

האם אתה מגמגם? מדריך לצעירים  
מהדורה שלישית

---

נערך ע"י ג'יין פרייזר וד"ר וויליאם א. פרקינס .

THE STUTTERING FOUNDATION  
פרסום מספר 21

## לואן / גרג אוונס

הקרן האמריקאית לגמגום (SFA) מודה לגרג אוונס, יוצר אנימציות לואן, על כך שחלק אותה עימנו. אנו חשים שנוכחותה תרמה רבות לספר.

תודה לך גרג אוונס .

## הקדמה

כיוון שאתה צעיר וכיוון שלעיתים אתה מגמגם, יש בעיות מסוימות המיוחדות רק לך. ספר זה נכתב בשבילך ועבורך בתקווה לעזור לך לפתור כמה מאותן בעיות.

כל פרק נכתב בידי מומחה בתחום הגמגום. בוודאי יעניין אותך לדעת שחלקם מגמגמים. חלקם לא. אבל כולם מסכימים שניתן לעשות הרבה כדי לשפר את איכות חייך. אנו מקווים שהספר הזה יעזור לך לעשות בדיוק את הדבר הזה.

ג'יין פרייזר

נשיאה

הקרן האמריקאית לגמגום

ינואר, 2000.

# תוכן עניינים

1	האם אתה מגמגם? מדריך לצעירים
1	THE STUTTERING FOUNDATION
3	הקדמה
7	מסר אישי
9	פרק 1 : למה דווקא אני ?
9	הסתרה
11	מחשבות והתנהגויות תבוסתניות
12	לקחת אחריות
15	פרק 2 : עובדות ומיתוסים
15	יתכן שאתה מיוחד אבל זה לא עושה אותך שונה
16	רוב הבעיות דומות ; מה ששונה הוא איך אנו מתמודדים איתן
17	המאזינים הם אלה שלמעשה מתעצבנים
18	אפשר להוציא את הגמגום מהמגמם
20	מתח יכול לשבור את עצמותיך אך מה לגבי הדיבור שלך ?
20	כלום לא הולך טוב עם עייפות , אפילו לא דיבור
24	פרק 3: לשתף את ההורים
29	האם הורייך נותנים לך הקלות מיוחדות בגלל שאתה מגמגם ?
30	האם הורייך מתרגזים או כועסים לעתים כשאתה מגמגם ?
31	האם אתם והורייכם לא מסכימים לגבי הצורך ללכת לטיפול ?
31	הרהור לסיום
32	פרק 4: להתמודד בבית הספר
32	קריאה בקול רם בכיתה
33	תגובות התלמידים
35	תגובות המורים
35	בית הספר וטיפול בגמגום
37	פרק 5: להסתדר עם החברים
37	האם היית רוצה חברים שתוכל באמת לדבר איתם ?
38	האם הם מנסים להגן עליך ?
38	מי מזמין את הקוקה קולה ?
39	האם אתה סובל מ"תסמונת הצלצול" ?
39	לאן הלכו כל החברים ?
40	אם אתה אין , אחר אאוט
40	האם אנשים חדשים באמת מתייחסים לגמגום שלך ?

41	פרק 6: להתחיל לעזור לעצמך .....
41	מה אתה יכול לעשות בקשר לגמגום שלך ? .....
41	איך ניתן לשנות את אופן התייחסותנו לגמגום ? .....
43	איך לבנות ביטחון עצמי ? .....
44	לימדו מה אתם עושים בזמן שאתם מגמגמים .....
46	הימנעו מהימנעות .....
47	להיות פתוח בנוגע לגמגום שלכם .....
47	התנגדו ללחץ זמן .....
50	פרק 7: לפנות לטיפול .....
50	למה כדאי לכם לחפש עזרה ? .....
50	האם טיפול יכול לעשות משהו שעזרה-עצמית לא יכולה לעשות ? .....
50	מתי כדאי לחפש עזרה ? .....
51	איך להתמודד עם עצות מהדודה ? .....
51	האם טיפול יכול לרפא גמגום ? .....
51	האם אתם מאמינים להצהרות על הצלחות בזק ? .....
52	האם ניסיתם ללכת לטיפול והוא לא עבד ? .....
52	אתם מפחדים להשקיע בטיפול את מיטב מאמצים ? .....
53	האם 30 דקות בשבוע זה מספיק ? .....
53	איך מוצאים עזרה ? .....
53	איך למצוא מטפל שימצא חן בעינינו ? .....

תודות ..... 3

הקדמה ..... 5

פרק 1

למה דווקא אני ?

מאת ד"ר ריצ'רד פ.קרלי ..... 9

פרק 2

עובדות ומיתוסים

מאת ד"ר אדוורד ג.קונטור ..... 17

פרק 3

לשתף את ההורים

מאת ד"ר דין אי. וויליאמס ..... 29

41	פרק 4 להתמודד בבית הספר מאת ד"ר הוגו א. גרגורי
47	פרק 5 להסתדר עם חברים מאת ד"ר לואיס איי. נלסון
53	פרק 6 להתחיל לעזור לעצמך מאת ד"ר ברי גיטר
65	פרק 7 לפנות לטיפול מאת ד"ר וויליאם א. פרקינס
71	מסר אישי מאת ד"ר צ'רלס ואן ריפר

## מסר אישי

מאת ד"ר צ'רלס ואן ריפר

פרופסור אמריטוס

אוניברסיטת מערב מישיגן

כשהייתי נער לפני כמעט שבעים שנה העתיד נראה ללא ספק עגום. הייתי מגמגם כבד מאד עם הרבה היתקעויות ארוכות וקשות המלוות בעוויות פנים וטלטלות ראש שלא רק עוררו דחייה בקרב בני שיחי אלא גם גרמו לכך שיהיה לי כמעט בלתי אפשרי לתקשר. הייתי בטיפול במוסד לטיפול במגמגמים, השגתי מעט שטף זמני, אחר כך חזרתי לסורי והדיבור נעשה גרוע יותר מאשר היה לפני הטיפול. רק פעם אחת הצעתי לילדה לצאת איתי ותשובתה הייתה "אני לא עד כדי כך נואשת". השיעורים בכיתה היו כל כך מתסכלים עבורי, עבור חבריי לכיתה והמורה שכמעט לא הוצאתי הגה מהפה. זרים, שהסתכלו עלי מנסה לדבר, חשבו שאני אפילפטי או משוגע. אלה היו שנים אפלות.

אבל החלק הגרוע ביותר היה שהרגשתי לא רק חסר ישע אלא גם חסר תקווה. איך אוכל אי פעם למצוא עבודה ולפרנס את עצמי? איך אוכל אי פעם להתחתן ולגדל משפחה? הרגשתי ערום בעולם מלא חרבות פלדה. חשבתי להתאבד וניסיתי זאת פעם אבל גם בזה נכשלתי.

אם מגדת עתידות הייתה אומרת לי אז שהיא חוזה לי חיים נפלאים ומספקים הייתי צוחק לה בפרצוף, במרירות. אבל, למרות הגמגום, או אפילו בזכותו, יש לי חיים כאלה בדיוק, וגם אתם יכולים. כעת, בגיל שמונים ושתיים אני יכול להסתכל אחורה לימים ההם בתחושת סיפוק. היתה לי עבודה מרתקת שעזרה לסלול דרך למקצוע חדש. התחתנתי עם אישה נפלאה, יש לי שלושה ילדים ותשעה נכדים, שנתנו לי את האהבה שהייתי רעב אליה ולעולם לא ציפיתי לקבל. עשיתי הרבה כסף מכל הספרים שכתבתי. הופעתי בסרטים, בטלוויזיה וברדיו; נאמתי בפני קהל גדול והרציתי בכל הארץ ובהרבה ארצות אחרות. היה לי כל מה שרציתי ויותר. בשנות הזהב שלי אני מרוצה.

ודאי הייתי חייב לרפא את הגמגום שלי כדי לעשות את כל הדברים הללו? לא, גמגמתי כל חיי. אני מניח שאני אחד מאותם מגמגמים חשוכי מרפא. לכל אחד יש את השטן הפרטי שלו, שלי הוא הגמגום. גם שלכם. גיליתי שברגע שקיבלתי את הגמגום כבעיה ולמדתי להתמודד איתה לא בהתחמקות, בהסתרה או במאבק מתמיד, השטן שלי איבד את השליטה עלי. אם פחדתי לגמגם אני בכל זאת דיברתי. אם אנשים דחו אותי בגלל הגמגום, טוב, לעזאזל איתם. הפסקתי להילחם בעצמי כשגמגמתי; למדתי לגמגם בצורה קלה וכשעשיתי זאת הייתי מספיק שוטף כדי להשיג כל דבר ששאפתי אליו.

אני מכיר מאות מגמגמים שהצליחו לחיות חיים מספקים למרות הגמגום. ביניהם אפשר למצוא פועלים, מטיפים, מורים, עורכי דין, אפילו כרוז במכירות פומביות. המאפיין המשותף לכולם הוא שהם לא הניחו לגמגום למנוע מהם לדבר.

אז גם לכם יש תקווה, ידידיי.

פרק 1 : למה דווקא אני ?

מאת ד"ר ריצ'רד פ. קרלי

אם אתה מגמגם , בוודאי שאלת את עצמך אלפי פעמים , למה דווקא אני ?  
כל מיני אנשים מגמגמים , סופרים ידועים , שחקנים , אנשי טלוויזיה , ספורטאים מקצועיים , אנשי אקדמיה , אנשי עסקים , אפילו מלכים . רובם , למרות זאת , הם אנשים רגילים המנסים לסיים בית ספר , או להתפרנס , לגדל משפחה , או פשוט להיות מאושרים . אנשים כמוך וכמוני . לכל אדם יש רגעים בהם הוא מרגיש טיפש , חלש , חסר תועלת , מבויש , נעלב , כועס , פוחד או מוזר . למעשה , אם אתה מגמגם , אתה מתפתה להאמין שאתה מרגיש כך בגלל הגמגום . מה לגביך ? איך אתה מרגיש לגבי הגמגום ? איך אתה מרגיש לגבי עצמך ?

תמיד יש מידה מסוימת של כאב ועצבות בחיי כל אחד מאתנו . למי יותר ולמי פחות , זו רק שאלה של מינון . מה שעושה את ההבדל הוא איך אנחנו מתמודדים עם דברים שאנחנו לא אוהבים לעשות . מה לגביך ? האם אתה נמנע מלטלפן לאנשים ? האם אתה מחליף מילים "קשות" במילים "קלות" ? האם נותרת ממורמר או מתוסכל לאחר שניסית לדבר על משהו חשוב ? האם אתה שקט בקרב אנשים זרים ? האם אתה עומד בצד במסיבות ? האם אתה נואש לעיתים מלשפר את הדיבור ? אתה לא לבד בתחושות הללו , וספר זה נכתב עבורך . ייתכן שלא תמצא את כל התשובות שאתה מחפש , אבל תוכל להבין טוב יותר את הגמגום שלך ומה לעשות כדי לשפר אותו .

### הסתרה

מרבית האנשים מנסים להסתיר דברים שהם לא אוהבים בעצמם . זאת הסיבה שמיליוני דולרים מושקעים בצבעי שיער , פאות , נעלי עקב , איפור , חזיות מרופדות ומוצרים דומים אחרים . לעיתים , הניסיון להסתיר רק מחמיר את התוצאה . יכולות אפילו להיווצר בעיות חמורות יותר מאלו שניסינו להסתיר . אם אתה מוצא את עצמך נמנע מלדבר , או אפילו נמנע מלהשתתף בפעילויות

מסוימות , סימן שעולמך מסתובב סביב הגמגום. אתה תצטרך ללמוד כמה שיעורים יקרים אודות גמגום והסתרה.

כמעט תמיד הפחד גובר כאשר מאורע מפחיד הולך ומתקרב. כעת , אף אחד לא אוהב להרגיש מפוחד , כולנו מנסים להיפטר מהתחושות האלה במהירות האפשרית. למעשה , זה לא תמיד נכון לעשות.

ברגע שהחלטנו להימנע מפעילות מסוימת בגלל הסבירות שנגמגם , ההקלה שנחוש "תלמד" אותנו להימנע ממצבים דומים בעתיד. במשך הזמן , נמצא את עצמנו מפוחדים ביותר ויותר מצבים. האם אתה מקדיש הרבה זמן ואנרגיה בדאגה , בתכנון ובתחמוץ איך להימנע מלגמגם , אבל מעט מדי תשומת לב בשינוי הרגלי הדיבור שלך? האם עולמך הולך ומצטמק סביבך?

הימנעות מדיבור והימנעות מגמגום הם פשוט דרכים להתחבא. ישנן דרכים רבות אחרות. יש המנסים להסוות קשיים צפויים בעזרת החלפת מילים. אחרים אומרים "אה" או "אתה יודע" כדי לעזור להתחיל משפט או להשהות חסימה צפויה. יש העוצרים נשימתם , מאמצים את הלסת שלהם או ממצמצים כדי "להוציא את המילה". האם "הטריקים" האלה מוכרים לך ? האם הגמגום נראה לך כמו סוג של אויב המסתתר בתוכך , נאבק ונלחם בך בכל יום ויום ? האם הפעולות הללו עוזרות לדיבור שלך ? האם אתה מרגיש מיואש מרוב ניסיונות כושלים בעבר לשפר את הדיבור שלך ? אתה מפחד לתת לזה סיכוי נוסף – מפחד שתרגיש כשלון כמו בעבר ? המשך לקרוא.

