

Mucanje i zapinjanja u govoru

Autor: Ilona Posokhova, prof. logoped

Što je mucanje?

Vjerojatno je teško naći osobu koja se nikada u životu nije sreala s osobom koja muca, bilo to dijete ili odrasli čovjek. Mucanje je u cijelom svijetu prilično prošireni poremećaj tečnosti, tempa i ritma govora koji se ispoljava u nevoljnim grčevima mišića govornih organa – usana, jezika, mekog nepca, glasnica, dijafragme, a ponekad ga (kod jakog mucanja) prate grčevi mišića lica i nevoljni pokreti tijela (ruku, ramena, cijelog trupa). Grčevi izazivaju nevoljan prekid tečnosti govornoga procesa - višekratno ponavljanje ili napeto izgovaranje slogova i glasova, prisilne stanke između te usred riječi, iznenadni prekid govora i različite kombinacije tih simptoma. Statistički podaci izvještavaju da 1 posto svih odraslih osoba i 2-3 posto djece muca. Najprošireniji oblik tog teškog poremećaja govora je takozvano "razvojno mucanje", odnosno mucanje koje se pojavljuje u ranom djetinjstvu.

Mucanje je najsloženiji i najdugotrajniji poremećaj. Iako je poznat od antičkih vremena Hipokrata i Aristotela, njegova priroda još nije potpuno spoznata. Grčevi mišića koji prekidaju proces komunikacije su tek vanjski simptom mucanja, tek vršak golema ledenog brijega koji je većim dijelom skriven u dubini psihe i tijela.

Uzroci mucanja: "pogodno tlo" i "okidači"

Roditelji ponekad smatraju da se mucanje u njihova djeteta pojavilo iznenada, zato što se dijete preplašilo psa, ili se razvilo postupno "samo od sebe" bez nekog određenog uzroka. U stvarnosti, mucanje se nikada ne pojavljuje "samo od sebe" ili zbog šoka, iako se tako može učiniti na prvi pogled. Kad zamislimo problem mucanja kao golemi ledeni brijeg, razumijemo da se ne može stvoriti u trenutku. Temelj ledenjaka se stvara tijekom dugog vremena dok je to što se može pojaviti iznenada, samo vršak, vanjski simptom govornih grčeva.

Postoje dvije skupine uzročnika mucanja: predispozicijski ("tlo") i proizvodni ("okidači").

Predispozicijski uzroci mucanja određuju sklonost djeteta prema mucanju. To je "pogodno tlo" na kojemu se može lako pojaviti poremećaj, temelj ledenog brijega, odnosno čimbenici koji uvrštavaju određeno dijete u skupinu rizika za pojavu mucanja. Razmotrit ćemo nekoliko najvažnijih. Jedan od čestih predispozicijskih uzroka je nasljedna sklonost. Budući da

ljudski organizam nastaje u spoju dviju roditeljskih stanica, jasno nam je da njihove genetske kvalitete u mnogome određuju stanje novog organizma. Kod stvaranja novog genetskog koda može se dogoditi da neka od njegovih karika bude nešto slabija od ostalih. Ponekad je ta slabija karika govorni sustav, odnosno njegov pokretački mehanizam. U ljudskom organizmu svaka stanica koja je dio određenog sustava, ima dubinsku memoriju o svom pravilnom funkcioniranju. Tu vrstu memorije možemo usporediti sa sitnim, ali vrlo preciznim računalnim mikročipovima koji imaju specifičan zadatak rada. Oslabljena karika ima oslabljenu ili oštećenu memoriju o programu svog razvoja. Mucanje se u tom slučaju razvija na tlu urođene slabosti motoričke funkcije govornog sustava, koja se pod utjecajem proizvodnog čimbenika ("okidača") narušava. Kad se pojavi "okidač", upravo ta slaba karika puca. Brojna istraživanja obitelji osoba koje mucaju, a koja traju već gotovo 100 godina, pokazala su da otprilike trećina pacijenata ima rođake koji mucaju.

