



גמגום מהו

עקרונות יסוד

חנן הורביץ, מנכ"ל ורכז פעילות ארצית

Hanan.hurwitz@gmail.com

המסר העיקרי: זה בסדר לגמגם!

המודל החברתי של נכות שונות, לא פגם

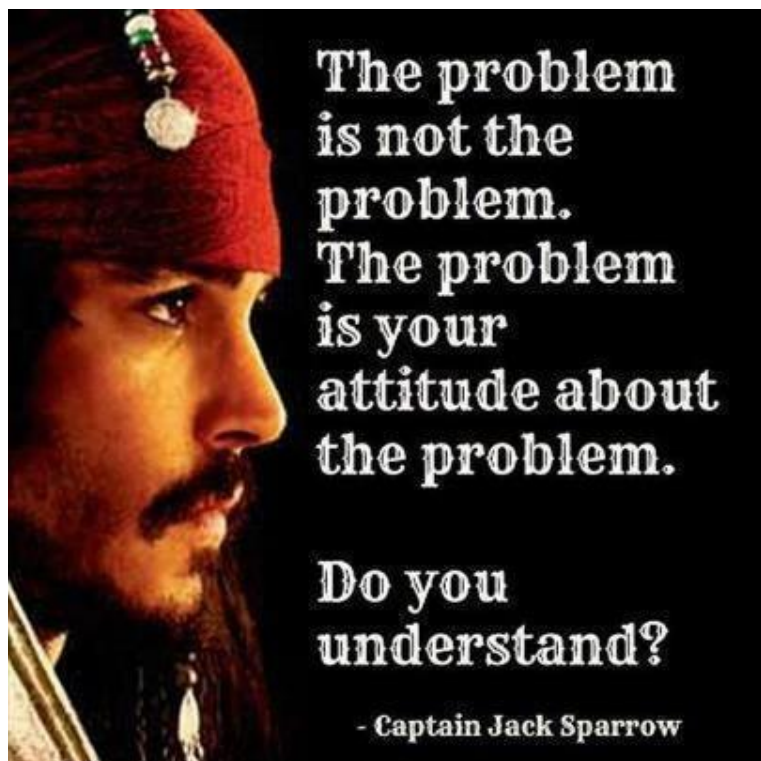
- המודל החברתי של נכות אומר כי הנכות נגרמת מאופן אירגון החברה, ולא על ידי ליקוי או הבדל של אדם. מודל זה בוחן דרכים להסרת חסמים המגבילים בחירות חיים של אנשים עם מוגבלויות
- יותר ויותר אנשים מגממים דוחים את המודל הרפואי שבו ממסד כזה או אחר מחליט מה נכון או לא נכון, ומה אנחנו מסוגלים לעשות
 - אנחנו לא שבורים ולא צריך לתקן אותנו
 - אנחנו נאבקים כי אנחנו מנסים לא לגמגם או להסתיר את הגמגום
- זה לא אומר שאין מקום למחקר ולטיפול. ההיפך

עקרונות יסוד בהתמודדות מוצלחת עם גמגום

הרעיון הכללי

- לבחון, לאתגר ולשנות את מחשבותינו לגבי גמגום ולגבי עצמנו
- שינוי דרכי מחשבה עשוי להקל על המאבק שמאפיין גמגום, ולשפר סיכויי הצלחה של טיפול
- שינוי דפוסי המחשבה אינו מחליף טיפול קליני, אולם טיפול קליני חייב לשלב את העקרונות הללו
- אנחנו מנסים לפתור חידה (פזל) שיש בה מרכיבים רבים
- המטרה היא תקשורת אפקטיבית, ולא שטף

איך אנחנו מגדירים את הבעיה?