מרביתנו מנסים להימנע מדברים שאנחנו לא אוהבים , ולגבי אלה המגמגמים , זה לרוב אומר להימנע ממצבים ונסיבות בהם אנו מפחדים להיות מובכים מהגמגום. לדוגמא , האם אתה נותן לאחרים לענות לטלפון למרות שאתה קרוב יותר ? האם אתה לפעמים מזמין במסעדה דבר שאתה חושב שיותר קל להגיד אותו מדבר שאתה רוצה באמת ? האם נתת פעם למורה את התחושה שאתה לא יודע את התשובה במקום לענות אותה בכיתה ? האם אתה נודד מחנות לחנות מחפש מה שאתה רוצה במקום לשאול היכן למצוא את זה ? האם אתה מוצא את עצמך מסכים עם אחרים רק בגלל שקשה לך לבטא את אי הסכמתך ? זה הגמגום שלך או תגובת האנשים שאתה שונא יותר ? אתה מפחד רק להיות עצמך ? ממה בדיוק אתה מתחבא ?

## מחשבות והתנהגויות תבוסתניות

מה שאתה חושב משפיע על מה שאתה עושה ומרגיש. אם אתה כמו מרבית האנשים המגמגמים, הגמגום שלך בא והולך. יש לך ימים טובים וימים רעים.

לעיתים אתה מדבר כמעט ללא קושי. במקרים אחרים אתה יכול פשוט למות מהתסכול ומההשפלה שבגמגום. לא נדיר לשמוע אנשים שמגמגמים אומרים דברים כמו:

אם הייתי מרגיש בטוח יותר, לא הייתי מגמגם.  
אני פשוט נכנס לפאניקה כשזה קורה והדיבור שלי הולך לעזאזל.  
אני מגמגם בגלל שאני חסר בטחון עצמי.

הדברים הללו מורים על כך שאופן הרגשתנו מכתוב את אופן דיבורנו. מה אתה אומר לעצמך כשאתה מגמגם? האם חשבת אי פעם שאתה וודאי טיפש, חלש או עצבני או מה שלא יהיה בגלל הגמגום שלך? האם יש למחשבות הללו איזה שהוא קשר עם אופן הרגשתך... עם אופן דיבורך?

גם המאזינים יכולים להיות אשמים בגמגום שלך. לדוגמא, האם חשבת אי פעם:

אני פשוט לא יכול להפסיק לגמגם בפני זרים.  
מורים פשוט מקלקלים לי את הדיבור.  
הוא נראה כל כך עסוק וחסר סבלנות ובגללו נתקעתי.

מחשבות כאלה משקפות קרוב לוודאי, תחושות של חוסר אונים שמתעוררות כאשר אנחנו נכשלים בהשגת מטרה שהצבנו לעצמנו. תחושות המשותפות לכולנו, שכעבור זמן, אנחנו נוטים להאמין בהן. אם אתה מאמין שתיכשל לחצות נהר בהליכה על בול עץ, כיצד הדבר ישפיע על הסבירות שלך להירטב?

אם אתה מאמין שאתה הולך לגמגם, כיצד הדבר ישפיע על אופן דיבורך? האם המחשבה שקשה לך להגיד את שמך תקשה או תקל עליך לומר אותו? תקשה, כמובן!

האם האמונה שיש לך היום יום רע תקשה או תקל עליך לעבוד על הדיבור שלך? האם יש לך אילו אמונות תבוסתניות שאתה לא יכול לשנות את הדיבור שלך? אתה מוכן לרדת לשטח, וללכלך את הידיים בעבודת השינוי? אם כן, הגעת לספר הנכון.

### לקחת אחריות

מרבית האנשים המגמגמים משקיעים הרבה זמן בניסיון להבין למה הם מגמגמים. הם מאמינים שברגע שהם יגלו את התשובה, הם ירפאו. מחשבות כאלה, למרבה הצער, אינן נכונות ומעודדות אנשים להתמקד בעבר. האם אתה עדיין משקיע זמן רב בשאלה למה אתה מגמגם? אולי זה הזמן להתחיל לעבוד על מה שאתה יכול לשנות.

אתה כנראה כבר שמעת את החדשות הרעות – אין תרופה לגמגום. החדשות הטובות הן – אתה יכול לשנות את מה שאתה עושה. רגשות משתנים כאשר מה שאנחנו עושים משתנה. הערכותינו לגבי עצמנו משתנות כאשר מעשינו משתנים. כמובן, ישנם שינויים קלים וישנם שינויים לא כל כך קלים. למעשה, חלק מהשינויים יכולים להראות בלתי אפשריים ממבט ראשון.

אולי זה מה שאתה מרגיש עכשיו ביחס לגמגום שלך. אולי אתה יורד על הגמגום שלך בגלל שמאמצים קודמים לשפר אותו היו בלתי יעילים או יעילים לתקופה קצרה בלבד. אולי אתה אפילו הרגשת כמי "שנרפא" לזמן מה עד שדיבורך התדרדר חזרה. אתה לא היית שפוי אם לא היו לך ספקות! יש הבדל בין לדבר או לקוות לשינויים לבין עשייתם בפועל.

דיבור זה פעולה שאתה עושה. אם אתה מגמגם בזמן הדיבור, גמגום זה גם פעולה שאתה עושה. בעזרת הרבה עבודה קשה מצידך, ואולי עזרה של אדם אחר, תוכל להפסיק להימנע ממצבים בהם תפחד לגמגם. תוכל להפסיק לנסות להסוות את הגמגום שלך. תוכל לשנות את אופן דיבורך. תוכל למעשה להתחיל להשתחרר מהגמגום. אבל בוא נבהיר את משמעות הדברים. כמעט תמיד, ריפוי הוא תהליך ארוך והדרגתי. אין קיצורי דרך, אין דרך קלה. תצטרך ללמוד לקבל שיפורים בצעדים קטנים. שינויים יציבים מתרחשים רק לאורך תקופה ארוכה.

למרבה הצער , התדרדרויות תקופתיות גם כן יכולות לקרות. אך אפילו עליהן ניתן להתגבר תלוי בתגובה שלך. בטווח הארוך , בכל אופן, תוכל לגמגם פחות , תוכל לדבר ביתר נוחות ותוכל להיות פחות מתוח לגבי לקיחת אחריות על שיפור עצמך. האם המטרה הזאת מקובלת עליך ? אתה מוכן לקחת אחריות על מה שאתה עושה ? האם זה הזמן הנכון עבורך לקחת אחריות על איך שאתה מדבר ?

ללמוד כיצד לקחת אחריות על חייך זה חלק מתהליך ההתבגרות. חלק חשוב מתוכו. אבל יש להתבגר יותר מאשר להזדקן , ויש לקחת אחריות יותר מלהחליט מה לעשות. אתה צריך לעשות את מה שאתה מחליט.

כעת , יש הרבה סיבות להטיל ספק באפשרות לשנות דבר שנראה כל כך לא בר שינוי במשך הרבה זמן. יתכן שאפילו לא תרצה לעבוד על הגמגום שלך מיד עכשיו. זה בסדר. אין רע בכך. יכולים להיות הרבה דברים יותר חשובים בחייך מאשר השאלה אם הדיבור שלך שוטף או לא. אם הגמגום שלך לא מציק לך עכשיו , אין לך כל סיבה לעבור את כל תהליך השינוי שלו.

מאמצים חצי רציניים נועדים להיכשל , ולניסיון לשנות רק כדי לרצות מישהו יש סיכוי נמוך. כאשר תחליט לעבוד על הגמגום שלך , זה יהיה רק בגלל שהתחייבת לעצמך להשתנות. זו פעולה שאתה צריך לעשות עבור עצמך.

אם תחליט לקרוא את ההמשך , תמצא הרבה יותר על גמגום ועל הדרכים לקבל עזרה. זה סוג הספרים המכילים פרקים שבוודאי תרצה לחזור ולקרוא אותם מספר פעמים. הוא עשוי לעורר שאלות שתרצה לחשוב עליהן. יתכן שתרצה לשתף בהן חבר קרוב , אדם שאתה סומך עליו , או אדם שאתה מעריך.

ללא קשר למה שתחליט לעשות עכשיו , אתה צריך לזכור שהרבה אנשים שם בחוץ מתמודדים או התמודדו עם בעיות דומות. לרבים מהם היו קרוב לוודאי ספקות ופחדים דומים – וכנראה גם חלק מהתקוות והחלומות שיש לך. לא רק שאתה אינך לבד , ישנה הבנה ועזרה זמינה עבורך.

ובכן , זהו זה. אין יותר שאלות. אין יותר הטפות. הצעד הבא תלוי רק  
ברך.

## פרק 2 : עובדות ומיתוסים

מאת ד"ר אדוורד ג. קונטור

לפני המון שנים הייתי ילד. גם המורה למתמטיקה שלך בבית הספר , מאמן הכדורסל שלך , ותאמין או לא , גם אמך ואביך. כן אני יודע , אלה היו הזמנים ההם , והדברים שונים מאד עכשיו. עלי להודות שמוצרים כמו לייזר , מחשבים ומכשירים דומים להם די שונים היום מהימים שבהם הייתי ילד. אני חושב שתסכים איתי , שההתפתחויות הללו לא משנות את הדרך בה אנחנו חושבים ומרגישים כלפי עצמנו.

יתכן שאתה מיוחד אבל זה לא עושה אותך שונה  
תחשוב לדוגמא על הילד בשכונה שלומד לרכב בפעם הראשונה על אופניים דו גלגליים. אתה זוכר את הפעם הראשונה בה אתה רכבת על אופניים דו גלגליים ? כל הניסיונות בהם חיפשת לשווא את המעצורים ואז כשלבסוף הצלחת לרכב יותר מ 10 מטרים מבלי ליפול. יתכן שתחייך לעצמך ותחשוב על הילד הזה שלומד עכשיו לרכב על אופניים כי זה יזכיר לך את הניסיונות שלך.

מה יקרה לדעתך , אם תאמר לאותו ילד שאתה עברת את אותה החוויה בעצמך ? או שתאמר לו שאתה זוכר כמה קשה היה לך ללמוד לרכב על אופניים ותייעץ לו עצות שונות כדי להקל עליו ? רוב הסיכויים הם שהילד יאזין לדברי החכמה שלך בנימוס , ולאחר שתלך , יחזור לסורו וינסה להמציא את הגלגל מחדש.

אתה מבין , רובנו – אתה , אני והילד מהדוגמא – רואים בניסיונות שלנו ניסיונות יחידים במינם , "דבר ראשוני" .  
עד לנקודה מסוימת זה בסדר כיוון שכל אחד מאתנו מיוחד. מה שאנחנו שוכחים הוא, שלמרות שכל אחד מאתנו הוא יחיד במינו , מרבית החוויות שלנו , כמו ללמוד לרכב על אופניים , דומות מאד כך שאנחנו יכולים ללמוד הרבה מאחרים שחוו את אותן חוויות. כמובן , לכל מצב יש מגוון זוויות הסתכלות , וגם זה בסדר.

אם נדמיין לדוגמא מסיבה בה כולם רוקדים , נבחין בוודאי שלא כולם רוקדים אותו דבר. מה שהרוקדים חולקים זה עם זה הוא את מעשה

הריקוד לצלילי המוסיקה. הם לא חייבים לרקוד את אותם צעדי ריקוד כדי לחלוק את חווית הריקוד המשותפת.

במילים אחרות, למרות שגישתך הסובייקטיבית למצבים מסוימים שונה, אתה תופתע לגלות עד כמה תגובתיך ותחושותיך דומות לחוויות של אחרים במצבים דומים. אכן, כל אחד מאתנו הוא יחידני אך זה לא אומר שכולנו שונים בכל מאחרים.

רוב הבעיות דומות; מה ששונה הוא איך אנו מתמודדים איתן

למעשה, הדמיון הרב בבעיות של האנשים מאפשר להם להזדהות עם המילים של שירים פופולריים. לדוגמא, אולי לא שמעתם עליה, אך קל מאד להבין את ג' ניס ג'ופלין כשהיא שרה " ... נראה שכל אחד בעולם הגדול הזה יורד עלי ... " או כשצ'רלי בראון שואל " למה תמיד כולם נטפלים אלי ? " לפעמים גם אתה יכול להרגיש קצת כמו צ'רלי בראון או כמו הבחור בשירה של ג'ופלין. הבעיות שלך יכולות להוביל אותך לנקודה בה אתה עשוי לחשוב שלאף אחד אחר בחיים לא היה כזה ביש מזל.

האמת היא שלכל האנשים יש בעיות. מה שמבדיל ביניהם הוא האופן שבו הם מתמודדים איתן. המיומנות והיכולת להתמודד עם בעיות – זה מה שנחשב.

זה מוביל אותי ללב המסר שלי. אחת הדרכים הטובות להתמודד עם הגמגום היא להשיג כמה שיותר מידע על בעיית הדיבור שלך. ובכן, אני לא אוכל לספר לך הכל על הגמגום, אבל אני אוכל לספק לך מידע עדכני על הגמגום שיכול לעניין אותך.

הידע הזה קרוב לוודאי לא ייתן לך את הכוח "להפסיק לגמגם", אבל הוא לבטח יעזור לך לראות את הבעיה שלך באור בהיר יותר ויסייע לך להתמודד איתה ביתר הצלחה.

"מגמגמים אינם נחבאים אל הכלים" ומיתוסים אחרים

לפעמים כשאתה פותח את פיך לדבר , נראה שאנשים מסתכלים עליך משונה. אתה יודע , נראה לך שהם חושבים שירדת מהפסים. ובכן , הדבר הראשון שאתה צריך להבין הוא שזו הבעיה שלהם , לא שלך.