Većina nas odraslih, može se prisjetiti nekog od svojih dječjih strahova. Možda je to bio strah od mraka, paukova, čudovišta, požara ili još nečeg. Neki odrasli ljudi su i sada, bez obzira na godine, puni raznih strahova (straha da će ostati sami u starosti, straha da će izgubiti životnog partnera, straha da će postati žrtvom nasilja itd.). Neki od tih strahova proizlaze negdje iz dubine psihe i ne smetaju baš mnogo tijekom svakodnevnice. Ipak neki od dječjih strahova i druge neuobičajenosti u ponašanju ukazuju na povećanu nestabilnost i ranjivost mladog živčanog sustava. Neka djeca su toliko psihički osjetljiva da su sklona redovitim noćnim strahovima i morama, često se bude uplakana, nevoljno mokre u krevet, emotivno su labilna te sklona povećanoj nadražljivosti. Primjerice, lako se razigravaju, osobito u blizini većeg broja djece, uzbuđeno trčkaraju, lako zaplaču, viču, teško odlaze na spavanje - sve to ukazuje na povećanu osjetljivost živčanog sustava koja može biti "pogodnim tlom" za nastanak mucanja. Opća zdravstvena slabost i boležljivost djeteta također mogu poslužiti kao plodno tlo za pojavu mucanja. Psiholozi naglašavaju posebnu vrstu osjetljive djece koju zovu "djeca bez kože" jer snažno reagiraju čak i na najmanju promjenu izvana. Takva djeca zahtijevaju povećanu roditeljsku zaštitu, brigu i pažnju.

Iako većina djece progovori s oko 10-12 mjeseci, ima i djece koja izgovaraju svoju prvu svjesnu riječ mnogo ranije - još sa 8-9 mjeseci. S 1,5-2 godine u njih već traje intenzivan razvoj jezika i razmišljanja. Roditelji se vesele naprednom razvoju mališana, ali ponekad se događa da je ubrzanost jezičnog i kognitivnog razvoja nesrazmjerna razvoju ostalih područja.

U tom slučaju, dok intelekt burno cvate, motorička funkcija govornog sustava odgovorna za, na prvi pogled tako banalno pokretanje govornih organa, ne slijedi taj ritam, pa dijete postaje sklono čestim zapinjanjima, gutanju dijelova riječi, ponavljanju riječi i slogova, posebno kad je jako opterećeno suviše kompliciranim jezičnim informacijama.

Kada dijete ima jednu (ili, većinom, nekoliko) od dotičnih predispozicija, odnosno nepoželjno "tlo", dovoljan je neki ekstremni "okidač" da pukne karika u živčanom sustavu i da se pojavi mucanje. Što može poslužiti kao takav "okidač"? U većini slučajeva se radi o snažnoj jednokratnoj psihološkoj traumi – šoku ili iznenadnom velikom stresu. Bez obzira radi li se o pozitivnom ili negativnom događaju, snažan stres naglo pogađa psihu i osjetljiva karika puca (primjerice, dijete se nečeg iznenada jako uplašilo ili je bilo svjedokom nekog tragičnog događaja koji se snažno urezao u njegovu svijest). Snažnim pokretačkim uzrokom mucanja može biti i dugotrajna psihotraumatska situacija u okolini, primjerice u obitelji. Nepravilan govorni uzor je također veoma čest pokretački uzrok mucanja. Tu se radi o lošem uzoru - neorganiziranom, ubrzanom, nervoznom govoru članova uže obitelji, s gutanjem dijelova riječi ili čak cijelih riječi u rečenici - odnosno o davanju pogrešnih govorno-jezičnih modela djetetu. Osobito je potrebno naglasiti preopterećivanje govornog sustava malog djeteta kompliciranim jezičnim informacijama koje nisu pogodne za njegovu mentalnu dob. «Okidač» može biti i naglo oslabljenje organizma zbog teže viroze, infekcije ili posljedica cijepljenja.

Normalna dječja zapinjanja u govoru

Osim rizičnih stanja ili sklonosti, postoji osobito osjetljivo razdoblje govorno-jezičnog razvoja. To je dob između 2 i 5 godina života kada su za dječji govor karakteristična takozvana fiziološka zapinjanja. Prema istraživanjima ta je pojava karakteristična čak za 80 posto djece, odnosno uobičajena je. Fiziološka zapinjanja i ponavljanja u dječjem govoru uzrokovana su time što intenzivni razvoj mišljenja u to doba nadilazi razvoj djetetovih govornih mogućnosti. U toj dobi djetetov aktivni rječnik još nije velik, izražavanje misli nije usavršeno, a pokreti govornih organa su daleko neprecizni. Ipak, mališan mnogo toga razumije i želi reći, a još više saznati pa postavlja bezbroj raznih pitanja. Sva njegova aktivnost je praćena emocionalnim uzbuđenjem. Zbog svega toga govor jako velikog broja djece od 2 do 5 godina obiluje raznim ponavljanjima, premještanjima riječi u rečenici, zapinjanjima, netočnostima u izgovoru i oblikovanju misli u rečenici. Dotično stanje dječjeg govora je prirodno na određenom