• הבעיה אינה הבעיה; הבעיה היא הגישה שלך לבעיה

• הבעיה היא המחשבה שגמגום זה לא טוב

• הבעיה היא המאבק, לא הגמגום

מהו גמגום

- "גמגום הוא הפרעת תקשורת שבה שטף הדיבור נשבר על ידי חזרות, הארכות, או הפסקות לא נורמליות (ללא קול) של צלילים והברות"
- הבעיה היא לא חוסר היכולת לדבר, אלא הפרעה ליכולת לדבר במצבים שונים
- מספר גורמים תורמים להתפתחותו של גמגום:
 - גנטיקה
 - ניורו-פיזיולוגיה
 - התפתחות הילד והשפה
 - דרישות סביבתיות
- יתכן שילוב של גורמים שמהווים גורמים מעוררים (Triggers) לגמגום

מאפיינים של גמגום

• מאפיינים ראשיים

- חזרות
- עצירות
- הארכות

• מאפיינים משניים

- לחיצות
- הוספה של צלילים ומילים
- טיקים מסוגים שונים
- ... כולם מתרחשים כתוצאה מהמאבק לדבר או המאבק לא לגמגם

גמגום הוא אינו ..

- .. אינו הפרעה נפשית
- אולם גמגום עצמו יכול להיות טראומטי ולגרום להפרעות רגשיות
- .. אינו בגלל לחץ
- אבל לחץ עלול להחמיר את הגמגום
- .. אינו קשור לרמת איטליגנציה
- .. אינו ביטוי של חוסר ביטחון עצמי
- .. אינו נובע מטראומה שעברת בתור ילד
- על אף שטראומה יכולה לדרבן גמגום אצל מי שיש לו נטייה לגמגם
- .. אינו מגדיר מי את/ה. הוא פשוט חלק ממך

אתה לא לבד

- כ-1% מהאוכלוסייה הבוגרת הם אנשים מגממים
- 4 מתוך 5 אנשים מגממים הם גברים
- כ-5% מילדים עוברים תקופה של גמגום, בקרב כ-80% מהם הגמגום חולף בצורה ספונטנית
- עם זאת, יש המלצה ברורה להתערבות מוקדמת. לא "לחכות ולראות".

החוויה של ילד/אדם שמגמם

- הרגשת בדידות – כי אחרים לא מבינים אותו
- הרגשת תסכול, עצב, כעס, חוסר ביטחון, בושה .. ועוד
- התנהגויות של הימנעות
 - מהשתתפות בכיתה – כי זה פשוט קשה מאד לדבר
 - מפעילויות חברתיות
 - החלפת מילים
 - גמגום מוסתר (Covert Stuttering)
- בדרך כלל אנחנו נתקעים על השם שלנו
 - ושואלים אותנו "האם שכחת את השם שלך?"

חדשות טובות, חדשות רעות

• הטוב

- אתה לא אשם. אף אחד לא אשם
- אתה לא לבד

• הרע

- אין (עדיין) ריפוי

• הטוב שוב

- העתיד הוא בכל זאת חיובי
- יש הרבה מידע ודרכי התמודדות מוצלחות

קבלה עצמית

- אנחנו צריכים לקבל את עצמנו
 - אנחנו צריכים לקבל את העובדה שאנחנו מגממים
 - זהו תהליך קוגניטיבי – צריך לעבוד על זה
- זה לא אומר ויתור
 - גמגום אינו מגדיר מי את/ה
 - קבלה בלתי תלויה של מי שאת/ה, עם או בלי גמגום
- קבלה הינה צעד ראשון הכרחי על מנת ששינוי יתרחש

קבלה עצמית בלתי תלויה

- קבלה אינה ויתור; משמעות הדבר היא להבין שדבר מה הוא מה שהוא וחייבת להיות דרך לעבור את זה

"Acceptance doesn't mean resignation. It means understanding that something is what it is and there's got to be a way through it."
-Michael J. Fox