המידע העדכני ביותר מורה שמצבם הנפשי והפיזיולוגי של מגמגמים , ככלל , הוא תקין. למעשה , מה שמפליא אנשים שבדרך כלל עובדים עם מגמגמים ( כמו קלינאי תקשורת ) הוא שמגמגמים מקבלים בטבעיות את העובדה שהם חווים מדי פעם קשיים בדיבור.

כמובן , לעיתים לא תרצה לדבר כשלמעשה יהיה לך מה להגיד. בפעמים אחרות תימנע ממצבי דיבור מסוימים ; אבל הרבה פעמים הפחדים האלה מדיבור , הם למעשה תגובה נורמלית למצבים לא נורמליים. לא תחשוב שזה קצת מוזר שאדם תמיד ייחנה לעשות דבר שהוא מתקשה בו ?

אם אתה נמצא בטיפול , המטפלים כנראה ינסו לעזור לך להפחית את מצבי ההימנעות , את הפחדים והחרדות מהדיבור. הם מבינים שאלה תופעות אופייניות לגמגום ואינם דברים שיש להתבייש בהם או להסתיר אותם. בכל מקרה , להיות מגמגם ולחוות את התופעות הללו לא אומר כלל שאתה משוגע , מטורף או שירדת מהפסים. אתה מתנהג בצורה נורמלית לחלוטין לנסיבות הקיימות.

#### המאזינים הם אלה שלמעשה מתעצבנים

אחת האמירות הפופולריות על מגמגמים , שאני בטוח ששמעתם היא " ... הם מגמגמים בגלל שהם עצבניים". בכל אופן , מה שלא ברור הוא האם המאזין שאומר זאת עצבני גם כן ! פעמים רבות נוטים אנשים לייחס לאחרים תחושות שהם עצמם חווים.

לדוגמא , מאזין שלא סובל להמתין לכלום ( כמו לרמזור ) יכול "להתעצבן" מההמתנה למגמגמים שיסיימו את דברם. מאזין שמרגיש מתוח כשאתה מגמגם יכול להניח שגם אתה מרגיש כך , ושרגשות אלה הם מהות הסיבה לבעיית הדיבור שלך. לכן , אין פלא שכל כך הרבה מאזינים – בעלי כוונות טובות כמובן – נוהגים לומר לך "תירגע".

מובן שלכל אדם קשה לדבר ברור ושוטף כשהוא מתוח. מצד שני , יותר מדי רגיעה מובילה לשינה , לא לשטף! אתה , אני וכל אחד אחר חייבים לאזן את עצמנו בין מתח לרוגע כדי לדבר במיטבנו. אנחנו איננו רוצים להיות מתוחים כל כך כמו איש הפח מהקוסם מארץ עוץ , ולא רגועים כל כך כמו הדחליל. אנחנו כנראה כמו גמבי עם כמה דרגות של מתח ורוגע מעורבבים ביחד. כל דבר שמפר את האיזון בין רמת המתח ורמת הרוגע מקשה על כל אחד מאתנו לדבר שוטף.

## שאלה: איך תוריד מגמגם בעל יד אחת מהעץ ? תשובה: תנופף אליו לשלום.

יש אנשים שחושבים שאם אדם שונה במעט מהנורמה הוא בדרך כלל לא אדם כל כך חכם. לרוע מזלם , לא נראה שלאנשים אלה יש אפילו זנב מידע שיבהיר את השקפותיהם ומסקנותיהם.

המידע הקיים ברשותנו מראה באופן ברור שמרבית המגמגמים נמצאים בתחום הנורמלי מבחינת האינטליגנציה. מגמגמים הולכים לאוניברסיטה ותופשים עמדות בעלות השפעה במגוון מקצועות. למעשה , הרעיון שמגמגמים פחות חכמים מהאדם הממוצע הוא גרסה אחרת של "מגמגמים הם מתוחים". הרבה פעמים אנשים משליכים בעיה אחת – במקרה זה גמגום – על בעיה אחרת – במקרה זה אינטליגנציה – בלי לחשוב האם בכלל קיימת בעיה אחרת.

אנחנו יכולים לקבוע , שלמגמגמים יש את אותה זכות להיות גאוניים כמו לכל אחד אחר. אנשים המדברים שוטף לא קיבלו בלעדיות על האינטליגנציה ! לא, רוב הסיכויים שלא עמדת בשורה הלא נכונה כשחילקו את המוחות.

### אפשר להוציא את הגמגום מהמגמגם

למרות שיש מגמגמים שממשיכים לגמגם במשך תקופה ארוכה , עדיין יש הרבה שמשנים את דיבורם ונפרדים מבעייתם עם מעט מאד

הפניות מבט לאחור. כמובן שהדבר דורש אומץ, עבודה וסבלנות לשנות דבר כל כך אישי כמו הדיבור שלך – לעולם לא אמרנו שמהו מכל זה יהיה קל – אך תוכל לשנות זאת.

המידע העדכני ביותר שברשותנו מראה שההתנהגות אינה יצוקה כמו תבנית של בטון. היא ברת שינוי; אולם השינוי תלוי רק בך. מובן שכדי לבצע את השינויים הללו תזדקק "לקצת עזרה מחבריך" כמו קלינאי תקשורת.

דור אחר דור, מגמגמים הראו לעצמם ולסביבתם שביכולתם להשתנות, שהם יכולים להיות יותר שוטפים באופן משמעותי. הם לא חייבים לעשות מה שהם עושים ולהישאר מי שהם אם הם לא באמת רוצים בכך.

מיתוס: הגמגום נלמד ע"י חיקוי, או, תוכי אמנם יכול לדבר אבל האם הוא יכול להזמין מתפריט?

מעולם לא שמענו על עורב, ציפור שיר או תוכי – כולם חקיינים מפורסמים – שהתחילו לגמגם מתוך חיים עם מגמגם או חיקוי מגמגם! זאת ועוד, קלינאי תקשורת שעבדו עם מאות מגמגמים – למרות כל חשיפתם לגמגום – מעולם לא "לקו" בגמגום או התחילו לחקות את הבעיה.

רוב המגמגמים החלו לגמגם מבלי לשמוע כלל אף אחד אחר מגמגם. בכל אופן, מיתוס החיקוי הלך לעולמו ממש כמו המיתוס על הופעת יבלות בכפות הידיים כאשר מחזיקים צפרדעים וקרפדות.

בחלקו, מיתוס החיקוי מסרב להיעלם בשל האמונה שילדים מעתיקים את ההרגלים של המבוגרים כמו מכונות שכפול קטנות. בעוד שההעתקה הזאת יכולה להיות נכונה חלקית ביחס להתנהגויות מסוימות, קשה לדעת איך זה עובד ביחס לגמגום, כאשר הורי הילד או מבוגרים אחרים בקרבתו מגמגמים.

לא, גמגום לא נראה כמו דבר שמתפשט כמו שפעת או חודר לגוף כמו רדיואקטיביות. בתיאוריה, יכול התוכי לחקות גמגום של אדם, אך איננו יודעים על מקרה כזה. הניחוש הטוב ביותר שלנו –

המתבסס על הבנתנו את הדיבור והשלכותיו – שחיקוי הוא הסבר פשטני מדי לסיבה של בעיה מורכבת כל כך.

קיבלת את עינייך הירוקות מאמך ואת הגמגום מ...

נראה שגמגום עובר בתורשה בחלק מהמשפחות. האם הדבר אומר שהגמגום הוא תורשתי? חוקרים גילו מה שנראה כבסיס גנטי למספר קשיי דיבור ושפה, שיכולים להוביל לגמגום. בכל אופן, אם תורשה היא גורם בגמגום, תפקידה עדיין מורכב מדי ולא צפוי כל כך כמו הורשת צבע עיניים או שיער.

מתח יכול לשבור את עצמותיך אך מה לגבי הדיבור שלך?

אם למישהו יש סיבה לגמגום בגלל מתח, אלה פקחי הטיסה בשדות התעופה שלנו. בכל אופן, לא נרשמה התפרצות גמגום במגדלי הפיקוח, לפחות לא ממה ששמענו! לא, מתח לא עוזר לאף אחד להיות במיטבו, אבל כמו מוות ומסים, מתח הוא עובדת חיים. לחשוב שניתן לחיות את החיים ללא מתחים זה כמעט כמו להישאר ער כל הלילה כדי לצלם את הפייה הטובה. זה לא יקרה לעולם.

החיים מלאים באירועים שגורמים לנו למתח נפשי, פסיכולוגי או פיזיולוגי. אכן, לעיתים מאירועים מלחיצים כאלה אנחנו לומדים הכי הרבה אודות עצמנו, לדוגמא, אנחנו חשים סיפוק עצמי כאשר אנחנו מסיימים בהצלחה סיכום מאמר לשיעור באנגלית.

כמובן שמתח קבוע ותמידי לא טוב לאף אחד, אך גם לא טוב להעביר את החיים בריחוף כמו בתוך חלום. בכל מה שנוגע לגמגום, הוא לא "נגרם" כתוצאה ממתח. זה כמו להגיד שמלח שנמרח על הסכין גרם לחתך, במקום לומר שהסכין היא זו שגרמה לחתך והמלח רק העצים את הכאב. למרבה בצער, כמו בפרשיית רצח לא מפוענחת, עדיין לא מצאנו את הסכין שגרמה לגמגום, אבל אנחנו בטוחים דיו שמתח בדומה למלח רק מעצים את הבעיה.

כלום לא הולך טוב עם עייפות, אפילו לא דיבור

אף על פי שהרבה מצבים לעיתים קרובות נקשרים לגמגום , שלושה מאותם מצבים שכיחים הם: דיבור מתוך התרגשות , דיבור מהיר ודיבור מתוך עייפות כבדה. בסוף יום קשה בבית הספר , בעבודה או בתום פעילות ספורטיבית אפילו אברהם לינקולן לא היה רוצה לנאום את הנאום על קרב גטיסבורג (קרב מפורסם במלחמת האזרחים , 1863).

כשאנשים עייפים מבחינה נפשית , רגשית ופיזית לא קל להם לשמור על שטף דיבור.

כשאנשים עייפים במידה מופרזת הם לא יכולים לרקוד לפי הקצב , לחשב את החוב הלאומי או לצבוע בתוך הקווים. עייפות מקשה על האדם לשמור על שטף דיבור או לפעול במיטבו באופן כללי. למרות זאת , עייפות היא כמו מתח – ניתן לצמצם אותה אך לא להימנע ממנה. בוודאי יעזור לדעת שרוב האנשים מוצאים שלא קל לשמור על שטף במהלך מצבים רגשיים/פיזיים מסוימים. לנסות להימנע מעייפות דומה לניסיון להימנע מתח או להפסיק לחשוב על פילים ורודים!

## רמת הגמגום לא יציבה או שהמטוטלת לעולם לא עוצרת באמצע

נהוג לומר שיש דבר אחד קבוע וזהו השינוי. המשקל שלך , מזג האוויר , ציוני הלימודים והגמגום שלך , הכל מתנדנד (לא באותה רמה אנחנו מקווים!) מה שמבלבל כל כך בשינויים האלה בגמגום הוא מה שכנראה בלב את האדם הקדמון לנוכח השינויים במזג האוויר: נראה שזה בלתי צפוי.

ברגע אחד אתה שוטף וברגע השני מגמגם. בעוד שמקרי הגמגום שלך אינם בדיוק כמו רעידת אדמה שהאלימות שלה , וההתפרצויות הבלתי צפויות שלה מאיימות על חיינו , מקריות הגמגום שלך יכולה להזכיר את הפתאומיות , את ההתפרצות הבלתי ניתנת להסבר של הר געש. מופיע יום אחד , הולך למחרת.

למרות שלא ידוע בדיוק מדוע יש תנודות כאלה בגמגום , קיימת סבירות גבוהה שהדבר קשור לשינויים הבאים: תגובותיך למאזינים ולמצבים שונים , מורכבות מצב הדיבור , מהירות הדיבור , וכדומה.

יתכן שגם שינויים ברמת העייפות והמתח משחקים תפקיד , אבל תהיה הסיבה אשר תהיה , סביר לומר ששינויים בגמגום שלך הם קבועים! אנו יודעים שהשינויים הללו יכולים להיות מייאשים, אבל לפחות אתה יכול להתנחם בעובדה שהשינויים בגמגום הם חלק טבעי מבעיית הגמגום אצל מרבית המגמגמים.

גברים יותר מגמגמים מנשים , או איפה היה התיקון לשוויון הזכויות כשבאמת נזקקת לו ?

בימינו , מוערך מספר המגמגמים בארה"ב בשלושה מליון איש. זו גם עובדה ששלושה או ארבעה בנים מגמגמים על כל בת אחת. כבר בפתיחה אומר שאיננו יודעים את הסיבה המדויקת לשונות הזאת בין גברים לנשים. למרות זאת, למעט חריגים מעטים , גברים מיוצגים יותר מנשים כמעט בכל בעיה אנושית. זה הוגן ? לא, כמובן שלא, אך זו עובדת חיים. יש הרבה יותר גברים בבתי כלא מנשים, גברים צעירים עושים יותר תאונות דרכים מנשים , וכן הלאה. למה השוני הזה ?

ראשית , במהלך ההתפתחות המוקדמת של האדם , ישנה שונות מולדת בין יכולות הדיבור והשפה של בנים ובנות. שנית , באותו פרק זמן , הבית והסביבה החברתית מגיבים לבנים באופן שונה מאשר לבנות. לכן, יותר בנים מגמגמים מאשר בנות בגלל שוני מולד ביכולות הדיבור והשפה ובגלל ההבדל בתגובות הסביבתיות ליכולות הבנים ולהתנהגותם.

האמת, כל ההבדלים הללו לא עושים עליך רושם. מה שחשוב, ומה שכדאי לנסות לזכור היא העובדה שרק בגלל שאתה בן לא אומר שאתה צריך לגמגם במשך כל חיך.

