

הערות והארות למאזין השוטף

תורגם על ידי מיכל אופצ'בסקי, קלינאית תקשורת

גמגום יכול להיות מבלבל -

בשיחה עם אדם מגמגם, קשה לדעת לעיתים מהי הדרך הנכונה והטובה ביותר להגיב, ואכן מאזינים שוטפים רבים מדווחים על חוסר נוחות וביטחון, באשר לאופן התגובה המתאים. ייתכן שתדע באופן טבעי כיצד ראוי להגיב, אך במידה ואינך בטוח, אתה מוזמן לעיין בהצעות הבאות. מעקב אחר הצעות אלו בעת שיחה עם אדם מגמגם, צפוי להניב שיחה נוחה ונעימה יותר עבור שניכם.

מספר עובדות על גמגום - ✓

אנשים שמגמגמים הם אנשים נורמטיביים לחלוטין

הם פשוט מתקשים בהפקת צלילים ומילים באופן חלק ושוטף.

הסיבות לגמגום הינן מורכבות

מחקרים עדכניים מציעים מעורבות של גורמים רבים - כאשר רוב התיאוריות מצביעות על קשר בין היבטים התפתחותיים שונים לגמגום.

גמגום הוא לא הפרעה או בעיה נפשית

למרות שהסיבה לגמגום עוד לא ידועה לחלוטין, ידוע בוודאות כי גמגום אינו נגרם ממקור פסיכולוגי/ריגשי.

אנשים מגמגמים בצורות ואופנים שונים

חלק מהמגמגמים חוזרים על הברות, אחרים מאריכים צלילים או נתקעים בדיבורם (חווים רגעים קצרים של חוסר יכולת להפיק צליל). מספר סוגי הגמגום - כמספר האנשים המגמגמים.

הגמגום משתנה בסיטואציות וזמנים שונים

לא תמיד ניתן להסביר שינויים בתדירות ובחומרת הגמגום, כאשר בחלק מהימים קל יותר לדבר באופן שוטף ובאחרים זו משימה קשה במיוחד. לא תמיד ניתן להסביר מדוע אדם מגמגם יותר בזמן נתון ופחות באחר. יחד עם זאת, גמגום כן מושפע ומשתנה בהתאם לסיטואציות שונות, כאשר קיימת הזנה הדדית בין מתח לגמגום.

לא פשוט לשנות גמגום

עבור חלק גדול מהמבוגרים המגמגמים, גמגום מהווה אתגר ומאבק יומיומי. טיפולי דיבור ועזרה עצמית וקבוצות תמיכה כמו אלו של **אמב"י**, יכולים לסייע לאנשים מגמגמים לשפר את יכולות התקשורת שלהם.

התנהלות אופטימלית עם גמגום

אנשים רבים למדו להתנהל בצורה נהדרת עם הגמגום שלהם, כך שלגמגום השפעה מועטה, אם בכלל, על חיי היום-יום שלהם.

אנשים מגמגמים אינם לבדם!

המטרה של **אמב"י** - ארגון המגמגמים בישראל, היא להשיב תקווה, כבוד ולאפשר תמיכה, חינוך וחיזוק לילדים ולמבוגרים מגמגמים, למשפחותיהם, ולקלינאים העומדים לשרותם.

אם אתה מכיר אדם שמגמגם - ספר לו על אמב"י. זה יכול להציל את חייו!

כיצד יש לנהוג בשיחה עם אדם מגמגם?

✓ היה סבלני

אולי זה יפתיע אותך, אבל רוב האנשים המגמגמים רוצים לדבר בעצמם. ייתכן כי לעיתים תתפתה להשלים את המילים של שותפך לשיחה ולסיים את דבריו, אך אין בכך תועלת ואף להיפך. להבדיל מאדם ששכח לרגע מה הוא רוצה להגיד, אדם מגמגם יודע בדיוק את אשר רוצה לומר, אך מתקשה לעשות כן. תן לו זמן.

✓ זה בסדר לגמגם

השתדל להימנע ממתן עצות כגון: "האט", "נשום עמוק" או "הירגע", בדרך כלל אלו לא יהיו עצות פרקטיות ורק ילחיצו את הדובר. השתדל לשמור על קשר עין, הקשב בתשומת לב, והמתן בסבלנות עד לסיום הדברים של שותפך לשיחה.

✓ זכור כי הגמגום משתנה

אל תופתע לנוכח גמגום חמור יותר במצבים מסויימים לעומת מצבים אחרים.

✓ השתדל להאזין בתשומת לב

תן לדובר המגמגם לדעת ולהבין שאתה אכן מאזין לו. תוכל לעשות זאת על-ידי מעשים או מילים, המביעים עניין והקשבה אקטיביים (כגון הנהון ושמירה על קשר עין). התמקד בתוכן הדברים ולא באופן אמירתם.

✓ אם אינך בטוח כיצד נכון להגיב - שאל

רוב האנשים המגמגמים יעריכו את העניין שלך באשר לתגובה המתאימה, וישמחו לשוחח על הגמגום שלהם. שיחה כנה ופתוחה על גמגום יכולה לסייע לשניכם לתקשר בקלות רבה יותר.

✓ זכור שגמגום אינו נגרם מבעיה פסיכולוגית/ ריגשית

בעוד שדובר מגמגם יכול להיראות לחוץ ומתוח כלפי חוץ - זכור כי הלחץ נובע ממבוכה לגבי הגמגום ואינו מהווה גורם לגמגום.

✓ לדבר על הגמגום

לאדם מגמגם לא תמיד יהיה נוח לפתוח בשיחה על הגמגום, אך אם אתה תעשה זאת, סביר להניח שלא תהיה לו בעיה להסביר ולדבר על כך

✓ תחומי הפעילות של אמב"י:

- **הפעלת קו מידע** - המעניק תמיכה וייעוץ לאנשים מגמגמים, הורים, אנשי הוראה ועוד...
- **תמיכה ועזרה בקבוצות** - הפעלת קבוצות לתמיכה ועזרה עצמית לאנשים מגמגמים ברחבי הארץ.
- **יצירת עולם ש"מבין גמגום"** - פעילות באמצעי התקשורת השונים לצורך העמקת מודעות הציבור לנושא הגמגום וליחס המתאים לאדם המגמגם.
- **קיום מפגשים חברתיים** - המאפשרים חילופי דעות, העלאת רעיונות ושיפור דרכי התמודדות עם הבעיות שהגמגום מציב. "אם אתה מגמגם - אתה לא לבד".
- **שמירה על קשר עם אנשי המקצוע השונים** - קיום כנסים, ומפגשים בין אנשי מקצוע בתחום הגמגום לאנשים שמגמגמים ומשפחותיהם.
- **שמירה על קשר עם ארגוני גמגום ברחבי עולם** - ה-ISA הבינלאומי, ה-NSA האמריקאי וה-ELSA האירופי.
- **שינוי מערכתי** - סיוע בקבלת שירותים שונים בהתאם לסל הבריאות (סל השירותים), ושיפור הוזלת הטיפולים על ידי שינויי הנחיות במשרד הבריאות.

Notes to Listeners

...a message from the
National Stuttering Association

**What to *know*
and what to *do*
when speaking with
a person who stutters**



**National
Stuttering
Association**

Changing the lives of people who stutter