הימנעות

- התנהגויות של הימנעות רק מחריפות את הרגשות השליליים, ומעצימות את המאבק שבגמגום
- הימנעות היא
 - החלפת מילים
 - אי השתתפות חברתית
 - גמגום מוסתר (Covert Stuttering)
- הימנעות יכולה לתת את המראה של שטף, אך בפועל רק גורמת לתסכול ולהעמקת בעיית התקשורת
- ההיפך - פירסום הגמגום, גמגום בגלוי, ואפילו גמגום מדומה – כל אלה מורידים את החרדה, הפחד והבושה
- Avoidance Reduction Therapy

הכרה של רגשות

- פחד, בושה, חרדה
- אני מכיר ברגשות לא נעימים, ואז אני יכול להתחיל לשחרר אותם
- אני מבין עכשיו שאני לא אשם בגמגום ← אני יכול להתחיל לשחרר רגשות בושה וחרדה
- אני מודה שאני מפחד ← הפחד הוא כמו קיר שמונע ממני להתקדם, ואני יכול להתחיל לפרק את הקיר הזה
- פחד, ומחשבות על כישלון, משאירים אותנו לכודים
- להרגיש את הפחד, ובכל זאת לעשות
- לבחון את המציאות; האם הפחד הוא רציונאלי?

אנלוגיית הקרחון לגמגום

- כך גמגום באמת נראה
- הרעיון נהגה ע"י ד"ר ג'וזף שייהן
- אנחנו צריכים לדבר בגלוי על כל הקרחון



הקרחון נוסח מחדש



המאבק

• הרבה מהמאבק בגמגום נובע מניסיון, בדרך כלל כושל, לא לגמגם או להסתיר את הגמגום

- מה יחשבו עליי כשאגמגם?
- אידיוט, לא מכיר אפילו את השם שלו ...
- איך אני ארגיש עם עצמי?
- תסכול, כעס, בושה, נחיתות ...
- האם אצליח בכלל לדבר, ולגרום שיבינו אותי?
- מבוכה לגבי הגמגום

• אנחנו מקלים על המאבק כאשר אנחנו לא נלחמים נגד הגמגום, נגד עצמנו, נגד מה שיש

• חשוב מאד: לקבל את הגמגום אך לא את המאבק

כיצד יש לנהוג בשיחה עם אדם מגמם?

- היה סבלני ושמור על קשר עין
- דע שזה בסדר לגמם
- השתדל להימנע ממתן עצות כגון: "האט", "נשום עמוק" או "הירגע"
- זכור כי הגמגום משתנה
- השתדל להאזין בתשומת לב
- אם אינך בטוח כיצד נכון להגיב – שאל
- זכור שגמגום אינו נגרם מבעיה פסיכולוגית/ רגשית
- הלחץ נובע ממבוכה לגבי הגמגום ואינו מהווה גורם לגמגום

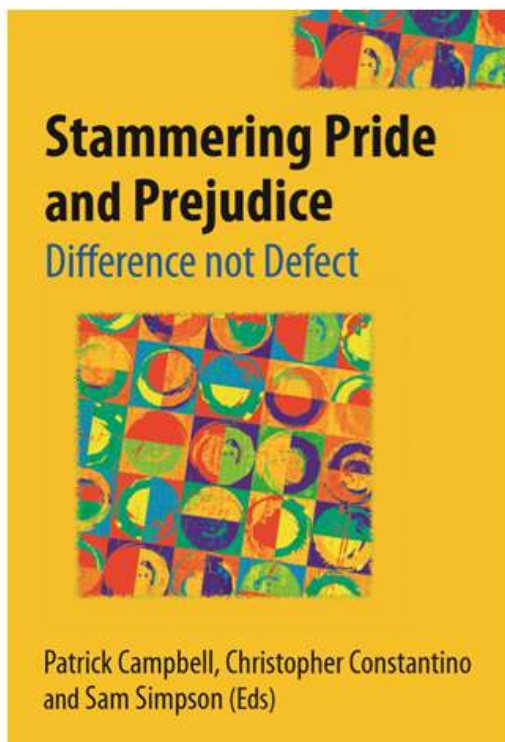
לסיכום

- קבלה עצמית בלתי תלויה, מתוך הבנה שאני לא אשם
- קבלה עצמית אינה אומרת וויתור
- זה בסדר לגמגם
- יש להימנע מהימנעות
- חוסר שיפוטיות, לעצמי ולאחרים
- להישאר ברגע הגמגום, ולחיות כאן ועכשיו
- לתת לעצמי רשות לא להיות מושלם
- חוסר עקביות הוא חלק מהחוויה של גמגום