במקומות אחרים בספר, תמצא מספר הצעות איך לשנות את הדיבור וההתנהגות הנובעת ממנו לטובה. הצעות אלה, בדומה לעובדות שהצגתי בפניך , מייצגות ניסיון לדבר אתך גלויות. וכפרפראזה למשפט ישן , אנו מקווים שאמיתות אלה יתחילו לשחרר אותך מבעיותיך. אלה העובדות , ג'ק.



### פרק 3: לשתף את ההורים

מאת ד"ר דין אי. וויליאמס

גמגום יכול ליצור בעיות שונות בינך לבין הורריך. בילדותך, ההורים שלך אמרו לך מה לעשות ומה לא לעשות, איך להתנהג ואיך לא להתנהג, מה לאכול ומה לא, ועוד כהנה וכהנה. התווכחת עם דברים מסוימים, הסכמת עם אחרים – ביצעת חלק מהדברים שהם הציעו לך, לא ביצעת אחרים – פעמים דיווחת להם מה עשית ופעמים לא. בדרך כלל סוגיות או בעיות בינך לבין הורריך פתוחות עבורך כדי לדבר עליהן, לצחוק עליהן, לבכות בגללן, להתווכח או אפילו לצרוח בגינן. אך לרוב אתם מדברים עליהן עם ההורים. עבור רוב הצעירים, הבעיות שקשורות לגמגום אינן כאלה.

כשאתה מדבר עם הורריך, נראה שאתה משקיע הרבה מזמן השיחה בלנסות להסתיר ככל יכולתך את הגמגום שלך, בעוד שהם מנסים רוב הזמן להעמיד פנים שהם לא שמים לב כשאתה מגמגם.

אתם שניכם – בדרגות שונות – לא מרגישים נוח עם זה, ועדיין, נראה לפעמים שאתה והורריך מעמידים פנים שאתם לא מבחינים בזה – וכתוצאה מכך, לא מדברים על זה. הדבר גורם לך להרגיש עצוב ומודאג. אנשים שאוהבים האחד את השני אכן דואגים. הם מודאגים ממה שהאחר חושב ומרגיש. כשלא מדברים, מתחילים לדמיין מה האחר חושב.

כשאתה מנסה לשער מה הורריך חושבים על הגמגום שלך, אתה כמו כל אחד אחר, חושב על הגרוע ביותר. הגמגום הוא נורא עבורך; לכן, הורריך ודאי חושבים מחשבות "נוראות" על הגמגום וכנראה – גם עליך.

הוסף לזה את המקרים בהם הם משלימים מילים עבורך, מדברים בשבילך, מביטים הצידה כשאתה מתחיל לגמגם, או אומרים לך משפטים כמו "קח את הזמן", או "תחשוב על מה שאתה רוצה להגיד".

כשהוריך מתנהגים כך זה ודאי לא עוזר. זה רק מוסיף לדאגות שלך – ולתחושות הבדידות שלך – מבלי לדעת מה לעשות בקשר לזה.

הייתי רוצה לשתף אותך בבעיות שיש להורים ולילדים שמתמודדים עם בעיית הגמגום בצורה פתוחה. אני מקווה שחלק מהשאלות ששאלתי העסיקו גם אותך.

האם הוריך מתנהגים כאילו גמגום הוא דבר שהם לא רוצים לדבר עליו?

אם אתה חושב שהוריך מתנהגים כך, אתה לא לבד. זה אחד הנושאים השכיחים ביותר ששמעתי מצעירים. אתה ודאי תופתע מחלק מהתשובות שהורים מספקים.

אחת הסיבות לחוסר הרצון שלהם לדבר על גמגום הוא שהם מפחדים להדאיג את הילד שלהם אם הם יראו לו שהם מאוכזבים מאופן דיבורו. הם ממשיכים ואומרים שהילד לא מדבר איתם על הנושא, ונראה שהוא מודאג ונבוך כשהוא מתחיל לגמגם. מה שגורם להם לחשוב שזהו נושא פרטי ואישי של הילד – הם מכבדים זאת ולא מעונינים לחדור לפרטיותו.

זה לא מעניין? אתה לא מדבר איתם כי אתה מאמין שהם לא רוצים לדבר על הנושא, והם לא רוצים לדבר אתך כי הם בטוחים שאתה לא רוצה לדבר על הנושא!

זה נראה על פניו כמצב משונה ביותר אך עם זאת, זה לא דבר בלתי רגיל.

אני אדגים זאת במקרה שלא קשור לדיבור. נניח שחבר טוב שלך עושה בכיתה משהו מביך, כנראה גם אתה תרגיש נבוך בגלל חברך. אם אתה מחבב אותו, סביר להניח שלא תזכיר לו את המקרה לאחר השיעור – לא בגלל שתחשוב שהמקרה היה נורא כל כך, אלא כיוון שאתה מכבד את רגשותיו. אתה רואה, זה מה שהורים ואולי גם הוריך עושים. הם עושים זאת לא בהכרח משום שגמגמת אלא בגלל שהם רואים שאתה מודאג מזה – והם מכבדים את רגשותיך.

סיבה נוספת שהורים נתנו לי לעובדה שהם לא מדברים עם ילדם על גמגום היא שזה לא כזה עניין גדול עבורם. זה לא מטריד אותם יותר

מדי – הם התרגלו לזה. למעשה, הם יגידו לך "הסיבה היחידה שהגענו אליך היום היא כי אמרו לנו שאנחנו צריכים לבוא".

הם יכולים לומר לי שילדם לא מגמגם כל כך בנוכחותם. "הוא אחד כזה שאין לו כל כך מה לומר". "היא אוהבת להיות לבד כדי שתוכל לקרוא או להאזין למוסיקה שלה". "הוא הילד השקט שלנו". "היא לא מחבבת את אחיה הקטן החברמן שמדבר ללא הפסק".

אין להם דרך לדעת שאתה מתחמק ממצבים בהם תאלץ לדבר – לא בגלל שאתה אוהב להיות לבד אלא בגלל שאתה פוחד שתגמגם. הם לא יכולים להבחין בפעמים בהם אתה מחליף מילים, בפעמים בהם אתה רק נד בראשך מבלי לדבר, או בפעמים בהם אתה מדבר רק כאשר אתה בטוח שלא תגמגם. הם לא יודעים מה אתה מרגיש בתוכך אלא אם תגיד להם.

ושלישית, הסיבה הנפוצה ביותר שהורים מספקים לכך שהם לא מדברים עם ילדיהם על הגמגום היא שאין להם מספיק ידע בנושא ולכן הם לא יודעים מה לומר. הם כמובן מרגישים רע בקשר לכך. הילד שהם כה עמלו בגידולו הפך לנער עצמאי יותר מאי פעם.

במהלך השנים הוריך יכלו להבין את רגעי השמחה שלך, את בעיותיך, את הצלחותיך וכישלונותיך – כיוון שגם הם חוו אותם בבגרותם. הם יכולים לעזור ולהדריך אותך מניסיונם הרב. אתם יכולים להתווכח ולצעוק האחד על השני – אבל עדיין אתם בדרך כלל יודעים מאיזו נקודה כל אחד מגיע – בסך הכל אתם לא תמיד מסכימים. וזה בסדר. ברוב המקרים אתם מגיעים לעמק השווה, במקרים אחרים אתם מחליטים ללכת כל אחד לכיוונו – הדברים פתוחים על השולחן, אתם יכולים לדבר עליהם.

אבל גמגום לא דומה למצב הזה. ייתכן שהוריך לא מגמגמים. הם לא יודעים איך זה לגמגם. בכל זאת, כהוריך, הם מאמינים שהם צריכים לדעת איך לעזור לך.

כעת, אם תנסה "ללכת במוקסינים שלהם" כמו שהאינדיאנים היו אמורים להגיד. הם לא יודעים מה לעשות או מה להגיד כדי להיות מועילים. הם לא מבינים – ולעיתים הם מרגישים באיזה שהוא מקום מבוכה ואפילו חוסר אונים בגלל זה. הם יכולים לגעור לפעמים או

להגיד לך לעשות כך וכך בתקווה שאולי זה יעזור, אולם לרוב זה מה שזה – תקווה – אולי זה יעזור.

למעשה ברוב המקרים, תגובתם לא עוזרת הרבה אלא רק גורמת להם להרגיש רע ולך – להרגיש עצוב ועצבני. אתה מתחיל להבין כמה חשוב שאתה והוריך תתחילו לדבר? מתישהו תגיעה העת להפסיק להעמיד פנים שניתן להסתיר את הגמגום. אתה לא מאושר בגלל שאתה מגמגם. הוריך לא מאושרים כיוון שהם לא יודעים מה לעשות או מה להגיד כדי לעזור לך. הגיעה העת לדבר האחד עם השני.

ברוב המקרים בעבר כשאתה והוריך דיברתם על בעיה מסוימת, אלה היו הוריך שהתחילו בשיחה. אולם במקרה הזה, הגמגום הוא בעיקר בעיה שלך, לכן אתה הוא זה שאחראי להתחיל בשיחה. לחלק מכם, זה לא דבר קשה במיוחד. ההורים שלכם מסוגלים ונכונים לדבר בפתיחות על בעיות שמטרידות אתכם. לאחרים מביניכם שלא שיתפו את הוריהם באף בעיה שלהם, זה יכול להיות קשה. מניסיוני אחרי שיחות רבות עם בני נוער בנושא, גיליתי שהחלק הקשה ביותר הוא לאגור את האומץ להתחיל בשיחה. יתכן שתחשוב שאין לך את האומץ הדרוש, אבל אני בטוח שיש לך אותו.

לכל הצעירים שדיברתי איתם יש מספיק אומץ. לעיתים קרובות מדי הם מפקפקים באומץ שלהם בגלל הזמנים בהם "לא העזו לדבר" מחשש שמא יגמגמו. בתגובה, אני תמיד מבקש מהם לספר לי על הפעמים ביומיים שלושה האחרונים בהם דיברו למרות שחששו לגמגם. אם הם עשו זאת אפילו פעם אחת – וכולם עשו זאת – יש להם את האומץ הנדרש.

רובכם בוודאי דיברתם ברגעים בהם חשתם את הפחד מבפנים. הייתם בטוחים למדי שתהיה לכם בעיה לדבר אך למרות זאת דיברתם. לדבר הזה דרוש אומץ.

אתה אמור לצפות להרגיש לא נעים, קצת מפוחד, כשאתה מתחיל לדבר עם ההורים על בעיה אישית כל כך כמו הגמגום לגביך. אני רוצה להציע לך מספר הצעות שיקלו על העניין. בני נוער אמרו לי שהן מועילות. הן שוות בדיקה.

ראשית, בחר זמן ומקום מתאימים לשיחה. הרבה משפחות תמיד נראות מאד ממהרות. אמא ואבא ממהרים לאחר שהגיעו הביתה או

ממהרים ללכת למקום מסוים או שהם ממהרים כדי שיוכלו למהר לעשות דבר אחר. ואל תעלים עין מהעובדה שגם אתה לעיתים עושה אותו דבר.

על כן, **בחר** את המועד בו יש **זמן** לדבר. דוגמאות למצבים כאלה יכולים להיות נסיעה ביחד ברכב, או כאשר נשארים לשבת בגמר הארוחה. אצל רוב המשפחות יש מצבים בהם קל יותר לדבר האחד עם השני. חפש אותם. זה יכול להיות עם הורה אחד אם זה נוח יותר. רבים מציינים שיותר קל לדבר כאשר עושים דברים ביחד- וכאשר אין אף אחד אחר בסביבה.

שנית, תהיה מודע לכך שגם הוריך עלולים להרגיש לא נוח. הם יכולים להרכין מבט, לנוע בקוצר רוח, להישמע מופתעים או אפילו להיות נבוכים. אל תיתן לתגובות כאלה להסיח את דעתך. עליך לזכור שגם להוריך יש רגשות – וכמוך – לפעמים גם הם לא יודעים מה לומר. לדוגמא, חשבת איך זה יהיה לדבר אתם על מין ולהכריח אותם להסתכל לך בעיניים בזמן שהם עונים מבלי להסמיק?

שלישית, תחשוב על שתי הנקודות הקודמות. אני מקווה שאתה מבין עכשיו כמה זה חשוב **שאתה** תתחיל בשיחה ותקבע את הטון שלה. היה ישיר וממוקד במה שתאמר. זה יועיל, אם באותו רגע תיידע אותם גם על אי הנעימות שלך.

הנה מספר דוגמאות: "הייתי רוצה לדבר אתכם על הגמגום שלי".  
תמשיך ב "אני לא יודע בדיוק איך להתחיל", או "אני נבוך מכך", או "קשה לי לדבר על זה" או כל משפט אחר שישקף את הרגשתך באותו רגע.

יפה, לקחת את הצעד הראשון הגדול! אתה חופשי להמשיך עם כל נושא שתמצא לדבר עליו. אתה לא מוכרח לדבר על כל הנושאים בבת אחת.

בחר בנושאים שחשובים לך במיוחד ותתחיל איתם. הדלת **פתוחה** בפניך עכשיו לדבר על הגמגום שלך בכל מועד אחר, בכל מקום אחר – וזכור, אתה תצטרך לבצע את חלקך כדי להמשיך ולהשאיר את הדלת פתוחה.

האם הוריך משלימים מילים עבורך ולפעמים מדברים במקומך?

