

האם הגמגום יחלוף?

אין יכולת לחזות מי מהילדים ימשיך לגמגם ואצל מי הגמגום יחלוף. ישנם מספר גורמים העשויים להעיד על הסיכוי שהגמגום יחלוף. חשוב להבין ולזכור, כהורים וכאנשי מקצוע, לגמגם זה בסדר. לא הגמגום הוא שימנע מהילד לעשות מה שירצה בחייו, כי אם התגובה שלו אליו, ואיתה אנחנו יכולים לעזור!

גורמים שהוכחו במחקרים קליניים:

הסטוריה משפחתית של גמגום כרוני מעלה את הסבירות שהגמגום ישאר

מין: בנים יותר בסבירות להמשיך לגמגם

מגמה לאורך זמן: היעדר שינוי לאורך זמן או מגמת החמרה מעלים את הסבירות שהגמגום ישאר

משך הזמן מאז שהופיע לראשונה: ככל שנמשך יותר זמן גדל הסיכוי שהגמגום ישאר

גיל בעת ההופעה הראשונית: גמגום שהופיע אחרי גיל 3 וחצי גדל הסיכוי שישאר

גורמים המבוססים על התרשמות קלינית של קלינאי תקשורת מומחים בינלאומיים:

פער בין כישורי שפה לכישורי הפקת הדיבור מבחינה מוטורית

שפה מאד גבוהה לצד קושי משמעותי בהיגוי או ההיפך- היגוי מדויק ומהיר לצד קשיי שפה מפחיתים את הסבירות שהגמגום יחלוף.

מזג פרפקציוניסטי / נטיה לרצות / דרישות סביבתיות גבוהות

ילד שחשוב לו או לסביבתו שהדברים יהיו מושלמים ומדויקים עלול לגלות חוסר סבלנות כלפי אי הדיוק או הקושי בהפקה והסבירות שהגמגום ישאר עולה

איך אפשר לעזור?

כל ההמלצות שיוזכרו בהמשך הן דברים שכולנו, כהורים, לפעמים עושים. **הם אינם הגורם לגמגום.** ממחקרים עולה שהתנהלות בהתאם להמלצות אלה מסייעת ביצירת סביבה המעודדת תקשורת שוטפת וקלה.

בעוד שהורים רבים שואפים ומייחלים לדיבור שוטף עבור ילדם, כזה שלא יעמוד בדרכו או יספק לו אתגרים חברתיים, עלינו תמיד לשים בראש סדר העדיפויות את ה-well-being של הילד. ילד שיקבל מסר שהגמגום שלו הוא דבר "רע" עשוי לשמר את הקונספציה הזו כל חייו ובהתאם גם להגיב בחומרה ובשיפוטיות עצמית בכל גמגום מזערי שיהיה לו. יותר משחשוב שהילד ידבר שוטף, חשוב שהילד **ידבר**.

חשוב שהילד יראה עצמו כפרט מתקשר בחברה, כשווה בין שווים, עם או בלי גמגום.



להקשיב אחרת

- **האזינו ברוע ובנינוחות:** הקשיבו למה שהוא אומר ולא לאופן שבו הוא מדבר. הבעת פניכם, קשר העין ושפת הגוף שלכם ישדרו לו שאתם מקשיבים לדבריו. אין צורך ללטף אותו בזמן שהוא מדבר, רק להקשיב.
- **אם אינכם פנויים להקשיב:** נסו לנתב אותו לפעילות שקטה ואמרו "אנחנו מאד רוצים להקשיב לך בנחת ואנחנו לא פנויים כרגע". זכרו לציין מתי כן תהיו פנויים וודאו להיות אלה שניגשים אליו כדי לבדוק מה רצה לספר.
- **שדרו שאתם קשובים:** באם היא נראית נמהרת או נרגשת במיוחד כשהיא רוצה לספר משהו אמרו "יש לנו זמן ואנחנו רוצים לשמוע את מה שיש לך לספר".
- **תהנו:** הקפידו על טבעיות והנאה בשעת השיח. חשוב יותר מהכל שחווית הדיבור תמשיך להיות לו מהנה ונעימה ושירגיש שגם אתם נהנים לדבר איתו.
- **תנו לעצמכם חיבוק:** הורים רבים חשים דאגה וחוששים שהגמגום יעמוד בדרכו של הילד או יספק לו אתגרים חברתיים. תנו לעצמכם לגיטימציה לכל הרגשות שעולים בכם. אחר כך קחו אויר. הימנעו מלשדר לילדכם אם עולים בכם רגשות שליליים. סמכו עליו, שעם או בלי הגמגום, הוא יכול לגדול להיות האדם המדהים שאתם יודעים שהוא. ותשדרו לו את זה. אתם אוהבים אותו עם ובלי הגמגום אותו דבר.