razvojnem stupnju. Tijekom daljnjeg razvoja mišljenja i govora na temelju sazrijevanja mozga i komunikacije s okolinom, dijete se zauvijek oslobađa zapinjanja u govoru. Budući da je to razvojno razdoblje vrlo osjetljivo, fiziološka zapinjanja se na "pogodnom tlu" mogu ukorijeniti i prerasti u patološka zapinjanja, odnosno u mucanje. Ipak, u većine djece koja su u ranim razvojnim fazama imala fiziološka zapinjanja, mucanje se ne razvija.

Kako se nositi s prirodnim zapinjanjima male djece?

Jedan od najboljih pristupa roditelja je pružanje djetetu prikladnih govorno-jezičnih modela, odnosno davanje uzora laganog, blago usporenog, manje kompliciranog govora. To ne znači da trebate govoriti tako sporo da odrasli sugovornik osjeti pospanost! To znači da svoje uobičajene «odrasle» kompleksne i dugačke rečenice rastavljate na manje dijelove, odvajajući ih prirodnim intonacijskim pauzama. Primjerice, rečenicu «Moramo se zaustaviti kraj trgovine jer organiziramo proslavu rođendana tvoje bake koja će ovaj tjedan navršiti 65.» možete rastaviti na kraće, manje složene rečenice s odgovarajućim pauzama između: «Moramo se zaustaviti kraj trgovine. (pauza) Sjećaš se, slavimo bakin rođendan. (pauza) Bit će joj 65 godina.» Upravljaajući tempom svojega govora i pokazujući strpljenje pomoći ćete djetetu da govori tečnije. Zapamtite, kod takvog stila govora puno je lakše oblikovati svoje misli. Ipak, pazite da suviše ne osiromašujete jezične modele koje nudite djetetu. Ono mora čuti samo tečan, jasan, gramatički ispravan govor, koji se sastoji uglavnom od sadržajnih, proširenih, ali jednostavnih i dobro oblikovanih rečenica, a ne samo od kratkih naredbi.

Mnogi roditelji spominju da govor njihove djece sadrži više zapinjanja, ponavljanja i kaotičnosti tijekom raznih uzbuđujućih zabavnih zbivanja: proslava rođendana, posjeta zabavnim parkovima, provođenja praznika u neuobičajenim okolnostima. Takva zbivanja su puna neočekivanosti koja ne odgovaraju uobičajenoj dnevnoj rutini, zato je dobro pripremati dijete unaprijed. Ako je za jedno dijete dobro organizirati veliko rođendansko slavlje s puno gostiju, preosjetljivom mališanu bi više odgovarala mala proslava u obiteljskom krugu u uobičajeno vrijeme ručka.

Za dijete s "predispozicijom" poželjno je odvojiti posebno vrijeme tijekom dana kada mu nasamo posvećujemo potpunu pažnju. Tijekom tog zajedničkog sata smanjujemo pričanje, bavimo se staloženim igrama (konstruiranjem, crtanjem i sl.), čitamo knjige, šćemo u prirodi. Ne ispravljamo mališanov govor, ne korimo ga zbog pogrešaka, ne zadirkujemo ga, ne oponašamo njegova zapinjanja. Uvijek mu dajemo

dovoljno vremena za odgovor, ne požurujemo ga i ne prekidamo u njegovom iskazu! Govor odrasle osobe je automatiziran, pa nam je teško zamisliti koliko različitih kompliciranih radnji mora učiniti mališan da bi odgovorio na naša, često složena, pitanja. Prije svega, dijete mora točno odrediti što mi zapravo pitamo. Zatim, mora sabrati misli da nam odgovori, pa naći prikladne riječi i gramatički oblikovati rečenicu te, konačno, izgovoriti sve što je naumio, i sve to u trenutku čim je čuo pitanje! Naravno, ima pitanja koja podrazumijevaju kratak odgovor tijekom laganog neformalnog razgovora, ali pitanja koja često postavljamo mališanu zahtijevaju dugački, dobro isplanirani, sadržajni odgovor, čak cijelu priču, što nije lako za dječji, još nesavršeni govorni sustav. Naprimjer: "Želim čuti o svemu što ste danas radili u lunaparku!" ili "Ispričaj teti Ruži što si u nedjelju vidio u zoološkom vrtu." Ako znamo da dijete ima problema sa zapinjanjima, pokušavamo mu ne postavljati takva suviše opširna pitanja jer se zapinjanja u tom slučaju mogu povećati (dijete ima toliko dojmova o proteklom događaju i toliko toga vam želi reći!). Ponekad je bolje prvo ukratko ispričati što ste vi radili danas i tako spontano inspirirati mališana da priča o svojim dogodovštinama. Nikada ne postavljajte malo dijete u situaciju da mora dati potpuni sadržajni odgovor i to kad nekoliko pari očiju gostiju bulje u njega dok se pokušava snaći i ispuniti vaša očekivanja. Tečnost govora podrazumijeva lakoću. Kako bismo spriječili zapinjanja u dječjem govoru, moramo stvoriti okolnosti u kojima se dijete osjeća sigurno te osjeća da je govor spontan i lagan.