מילה אחרונה

עודדו את הילדים לדבר

עודדו את הילדים לדבר: השפעת הבושה על ילדים שמגממים / נקודת מבט של הורה



מאמר זה מציע בדיקה לנושא המרתק של התועלת ו/או הנזק שעלולים להגרם לילדים מהטיפוליים המסורתיים לעיצוב שטף וניהול הדיבור.

המאמר התפרסם כפרק בספר: **Stammering Pride and Prejudice : Difference not Defect** ונכתב על-ידי דורין (דורין) לנץ' הולטה (Doreen [Dori] Lenz Holte) שהיא אם לילד שמגמם.

דורין מספרת את סיפור מסעם האישי של בנה אלי ומשפחתה, מתארת את ההתמודדויות שעברו סביב נושא הגמגום, מעלה שאלות ותהיות בנוגע להשפעה על ילדים של הטיפולים המקובלים כיום בתחום עיצוב שטף וניהול הדיבור, ובעיקר מציעה נקודות השקפה חדשות ומרתקות על הנושא.

העיקר

- חשובה התקשורת לכשעצמה ומה אנחנו אומרים, ולא איך שאנחנו אומרים את זה.

- לכל אחד מאתנו יש דברים חשובים להגיד.

- לפעמים עלינו להרגיש את הפחד ובכל זאת לעשות את מה שאנחנו רוצים

לפעול על פי הערכים שלנו, ולא לפי השיפוט של אחרים

חייבים לקרוא ...

- A Life Bound Up in Words: Marty Jezer
- Inspiring Stories and Professional Wisdom: StutterTalk
- Out With It: Katherine Preston
- From Stuttering to Fluency: Gunars Neiders
- Stuttering is Cool: Daniele Rossi
- Advice to Those Who Stutter: The Stuttering Foundation
- Self-therapy for the Stutterer: Malcolm Fraser and The Stuttering Foundation
- Stammering Therapy from the Inside: Cheasman, Everard and Simpson
- Redefining Stuttering: John Harrison
- Mindfulness and Stuttering: Ellen-Marie Silverman
- Easy Stuttering - Avoidance-Reduction Therapy: Sheehan, Shanks, Mereu
- The Gifts of Imperfection: Brene Brown
- Full Catastrophe Living: Jon Kabat Zinn
- Man's Search for Meaning: Viktor Frankle
- The Choice: Edith Egar
- The Happiness Trap: Russ Harris
- The Reality Slap: Russ Harris
- The Subtle Art of Not Giving a F*ck: Mark Manson
- Stammering Pride and Prejudice: Campbell. Constantino, and Simpson

גישות טיפול עכשוויות



טיפול הוליסטי

- טיפול בבן אדם כולו
- לקחת בחשבון לא רק את הסימפטומים הפיזיים, אלא גם את ההיבטים האמוציונליים והחברתיים
- הבן אדם צריך להיות במרכז הטיפול; טיפול מותאם לבן אדם עצמו
- שימוש במגוון כלים .. נראה חלק בהמשך
- טיפול עם נשמה ☺
- קלינאי תקשורת המטפלים בגמגום חייבים להתמחות בכל ההיבטים של גמגום ובמגוון הגישות והכלים. צריכים להיות יועצים – Counselors. גם להורים, למשפחה ולבתי-הספר

