mtoto wako hata ikiwa kigugumizi chake kinakusumbua. Onyesha kujali kwakosana sana wakati kigugumizi chake kinaonekana kibaya zaidi. Huu ndio wakati anaokuhitaji zaidi.

Pili, mhimize mtoto wako kujiamini kwa njia zote juhudi zako zitamuonyesha kwamba kigugumizi ni sehemu moja tu ya maisha yake.

Tatu, anapozungumza nawe, unga mjumbe wako mdogo mkono kwa kusikiliza ujumbe wake badala ya jinsi anavyoutoa. Kufanya vitu hivi kwa kweli kutasaidia!

**ikiwa mtoto ataendelea kugugumia, vitu vya kukumbuka:**

- 1) Watu wengi wenye mafanikio ya juu huendelea kugugumia kufikia umri wao wa kubaleghe na wa utu uzima.
- 2) Kupata marafiki hutokea kwa kuwa na urafiki na wengine, sio kwa kuwa na mfululizo !
- 3) Watoto wanaogugumia wanaweza na wanashiriki katika maswala yote – spoti, akademia, na kadhalika-ambayo uwezo na mapenzi yao yanaruhusu.
- 4) Watu wanaogugumia wana uwezo tu kama wale wasiogugumia kuchumbiana, kuo na kulea watoto kwa mafanikio
- 5) Wazazi wanaweza kuwa usaidizi mkubwa zaidi kwa kukubali mtoto wao, kumuunga mkono na kumruhusu kuchangia hisia zake nanyi.
- 6) Juu ya yote, unga mkono na usikilize ujumbe wa mjumbe wako mdogo badala ya jinsi anavyoutoa!

## SURA YA 7

### TUNAPASWA KUTAFUTA USAIDIZI ?

William H. Perkins, Ph.D

#### **JE, TIBA HAITAMFANYA KUFHAMU Zaidi kuhusu tatizo lake ? KUFANYA TATIZO LAKE KUWA BAYA Zaidi ?**

Kwa miaka mingi, kila mtu ( wakiwemo wataalamu wengi) alinyata hapa na pale akigugumia kana kwamba tulikuwa tukitembea juu ya mayai kwa woga wa kujulisha wengine tatizo.

Wengi hudhani kwamba hili lingezorotesha hali. Sio hivyo tena. Unapaswa kuzingatia vitu viwili.

Jambo moja, ikiwa kigugumizi cha mtoto wako kinaendelea kuwa tatizo kwake, tayari anaendelea kufahamu kukihusu na kinamuududhi. Wakati wazazi hujifanya hakuna lililo baya, anaweza kuchukua uamuzi kwamba kigugumizi chake ni kibaya sana kiasi kwamba hawawezi hata kukizungumzia.

Wazo la pili ni kwamba tiba ya mapema imeonyesha matokeo mazuri zaidi ya zote. Badala ya kuzorotesha kigugumizi, kadiri usaidizi mwafaka unavyotolewa mapema baada ya kigugumizi kugunduliwa kwa mara ya kwanza, ndivyo ilivyo vizuri zaidi kwa nafasi za mtoto kuona kabisa. Ikiwa kigugumizi kitaendelea baada ya kubaleghe, kawaida kitaendelea kwa hali moja au nyingine.

#### **JE, ATAPONA ?**

“Kwa watoto, uwezekano ni mwingi mno”

Ikiwa kigugumizi kitaendelea hadi umri wa utu uzima, anaweza kutumainia uponaji, lakini ni vigumu kwa yeyote, sio wataalamu au watu wanaogugumia, kwa kweli hutarajia kikubwa zaidi ya nafuu. Watu hawa wakubwa wanaweza kusikika wa kawaida wakati mwingi, lakini wengi huendelea kujifikiria kama watu wanaogugumia.

Kwa watoto, uwezekano ni mwingi mno. Kwa kuwasaidia kabla hawajaanza kuhofia kigugumizi na kuendeleza njia za kukabiliana nacho-hofu na mienendo inayoweza kutatanisha maisha ya watu wazima wanaogugumia-watoto hawa wana ahati nzuri ya kuwa wazungumzaji wa kawaida ya wastani. Wanaweza bado kukwama na kusita katika usemi wao muda hadi muda, lakini hilo hutokea kwa kila mtu.

Kitu cha muhimu ni kwamba watoto hawa wasihisi kuudhika sana kwa makosa ya usemi wao, kusita na kurukaruka kiasi kwamba usemaji unakuwa pambano, na wanaanza kujitambua kama watu anayegugumia. Kuzuia kujiona kama mtu anayegugumia huelekeza kwa kile kingeitwa tiba ya kigugumizi. Kuanza tiba mara tu tatizo linapojitokeza hupelekea kulizuia.

