

MOJE ZDRAVIE

Len za
1,69€

myslíme na prevenciu

október 2017

10

aktivít

pre duševné
zdravie

PAMÄŤ

**REUMATIZMUS
A ARTRITÍDA**

RAW

stravovanie

terapia **TANCOM**

Môj tréner:

JURAJ GAJDOŠ

Chris

POWELL

Slovensko
si zamiloval



ZAJAKAVOSŤ • KRANIOSAKRÁLNA TERAPIA • ORECHY • PARAFÍN • LIČENIE

Ako vzniká ZAJAKAVOSŤ

Koktavosť či zajakavosť. Možno ju charakterizovať ako poruchu plynulosti reči, ktorá sa prejavuje nedobrovoľným problémom s vyslovovaním určitého slova alebo časti slova. Je to duševný či rečový, komunikačný problém?

NETRÁPTE SA

Rodičia často pocitujú vinu, pretože svojmu dieťaťu nevedia pomôcť. Môžete premrhať veľa času rozmyšľaním nad tým, prečo sa to stalo práve vášmu dieťaťu a čo ste mohli urobiť, aby ste tomu zabránili. Berte zajakavosť vášho dieťaťa ako fakt, neriešte otázku „Kto za to môže?“, ale položte si otázku „Kto/čo tu môže pomôcť?“. U chlapcov sa zajakavosť vyskytuje približne štyrikrát častejšie ako

u dievčat. Niektoré novšie publikácie o štruktúre mozgu a jeho aktivite prinášajú dôkazy, že v mozgovej štruktúre človeka s neplnulosťou reči môžu byť určité, veľmi jemné a sotva postrehnuteľné odchýlky, ktoré sa neprejavia v iných oblastiach života. Iné výskumy v tejto oblasti zase ukazujú, že zajakaví majú inak usporiadané centrá pre reč. Dodnes však nie je jednoznačne dokázané, či tieto rozdiely skutočne existujú ako príčina alebo ako dôsledok zajakavosti.

Dodnes nie je presne známe, ako vlastne vzniká. Podľa dostupných materiálov Slovenskej zdravotnickej univerzity môžu byť príčiny u každého iné. Medzi najpravdepodobnejšie faktory, ktoré sa podieľajú na vzniku zajakavosti, patria dedičnosť, rodinná dynamika – ak sú na deti kladené vysoké nároky, rodina vedie rýchly životný štýl; vplyv majú aj neurofyziologické faktory a detský vývin –, deti s iným druhom narušenej komunikačnej schopnosti alebo deti s oneskoreným celkovým vývinom sa zajakávajú častejšie.



Daniel Schmidt

sa od malička snažil zlepšiť svoju plynulosť reči. Vyskúšal rôzne metódy, postupy a tréningy, až sa dostal k metóde NLP (neurolingvistiké programovanie). Je certifikovaný NLP kouč a NLP Master, svoje postupy, skúsenosti a NLP techniky zdieľa so širokou verejnosťou na svojej stránke www.somplynuly.sk a vedie svojpomocnú skupinu na Slovenskej zdravotnickej univerzite.

POMOHOL SI SÁM

Certifikovaný NLP kouč a NLP Master Daniel Schmidt si po prvýkrát uvedomil rozdiel vo svojej reči a v reči rovesníkov ešte ako dieťa. Zajakávať sa začal asi ako trojročný v dôsledku istej nehody počas pobytu u starkej. „Nepamätám si presne, ako sa to začalo. Dlhú dobu som si nevedomoval, že rozprávam inak. Prišlo to až v škole, keď som sa chcel kvôli niečomu brániť a nešlo to. To bol asi ten moment, kedy sa to nadobro zafixovalo. A od-

vtedy som začal vnímať, že niečo je inak,“ spomína Daniel. Logopéd mu pomáhal s výslovnosťou, no Daniel je presvedčený o tom, že zajakavosť treba riešiť najmä v hlave. „Chodil som aj ku psychológovi. Ten to však nevie uchopiť z hľadiska reči, logopéd zase nerieši problém z psychologického hľadiska. V tom čase žiadny odborník neobsiahol všetko. Ja som vždy vedel, že dokážem hovoriť dobre, len som nevedel prepnúť do 'normál-

