

גמגורם

ערך קבלת האחר והשונה

מהו גמגום?

- גמגום הוא הפרעה בשטף הדיבור
 - כמו למשל חזרה על הברות, או תקיעות בדיבור
 - מתיחה של צליל מסוים
 - לא לדבר כשאתה רוצה...
- במצבים מסויימים (כמו למשל מצבי לחץ) הגמגום גובר, ובמצבים מסויימים הוא נעלם כמעט לגמרי.

- הסיבה לגמגום לא ידועה בדיוק
- משערים שישנה בעיה כלשהי בתיאום בין החלקים השונים של "מכונת הדיבור"

● חלק מהאיברים המשתתפים בדיבור:

- המוח
- הפה
- מיתרי הקול
- הסרעפת
- הריאות



למה מגמגמים?

מי מגמגם

- אחד מתוך כל מאה אנשים (1%) מהאוכלוסיה הבוגרת בישראל סובל מגמגום
- יותר בנים מבנות
- בבית ספר של כ-700 תלמידים, סביר להניח שישנם כ-7 ילדים עם גמגום
- ילדים רבים מגמגמים בילדות, במהלך התפתחות הדיבור. אצל רובם זה עובר מעצמו, אך אצל חלקם לא.
- כששריים - לא מגמגמים!



כעס

אכזבה

קבלה

תסכול

עצב

מבוכה



בגלל הגמגום...

- אנשים עם גמגום לפעמים יכולים לוותר על מה שיש להם לומר, כי קשה להם לדבר. למרות שיש להם הרבה מה להגיד
- נסיון להסתיר. לאנשים עם גמגום יש "טריק" - החלפת מילים ברגע האחרון לפני שאומרים אותן כדי "לבלבל" את המוח. לעיתים דווקא הנסיון להסתיר מחמיר את הבעיה
- מאד קשה לרצות להגיד המון דברים, אבל לא להצליח, ולא לשלוט לגמרי על איך שאתה נשמע. זה עלול לתסכל, ולהכעיס.



- לנסות להרגע
- לדבר לאט
- להוציא את הקול בצורה רכה

מה עוזר לי לגמגם פחות?

לאנשים עם גמגום מאד מפריע ש...

- מתפרצים להם באמצע הדברים
- מנסים לעזור להם להשלים משפטים או לנחש מה הולכים להגיד
- כשלא מסתכלים עליהם כשמדברים, כי זה מרגיש שהדובר משעמם
- כשמחקים אותם או כשצוחקים

איך אפשר לעזור לחבר מגמגם?

לא
להשלים
משפטים

לא
לצחוק או
לחקות

לשמור
על קשר
עין

להקשיב
בסבלנות

להקשיב
לתוכן

לתמוך
כשקשה

להיות
חבר טוב

זה לא
נורא
לגמגם

לא
לקטוע
באמצע



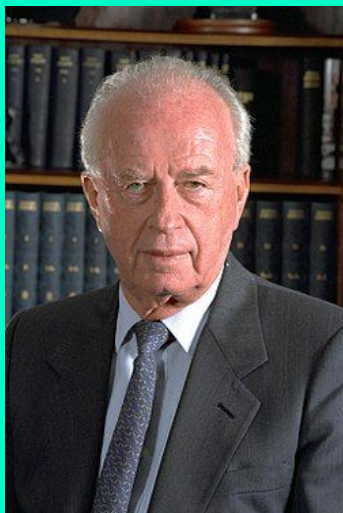
משה רבינו



לא חיוך



חאמס רודריגז



יצחק רבין



מרלין מונרו

אד שירן להשתיק



המלך ג'ורג' השישי

שאלות ומחשבות

סרטונים

● <https://www.youtube.com/watch?v=j5hPiWHsNBs&app=desktop> מצגת על גמגום של נייט

● הרצאת טד של מייגן וושינגטון

https://www.ted.com/talks/megan_washington_why_i_live_in_mortal_dread_of_public_speaking?language=he

● <https://youtu.be/3BLmGGMSXIk> ארתור