## **NI WAPI TUNAANZIA KUTAFUTA USAIDIZI ?**

Kwanza mnahitaji kutafuta ntaalamu aliye na ujuzi wa kisasa kuhusu kigugumizi. Ingawa daktari yeyote wa usemi aliyeidhinishwa na Jimbo au Shirika la usemi-Lugha-Usikilizaji la Marekani ( American speech-language-hearing Association) ana yumkini ujuzi fulani wa kutoa usaidizi wa kitaalamu kwa kigugumizi, wengi huhamishia tatizo hili kwa madaktari waliobobea kwalo. Ni kwa sababu hiyo hata ingawa wamehitimu kihalali, waganga wengi walioidhinishwa ambao hawajabobea katika upasuaji huwahamishia wagonjwa kwa ntaalamu wa upasuaji. Vivyo hivyo, madaktari wengi wa usemi hutafuta msaada wa kitaalamu kwa matatizo kama kigugumizi. Vyuo vikuu na vyuo vilivyo na mipango ya mafunzo katika patholojia ya usemi ( matatizo ya mawasiliano) vitaweza kukuelekeza kwa wataalamu kama hawa, kama vile watakavyofanya shirika la kigugumizi la Marekani ( stuttering Foundation of America) lililo pokee na jukumu ka kuhudumia matakwa ya watu wanaogugumia.



## **NIMUULIZE NINI DAKTARI NA MTOTO WANGU ? TUNAPASWA KUCHUKUA USHAURI WA NANI ?**

Madaktari wa watoto wamebobea katika ujuzi wa matatizo ya fya ya mtoto, kwa hivyo maswali yote yanayohusu afya ya mtoto wako yanapaswa kuelekezwa kwao.

Hata hivyo, kigugumizi si jambo ambalo waganga wengi wana maelezo ya kutosha kulihusu, lakini mara nyingi wanajua mganga wa usemi ambayo mara kwa mara humpelekea aina nyingi za kasoro za usemi na lugha.

Hata hivyo, lingekuwa jambo la maana kutambua ikiwa madaktari hawa wa usemi wamebobea sawa na kufanikiwa katika kutibu watoto wanaogugumia. Ikiwa hawajaganya hivyo, basi waulize wakutume kwa mtu aliyefanya hivyo.

## **JE, IKIWA NITAAMBIWA KWAMBA MTOTO WANGU ALIYE NA KIGUGUMIZI “ ATAKISHINDA” ?**

Uwezekano ni mkubwa kwamba anaweza. Takribani asilimia themanini ya watoto ambao wazazi wao hufikiri wamewahi kugugumia wataacha kabla ya utu uzima, na wengi wa hawa wataacha kabla ya umri wa kubaleghe.

Ni hatari ya kwamba mtoto wako anaweza kuwa mmoja wa ile asilimia ishirini ambao hawataacha ambayo unapaswa kutilia maanani. Kwanza, alikuwa mtaalamu wa kigugumizi aliyekuambia kwamba “ anaweza kukishinda” ? Kutabiri ikiwa mtoto atapona au ataendelea kugugumia ni vigumu. Inahitaji ujuzi, uzoefu na mafunzo ya kitaalamu.

Sababu ambayo ungetaka kuanza tiba mapema, badala ya kungoja, ni kwamba nafasi zake za kupona kabisa hupungua kadiri anavyokua. Ikiwa una shaka, utakuwa na mengi ya kufaida na machache ya kupoteza kwa kuanza matibabu mapema iwezekanavyo.

## **IKIWA HATUTOSHEKI NA USAIDIZI TUNAOUPATA KWA MTOTO WETU, TUNAPASWA KUTAFUTA USHAURI MWINGINE ?**

Ndiyo, kwa vyovyote vile. Itakuwa busara kutafuta ushauri mwingine hata ikiwa hutosheki a ule wa kwanza. Na ikiwa bado hutosheli tafauta ushauri kwa mara ya tatu. Matokeo ya vipimo na matibabu yako mbali na kuwa sayansi halisi. Hata wataalamu wazuri zaidi wana tofauti zao za ushuri, kwa hivyo inakufaidi kutafuta kile zaidi ya mtaalamu mmoja anachofikiria.