לדבר אחרת

- **האטו את קצב הדיבור:** ילדים צעירים מדברים יותר לאט ממבוגרים היות והם רק לומדים לתאם בין חלקיו השונים של מנגנון הדיבור. כאשר ילדים מדברים עם מבוגרים, הם מנסים להתאים את עצמם לקצב הדיבור של המבוגרים עימם הם משוחחים. נסו להתאים את קצב הדיבור שלכם לזה של ילדכם.
- **הפסקת התפרצויות לדיבור של אחר:** הקפידו לאפשר לכל אחד מבני המשפחה לסיים את דבריו לחלוטין לפני שתינתן זכות הדיבור למישהו אחר.
- **הפחיתו שאלות:** שאלות מעלות את רמת הורמוני הסטרס אצל ילדים. הוסיפו על כך את הצורך לארגן את המחשבות בכדי לענות בצורה מותאמת ולהפיק את התשובה בדיבור. ולעשות כל זאת באופן מיידי. אם ברצונכם לשמוע איך היה לה בגן היום-ספרו בעצמכם איך היה לכם בעבודה. צרו מקום מזמין שבו היא זו שבוחרת אם, כמה וכיצד לשתף.
- **יותר הפסקות:** הקפידו לעצור בכל מקום בו היו מופיעים פסיק או נקודה אילו היה זה נאום כתוב. בכך אתם מהווים מודל/דוגמא לדיבור נינוח, שקול, מוצג היטב ועם פחות לחץ זמן.
- **קחו רגע:** לפני שאתם עונים בכדי להדגים את האפשרות לחשוב רגע ולתכנן את דבריו. אפשר גם להוסיף אסטרטגיות מילוליות תואמות גיל המשהות את המאזין ומשאירות אותו בקשב ("המם שאלה מעניינת" או "תן לי לחשוב על זה" וכד').



לשוחח אחרת

- **דברו עם ילדכם:** מצאו זמן ביום בו ביכולתכם לאפשר לילדתכם להציג את נושאי השיחה ולהוביל אותה. שאפו לשיחה בה חוויית הדיבור היא נעימה ומהנה.
- **הפחיתו דיבור "לפי דרישה":** בקשה מהילד לומר את האלף-בית, לספר לסבתא מה היה במסיבה, אפילו בקשה לומר בבקשה או להקפיד שיתנצל, עלולה להוביל לקושי. כרגע, הפחיתו דרישות אלה מהילד. הדגימו בעצמכם גיבונים מתאימים בפני הילד בכדי ללמדו מה מצופה.
- **הפחתת ביקורת ושיפוטיות:** חשש מביקורת ושיפוטיות מעורר היסוס אצל ילדים ומבוגרים כאחד. עבור ילד שמגמגם היסוס והחשש עשויים להקשות עוד יותר על הדיבור ולהותירו עם חוויה שלילית כפולה ומכופלת. אין זה אומר שעליכם להימנע מלחנך או להציב גבולות לילדיכם, אך בקשה מילד להסביר מדוע עשה משהו בלהט הרגע, דרישה שיתנצל או תוודע על מעשה רע שעשה, הן דרישות שבשלב זה מומלץ להימנע מהן.
- **הימנעו מהנחיות ישירות:** הנחיה ישירה מטבעה נתפסת כביקורת. הימנעו מלומר לו להפסיק לגמגם או לחשוב על מה שהוא הולך להגיד, מלומר לה לקחת נשימה עמוקה לפני שהיא מדברת או לבקש ממנה להפסיק ולהתחיל להתחלה. הימנעו מלהציע לה להימנע או להחליף מילים מסוימות שמתקשה בהן באופן עקבי.
- **תנו לה לסיים:** הימנעו מלענות במקומה או מלהשלים לה את המשפט. מענה במקומה יכול לעזור בהעברת המסר באותו רגע אך מה זה משדר לה לטווח הארוך?
- **הימנעו מלעשות כאילו הגמגום אינו קיים:** כשיש קושי משמעותי הכירו בגמגום בצורה טבעית ואמפתית, כפי שהייתם מגיבים לכל קושי אחר ("זה קצת קשה, אה?", "זאת היתה מילה קצת ארוכה/עם הרבה צלילים?"). יש ילדים שכלל אינם מודעים למתרחש אך פעמים רבות גם ילדים צעירים מאד מרגישים שלא הצליחו להפיק כפי שהתכוונו.
- **אין צורך לשבח את אופן הדיבור** ("שמתי לב שדיברת ממש שוטף היום" או "וואו, אמרת את זה כ"כ יפה"): זה רק מדגיש לילד את כל ההזדמנויות שבהן הוא לא מצליח לדבר שוטף ושם הרבה משקל על כמה חשוב לכם שיהיה שוטף. כן אפשר לשבח את תוכן הדברים ("איזה סיפור מעניין" או "זה היה ממש מצחיק").

