

## העברת מצגת כיתתית בנושא גמגום - שינוי ההסתכלות של חבריך ללימודים על גמגום

תורגם על ידי מיכל אופצ'בסקי, קלינאית תקשורת

אתה ה"מומחה" לגמגום! הדברים שאתה יודע על גמגום יכולים לסייע לאחרים ללמוד על הנושא ולהבין אותו ואותך טוב יותר.

**הצגת נושא הגמגום בכיתה יכולה לשנות את עולמך לטובה!** 

אתה המומחה

אתה וקלינאית התקשורת שלך – אתם המומחים בנושא גמגום. תוכל להשתמש בידע שבידך בכדי ללמד את חבריך לכיתה על הדיבור שלך. לימוד זה חשוב ביותר, מאחר ואנשים שמבינים גמגום לא מציקים ולא נוהגים בבריונות כלפי ילדים שמגממים.

אי התייחסות לגמגום והסתרתו עלולים להרע את המצב. הסתרה של גמגום יכולה לגרום לך להרגיש מפוחד ולזנוח את השימוש בטכניקות דיבור שלמדת. ניתן לשנות זאת על-ידי לימוד סביבתך על גמגום, והדרך הטובה ביותר לעשות זאת היא על-ידי העברת מצגת כיתתית בנושא!

**איך מתחילים?**

שיחה עם חבריך ללימודים על גמגום עלולה להיראות כדבר גדול ומאיים, אולם אתה יכול לשלוט על מידת המעורבות שלך במצגת, באופן שתרגיש בו בנוח. תוך שיתוף פעולה עם קלינאית התקשורת שלך בהצגת הנושא - תוכל להחליט כמה מתוך המצגת יועבר על ידך וכמה על ידה (תוכל למשל להציג צילום וידיאו של הקלינאית המפרטת על חלק מהנושאים במצגת).

זכור כי **אתה** המומחה בתחום של הגמגום שלך, ותוכל רק להרוויח משיתוף הסביבה בידע שברשותך. כהכנה, תוכל לשוחח עם קלינאית התקשורת שלך בנוגע לטכניקות שונות בהן היא נוקטת בכדי לעזור לילדים עם קשיי דיבור שונים - ולא רק גמגום. ייתכן ותגלה שילדים נוספים בכיתתך עברו גם הם טיפולים אצל קלינאית תקשורת.

שיתוף בנקודה זו יכולה להיות נקודה פותחת בהעברת המצגת שלך בנושא גמגום.

**רעיונות שונים בנושא גמגום** 

אין דרך אחת בלבד להצגת נושא הגמגום. הרעיונות הבאים מהווים דוגמאות לנושאים שהועברו במסגרת הרצאות דומות בנושא. בחר בנושא שמתאים לך ושעובד לך בצורה המיטבית, ואל תהסס להשתמש בדמיוןך ולהמציא רעיונות חדשים.

הכי חשוב - תהנה, היה עצמך וזכור שזה בסדר גמור לגמגם!

- **מפורסמים מגממים** - אנשים מפורסמים רבים מגממים או שגמגמו בעבר. ביניהם ניתן למצוא כוכבי קולנוע, ספורטאים, זמרים, סופרים, רופאים, אנשי עסקים, מורים, עורכי דין ואפילו מלכים! אנשים אלו הצליחו מאוד במעשיהם – וכך גם אתה יכול!
- **עובדות ומיתוסים בנוגע לגמגום** - רוב האנשים לא מבינים גמגום. ייתכן והם שמעו מיתוסים שונים כמו "אנשים מגממים הם פשוט לחוצים" או שהם "מדברים מהר משהם חושבים". למרות שלא ידוע בדיוק מהו הגורם לגמגום קיימות עובדות ידועות רבות אחרות. זוהי ההזדמנות שלך להסדיר את העניינים! ביכולתך לתקן את חוסר הידע וההבנה של חבריך לכיתה וללמד אותם מספר עובדות חשובות על גמגום.