“ Hata wataalamu wazuri zaidi wana tofauti zao za ushuri”

## **IKIWA TIBA ITAPENDEKEZWA, ANAWEZA KUIPOKEA SHULENI ?**

Shule nyingi zinao waganga wanaofanya kazi kwa ufanisi na watoto wanaogugumia. Ikilinganishwa na idadi ya matukio ya kasoro zingine za usemi na lugha, waganga wa shule wanaona kigugumizi kwa kiwango fulani kama kisichotokea mara kwa mara, kwa hivyo kuenda wasiwe na uzoefu mwingi wa kutibu watoto wanaogugumia.

Hapa kuna mapendekezo mawili ya kutambua ikiwa daktari wako wa shule anaweza kutoa usaidizi unaostahili. La kwanza ni kuuliza wazazi wa mtoto anayegugumia, ambaye alitibiwa na daktari wako mtarajiwa, jinsi walivyomuona. Angalia kilichoonekana na kisichoonekana kuwasaidia pamoja na mtoto wao .

Lingine ni kujaribu tiba ya lugha ya usemi shuleni. Kuwa na uhakika, hata hivyo, na tiba ya shuleni, kama ilivyo kwa matabibu wote, kulipa muda wa kutosha kuonyesha matokeo fulani, kwa mfano, yumkini miezi mitatu au zaidi.

“ Tafuta dalili za kuimarika taratibu, sio tiba ya pupa”

## **ITATUCHUKUA MUDA GANI KUJUA IKIWA ANASAIIDIA ?**

### **TUNAPASWA KUTAFUTA NINI ?**

Kwa watoto wadogo, mabadiliko ya kuridhisha huanza kuonekana mara nyingine ndani ya wiki kadhaa, ama kweli ndani ya miezi kadhaa. Ni muhimu kukumbuka: tafuta dalili za kuimarika taratibu, sio tiba ya pupa.

Kadiri anavyoendelea kuhisi vizuri kujihusu, kuhusu usemi wake, na kuendelea kufurahia kusema, uko kwenye njia nzuri. Ikiwa ataendelea kupambana kusema, kuepuka maneno na hali fulani, kutotaka kusema nyumbani au shuleni-hizi ni dalili kwamba tiba haisaidii sana. Tena, ipe tiba jaribio la muda, yumkini miezi kadhaa, kabla ya kupitisha uamuzi.

### **JE, LAZIMA AENDE KILA SIKU**

Tiba nyingi (mara tatu au zaidi kwa wiki) ina manufaa, kwa hivyo ikiwa nafasi ya tiba ya mfululizo inapatikana, ichukue. Hii ni kweli sana sana kwa watoto wakubwa mwanzoni mwa tiba. Vipindi vya baadaye vinaweza kuwa virefu bila ya kupunguza maendeleo ya tiba.

Tiba nyingi huenda isipatikane, hata hivyo, sana sana shuleni. Hii kwa kweli haima anishi kwamba tiba haitafaulu, lakini inamaanisha kuenda itachukua muda mrefu.

Zaidi ya yote kumbuka, ikiwa kuna tatizo tafuta ushauri na usaidizi wa kitaalam. Tiba ya mapema kwa kigugumizi inaweza na kusaidia.

Safari nefu zaidi, inasemekana, huanzia kwa hatua moja. Umepiga hatua hiyo, piya na nyingine.

Omba msaada wa kitaalamu, ikiwa unaamini mtoto wako anauhitaji. Kwa kweli inaweza kukusaidia kufikia lengo la kumuona mtoto wako akiwa msemaji wa mfululizo wa kawaida zaidi !

“ Safati ndefu aidi.....huanzia kwa hatua moja.....umepiga hatua hiyo kwa kusoma kitabu hiki.”

Haijalishi ni kwa muda gani mtoto wako atapokea tiba, uwezekano ni mwingi sana kwamba itasaidia.

Pamoja na mapezi na mwongozo wako, kuna kila sababu ya kuamini kuwa mtoto wako anaweza kusaidiwa msemaji wa mfululizo zaidi. [ kwa ushauri wa ziada kuhusu jinsi unavyoweza kusaidia, tazama video zilizotajwa kwenye sura ya sita na usome IKIWA MTOTO WAKO HUGUGUMIA: MWONGOZO WA WAZAZI, KITABU # 0011, kinachopatikana kutoka kwa Shirika la kigugumizi la Marekani.]

## **MAMBO HATARI**

Baadhi ya mambo humweka mtoto katika hatari ya kugugumia. Kujua mambo haya kutakusaidia kujaribu kuanua ikiwa mtoto wako anahitaji mwanapatholojia wa lugha ya usemi au la.