Mindfulness

שימת לב למתרחש ברגע הזה

- מיינדפולנס הוא "מודעות בלתי שיפוטית מרגע לרגע"
- חוסר שיפוטיות, קבלה ושחרור הן בין העקרונות
- לכן .. אם אני לא שופט את עצמי, ומקבל את עמצי, ומשתחרר מניסיונות לא לגמגם .. אז אני יכול להיות נוכח ברגע הגמגום, לא לברוח, ולהרגיש מה קורה לי ומה אני עושה
- מאפשר שינוי הגמגום .. **אם אני רוצה בכך**
- פילוסופיית שנפה ← להישאר ולעבוד עם מה שנראה לא נעים, לעומת להתנגד לו ולברוח ממנו
- המקורות:

- להישאר ברגע הגמגום ולהרגיש מה קורה – Dean Williams
- לא לנסות להימנע מגמגום – Wendell Johnson
- להיות מודע לתנועות הפה שלך – Charles Van Riper

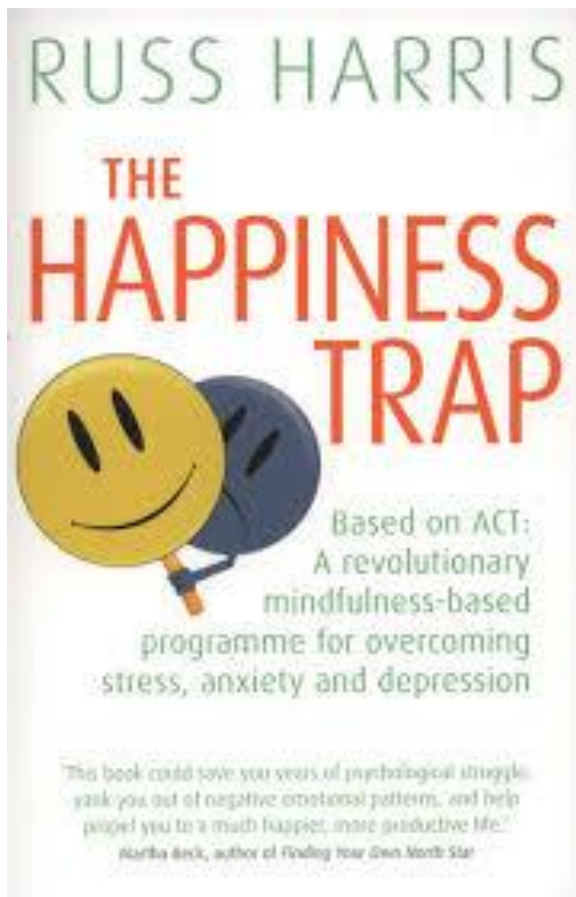
<http://www.amazon.com/Mindfulness-Stuttering-Eastern-Strategies-Greater/dp/1478385111>

<http://www.stammeringresearch.org/mindfulness.pdf>

<http://stuttertalk.com/mindfulness-in-stuttering-treatment-321/>

אתגרים בפני קשיבות ונוכחות ברגע הנוכחי

- סערת המחשבות; מחשבות שליליות אוטומטיות (ANTS)
- הצפה של רגשות
- צורך, כמעט קיומי, באישור האחר; חרדה מדחייה ונטישה
- אמונות מושרשות עמוק
 - לגבי עצמי, לגבי מה מצופה ממני; לגבי חיים וחברה
- בעיות צעות, כל הזמן
 - אני לא יכול תמיד להיות קשוב ונוכח ושלו
- נדודי שינה
 - מסבך ומעצים את ה-ANTS



Acceptance Commitment Therapy

תרפיית קבלה ומחויבות

• "דמיין לעצמך טיפול שאינו מנסה להפחית את התסמינים, אך מקבל הפחתת תסמינים כתוצר לוואי" – Russ Harris

• טיפול מבוסס היטב במסורת המדע האמפירי, ובכל זאת יש דגש עיקרי על ערכים, סולחנות, קבלה, חמלה, חיים ברגע הנוכחי, והנגשת תחושת העצמי