reči. Daniel si našťudoval knihy
osobnostnom rozvoji, v ktorých
aj so svojim problémom.
sa pri tom, že sa mimo-
vyhýba kontaktu s ľuďmi,
neurobil hanbu. No nechcel
zavretý medzi štyrmi stenami
svoj problém vyriešiť. Dnes
takmer plynulo, oproti
vraj už nastalo ohrom-
enie. Ľuďom sa nevyhýba,
naopak. Svoje rady a skúse-

nosti odovzdáva ľuďom, ktorých tiež
trápi zajakavosť. „Dôležité je prijať
zajakavosť ako fakt, prestať to riešiť
a mať sa rád taký, aký človek je. Keď
máme z niečoho traumy, okolie to vie
vycítiť. V opačnom prípade sa ľudia
viac zameriavajú na to, čo hovorím,
formu výpovede už neriešia.“ Daniel,
ktorý vedie svojpomocnú skupinu na
Slovenskej zdravotníckej univerzite,
verí, že zajakavosti sa dá celkom
zbaviť.



03717000199 ▼

ENCOR

www.sencor.sk

Boothie mixér Sencor SBL320x

Boothie mixér z nehrdzavejúcej ocele vďaka
kvalitnej zariadeniu dokonale pretáka ovocie
a zeleninu, vitamínov a vlákniny
a vitamínov.
Boothie mixér
na bez




Somplynuly.sk

CENNÉ RADY

V minulosti sa Daniel snažil nahrádzať slová, s ktorých výslovnosťou mal problém, inými. Tým však myšlienka, ktorú chcel prezentovať, strácala význam. Dnes už sa žiadnym slovám nevyhýba, hoci niektoré sa mu ešte stále vyslovujú ťažšie. Tak, ako on prijal svoj rečový hendikep ako fakt, radí, aby ho prijali aj rodičia zajakavých detí. „Malé dieťa si nie je spočiatku vedomé, že má problém s rečou. Preto nie je vhodné ho na to upozorňovať. Ako rodič ste pre dieťa vzor a vaše dieťa často podvedome

robí to, čo vidí robiť vás ako rodiča. To vám dáva možnosť dieťa ovplyvniť,“ píše Daniel na svojom blogu www.somplynuly.sk. „Neupozorňujte ho, aby hovorilo pomaly, lepšie artikulovalo a podobne. Nepravdivo ho s jeho kamarátmi, inými deťmi alebo sami so sebou. Buďte dieťaťu vzorom. Keď chcete, aby lepšie vyslovovalo hlásky a hovorilo pomalšie, sami začnite lepšie artikulovať a hovoriť pomalšie. Vytvorte mu príjemné a podporné prostredie, nájdite si čas na rozhovor a venujte sa mu ako komunikačný partner. Hrajte s ním hry, kde musí komunikovať, vhodné sú rôzne riekanky, básničky, logopedické cvičenia, kde si dieťa ani neuvedomí, že trénuje. Pracujte na jeho sebavedomí, rozvíjajte to, čo ho baví. Ak by sa dieťa v škôlke stalo terčom posmechu, vedzte ho, aj preventívne, k tomu, že

je rovnako dobré ako iné deti. Podporte ho ešte viac v jeho sebavedomí. Ako rodič dokážete pomôcť svojmu dieťaťu oveľa viac, než si myslíte,“ dodáva Daniel. ●

Keď problém pretrváva

Ako sme už spomínali, vo väčšine prípadov sa vývojová zajakavosť vytrati. Stále je tu však 20 percent prípadov, keď zostáva až do dospelosti. Nebojujte proti tomu, nedajte svojmu dieťaťu pocit, že je iné ako ostatné. Lebo v skutočnosti je také isté, len inak rozpráva. A na druhej strane sme všetci iní a jedineční, na tom predsa nie je nič zlé.