### **1. Historia ya Familia**

Sasa kuna ushahidi mkubwa kwamba karibu musu ya watoto wote wanaogugumia wana jamaa wa familia anayegugumia. Hatari kwamba mtoto wako hakika anagugumia badala ya kutokuwa na mfululizo wa kawaida tu huongezeka ikiwa Jamaa huyo wa familia angali anagugumia. Kuna hatari ndogo ikiwa jamaa huyo alishinda kigugumizi akiwa mtoto.

### **2. Umri kigugumizi kilipoanza.**

Watoto wanaoanza kugugumia kabla ya umri wa miaka, mitatu na nusu wanaweza kukishinda kigugumizi; ikiwa mtoto wako atianza kugugumia kabla ya umri wa miaka mitatu, kuna uwezekano mkubwa zaidi atakishinda ndani ya miezi sita.

### **3. Muda tangu kigugumizi kilipoanza**

Kati ya asilimia sabini na tano na themanini ya watoto wote wanaoanza kugugumia wataacha kugugumia ndani ya miezi kati ya kumi na miwili na ishirini na minne bila tiba

ya usemi. Ikiwa mtoto wako amekuwa akigugumia kwa zaidi ya miezi sita, anaweza kuwa na uwezekano mdogo wa kukishinda peke yake. Ikiwa amekuwa akigugumia zaidi ya miezi kumi na miwili, kuna hata uwezekano mdogo zaidi kwamba atakishinda peke yake.

#### **4. Jinsia**

Wasichana wana uwezekano mkubwa zaidi kuliko wavulana wa kukishinda kigugumizi. Kwa kweli, kati ya wavulana watatu hadi wanne huendelea kugugumia kwa kila msichana mmoja anayegugumia.

Kwa nini tofauti hii? Kwanza, inaonekana kuwa wakati wa utoto wa mapema, kuna tofauti za kimaumbile kati ya uwezo wa kusema na lugha baina ya wavulana na wasichana. Pili, wakati wa muda huu huu, wazazi, jamaa wa familia na wengine mara nyingi huwachukulia wavulana kwa namna tofauti na wasichana. Hivyo, huenda wavulana wengi hugugumia kuliko wasichana kwa sababu ya tofauti muhimu katika uwezo wa usemi na lugha kwa wavulana na tofauti katika maingiliano na wengine .

Kwa kusema hivyo, wavulana wengi wanaoanza kugugumia watalishinda tatizo hilo. Kilicho cha muhimu kwako kukumbuka ni kuwa ikiwa mtoto wako anagugumia sasa hivi, haimanishi kuwa atagugumia katika maisha yake mengine yote.

#### **5. Mambo mengine ya usemi na lugha**

Mtoto anayezungumza vizuri kwa makosa machache ya usemi, ikiwa kuna yoyote, angekuwa na uwezekano mkubwa wa kushinda kigugumizi kuliko mtoto ambaye makosa yake ya usemi kumfanya apate ugumu wa kuelewa.

Ikiwa mtoto wako hufanya makosa ya usemi ya mara kwa mara kama vile kubadilisha sauti moja kwa nyingine au kuacha nje sauti za maneno, au ana tatizo kufuata mwelekeo, unapaswa kuhofia zaidi.

Ufumbuzi wa hivi karibuni zaidi unadunisha ripoti za awali kwamba watoto wanaoanza kugugumia, kama kikundi, wana ijuzi mdogo wa lugha. Kinyume na hayo, kuna ishara

kwamba wako sawa kulingania na viwango zaidi. Ujuzi wa juu wa lugha unaonekana kuwa hata jambo hatari zaidi kwa watoto ambao kigugumizi kimeendelea.

## **KIELELEZO CHA MAMBO HATARI**

Weka alama kando ya kila lililo la kweli kwa mtoto wako

Jambola Hatari	Uwezekano zaidi wa kuanza kugugumia	Kweli kwa mtoto wangu
Historia ya familia ya kigugumizi	Mzazi, ndugu, au jamaa wengine wa familia wanaogugumia bado	
umri kigugumizi kilipoanza	Baada ya umri wa miaka mitatu na nusu	
Wakati tangu kigugumizi Kilipoanza	Kugugumia, kati ya miezi sita hadi kumi na miwili au zaidi.	
Jinsia	Mume	
Ucheleweshaji mwingine wa usemi wa lugha	Makosa ya sauti ya usemi, tatizo la kutoeleweka, au ugumu wa kufuata mwelekeo.	