כמו אצל רוב בני הנוער, גם הוריק עושים זאת, או עשו זאת. הורים מציינים בפניי שהם רק רוצים לעזור לילד שלהם. אתה יכול להסביר להם שזה לא באמת עוזר. אם אתה מפחד שהם ישלימו מילים עבורך או ידברו במקומך, זה בסדר גמור, אחרת יהיו לך בעיות רציניות יותר. תסביר להם שחשוב לך שאתה תדבר בשביל עצמך – והכי הרבה הם יכולים לעזור לך בכך שימתינו לך עד שתגמור להגיד את מה שרצית.

נסה להסתכל על זה לרגע מנקודת מבטם. אם ברגע שתתחיל לגמגם, הם ישלימו את המשפט בשבילך ואתה תשתתק ורק תנוד בראשך בהסכמה, הם יחשבו שהם עזרו לך. אבל אם מצד שני, ברגע שהם ישלימו את המשפט בשבילך אתה לא תשתוק אלא תמשיך לגמגם עד שתסיים את המשפט, יהיה להם ברור שהם לא עוזרים לך. הדבר נכון גם במצבים בהם ההורים מדברים במקומך.

אם אתה משתתק ונד בראשך בהסכמה, זה יראה להם שהם עוזרים לך. אבל אם תמשיך לדבר – למרות שאתה מגמגם – ותגיד את מה שהתכוונת לומר ( אפילו אם זה יהיה מה שהוריק הרגע אמרו) יהיה ברור להם שהם לא עוזרים. בדרך זו אתה תראה להם שאתה מסוגל לדבר עבור עצמך.

האם הוריק חושבים שאם באמת היית מנסה היית יכול להפסיק לגמגם ?

בלי קשר למה שהם חושבים, אתה יודע שזה לא נכון – ואתה צודק. אתה יודע שגם אם תנסה בכל יכולתך, גם אם תעשה כל מה שאתה מעלה בדעתך, או מה שאחרים חושבים שיעזור לך, אתה תגמגם בכל מקרה. לעיתים אפילו תגמגם יותר. הוריק חייבים להבין את הנקודה הזאת בגמגום. הסבר להם מה אתה מרגיש ומה אתה עושה כדי לעזור לעצמך. אם הם עדיין לא יבינו, הם כנראה צריכים לדבר עם קלינאי תקשורת.

האם הוריק נותנים לך הקלות מיוחדות בגלל שאתה מגמגם ?

לעיתים הוריק עשויים לפטור אותך ממשימות מסוימות בבית הקשורות בדיבור, כמו שליחויות שונות. בהתחלה אתה מרגיש הקלה

– אבל גם מבוכה. אתה לא כל כך גאה בעצמך במיוחד אם אתה יודע שחבר או אחיך ביצעו משימות דומות.

הנה סיבה חשובה מאד שבגללה כדאי לך לדבר עם הורייך. הסבר להם שלפעמים אתה באמת עשוי לחשוש אבל אתה רוצה לתרום את חלקך. אתה תרגיש טוב יותר וגם הם – זה יהיה צעד נוסף בתהליך הבנתם את בעיית הגמגום שלך. תצטרך להיות ערני מעתה והלאה ולהיות מוכן להתנדב לעזור בבית, לרוץ לשליחויות, או לבצע כל משימה אחרת שדורשת דיבור.

האם הורייך מתרגזים או כועסים לעתים כשאתה מגמגם?

זו שאלה קשה כי היא מצריכה להפריד בין המקרים בהם אתה באמת מגמגם לבין המקרים בהם אתה פוחד לגמגם. הורים אומרים לי שהם לא מתרגזים או כועסים כשהילד שלהם מגמגם. אבל, הם כן יכעסו אם הילד יהיה גס או זעוף או לא מתחשב באחרים.

הדוגמאות שהם מספקים כוללות מקרים כמו "כאשר בארט עונה לטלפון, הוא מגמגם ומנתק את השיחה. הוא לא מברר מי טלפן, בשביל מה טלפנו, שום דבר. הוא פשוט מנתק. הוא היה גס וחסר התחשבות".

מקרה אחר, "כמה חברות עצרו לדבר עם מריה. הם הציעו לה לבוא איתן יותר מאוחר לאכול פיצה ולפגוש בנים. לפתע היא נעשתה קודרת וגסה. היא החלה לגמגם קצת, הפסיקה את השיחה ואמרה להן שהיא לא מתכוונת לבוא איתן".

הדוגמאות הללו מספיקות כדי להבהיר את הנקודה. לעיתים אתם מתנהגים באופן לא מנומס ולא חברי בגלל שאתם כל כך לא רוצים לגמגם.

הורייכם לא מבינים זאת ולכן הם עשויים להעיר לכם שאתם מתנהגים בצורה לא מנומסת וגסה. עמוק בפנים, אתם שונאים את המעשים שלכם – אבל העובדה שהורייכם מעירים לכם על זה רק מחמירה את המצב. זו עוד סיבה נוספת לך שאתם והורייכם צריכים לדבר כדי שתוכלו לעזור להם להבין את הגמגום – כמו שאומרים – "מפי האתון".

## האם אתם והוריהם לא מסכימים לגבי הצורך ללכת לטיפול ?

ישנם מקרים בהם הורים לוחצים על ילדיהם ללכת לטיפול בעוד הם כלל לא מתלהבים מהעניין. ויש מקרים אחרים בהם הילדים רוצים ללכת לטיפול ואילו ההורים סבורים שזה לא נחוץ. האם אתם שייכים לאחת מהקטגוריות האלה ? אם כן, אני מקווה שעכשיו זה ברור שאתם והוריהם חייבים לדבר. אתם צריכים לדון – בצורה פתוחה – בסיבות בעד ונגד קבלת טיפול.

זו לא החלטה קשה בדרך כלל כאשר מדובר בהבנה הדדית. אם אין הבנה כזו, אני תמיד ממליץ ללכת להתייעץ עם קלינאי תקשורת. אם זה לא אפשרי, למה שלא תדברו על כך עם היועצת בבית הספר או עם המורה ? הם לא מעורבים רגשית במצב והם עשויים להיות מועילים.

## הרהור לסיום

אחת הדרכים הטובות עבורכם לשתף את הוריהם ועבור הוריהם לשתף אתכם ועבור שניכם ללמוד להתמודד עם הגמגום היא אם תבקשו מהוריהם לשבת לרגע ולקרוא את המאמר הזה. אחר כך אתם יכולים לדון בחלקים השונים שדיברו אליכם. רק על ידי שיחה כזאת ביחד ניתן לבנות בסיס לשיתוף פעולה פורה – ולבנות את המרכיבים הבסיסיים לתועלת שני הצדדים.

## פרק 4: להתמודד בבית הספר

מאת ד"ר הוגו א. גרגורי

להתמודדות עם הגמגום בבית הספר יש חשיבות כפולה, ראשית בגלל שאתם מבליים בכיתה חלק ניכר מזמנכם ושנית בגלל שדיבור בכיתה הוא הכרחי להצלחתכם כתלמידים. הרושם שתרגישו שעשיתם בבית הספר ישפיע על התחושות שלכם לגבי עצמכם. השתתפות בפעילויות הכיתה, יצירת קשרי גומלין עם תלמידים אחרים ועם מורים והטיפול בכל הקשור לפעילות בבית הספר הם נושאים שמעסיקים מאד בני נוער מגמגמים.

### קריאה בקול רם בכיתה

כמעט כל מגמגם התנסה בתסכול של להגיד "אני לא יודע" כאשר הוא יודע את התשובה, במקום לקחת את הסיכון ולגמגם בזמן שהוא עונה על שאלה בכיתה. באותו רגע, הפחד מפני הגמגום נפתר, אולם מאוחר יותר הוא ירגיש תסכול על כך שהוא לא ממצה את מלוא הפוטנציאל שלו.

תלמידים מגמגמים תמיד מציינים את הציפייה המתוחה למה שהם מכנים "קריאה במעלה ובמורד השורות". תלמידים שאינם מגמגמים סורקים קדימה בקטע הקריאה לראות אם יש מילים שהם לא מכירים או לא יודעים לבטא.

אתה סורק את קטע הקריאה לראות אם יש מילים שייתכן ותגמגם בהן כשיגיע תורך לקרוא. אבל, אתה לא רק מפחד להיתקע, חוויה מאיימת ביותר; אתה גם תחשוב שאולי התלמידים יצחקו. ייתכן שאתה לא סובל את המצב שתלמידים מרגישים לא נוח כאשר אתה מדבר. מניסיון של תגובות למצבים קודמים, אתה תחווה יותר פחד ומתח.

לקרוא שיעורים בכיתה הוא מצב מפחיד נוסף שכיח ביותר. למרות שלחלק מהתלמידים נוח יותר לדבר מול הכיתה בידעם שכל תשומת הלב מופנית אליהם, אחרים מעדיפים להכין שיעורים לבד מבלי לקרוא אותם בכיתה.

ייתכן שתרצה לבקש מהמורים שיתנו לך יותר זמן במהלך דיונים בכיתה אם יותר קל לך לדבר כשיש לך זמן. לחץ זמן – אתה לא רוצה שהמאזינים ימתינו לך ואתה פוחד שלא תוכל לחזור לדבר אם תיתקע – יכול לגרום לך לדבר מהר יותר ולפחד מעצירות. על ידי כך שלא תמהר, תוכל להפחית את לחץ הזמן הזה.

למרות שקשה להשתתף בכיתה ולענות על שאלות כשאתה צופה מראש שתגמגם, נראה שהימנעות ממצבים כאלה מגדילה את המתח ואת הגמגום.

תלמידת חטיבת ביניים שהשתפרה מאד בדיבור הרגישה חסרת בטחון ללכת לתיכון. היא אמרה למוריה שיהיה לה יותר נוח אם לא יקראו לה להשתתף בכיתה. אחרי מספר שבועות שבהם פטרו אותה ממצבי דיבור שונים, הפחד שלה מדיבור רק עלה והדיבור שלה הורע.

הליכה קדימה למרות הבעיות גורמת בדרך כלל לתחושה טובה, וזה עדיף בשבילך! בכל אופן, הימנעות וחוסר רצון לדבר בגלל שאתה צופה שתגמגם קשים אף הם.

לקבל טיפול שבו תלמד לשנות את דיבורך, להתמודד עם לחץ זמן ולהפחית את הגמגום במצבים שונים החל מהקלים לקשים, הוא הדרך החיובית והמועילה ביותר לשפר את השתתפותך בפעילויות בית הספר. אתה וקלינאי התקשורת יכולים לתכנן ביחד עם המורה את הדרכים בהם תשלבו את הטיפול עם מצבי הדיבור בכיתה.

#### תגובות התלמידים

"ישנם ילדים שמרגישים רע עם עצמם, לכן הם מנסים לגרום לכך שגם אחרים ירגישו רע".

"אנשים מנסים למצוא מגרעות אצל הזולת. גמגום מאד בולט".  
שני משפטים אלה שנאמרו מפי שני תלמידי תיכון שנמצאים בטיפול משקפים את האופן בו תלמידים מפרשים תגובות שליליות לגמגום שלהם.

בגיל ההתבגרות מעורבים הרבה רגשות. תלמידים מנסים לבנות את עצמם על חשבונם של אחרים. פסיכולוגים מאמינים שההתנהגות הזאת היא הבסיס לרבות מהדעות הקדומות הקיימות היום. תלמידים מגמגמים הודו שהם צוחקים על תלמידים אחרים, כמו תלמידים שמנים.

פתאום הם גילו שהם עושים בדיוק את מה שהם מצפים שאחרים לא יעוללו להם. אנשים שצוחקים על אחרים מבטאים את חוסר הסיפוק שלהם מעצמם אפילו אם הם לא מתכוונים כלל לפגוע.

אתה יכול לעזור לחבריך התלמידים בכך שתהיה פתוח יותר לגבי הגמגום שלך. זה יהיה קשה אם אתה חושב שעל ידי זה שלא תחשוב ולא תדבר עליו הגמגום פשוט יעלם לו. מאחר והגעת לגילך ואתה עדיין מגמגם, זה אולי הזמן להיות יותר מציאותיים ופתוחים לגבי הגמגום. דבר עם חבריך. דבר עם המורים. ואפילו תדבר עם אלה שלועגים לך. כלום לא יעצור אותם חוץ ממשפטים כמו "כן, יש לי בעיית גמגום" או "אני לפעמים מגמגם ואני עובד על כך".

נערה מגמגמת בת 16 ציינה ש "ככל שחולף הזמן ילדים נעשים פחות ופחות אכזריים. אבל לא צריך לחכות עד אז. עזרו להם". נער מגמגם בן 14 שרק החל בטיפול אמר לי שעכשיו הוא לוקח יותר אחריות לעזור לחבריו להרגיש נוח יותר בקשר לגמגום שלו. הוא מספר להם על הטיפול שלו ומדבר על הקשיים שהוא חווה לפעמים כשהוא מגמגם. למשל, הוא יכול להגיד "אני באמת נתקעתי חזק בצליל הזה. אני יכול להגיד את זה יותר ברכות".

צעירים אומרים לי שהם מופתעים עד כמה אנשים רוצים ללמוד על הגמגום. למשל, הם מרוצים מהעניין הרב שהתלמידים מגלים כשהם מדברים בפני הכיתה על הגמגום. כמובן שקל יותר להיות פתוח לגבי הגמגום שלך כשאתה נמצא בטיפול וכשיש לך תקווה לשיפור.

## תגובות המורים

כמו שאתה מחבב מורה מסוים על פני מורה אחר, כך תהיה מרוצה יותר או פחות מתגובות מורים אליך ולגמגום שלך. מקבוצות דיון שנכחתי בהן, עולה שיש צעירים שמעדיפים שהמורים לעולם לא יעלו את נושא בעיית הדיבור שלהם. אחרים מעריכים את העניין והדאגה של המורים שלהם. אחד התלמידים אמר, "הרגיז אותי שהמורה נותן לי תשומת לב מיוחדת". אחרת אמרה שהיא מעריכה את המורה ששאל אותה לאחר השיעור "אם הוא יכול לעזור באיזו שהיא דרך".