• המטרה: נקיטת פעולה, על סמך הערכים שלי, ע"מ לקיים חיים עשירים ומשמעותיים

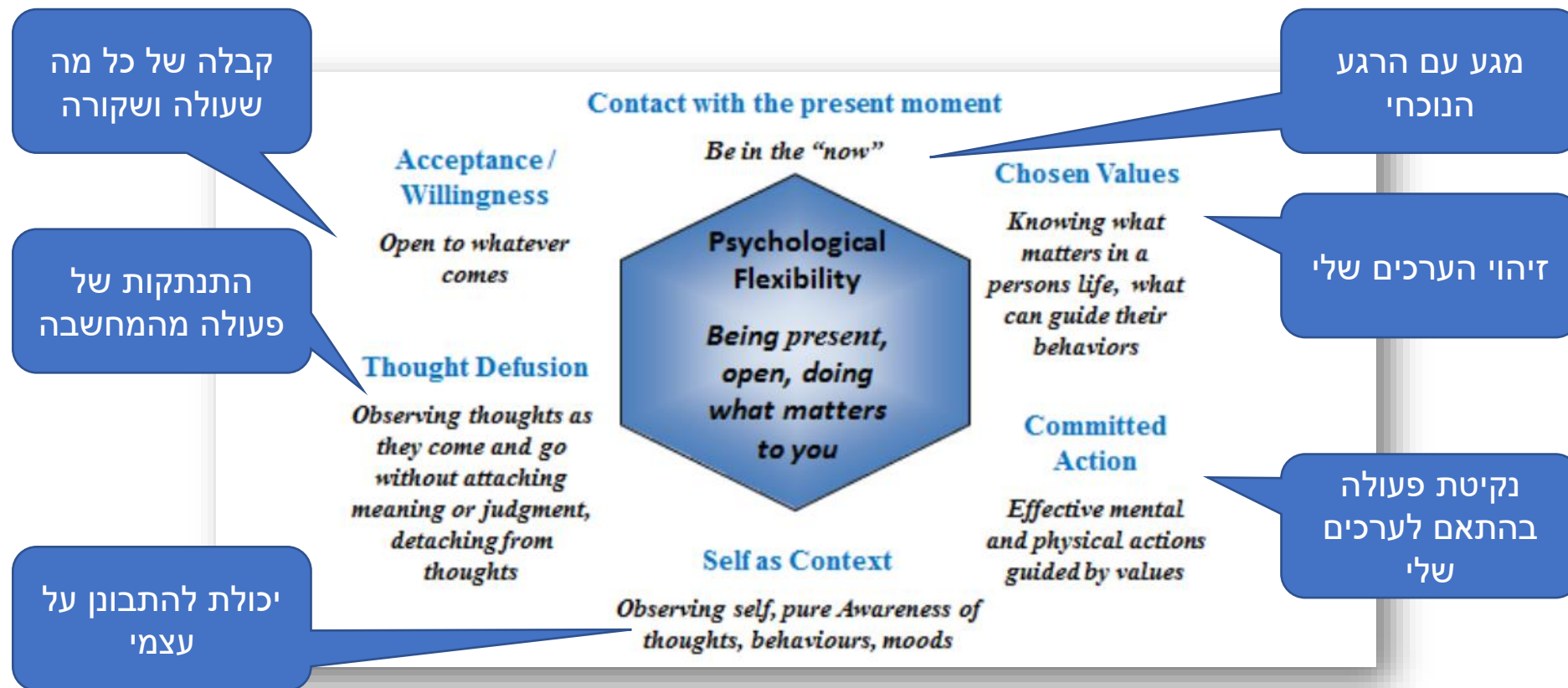
• בישורי קשיבות:

• Acceptance, Thought diffusion, The Observing Self, Contact with the Present Moment