Mambo haya ya hatari yanawaweka watoto kwenye hatari kubwa ya kuendeleza kigugumizi. Ikiwa mtoto ana moja ya mambo haya ya hatari na anaonyesha baadhi ya au dalili zote za tahadhari zilizotajwa awali, unapaswa kuhofia zaidi. Ungeliswa kupanga ukaguzi wa usemi na mtaalamu wa usemi aliyebobea katika mambo ya kigugumizi. Mtaalamu ataamua ikiwa mtoto wako anagugumia, na kisha kuamua ikiwa atangoja muda zaidi au kuanza matibabu mara moja.

Kwa mapenzi na mwongozo wako, kuna kila sababu kuamini kuwa mtoto wako anaweza kusaidiwa kuwa msemaji wa kufululiza zaidi.

Ikiwa unaamini kitabu hiki kimesaidia, au ungependa kusaidia shirika hili lisilo la faida, tafadhali tuma mchango wako kwa:

## THE STUTTERING FOUNDATION

A non profit organization

Since 1947 – Helping those who stutter

3100 walnut Grove Road, suite 603

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

1-800-992-9392

[www.stutteringhelp.org](http://www.stutteringhelp.org)

[www.tartamudez.org](http://www.tartamudez.org)

michango haitozwi ushuru.

## USHAURI SABA ZA KUZUNGUMZA NA MTOTO WAKO

1. Zungumza na mtoto wako kwa njia isiyo ya haraka, ukipumzika mara kwa mara

Ngoja sekunde chache baada ya mtoto wako kumaliza kuongea kabla hujaanza kusema. Usemi wako mwenyewe wa polepole na mtulivu utakuwa wa umuhimu zaidi kuliko ukosoaji wowote au ushauri kama vile “ nenda polepole” au “ jaribu tena polepole.”

2. Punguza idadi ya maswali unayomuuliza mtoto wako. Badala ya kuuliza maswali, toa maoni tu kuhusu alichosema mtoto wako, hivyo kumfanya ajue kuwa umemsikia.

Watoto huzungumza kwa uhuru zaidi ikiwa wanaeleza mawazo yao wenyewe badala ya kujibu maswali ya mtu mzima.

3. Tumia ishara zako za usoni na lugha nyingine ya mwili kumtumia ujumbe mtoto wako kwamba unasikiliza kilicho kwenye ujumbe wake na sio jinsi anavyozungumza.

4. Panga dakika chache za muda usiobadilika kila siku ambazo unaweza kumpa mtoto wako umakini usiokatizwa. Unaposema wakati wa muda huu maalumu, tumia usemi wa polepole, mtulivu na mwepesi, wenye mapumziko ya kutosha.

Muda huu mtulivu unaweza kuwa kijenga imani kwa watoto wadogo, ukiwaruhusu hujua kwamba unafurahia kuwa pamoja nao.

5. Saidia jamaa wote wa familia kujifunza kuchukua zamu kwa kuzungumza na kusikiliza. Watoto, hasa wale wanaogugumia huona kuzungumza kuwa raisi zaidi wakati kuna katizo chache na wanaona umakini wa wasikilizaji

6. Tazama jinsi una vyoingiliana na mtoto wako. Jaribu kuongeza nyakati hizo zinazompa mtoto wako ujumbe kuwa kupunguza ukosoaji, mienendo ya usemi wa haraka, katizo na maswali.

7. Zaidi ya yote, onyesha kwamba unamkubali mtoto wako jinsi alivyo. Tendo lenye nguvu zaidi litakuwa kumuunga mkono, iwe anagugumia au la.



## USHAURI NANE KWA WALIMU NA WENGINE

1. Usimwambie mtoto aende polepole au “tulia.”
2. Usimmalizie mtoto maneno au kumsema
3. Wasaidie wanafunzi wote wa darasa kujifunza kuchukua zamu kwa kuzungumza na kusikiliza. Watoto wote-na sana sana wale wanaogugumia-huona kuzungumza rahisi zaidi wakati kuna katizo chache na wana umakini wa wasikilizaji.
4. Tarajia idadi na thamani sawa ya kazi kutoka kwa mwanafunzi anayegugumia nwa tu na yule asiyegugumia.
5. Zungumza na mwanafunzi kwa njia isiyo ya haraka, ukipumzika mara kwa mara.
6. Onyesha kwamba unasikiliza kilichomo kwenye ujumbe, sio jinsi kina vyosemwa
7. Kuwa na mazungumzo ya uso kwa uso na mwanafunzi anayegugumia kuhusu mienendo inayohitajika darasani. Hesimu mahitaji ya mwanafunzi lakini usiwe mwepesi
8. Usifanye kigugumizi kifu cha kufedhehesha.  
Zungumzia kigugumizi kama tu swala lingine lolote.