כיצד נוכל להסביר את ההבדלים הללו? אם אתה ומשפחתך השתתפתם "בקונספירציית ההשתקה" של הגמגום שלך בבית, סביר להניח שתתמוך בדעה שלא צריך לדבר על הגמגום שלך ולא תרצה שאף אחד בבית הספר אפילו יזכיר זאת. הגישה הזאת של ללכת עם הגמגום שלך לבד יכולה להיות קשה!

שלושה צעירים מגמגמים שדיברו איתי לאחרונה הסכימו שעדיף לדבר עם המורים על הבעיה "אם הדבר יעשה בצורה חכמה". הכוונה ל"חכמה" היא שעליהם לדבר עם המורים על תחושותיהם ולחשוב ביחד איך לעזור להם להשתתף בצורה מוצלחת בכיתה.

אם הם היו בטיפול, הם היו רוצים שקלינאי התקשורת והמורה יכללו גם אותם בשיחות – ולא יסכמו דברים מאחורי גבם. יש הבדל בדרך שבה מורה מתייחס לעניין רגיש, אולם לעיתים הרגישות שלך יכולה להקשות על מאמצי המורה.

יש מורים, שאולי מחוסר ניסיון עם תלמידים מגמגמים, יכולים להתבלבל ולא להרגיש נוח כשאתה מגמגם. הם יכולים להיות נבוכים. שיחה עם מורים כאלה עשויה לעזור להם להתמודד עם תחושותיהם ולהרגיש נוח יותר.

## בית הספר וטיפול בגמגום

יש תלמידים מגמגמים שלא רוצים שיידעו שהם נמצאים בטיפול לדיבור, ואחרים פשוט מסרבים לקבל טיפול בבית הספר. אתה לא צריך להרגיש אשם בשל כך כיוון שהדבר נגרם בחלקו מתגובות הסביבה אליך ולבעיית הגמגום שלך. זכותך להרגיש נבוך!

מאוחר יותר, ככל שדיבורך ישתפר במהלך הטיפול, ככל שתרגיש פחות בודד בהתמודדות עם הקושי שלך וככל שתהיה פחות רגיש, תהיה מוכן יותר שאחרים יידעו שאתה עובד על הדיבור שלך.

ככל שתשתפר, אתה וקלינאי התקשורת שלך יכולים להשתמש בבית הספר כדי לעבוד על הדיבור שלך במגוון מצבים ודרגות קושי. בהקשר לכך, ודאי תרצה לדבר עם מוריך על מטרות הטיפול שלך – לבד או עם קלינאי התקשורת שלך. מרבית הצעירים שעבדתי איתם היו מוכנים להראות לחבריהם מה הם עושים בטיפול.

לעיתים, כשיש הקלטות קול או וידאו, התלמיד בטיפול נוכח לדעת עד כמה מיומנויות הדיבור שלו השתפרו בהשוואה לאלו של חבריו. זה גורם לסיפוק רב! לעיתים כשמדברים טוב יותר זה נשמע מוזר בתחילה ואתה חושש שחבריך ישימו לב לשינוי. קרוב לודאי שאתה תהיה מודע לשינויים בדיבורך יותר מכל אחד אחר. הטיפול יעזור לך לקבל את השינויים המעורבים בשיפור הדיבור.

על ידי קביעת מטרות מציאותיות ולקיחת אחריות, אתה תוכל לדבר טוב יותר ויותר ולהרגיש נוח יותר בקשר לדיבור.

## פרק 5: להסתדר עם החברים

מאת: ד"ר לואיס איי. נלסון

### האם היית רוצה חברים שתוכל באמת לדבר איתם?

חברות לא קורית סתם כך. מרבית האנשים צריכים להשקיע כדי לפתח מערכת יחסים מהסוג שכל אחד מרגיש בה חשוב וחיוני. אתם רוצים שיכבדו את מחשבותיכם ותחושותיכם ולהרגיש ביטחון וחבריכם מצפים לקבל ממכם את אותו הדבר.

איך מתחילה חברות? אחרי הכל, אתה מגמגם ומאמין שזה מה שעושה את ההבדל. אם יש לך חבר קרוב כל חיך, אחד כזה שגדלת איתו, זה נהדר. אבל מה אם משפחתך עברה דירה? איך פוגשים מישהו? אם אתה מגמגם, יתכן ותהסס לקחת את הצעד הראשון. אתה זוכר מניסיונות קודמים שאם אתה מאד מנסה לא לגמגם, קרוב לוודאי שבסוף תגמגם. אתה חושש שהאופן שבו נשמע ונראה הגמגום ירחיק ממך חברים פוטנציאליים ויגרום לך למבוכה רבה.

קל יותר להכיר אנשים שיש לך איתם תחומי עניין משותפים. קל יותר לשים את הגמגום ברקע אם אתה מסוגל להתמקד בדברים אחרים. שאל את עצמך מה אתה עושה בשעות הפנאי שלך. האם יש איזה תחום ספורט או תחביב שאתה טוב בו? האם יש לך איזה כשרון שתוכל לפתח? התמקד ביתרונות שלך והנח להם להעריך את מגרעותיך.

לחלק מהחברים, הגמגום שלך כלל לא משנה. הם יתייחסו אליך אותו דבר בין אם תגמגם או לא. הגישה שלך תשפיע על התייחסותם. אם אתה לא נראה מוטרד במיוחד, סביר שגם הם לא יהיו מוטרדים מהעניין.

אבל מה קורה אם יש חברים שמפנים ממך מבט כשאתה מגמגם או עונים לפני שסיימת לשאול את השאלה? זה פוגע כאשר אנשים שאתה סומך עליהם שיתמכו בך מוטרדים מהגמגום שלך. אבל עד שלא תגיד להם, הם לא ידעו מה זה לגמגם.

## האם הם מנסים להגן עליך ?

האם אתה מהרהר לעיתים האם חבריך מאוכזבים או נבוכים כשאתה מגמגם ? קל לקבל את הרושם הזה אם הם עונים בשבילך או מתערבים בשבילך כך שלא תצטרך לדבר כמעט. סביר להניח שהם פשוט מנסים לעזור.

בוא נתעמק בזה קצת. למה הם מנסים להגן עליך ? הם חושבים שהם עושים לך טובה ? אם אתה יכול כדאי לך להתנגד לטובה הזאת. למרות שזה נראה קל יותר ברגע זה כשהם מתערבים בשבילך, ההגנה שלהם מונעת ממך לעשות את מה שאתה צריך לעשות למענך – לדבר.

נניח שאתה לא מוכן לבקש מחבריך להניח לך לדבר בשבילך. אתה לא בטוח שתוכל לעמוד בזה ולא בטוח איך הם יגיבו לבקשה שלך. יתכן שזה סיכון לומר להם זאת אך אולי זה לא כזה סיכון גדול כמו שאתה חושב. בטווח הארוך, עדיף בשבילך לדבר ולגמגם – אבל לדבר בשבילך – על פניו לשתוק ולהרגיש מגוחך.

## מי מזמין את הקוקה קולה ?

האם אתה מצטרף להזמנה של חבריך "גם אני אותו דבר" או נד בראשך להסכמה גם אם היית מעדיף להזמין משהו אחר לאכול או לשתות ? חברים נוטים להבין מה זה להימנע ממהו מפחיד או מבין ולא ידחקו בך לדבר. הם גם עשויים לא להבין למה קשה כל כך לומר כמה מילים בודדות.

אתה ודאי נלחץ להזמין מהר וחושב שיש לך רק הזדמנות אחת ויחידה לעשות את זה נכון. המצב הזה יכול להיות מאד מתסכל אם אתה לא הבוס של הפה או של הראש שלך. אם אתה לחוץ מלעשות שגיאות בדיבור, סביר להניח שתעשה. חשש יכול להשפיע בצורה שלילית על כל אחד. תחושת פחד תשפיע על גופנו. כוכב כדורסל עלול לפספס את קליעת העונשין שקבוצתו צריכה כדי לנצח במשחק אם הוא מרגיש לחוץ ואם הוא נותן ללחץ להשפיע עליו. אתה עלול להחמיץ את הקליעה. אתה עלול לגמגם. אבל תוכל ללמוד, בעזרת קלינאי תקשורת, לעמוד בפני הלחץ לדבר מהר. אתה יכול ללמוד לדבר באופן חלק יותר – אם הדבר מספיק חשוב לך.

האם אתה סובל מ"תסמונת הצלצול" ?

עבור מרבית המגמגמים, דיבור בטלפון הוא המצב המפחיד ביותר.

האם תופתע לדעת שיש גם אנשים שמדברים שוטף אשר נמנעים מלדבר בטלפון ? הם מעדיפים לדבר עם בן אדם מאשר לדבר עם קול בחלל האוויר. הרבה מגמגמים שונאים לדבר בטלפון עד שהם מוצאים דרכים טובות יותר להתמודד עם הדיבור שלהם.

זה הגיוני. הטלפון נמצא בראש רשימת המצבים הקשים שלהם. זה יכול להיות גם קרוב לראש הרשימה שלך! אבל הוא לא חייב להישאר שם. אם אתה לא שוטף בטלפון כמו שאתה רוצה להיות, אתה יכול להתאמן. מצא מקום קצת יותר פרטי. מקום שאף אחד מבני המשפחה לא יוכל להקשיב לך.

חכה עד שתמצא זמן פנוי שאף אחד לא יאיץ בך לסיים את השיחה. טלפן לאנשים שיודעים שאתה לעיתים מגמגם ולא מוטרדים מכך. תחשוב על המסר שאתה רוצה להעביר במקום לומר לעצמך "תיזהר, אתה עלול לגמגם". תגלה אילו אסטרטגיות דיבור בטלפון עובדות טוב בשבילך ונסה אותן כבר היום!

לאן הלכו כל החברים ?

אתה בגיל שבו לעיתים חשים בודדים. זה לא קורה רק לך. הסתכל על בני הנוער סביבך; גם לילות שבת שלהם עשויים להיות יבשים. קל לחשוב שהגמגום הוא האשם ולהתכנס בתוך עצמך.

גמגום עשוי לתרום לבעיה אבל לא תמיד באופן בו אתה חושב. אם אתה מגמגם הרבה, אתה לא תדבר כמו אדם שוטף – זה ברור. כתוצאה מכך, לא תצליח לפתח מיומנויות שיחה ההכרחיות ליצירת קשר עם אחרים. כשתעבוד על הדיבור שלך, מיומנויות אלה יתחילו להופיע בצורה טבעית.

לצחוק על אחרים – כולם עושים את זה. זה מבדיל בין קבוצת ה"אין" לקבוצת ה"אאוט". אם אתה "אין" , כנראה לא צחקו עליך בכלל – לא על הדיבור שלך ולא על שום דבר אחר. למעשה, יתכן שאתה בעצמך מציק לא קטן , רק שזה לא קשור לדיבור.

נניח שאתה "אאוט" ? שוב, זה הזמן להתמקד בדברים שאתה יכול לעשות או יודע לעשות טוב. ככל שתלמד להתמודד עם הדיבור שלך, כך הגמגום שלך יהיה פחות מטרה להצקות.

אם לועגים לך, אתה בטח יכול להיעזר בחבר קרוב אליך. דבר איתו על תחושותיך. לשתף אחרים ברגשות במקום לשמור אותם עמוק בפנים יכול להפחית את הכאב.

האם אנשים חדשים באמת מתייחסים לגמגום שלך ?

סביר להניח שהם יגיבו בהפתעה פשוט בגלל שהם לא ציפו ממך לגמגום. אין סימן ברור שמראה שאדם אחד מגמגם ואחר לא עד שלא פותחים את הפה לדבר. מרבית האנשים סקרנים לגבי התנהגות שהם לא פגשו בעבר. הם ודאי ישאלו " אתה מגמגם בגלל שאתה מתוח ?" חלק מהמסתורין יוסר כאשר תענה על שאלותיהם.

אתה נמנע מלדבר עם אנשים חדשים ? אתה ודאי חושב כמה זמן ייקח עד שהם יקלטו שאתה מגמגם. אולי אתה חושב שגמגום ישאיר רושם ראשוני גרוע ולא תזכה להזדמנות שנייה. עצתנו היא לומר מיד שלפעמים אתה מגמגם. זה יסיר הרבה לחץ מעליך בלנסות להסתיר את הגמגום ויאפשר לך להרגיש טוב יותר כבר מההתחלה. אם אתה תתייחס לגמגום שלך באופן הוגן וחיובי , אזי גם הם יתייחסו לך בצורה חיובית יותר. תזכור שאם תראה להם שהגמגום הוא לא כזה עניין גדול בשבילך, כנראה שגם עבורם הוא לא יהיה כזה.

## פרק 6: להתחיל לעזור לעצמך

מאת ד"ר ברי גיטר

### מה אתה יכול לעשות בקשר לגמגום שלך ?

אתם יכולים לעשות הרבה דברים כדי לשפר את הגמגום שלכם. את רובם קל יותר לבצע כשעובדים עם קלינאי תקשורת. אבל ניתן לעשות הרבה גם לבד. הפרק הזה יעזור לכם להתחיל.

בודאי כבר ניסיתם אי אילו טיפולים, רבים מהם כנראה לא עזרו כל כך. או, אם הם עזרו לזמן מה, הם לא החזיקו לאורך זמן. למשל להגיד "אה" או "אם" לפני שאומרים מילה קשה, או להגיד לעצמכם את המילה בלחש לפני שמבטאים אותה בקול רם, או לא להתקלח אחרי שיעור התעמלות, כי פעם נדמה היה שזה מקל על הדיבור. למה שהרעיונות שלנו יהיו טובים יותר ?