- **המחקרים האחרונים על גמגום** – תוכל ללמד את חבריך לכיתה על המחקרים העדכניים בנושא גמגום! קלינאית התקשורת שלך תוכל לסייע לך במציאת חומרים ועובדות מדליקות. תוכל לבדוק באתר ה-**National Stuttering Association - NSA** האמריקאי – [www.WeStutter.org](http://www.WeStutter.org) ובאתר אמב"י - <http://www.ambi.org.il>.
- **"מכונת הדיבור"** – דיבור הינו מדע. תוכל ללמד את חבריך לכיתה על אופן הפעולה של הדיבור. ככל שחבריך ילמדו על מדע הדיבור בכלל ועל גמגום בפרט, כך הנושא יהפוך לפחות מיסתורי וזר עבורם.
- **כיצד זה מרגיש לגמגם?** – חבריך לכיתה לא יודעים כיצד זה מרגיש לגמגם. תוכל לשתף אותם בתחושותיך ולתאר כיצד זה מרגיש לך. כמו כן תוכל להראות להם סוגים שונים של גמגום ולתת להם להתנסות בעצמם, כך שילמדו שגמגום מרגיש פעמים רבות כעלייה במתח וכחוסר נוחות. לא מדובר במשהו שאתה עושה בשביל הכיף!
- **אין פתרון קל** – לעיתים אנשים מספקים עצות שונות כגון: "האט", "הירגע", "קח נשימה עמוקה" וכו'... מתן עצות אלו הוא שכיח מאוד, כאשר אנשים לא מבינים כי ניהול הגמגום הוא משימה מורכבת ביותר. ככל שילמדו יותר- כך טוב יותר.

## אתה יכול לעזור לאחרים ללמוד על גמגום ו-אמב"י ישמחו לסייע

### מה עושים בטיפול דיבור?

רוב חבריך לא יודעים מה אתה עושה בטיפול דיבור שלך - אתה יכול לשנות זאת. בדומה להצגת התחושות שעולות בעת גמגום, ניתן להציג בפני הכיתה את טכניקות הדיבור שלמדת לצורך העלאת שטף הדיבור. באופן זה חבריך יוכלו ללמוד ששימוש בשיטות אלו הוא לא פשוט כלל וכלל ומסיבה זו קשה להשתמש בהן כל הזמן.

### אין זו אשמתו של אף אחד

חשוב להבהיר כי אף אחד לא אשם בגמגום. אנשים לא מגמגמים בגלל שהם טיפשים או חולים, או כעונש על התנהגות רעה. הורים לא גורמים לגמגום ולא מדובר במחלה מדבקת. אין זו אשמתך שאתה מגמגם ועל חבריך לדעת זאת.

### שיחה על הצקות ובריונות

כמעט כולם קיבלו יחס בריוני בשלב זה או אחר בחייהם. חבריך יוכלו לשתף כיצד חשו כאשר נהגו בהם בבריונות. בנוסף, תוכל לשתף איך חשת אתה כשקיבלת הצקות ויחס בריוני בנוגע לגמגום שלך. אתה וחבריך יכולים להעלות רעיונות לטיפול ולהתנהלות עם בריונים. זכור כי אף אחד לא צריך להתמודד עם בריונות בעצמו. תוכלו לעזור זה לזה על ידי שמירה על לכידות וחזית מאוחדת אל מול תופעת הבריונות!

### "שאלות ותשובות"

סביר שתגלה כי חבריך לכיתה מתעניינים מאוד בנושא הגמגום, אך תמיד חשו לא בנוח לשאול על כך. כעת זהו זמן מצויין עבורם לשאול אותך שאלות. ייתכן ולא יהיו בידך את כל התשובות אך פתיחת דיון בנושא היא דרך נהדרת לסלילת נתיב תקשורת כנה, פתוח וחופשי!

### אל תשכח חטיפים!

במידה והוריך והמורה מסכימים, ניתן להביא חטיפים לחלק של ה"שאלות ותשובות". חטיפים יכולים להקליל את האווירה ולסייע בשבירת הקרח. מצגת כיתתית יכולה להיות כיפית!