Zapravo, ako, naoružani znanjima o razvoju dječjeg govora i jezika, slijedite sve savjete i prijedloge koje smo vam dali u ovoj knjizi, automatski ćete pomagati svom djetetu da govori bez suviše zapinjanja.

Kako razlikovati normalna zapinjanja od početnog mucanja?

Dobro je da znate razlikovati normalna dječja zapinjanja u govoru od početne pojave mucanja i, ako je potrebno, reagirati na vrijeme, odnosno obratiti se logopedu. Fiziološka zapinjanja se bitno razlikuju od patoloških, odnosno mucanja, po svojoj količini i načinu odvijanja.

Fiziološka zapinjanja, karakteristična za djecu u dobi od 2 do 5-6 godina:

- 1) Ponavljanje cijele rečenice, dijela rečenice ili riječi - "Lopta, lopta je na krovu. Želim da mi, želim da mi je skineš dolje."
- 2) Preoblikovanje rečenice tijekom govora - "Ona je odletjela, lopta je odletjela na krov."
- 3) Stanke, napunjene sa "mm", "ah", "uh" - "Želim moju, mm, loptu."

4) Prekidanje govora šutnjom (dijete osjeća nesigurnost, nije u stanju odmah oblikovati svoju misao i želju u riječi) - "Mama, želim (pauza) loptu."

5) Pojedina, rijetka lagana ponavljanja dijelova riječi - "Re-rekla si da ćeš mi je skinuti."

Normalna dječja zapinjanja obično se pojavljuju u konstrukcijski složenim riječima i rečenicama. Uglavnom se radi o ponavljanju cijele riječi ili preoblikovanju rečenica tijekom govora. Neka djeca jako rijetko zapinju u govoru, možda ponekad pokazuju određenu nesigurnost ili zašute.

Zapinjanja su češća kada je dijete umorno, uzbuđeno, razigrano. U većini slučajeva zapinjanja se smanjuju u nepoznatim okolnostima i u razgovoru s nepoznatim ljudima jer je dijete sabranije i pažljivije.

Simptomi uzbune kada je potrebno da se hitno obratimo logopedu:

1) Dijete je počelo ponavljati sve kraći element.

(Prvo je govorilo "Mama, mama, mama...", zatim "Ma-ma-ma-ma-mama...", sada "M-m-m-mama..." i konačno "Mmmmmama...")

2) Povećao se broj ponavljanja.

(Prvo je govorilo "Ma-mama...", sada "Ma-ma-ma-ma-mama...")

3) Dijete "se bori" s riječima (kod ponavljanja riječi ili sloga naglo skače visina glasa).

4) Kod ponavljanja se mijenja struktura riječi ("Mah, mah, mah, mama...").

5) Tijekom govora su uočljivi znakovi napetosti mišića lica, dijete podiže ramena, guta zrak, govor se naglo prekida zbog grča u govornom aparatu. To znači da je počelo mucati. Hitno se obratite logopedu kako bi vas uputio u postupak uklanjanja "svježeg" mucanja!

Nemojte čekati da mucanje postane navika i traumatizira dijete.

Logopedska "hitna pomoć" kod uklanjanja mucanja koje se tek pojavilo je najefikasnija jer se temelji na hitnom uklanjanju patološkog refleksa prije nego što se stigao ukorijeniti. Čak ako i niste sigurni radi li se o mucanju, kada primijetite neki od simptoma rizika, obratite se logopedu da vas savjetuje i pruži detaljnije upute u vezi sprječavanja poteškoće, upravo u individualnom slučaju vašega djeteta.