מחברי הספר הזה עבדו עם מאות צעירים מגמגמים. למדנו דברים שעזרו מאד לצעירים הללו. חוץ מזה, רבים מאתנו מגמגמים בעצמם, ויש לנו זווית ראייה פנימית של מה עובד ומה לא.

אני יכול לומר לכם מניסיון אישי שאם תוכלו לשנות את התייחסותכם לגמגום שלכם, וכמו כן לשנות את אופן דיבורכם בזמן הגמגום, אתם תוכלו לשפר את הגמגום שלכם כך שהוא לא יהווה עוד מטרד עבורכם.

### איך ניתן לשנות את אופן התייחסותנו לגמגום ?

דבר אחד בטוח. ככל שתרגישו רע יותר לגבי הגמגום שלכם, כך הוא יצא כבד יותר. ככל שיותר לא תרצו לגמגם, כך תגמגמו יותר. אז מה ניתן לעשות ? איך אפשר להפוך את המצב, כך שככל שנרגיש טוב יותר לגבי הגמגום, גם נגמגם פחות ?

איך מתחילים ? בכך שנבין שרוב האנשים אינם מוטרדים כל כך מהגמגום שלכם כמו שאתם מוטרדים ממנו. אפילו אם אתם מגמגמים כבדים, רוב האנשים – לאחר שמתגברים על ההפתעה הראשונית של לראות אותכם נתקעים באמצע גמגום – לא יתנו את דעתם על כך

יותר מדי כמו שאתם חושבים. במקום זאת, הם יתחילו לשים לב לכמה הדבר מטריד אתכם.

אם אתם נראים מתוחים ונבוכים, הם ירגישו נבוכים איתכם. אבל שוב, תהפכו את המצב על פניו. אם תוכלו למצוא דרך בה תהיו יותר נינוחים כשאתם מגמגמים, גם הם יהיו נינוחים יותר.

התחושות שלכם כלפי הגמגום ישתנו והגמגום עצמו יהיה פחות נורא אם לא תחשבו שהוא כזאת בעיה גדולה. באופן טבעי, אתם חוששים שהגמגום יהרוס לכם את החיים. זה לא חייב להיות כך. הגמגום לא חייב להרוס לכם את חיי החברה. כמה מהאנשים הסקסיים ביותר היו מגמגמים – מרילין מונרו, אם לנקוב בשם אחד. בנות לא נדחות בדרך כלל מבנים מגמגמים אלא אם כן הם כל כך נבוכים מכך עד שהם אפילו לא מצייצים.

לבנים בדרך כלל לא משנה אם הבת מגמגמת או לא, אלא כאשר היא ממש מוטרדת מכך ובקושי מעיזה לדבר. כאשר בן ובת מתקרבים, נראה שגמגום כלל לא מהווה בעיה. הדיבור נעשה הרבה יותר קל כאשר שני האנשים מכירים זה את זה.

מה לגבי עבודתכם? מה אם המקצוע שתמצו לבחור בו יצריך הרבה דיבור? הרבה אנשים מגמגמים מתקשרים בקלות במקום עבודתם. יתכן שהם יגמגמו במכירת מכוניות או רכישת חומרי בנייה אבל הם יודעים את מלאכתם והם בכל זאת מדברים, וביטחונם העצמי נושא אותם מעל לקשיים.

אני מכיר מגמגם כבד שמכריז הכרזות במיקרופון בדרייב-אין כחלק מעבודתו. הוא בקושי נותן לגמגום להטריד אותו. אני שמעתי ראיונות עם נהגי מרוץ ועם כדורגלנים מגמגמים. שניים מגדולי מארחי הטוק-שואו בכל הזמנים היו מגמגמים. אבל זה מעולם לא נראה מפריע לדיבור שלהם מול המצלמה. שחקני קולנוע, קרייני רדיו, נשיאי תאגידים, מרצים באוניברסיטה, רופאים, עורכי דין – העולם מלא באנשים מגמגמים שלא נתנו לגמגום לעמוד בדרכם. פעם נוספת, הגישה שלכם כלפי הגמגום תשפיע על האנשים סביבכם. אם תתייחסו לגמגום שלכם פחות כבעיה, כך יתייחסו לכך גם האנשים סביבכם. איך אתם עושים זאת?

## איך לבנות ביטחון עצמי ?

1. עליכם לזכור, ביטחון עצמי נבנה לאט. אתם חשים בו מעט, לעיתים הוא חומק מכם, לעיתים הוא חוזר במשנה חוזק.
2. ניתן לבנות ביטחון עצמי בצעדים קטנים תוך עצירות מתוזמנות כדי לבחון עד כמה השתפרתם. שטף דיבור, כמו ביטחון עצמי נבנה לאט וחומק מדי פעם בפעם. הסתכלו על ההצלחות שלכם וטפחו לכם על השכם בגינן.
3. הבינו שבונה ביטחון עצמי הגדול ביותר שיש הוא ללמוד להתייחס לכישלונות. מנסים. נופלים על הפנים. חוזרים וקמים על הרגליים וממשיכים הלאה. ביטחון עצמי נבנה גם בעת כישלון, כאשר מנסים להבין מה צריך לשנות בניסיון הבא.

בכל פעם שמנסים דבר חדש קיים סיכוי שתיכשלו. אם אתה נער שמטלפן לנערה כדי לקבוע לצאת איתה, היא יכולה להגיד לך שהיא תכננה לסדר את מגירת הגרביים שלה בסוף השבוע. אם את נערה שמנסה לדבר עם נער חמוד, הוא עלול להתנהג כאילו את מפלנטה אחרת. זה פוגע. זה עלול להכאיב עוד הרבה זמן לאחר מכן. אבל יתכן שהסיבה לכישלון היא לא בגלל שאתם מגמגמים.

אם אתם מציעים למישהו לצאת איתכם והוא מסרב, זה אולי בגלל שנפלתם עליו במפתיע. זה אולי רק עניין של לדבר איתו ולהכיר אותו יותר, לפני שהוא יסכים. וכמובן, יש אנשים שכנראה לעולם לא יצאו איתכם. אבל יש הרבה דגים בים, הרבה אחרים להציע להם לצאת. הנקודה היא, שאתם בונים ביטחון עצמי כאשר אתם הולכים ומנסים דברים.

זה מכאיב כשאתם קוראים שיעורים בכיתה ונתקעים בכל מילה. אתם הופכים לסלק אדום. החברים מצחקקים צחוק כבוש ונועצים מבטים האחד בשני. המורה זזה בכיסאה כאילו יש לה נמלים במכנסיים. אבל אם תוכלו למצוא את האומץ להמשיך ולקרוא, תוכלו גם למצוא את האומץ לעשות דברים חיוביים אחרים בקשר לגמגום שלכם. אתם תוכלו ללמוד מהניסיון המר הזה. מה כל כך היקשה על הדיבור? האם נתתם יותר מדי תשומת לב לצחקקים של חבריכם מאשר לחברים שהקשיבו לכם? זה טבעי, אבל האם תוכלו להתמקד בחברים שכן מקשיבים בפעם הבאה? מה גרם לכם לאבד כל כך

בקלות את הריכוז שלכם ? האם חששתם כל כך מפני הגמגום עד שלא הכנתם את השיעורים שלכם ביסודיות ? גם אני עשיתי את זה. בפעם הבאה האם זה יעזור להתכונן ממש טוב עד שתדעו בדיוק מה להגיד , כדי לשחרר את המחשבות הטורדניות ולהירגע ?

4. הנה צעד נוסף בכיוון רכישת ביטחון עצמי. כמו שרגשותיכם משפיעים על מעשיכם כך מעשיכם יכולים לשנות את רגשותיכם. לדוגמא, תחשבו איך הייתם מגמגמים אם הייתם מחליטים להתנהג בביטחון עצמי בזמן הגמגום. קרוב לוודאי שהייתם רגועים יותר והייתם מצליחים להביט בעיני בן השיח. בוודאי הייתם ממשיכים ואומרים כל מילה שהייתם מעלים על דעתכם אפילו אם הייתם מגמגמים בה. וכאשר הייתם מגמגמים, בוודאי הייתם מתמודדים עם המילה, בלי להפנות לה את הגב או לוותר, עד שהייתם מצליחים לשחרר את הפה ולהוציא אותה לאט החוצה.

נסו זאת. תפעלו בדרך שבה אתם שואפים לפעול, וזה יעזור לכם לשנות את רגשותיכם. אבל זכרו, אף אחד מעולם לא הפך לאצן 300 מטר בן לילה. התאמנו. יהיו לכם הצלחות, יהיו גם כישלונות, אבל לימדו מהחלק שכן ביצעתם טוב בכישלון. תפרגנו לעצמכם על העבודה הקשה וההצלחות, וחיזרו לעבודה.

**בסדר, אתם מרגישים קצת יותר טוב,  
מה אתם יכולים לעשות בקשר לגמגום שלכם ?**

לימדו מה אתם עושים בזמן שאתם מגמגמים

הגמגום הוא לא איזו מפלצת מוזרה שמשתלטת על הגוף שלכם. להפך, גמגום הוא מה שאתם ממהרים לעשות בחזה, בגרון ובפה שלכם כאשר אתם חושבים שמילה מסוימת יכולה להיות קשה לביטוי. זהו לחץ זמן בפעולה. הצעד הראשון לכיוון השינוי הוא ללמוד מה אתם עושים בעת הגמגום.

1. התחילו ללמוד מה אתם עושים בזמן הדיבור. לכו למקום מבודד ודברו לעצמכם בקול רם. מה לגבי המקלחת? שימו לב שאתם מזיזים את הלשון הלסת והשפתיים. הניחו את ידכם על

- הגרון ותרגישו שאתם מפיקים משם קול. הניחו את ידכם לפני הפה ותרגישו את נשימתכם.
2. כעת תלמדו מה אתם עושים בעת הגמגום. כשאתם עדיין לבד, תגמגמו בכוונה. הרגישו איך אתם מתכווצים עד שאתם עוצרים את עצמכם מלדבר.
3. חפשו הזדמנות ללמוד את הגמגום שלכם בזמן שאתם מגמגמים בפועל. בחרו מצב בו אתם חושבים שתגמגמו, כמו למשל כשאתם ממתינים לתורכם לדבר ואתם בטוחים שתגמגמו. כשיגיע תורכם, תזרמו עם זה ותגמגמו. אל תנסו לעצור את זה. אבל הפעם, שימו לב מה אתם עושים שמפריע לשטף הדיבור. הרגישו איפה אתם לוחצים. שימו לב אם אתם מנסים לדחוק את המילים החוצה במהירות. הרגישו אם פשוט אתם לא מזיזים חלק ממערכת הדיבור שלכם.

האם אתם יכולים לעשות זאת? האם תוכלו לגלות מה אתם עושים או לא עושים כשאתם מגמגמים? אם אתם מפספסים בפעמים הראשונות, אל תדאגו. הגמגום מתרחש כל כך מהר שקשה לעקוב אחריו. נסו עוד פעם. המשיכו לנסות עד שיהיה לכם מושג מה לעשות כדי לשמור את הדיבור שוטף.

הרבה ניסיונות יכולים להתבצע עד שתמצאו מה אתם באמת עושים בזמן הגמגום. זיכרו בהתחלה פשוט לתת לעצמכם לגמגם חופשי. אל תנסו לשנות כלום עדיין. כאשר באמת תרגישו מה אתם עושים, יהיה קל יותר להתחיל לשנות.

לימדו מה אתם עושים כשאתם מדברים בצורה משוחררת יותר

ישנם הרבה סוגים של שטף דיבור. זה לא שאתם או מגמגמים או לא מגמגמים. לעיתים דווקא מילה קשה נאמרת בקלות, כמעט ללא גמגום. לפעמים אתם מדברים בלי לגמגם בכלל. היו מודעים לדרכים השונות בהן אתם מדברים. הקשיבו לדיבורכם כשאתם מדברים באופן משוחרר. דברו לעצמכם כשאתם לבד, כמו שעשיתם במקלחת. הרגישו איך השפתיים, הלשון והלסת נעות כולן ביחד. הרגישו את הרטט בגרון ובראשכם. האיטו את דיבורכם כדי שתחושו טוב יותר איך זה נשמע ומורגש.

מהו הדבר אחריו הכי קל לכם לעקוב בזמן הדיבור ? תנועות השפתיים ? הלסת ? צליל דיבורכם ? בחרו בדבר הקל ביותר והתחילו לשים אליו לב. אם תוכלו לעשות זאת, תגלו שיש לכם הרבה יותר שטף מאשר חשבתם או הבחנתם בו אי פעם. זיכרו את השטף הזה. שימרו זיכרונות כאלה, כמו וידאו קטן בראשכם. אתם תגלו שיש לכם הרבה יותר שטף מאשר חשבתם.

### הימנעו מהימנעות

רוב המגמגמים שומרים את הגמגום שלהם על אש חמה בניסיונות שלהם לא לגמגם. אם אתם מתכוונים לעשות משהו בנוגע לגמגום שלכם, אתם תצטרכו לצנן את האש הזאת.