## המצגת הכיתתית שלך יכולה להיות מה שתמצא שתהיה

### מדוע שארצה להעביר מצגת כיתתית בנושא גמגום? (או במילים אחרות- מה ארויח מכך?)

בהתחלה, כאשר תחשוב על העברת מצגת בנושא גמגום בפני כל הכיתה - סביר שתחוש חששות ופחדים. בכדי להקל על שלב זה - שאל את עצמך מספר שאלות: האם הבחנת במבטים משונים של ילדים שהביטו בך בעת גמגום? האם ילדים אחרים שאלו אותך "מדוע אתה מדבר כך?" - ילדים אלו פשוט לא מבינים גמגום. הם לא יודעים כיצד תגובותיהם גורמות לך להרגיש. ילדים שהעבירו בעבר מצגת על גמגום מדווחים על-כך שהבחינו שכשחברי כיתתם הבינו יותר טוב מה זה גמגום - תדירות ההצקות והחיקויים ירדה משמעותית.

*אתה האדם המתאים ביותר למשימת הסברה זו! אתה המומחה בנוגע לדיבור שלך!*



### מתי כדאי להעביר מצגת כיתתית על גמגום?


- כאשר ילדים אחרים שואלים אותך על אופן דיבורך.
- כשאתה חש שמוזר לך להשתמש בטכניקות הדיבור בכיתה.
- כאשר קיבלת משימה להעביר מצגת בנושא כלשהו בכיתה.

### עם מי כדאי לי להתייעץ בנושא זה?

- קלינאית התקשורת שלך תשמח לסייע לך במשימה זו וכך גם המורה שלך והיועצת השכבתית.
- באמב"י ישמחו להדריך אותך, לסייע במידע ואולי אף להעביר איתך את המצגת ולבדוק אפשרויות נוספות לפעילויות במסגרת הכיתה ובית הספר.

## מסר חשוב מחבריך בארגון המגממים בישראל

ב-  **אמב"י** יודעים שזה בסדר גמור לגמגם. אתה יכול ללמוד לנהל את הגמגום שלך בהצלחה. זכור שאתה אף פעם לא לבד בהתמודדות עם גמגום - קלינאית התקשורת, המורים, ההורים והחברים שלך מהווים חלק מצוות התמיכה שלך - וכך גם  **אמב"י**.

מוזמן לשתף אותנו בחוויות מהעברת המצגת הכיתתית שלך בנושא גמגום! נשמח לפרסם אותה באתר של  **אמב"י**!

**ההתנסות והאומץ שלך יוכלו לעזור לאחרים ללכת בדרכך!**

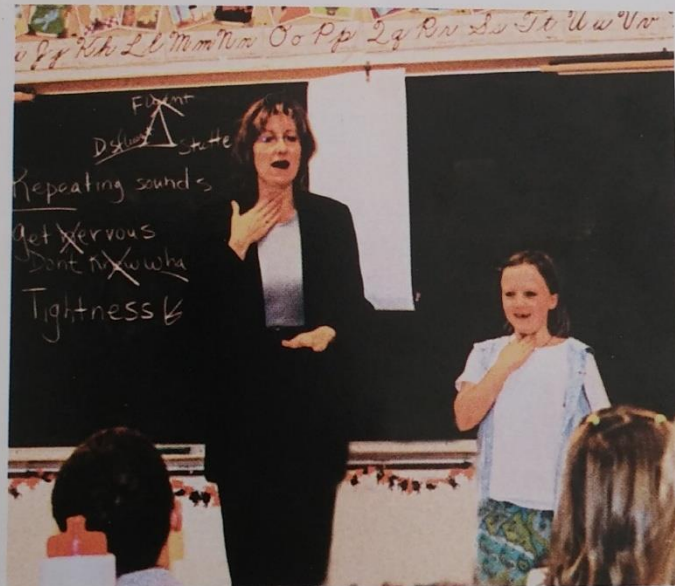
**זכור - אתה המומחה!**

**A Classroom Presentation  
about Stuttering:**  
*You can change how your  
classmates think about stuttering!*

**You are the “expert”  
about stuttering.**

**What you know about stuttering  
can help others to understand...**

**Look inside for more  
information about how  
YOU can start helping  
others learn more.**



**National  
Stuttering  
Association**

*Changing the lives of people who stutter*