• בישורי מחויבות

• Identify my values, Choose/commit to act towards them

משושה ה-ACT



שיטת "העבודה": לאהוב את מה שיש

Byron Katie developed the therapeutic process called "The Work", and described it in the book "Loving What Is" •

"We suffer when we believe a thought that argues with ***what is***" •

When faced with a belief/thought/perception that is causing me distress, I ask 4 questions: •

Is it true? •

If the answer is Yes: Am I sure that it is true? •

How do I feel, how do I picture myself and perceive myself when I believe this? •

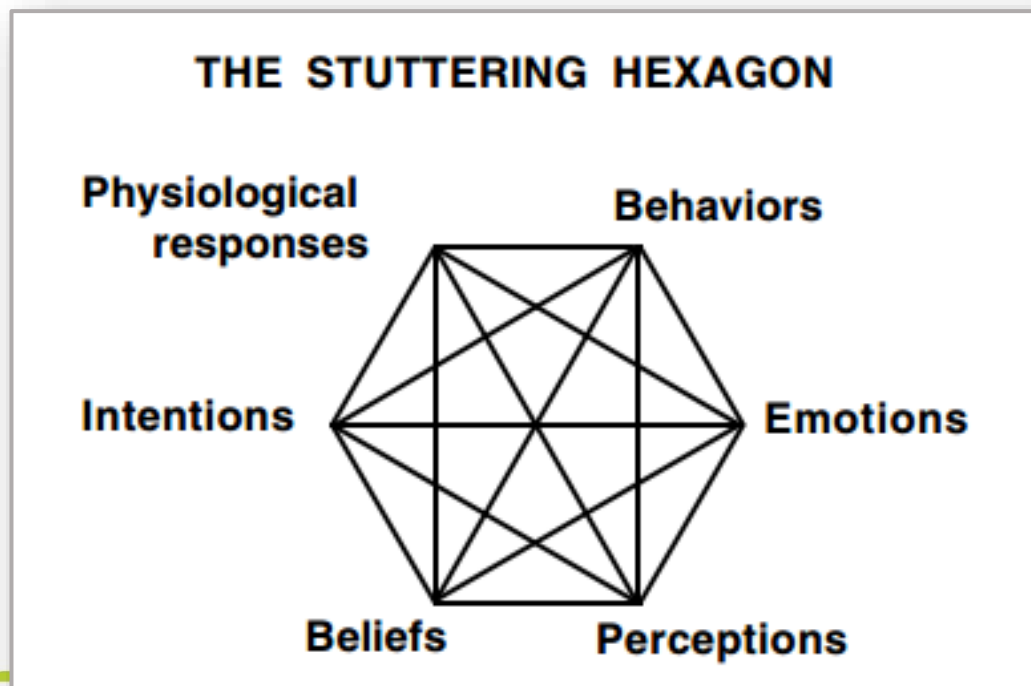
Who would I be and how would I feel if I did not believe this? •

Am I in my own business, or in someone else's business? Am I ***seeking approval*** from someone else? •

Revisiting “Redefining Stuttering”

John Harrison describes the Stuttering Hexagon •

It's all linked •



Worthiness and Resilience

- אנחנו צריכים לדבר על בושה ועל פחד ולפתח עמידות בפני רשות הבושה
- אנחנו, **ואתם**, חייבים לגרום לאנשים להאמין בערך של עצמם. **עכשיו**. ובלי קשר לגמגום שלהם.

Wholehearted living is about engaging in our lives from a place of worthiness. It means cultivating the courage, compassion, and connection to wake up in the morning and think, *No matter what gets done, and how much is left undone, I am enough.*

- Brene' Brown, *The Gifts of Imperfection*

AMPLIFY
Happiness
NOW



www.ambi.org.il

✉ ambiemail@gmail.com ☎ 02-6491907

f אמב"י - ארגון מגממים בישראל

f קבוצת אמב"י של הורים לילדים שמגממים

📷 Instagram: Stuttering_IL