1. אל תתנו לעצמכם להימנע ממילים שיתכן ותגמגמו בהן. אם אתם מתחמקים מגמגום על ידי החלפת מילים קשות בקלות, אתם מתנהגים בצורה נורמלית לחלוטין, אבל אתם צריכים להתחיל להתמודד עם המילים הקשות. הרבה מילים שחשבתן אותן לקשות יהפכו לקלות אם לא תנסו להתחמק מהן. עם מילים שעדיין נותרו קשות ניתן להתמודד על ידי אמירתן בדרך רגועה ואיטית.
2. אל תתנו לעצמכם להימנע מדיבור בגלל החשש שתגמגמו. אם אתם לא עונים על שאלה בכיתה מחשש שתגמגמו, אתם בדיוק כמו רבים מהמגמגמים, אך שוב, זה דבר שצריך לשנות. אל תאפשרו לעצמכם להתחמק מדיבור. לדבר כשמפחדים זה אתגר ולפעמים תיכשלו בו. ביג דיל. אל תתעסקו בזה יותר מדי. אבל המשיכו לעבוד על הפחתת ההימנעויות. הגמגום הוא כמו בריון בתוך ראשכם. אם תברחו מפניו, הוא ירדוף אחריכם. אם תתמודדו איתו הוא יברח.

## להיות פתוח בנוגע לגמגום שלכם

זה החלק הקשה ביותר, לכן שמרתי אותו כמעט לסוף. קשה להיות פתוח בנוגע לדברים שמטרידים אתכם בלי להרגיש מוזר. אבל גמגום הוא אחת מאותן בעיות שהופכות לקלות יותר אם לא מנסים להסתיר אותן.

אנחנו המגמגמים מתנהגים לעיתים כאילו הגמגום שלנו לא קיים. אנחנו מנסים להסוות אותו בעזרת החלפת מילים או משפטים כמו "אני לא יודע". זה כמעט תמיד מרע את המצב. מה משפר את המצב? לדבר על זה. דברו עם הוריהם. תנו להם לקרוא את הספר הזה. אם הם יתעניינו בנושא, ספרו להם מה ביכולתם לעשות כדי לעזור. אמרו להם אם אתם לא רוצים שהם ינדנדו לכם בנושא. ספרו להם אם מורה עושה לכם חיים קשים בכיתה בגלל הגמגום. דברו עם היועצת בבית הספר על הנושא. אם אין לכם קלינאי תקשורת מטעם בית הספר, דברו עם הוריהם על קבלת עזרה ממקום אחר.

זה יעזור אם תוכלו לצחוק על הגמגום שלכם. הגמגום הוא לא דבר מצחיק, אבל תוכלו להקל על המצב בכך שתאפשרו לבני שיחכם להיות יותר נינוחים. אז גם אתם תחושו רגועים יותר. אם אתם עם חברים בדלפק של "פיצה פאלאס" ופתאום אתם נתקעים ב"פפרוני", תאלתרו איזו הערה כמו "אני שמח שהצלחתי להוציא את זה לפני שסגרו את החנות" או "אני תקוע על פפרוני פיצה" או "לך קל לומר" לאחר שהמלצר חוזר על הזמנתכם. אם תוכלו לעשות זאת, החברים ויתר הסביבה ירגישו הרבה יותר נוח עם הגמגום שלכם. אם הם יהיו נינוחים, אז גם אתם. אם אתם תהיו פחות לחוצים, כך גם יהיה פיכם.

## התנגדו ללחץ זמן

שמתם לב עד כמה אתם מכווצים את הפה הגרון או החזה כשאתם מגמגמים? מדוע? אתם מותחים את שריריכם בתור תרגיל התעמלות? לא. סביר יותר, שאתם מתאמצים לצאת ממצב לא נוח. לדוגמא, נניח שאתם רוצים לקנות משהו מבית המרקחת של וויסלמן והמילה לא יוצאת לכם, ומר וויסלמן נועץ



כעת, תוכלו להתחיל בעצמכם. אך מה בנוגע לקבלת עזרה מאחרים? לשחקנים יש במאים. לכוכבי רוק יש מפיקים. לספורטאים יש מאמנים. אתם וקלינאי התקשורת יכולים להיות צוות מנצח בשיתוף פעולה ביחד.

## פרק 7: לפנות לטיפול

מאת ד"ר ויליאם א. פרקינס

### למה כדאי לכם לחפש עזרה?

יש לפחות שתי תשובות לשאלה הזאת. האחת היא שיתכן ותרצו לשפר את דיבורכם כדי להשיג דברים שאתם רוצים. זה יכול להיות חברים, ציונים, תפקידים בהצגות, משרות, קידומים, לקבל כבוד – הרשימה היא אינסופית. תשובה נוספת חשובה יותר היא שהדיבור מטריד אתכם עד כדי כך שתרצו לעשות משהו בנדון. גרסה נוספת לאותה תשובה היא הרצון לקבל את עצמכם כאדם שלם. שתי התשובות גם יחד מגבשות את הסיבה הטובה ביותר לפנות לטיפול כיוון שתעשו זאת למענכם.

### האם טיפול יכול לעשות משהו שעזרה-עצמית לא יכולה לעשות?

לעזרה-עצמית יש הרבה יתרונות. אפילו שאתם עובדים לבד, העובדה שאתם מנסים לעזור לעצמכם מראה על הנחישות שלכם לא לתת לגמגום לשלוט בחייכם. אם תביאו את הנחישות הזאת לטיפול, סיכויי ההצלחה שלכם **ישתפרו בצורה ניכרת** מאשר אם תקוו שהמטפל ישלוף משהו למענכם כדי להקל על החיים.

טיפול יכול רק לעזור לכם לעזור לעצמכם. המטפל יכול לספק לכם מספיק מרחק מבעיותיכם כדי שתוכלו להתמקד בדברים החשובים. לא משנה כמה נחושים תהיו להשתפר, הטיפול יהיה מתסכל ואיטי שלא לצורך אם לא תדעו איך לעזור לעצמכם. לקרן הגמגום האמריקאית (SFA) יש ספר מצוין לעזרה-עצמית, אבל הוא לא יכול להדגים חלק מהמיומנויות שתזדקקו להן.

### מתי כדאי לחפש עזרה?

ככל שמתחילים מאוחר יותר כך גובר הלחץ לשפר את הדיבור. עד כמה שלחצים אלה נראים לכם כבדים עכשיו, הם יתגברו יותר ככל

שתתקרבו לחיפוש משרה או ללמוד באוניברסיטה. אל תחכו לסימסטר האחרון כדי להתחיל. טיפול הוא לא עסק בזק. הוא לוקח זמן, בייחוד טיפול שתוצאותיו נשארות לאורך זמן. למרות שניתן להשתפר תוך שבועות, אם לא ימים, השיפור יכול להעלם באותה המהירות בה הוא נרכש. כל מה שיישאר זה ערפל סמיך אם לא תתאמנו לעיתים תכופות ואם לא תנסו את מה שלמדתם על מילים וצלילים קשים, שלא לדבר על מצבי דיבור שניסיתם להימנע מהם. תנו לעצמכם שנים, או מינימום חודשים, אם אתם מצפים להצליח בטיפול.

### איך להתמודד עם עצות מהדודה?

הדודות בעולם תמיד מודאגות ומנסות לעזור. אם הדודה שלכם חושבת שהיא מצאה עבורכם עזרה, היא כנראה בצד שלכם, אבל זכרו שהיא כנראה לא מבינה הרבה בגמגום. תודו לה על התעניינותה ואמרו לה שתבדקו את העניין. אחר כך אתם חופשיים לחקור את היוזמה שלה ככל שתחפצו. מי יודע, אולי היא עשתה לכם טובה גדולה. או שהיא שוב העלתה בחכמה שרלטן.

### האם טיפול יכול לרפא גמגום?

אף אחד לא מצא תרופה לגמגום. אם תשמעו מישהו שטוען שהוא מצא תרופה – התרחקו ממנו. זה לא אומר שאין אנשים שכל כך משתפרים עד שהם מחשיבים את עצמם כנרפאים. כאשר זה קורה, זה בכל זאת היוצא מן הכלל שלא מעיד על הכלל. אם אתם נחושים להתמודד עם הגמגום שלכם, תוכלו לשפר את הדיבור שלכם ותוכלו לשפר את יחסכם לגמגום.

### האם אתם מאמינים להצהרות על הצלחות בזק?

לא. ככל הנראה לא, לפחות לא לגבי סוג העזרה שאתם מחפשים. הבעיה היא שלא תמיד יודעים מה משמעות ההצהרה. האם 98 אחוזי הצלחה פירושה הירפאות מלאה, שיפור בשטף הדיבור, הרגשה טובה יותר או מה? הרבה מטפלים יכולים להצהיר על 100 אחוזי

הצלחה אם כל שיפור קטנטן בשטף הדיבור פירושו הצלחה. אבל השיפור הזה יכול להיות כה קטן עד שהוא בעצם חסר משמעות. מטפלים טובים לא מצהירים הצהרות כאלו. אם מטפל ממאן לאפשר לכם להיפגש עם מטופלים שלו, או להתבונן בטיפול שלו, או מכוון אתכם רק למטופלים מסוימים שלו, או משתמש בעדויות ממטופלים שבעי רצון, או מראה לכם דוגמא פרסומית חלקלקה של הצלחותיהם, אתם צריכים להיזהר. הם יכולים לפרסם את עצמם, אך ככל שהם טובים יותר כך פרסומיהם זהירים יותר. למטפלים טובים אין מה להסתיר. הם פתוחים לבחינה ופיקוח.

האם ניסיתם ללכת לטיפול והוא לא עבד ?

אם עברתם טיפול בעבר שלא עזר, אתם בוודאי משוכנעים שיותר אף טיפול לא יעזור לכם. או חמור מזה, אתם עשויים להרגיש אשמים ולחשוב שבגללכם הטיפול לא עבד. אולי אתם חוששים שלעולם לא תוכלו להתגבר על הגמגום. אתם כנראה צודקים. אם אתם מחכים ומקווים שהגמגום יתפוגג מאליו, אתם כנראה תחכו לשווא.

אל תתייאשו. יש תקווה. כנראה, המטפל שלכם לא התמחה בגמגום. הרבה מטפלים לא יודעים מספיק על הגמגום כדי להיות לכם לעזר. אבל יש מומחים בנמצא. המשיכו לקרוא.

האמת היא שרבים שאכן הצליחו להיעזר בטיפול היו בטוחים שאין יותר תקווה. אם יש לכם ספקות, אך אתם עדיין מוכנים לנסות, דברו עם אנשים שעברו תכניות טיפול שונות. מטפלים טובים יכולים לקשר אתכם עם מרבית האנשים שהם טיפלו בהם. היווכחו בעצמכם איך הדיבור שלהם נשמע, וגם איך הם מרגישים בנוגע אליו ולעצמם. נסו לברר כמה עזרה הם מרגישים שקיבלו. התוצאות שלהם לא יבטיחו את מידת הצלחתכם, אך הם יכולים לתת לכם כיוון באשר למה לצפות.

אתם מפחדים להשקיע בטיפול את מיטב מאמצים ?

אין כמעט דבר מפחיד יותר מלהתמודד עם רגע של אמת. מה שמפחיד בלתי את כל כולך הוא שזה עלול להיות לא מספיק טוב.

אתם עלולים להיכשל. אם זה הכי רחוק שאתם מאפשרים לעצמכם לחשוב, אם כשאתם מסתכלים קדימה אתם רואים רק כשלון, הרי שאז הפחד ישתק אתכם. נסו בכל זאת ללכת צעד אחד מעבר לכישלון, ותראו מה קורה. הניחו לעצמכם לחשוב על כישלון באופן הכי מר שלו. הפכו בזה במחשבתכם. שחקו עם הרעיון. דמיינו אותו הכי גרוע שיכול להיות, לאחר מכן קחו כל מקרה כישלון כזה הכי רחוק שאתם יכולים. כאשר מכניסים כישלון לפרספקטיבה, זה לא הופך אותו לנעים יותר, אבל זה בהחלט גורם לו להיות נסבל. חשוב יותר, זה יאפשר לכם לתת את מיטבכם, ובכך להגדיל את סיכויי ההצלחה.

### האם 30 דקות בשבוע זה מספיק ?

גם בעולם הטוב ביותר, לא. במיוחד אם אתם רק מתחילים טיפול. עד שלא תתקדמו באופן משמעותי, 30 דקות בשבוע, אפילו שעה בשבוע, זה כמו ללכת לקולנוע ולראות רק את ה- "בקרוב". קשה להשיג התקדמות במספר שעות עבודה בודדות בשבוע. אולם אם באפשרותכם להשיג רק שעה בשבוע או משהו כזה, ההתקדמות תהיה איטית אך בהחלט אפשרית. בהמשך, כשתדעו מה לעשות ואיך להתקדם בכוחות עצמכם, אימונים שבועיים קצרים יהיו מועילים במיוחד.

### איך מוצאים עזרה ?

לפני שתצאו לקנות טיפול, הכינו רשימת קניות. קראו קצת על גמגום ועל מגוון הטיפולים שפותחו עבורו. תיצרו קשר עם אמב"י כדי להתייעץ ולקבל הפניה אל קלינאי תקשורת שאנחנו מכירי שמתמחים בגמגום.

### איך למצוא מטפל שימצא חן בעינינו ?

מטפלים עוזרים לאנשים שמגמגמים בדרכים שונות. אין מטפל או טיפול אחד שמתאים לכולם. למצוא את המטפל הנכון שיעניק לכם את העזרה שאתם רוצים ואת העזרה שאתם צריכים זו משימה קשה ממש כמו למצוא את החבר או החברה המתאימים. למרות זאת, אל תתייאשו, זה אפשרי.

מציאת המטפל המתאים לכם לא דומה למציאת מכונאי לרכב שלכם או מנתח לתוספתן שלכם. מיומנות וידע בלבד לא מספיקים. עד שלא תמצאו מטפל שהוא גם מיומן וגם באמת אכפת לו מכם, המשיכו במסע החיפוש.