התמודדות אחרת עם חיי היום יום

- **עודדו שגרה:** חוסר מבנה וחוסר וודאות עשויים לתרום להגברת המתח. השתדלו לדבוק בסדר יום קבוע ככל האפשר, אפילו בסופי שבוע.
- **הטרימו:** הכינו את הילד מראש לאירועים מיוחדים, כגון ימי הולדת או ביקור אצל סבא וסבתא, הכנה מראש מסייעת בהפחתת מתח ואי וודאות ומאפשרת לילד להיות מוכן לסיטואציה החברתית.
- **שאפו להתנהלות נינוחה בשגרה:** לחץ זמן כללי עלול להיות מתורגם ללחץ זמן בדיבור.

קל להגיד. הרבה יותר קשה לעשות. בעלון זה הצעות רבות שבקריאה ראשונית עשויות להישמע בלתי אפשריות או לחילופין כאילו גם ככה אתם כבר עושים את כל הדברים הללו. **סמנו לכם מטרות בהדרגה.** בחרו שתי מטרות בכל שבוע ונסו ליישמן לאורך היום. בהצלחה!

מה עוד?

שתפו את העלון הזה!

כדי לספק לילדכם את התמיכה המקסימלית ומסר אחיד מהסובבים אותו חשוב שהמסר יועבר לכל בני הבית ולדמויות הבאות איתו במגע לעיתים תכופות (סבתא, אחים גדולים, גננת וכיו"ב).

מתי לפנות לטיפול?

אם יש לכם שאלות או חששות אתם מוזמנים לפנות לאמב"י מיידית להתייעצות או לסרטון הדרכת ההורים באתר. גם אם נקודת המוצא היא שסביר שהגמגום ייפסק מעצמו, הרי שהתעלמות או המתנה ללא מתן יחס מתאים, מותירה את הילד לבד עם חרדותיו, ואת המשפחה במצב של חוסר וודאות. לעתים די בפגישה אחת או שתיים עם קלינאית תקשורת, על מנת להקל על הילד ועל המשפחה ולאפשר להם התמודדות טובה בתקופה זו. אם בכל שלב אתם חשים חרדה ומצוקה, ומתקשים לדבר ולשחק עם הילד/ה בטבעיות מומלץ לפנות להתייעצות. בהתייעצות עם קלינאית תקשורת **בעלת ניסיון בתחום הגמגום**, תוכלו לקבל מידע על גמגום, ותוכלו לדעת האם יש צורך רק במעקב, בהדרכה, או בטיפול.

מה קורה בטיפול?

בגיל הרך יש מגוון שיטות לטיפול בגמגום. כל טיפול צריך להתייחס באופן הוליסטי לתחושות ולחששות של הילד/ה וסביבתו, כולל המשפחה והמסגרת החינוכית בה נמצאים הילד/ה.

הטקסט בעלון זה מבוסס על:

מניעת גמגום: מדריך להורים מאת C. W. Starkweather, Ph.D. CCC-SLP
Stuttering Foundation: If You Think Your Child Is Stuttering
Early Childhood Stuttering Therapy: A Practical Approach
by J. Scott Yaruss, PhD, CCC-SLP, BCS-F, F-ASHA
עריכה: מיכל סער, קלינאית תקשורת MA, CCC-SLP



לעמוד מידע להורים לילדים
שמגממים באתר אמב"י -
סרקו את הקוד:

