

# מניעת גמגום: מדריך להורים

**C. Woodruff Starkweather, Ph.D.**

**Sheryl Ridener Gottwald, Ph.D.**

**Murray Halfond, Ph.D.**

**The Stuttering Prevention Clinic**

**Temple University**

**Philadelphia, Pennsylvania**

**תרגום ועריכה – תמר מלניק**

**המחלקה להפרעות בתקשורת**

**בית חולים לוינשטיין**

2001

**אודות המחבר הראשי**



C. Woodruff (Woody) Starkweather, Ph.D. CCC-S, CGT  
וודי סטרקוודר הוא פרופסור להפרעות בתקשורת,  
קלינאי תקשורת ומייסד הקליניקה למניעת גמגום  
באוניברסיטת Temple אשר בפילדלפיה ארה"ב. מאז  
1965 עובד פרופסור סטרקוודר בלעדית עם אנשים עם  
בעיית גמגום. וודי הוא מחברם של 8 ספרים ומעל ל-50  
מאמרים בנושא גמגום וטיפול בגמגום. בנוסף הוא הכותב  
הראשי של "הנחיות לטיפול בגמגום" שהוציא הארגון  
האמריקאי להפרעות בתקשורת (ASHA) וכן מייסד  
ה-Birch Tree Foundation, ארגון המציע תמיכה לאנשים עם גמגום.

תודה למנחם אריאב על עזרתו בתרגום המדריך

## תוכן

4	מבוא .....
5	מהו גמגום? .....
8	התפתחות נורמלית של שטף דיבור .....
9	סימני אזהרה .....
10	כיצד יכולים הורים לעזור – שיפור שטף הדיבור בבית .....
11	להקשיב אחרת .....
12	לדבר אחרת .....
15	לשוחח אחרת .....
16	התמודדות שונה עם חיי היומיום .....
17	גישות ותגובות לגמגום .....
17	הבעיה .....
19	הפתרונות .....
22	יצירת קשר עם קלינאי – תקשורת .....
22	מתי נכון ליצור קשר .....
23	כיצד ליצור קשר .....
23	מטרות ותהליכים של תוכניות לטיפול בגיל הרך .....

## **מבוא**

מדריך זה מיועד להורים החוששים שילדם מגמגם. כאשר ילדים קטנים, בני שנתיים עד שש שנים, מתחילים לחזור על צלילים, הברות או מילים, עולה לעתים קרובות חשש אצל הוריהם שילדם יהפוך למגמגם. חששם יגבר אף יותר אם הדבר קורה לעתים קרובות, אם החזרות הן ממושכות או אם הן מלוות בהתנהגויות נוספות כלשהן. למרבה המזל, ישנם דברים ספציפיים אותם יכולים הורים לעשות בבית או בעזרת קלינאי-תקשורת, העשויים למנוע מאופן הדיבור של הילד להתפתח לבעיית גמגום כרונית.

אם אינכם יכולים לבקר קלינאי תקשורת, (מטפל בהפרעות בשפה ודיבור) תוכלו לשפר ביעילות את הדיבור של ילדכם בעצמכם, אך אין כל ספק שסיכויי ההצלחה בהפסקת או מניעת הגמגום יגברו אם תעבדו בהנחיית קלינאי תקשורת המיומן במניעת גמגום.

שלא תהיה לכם טעות, כאשר גמגום מתפתח במלואו, הוא הופך להפרעה חמורה המהווה נטל כבד על הילד. ילד הפוחד לשאול שאלות או לשוחח עם מבוגרים או ילדים אחרים לא יתפתח מבחינה חברתית או אקדמית באותו הקצב של ילד האוהב לדבר. ברגע שהגמגום התבסס בילד מבוגר יותר או בבוגר, קשה ולעתים בלתי אפשרי לשלוט בו. אך בילדים מתחת לגיל חמש, או כאשר ההפרעה קיימת כשנה בלבד, יכולים הורים וקלינאי תקשורת העובדים בצוותא, למנוע זאת כמעט תמיד.

החומר המוצג במדריך זה מבוסס על ניסיון שהצטבר במשך השנים בקליניקה למניעת גמגום באוניברסיטת Temple אשר בפילדלפיה, ארה"ב. לשיטה לפיה עובדים במרפאה זו הצלחה רבה במניעת התפתחות גמגום בילדים והיא פותחה לאחר שנים של מחקר. ילדים רבים בני שנתיים עד שש שנים טופלו במרפאה זו. כמעט בכל המקרים התפתחות ההפרעה הופסקה ודיבורו של הילד הפך לתקין. אם יש מסקנה אחת חשובה העולה מניסיוננו היא, ששיתוף פעולה של ההורים בביצוע ההנחיות הניתנות על ידי קלינאי התקשורת הוא חיוני. התוכנית לא תצליח ללא מאמץ מצד ההורים בבית.



אך למרות שהתופעה אינה חריגה במיוחד, חזרתיות זו ובמיוחד כאשר היא מופיעה תדיר בדיבורו של הילד, מצביעה על קיומו של סיכון להתפתחות גמגום. אנו מאמינים שיש לטפל בכל ילד הנמצא בסיכון להתפתחות גמגום. אם הסיכון נמוך, קל יותר לטפל בו. אך הגמגום מהווה בעיה קשה מכדי להצדיק גישה של "נחכה ונראה".

המילה "שטף" משמשת לתיאור מידת הקלות בה מופק דיבור. ילד בן שלוש עם דיבור שוטף יאמר: "אבל, אבל אבא, אם, אם תיתן לי את הסוכרייה עכשיו, אני אוכל גם ארוחת ערב". ילד פחות שוטף, פחות בטוח באילו מלים להשתמש, פחות בטוח בתחביר, ולא כל כך מהיר בהנעת הלשון, השפתיים, הלסתות והקול יאמר: "אבל, אבל, אבל אבא, אם, אם, אם, תיתן לי את הסוכרייה עכשיו, אני, אני, אני, אני, אוכל ג-גם את ארוחת הערב".

אנו אוהבים לחשוב על שני מרכיבים בהתפתחות הדיבור המשפיעים על שטף הדיבור של הילד – הדרישות לשטף מחד, ויכולת השטף של הילד מגיסא. ב"יכולת שטף" אנו מתכוונים לכישורים הנדרשים לדיבור – היכולת להניע את מנגנון הדיבור על מנת ליצור צלילים, היכולת לבחור את המילים הנכונות, היכולת להרכיב משפט כך שיהיה מובן לאחרים, והיכולת לדעת מה הדבר הנכון או ההולם לומר במצבים מסוימים. באופן טבעי, עם התבגרות הילד, יכולות אלה מבשילות אף הן, והילד מוצא שיותר ויותר קל לו לומר את מה שהוא רוצה לומר. ניתן להבחין שקל יותר לילד לדבר משום שלוקח לו פחות זמן להפיק צלילים, למצוא מילים ולהרכיב משפטים. כתוצאה מכך, הוא מדבר מהר יותר ועם פחות היסוסים וחזרות.

הדרישות לשטף מגיעות מהאנשים עימם הילד מדבר – הורים, אחים ואחיות, חברים – וגם מהילד עצמו. ככל שילדים גדלים, גדלות גם הדרישות והציפיות מהם. מצפים מילד, שמתגלה כמספיק חכם לחשוב על הטיעון שאפילו אם יאכל את הסוכרייה עכשיו, יאכל גם ארוחת ערב אחר כך, שיצליח לבטא את הטיעון הזה בקלות מספקת ללא היסוסים רבים מדי ובקצב דיבור המתאים לגילו. לא כל הדרישות לשטף דיבור מגיעות מהאנשים עימם הילד מדבר. חלקן מגיעות מהילד עצמו. כמו שהורים מצפים מילדם לדבר בשטף המתאים לגילו, לרמת האינטליגנציה ולתחכום הלשוני שלו, כך יש גם לילד תחושה כלשהי לגבי הקלות שבה הוא צריך לדבר. ישנם ילדים אשר יש להם הרבה לומר אך חסרה להם היכולת לומר זאת

בקלות. הדבר עלול לגרום להם לתסכול רב משום שהם מצפים ליותר, תובעים יותר ממנגנון הדיבור שלהם, אשר לא מסוגל לעמוד בדרישות אלו. כל עוד יכולות השטף של הילד

מתפתחות בקצב המספיק לעמוד בדרישות הגוברות הנתבעות מהן, כולל אלה שהוא מטיל על עצמו, הוא לא יהסס, לא יחזור על צלילים ולא יגמגם או ימעד בדיבורו לעתים קרובות. אך כאשר הדרישות מהמנגנון גבוהות מדי, הילד ינסה להכריח את המנגנון לעמוד בביצועים שהם מעבר ליכולתו. כתוצאה מכך, דיבורו יכיל חזרות רבות מהרגיל על מילים, הברות ומשפטים.

אם, בנוסף לכך, ימצא הילד שחזרות אלה גוזלות זמן רב מדי, או אם הוא מאמין שחזרות אלה הן דבר רע ושסור לו לדבר כך, הוא ינסה לדחוף החוצה בכוח את המילים הקשות לו. הוא ינסה להגיד אותן מהר יותר על מנת להגיע מהר יותר לשאר חלקי המשפט, והוא יתחיל להיאבק בעת הדיבור. מאבק זה לדבר, המתבטא בכמות יוצאת דופן של חזרות, בחזרות על מרכיבים קטנים של הדיבור כגון הברות וצלילים, ובמאמץ ומתח בשרירי מנגנון הדיבור, הוא הגמגום.

לצערנו, אין אנו יודעים מדוע בילדים מסוימים מתפתח גמגום בעוד שבאחרים, לא. קיימת ללא ספק נטייה משפחתית לגמגום, ונראה שחלק מנטייה זו קשורה במרכיב תורשתי. גנטיקה משפיעה, אך ברור גם שאינה אחראית לתופעה כולה, משום שישנם ילדים רבים בעלי שטף דיבור תקין שהוריהם מגמגמים, ולעומתם ישנם ילדים רבים מגמגמים שאין איש במשפחתם שמגמגם. פרט לכך, הדרך בה הגמגום מתפתח היא בבירור תוצאה של האינטראקציה של הילד עם סביבתו המיידית.

אנו כן יודעים, בוודאות, שגמגום לא מתפתח אצל ילד בגלל שדגדגו אותו, ולא מחיקוי ילד מגמגם אחר. כמו כן אנו יודעים שילד מגמגם אינו מפגר או חולה נפשית, ושאינו לו או לה הפרעה אישיותית. לפעמים, ילדים מגמגמים מבודדים חברתית, ביישנים או עצבניים, אך אלה, קרוב לוודאי, תגובות להפרעה. עם זאת, תגובות אלה קרוב לוודאי מחמירות את הבעיה.

אצל חלק מהילדים הגמגום אינו מתפתח באופן הדרגתי כפי שתואר לעיל. במקום זאת, הם מתחילים לגמגם בפתאומיות, בדרך כלל תחת נסיבות הכוללות לחץ רגשי, פתאומי או ממושך: חסרונו של אחד או שני ההורים, מעבר למקום מגורים חדש, כניסה לבית ספר חדש,

מוות או מחלה קשה במשפחה, לידת אח/ות. בדרך כלל הלחץ הרגשי קשור בצורה כלשהי לדיבור, ולעתים, קודמת לו תקופה של חוסר דיבור (אילמות) לפני שהילד מתחיל לגמגם. גמגום יכול אף להתפתח בעקבות חבלת ראש, אך דבר זה נדיר בילדים.

### **התפתחות נורמלית של שטף דיבור**

היכולת לדבר בשטף היא כישור המתפתח עם הילד. כל הילדים, במיוחד בין הגילאים שנתיים ועד שש שנים, "מועדים" לעתים או מהססים כאשר הם מתחילים לחבר צלילים, מילים ומשפטים. חוסר שטף זה שונה מגמגום הן בתדירות והן בצורת ההפקה. להלן מספר דוגמאות של חוסר שטף נורמלי:

1. חזרות על מילים ומשפטים שלמים – "הכדור, הכדור שלי הוא על הגג". "אני רוצה, אני רוצה לקום".
2. יצירה מחודשת של משפטים – "הוא נפל, הכדור נפל על הגג".
3. מילוי הפסקות בדיבור באממ, אה, - "אני רוצה, אה, את הכדור שלי".
4. הפסקות חרישיות כגון: (היסוס) 'אבא, אני רוצה (הפסקה) את הכדור שלי".
5. חזרות מעטות וקלות על חלקי מילים – "א-אמרת שתביא לי אותו".

חוסר שטף נורמלי אצל ילדים מתאפיין בשונות גדולה. ישנם ילדים אשר דיבורם שוטף למדי פרט להיסוס או הפסקה פה ושם. לאחרים, חוסר השטף בולט ודיבורם מורכב מהאיפיונים המתוארים לעיל. באופן כללי, חוסר השטף הנורמלי הנפוץ ביותר הוא חזרה על מילים שלמות, ודבר זה מתרחש בדרך כלל בתחילת משפט. הנטייה לחוסר שטף גבוהה יותר בקרב בנים מאשר בבנות, אך החזרות פוחתות הן אצל בנים והן אצל בנות עם התבגרותם.

ייתכן ותשימו לב שחוסר שטף נורמלי מהסוג המתואר למעלה מתרחש אצל ילדכם בזמנים מסוימים יותר מבאחרים. קיימת נטייה לחוסר שטף נורמלי להתגבר במצבים מסוימים. חוסר

---

שטף יגבר בדרך כלל כאשר ילדכם עייף או נרגש במיוחד, או במצבי דיבור רשמיים יותר כגון דיבור עם אדם זר. כמו כן שיחה עם אדם המדבר הרבה יותר מהר או שאינו מקדיש תשומת לב מלאה לילד מקשה עליו להישאר שוטף. בנוסף, כאשר הילד מתפרץ לשיחה או מנסה להשתמש במילים שאינן מוכרות לו כל כך, הוא צפוי להיות פחות שוטף.

## סימני אזהרה

ישנם שלושה סימנים מוקדמים אשר הימצאותם (לא בהכרח ביחד) מעידה על כך כי קיים סיכון שהילד יפתח בעיית גמגום: כמות החזרות בדיבור של הילד, מידת המאבק בדיבור של הילד וגישת ההורים ותגובתם להתנהגות הילד.

ילדים החוזרים יותר על חלקי דיבור או מהססים יותר בדיבורם נמצאים בסיכון גבוה יותר להתפתחות גמגום מאלה שחוזרים ומהססים פחות. ככל שהילד מהסס וחוזר יותר על חלקי דיבור, כך גדל הסיכוי שהוא יתחיל להיות מתוסכל ממחסומים תקשורתיים אלה וכך גדל הסיכוי שדיבורו ייהפך להיות מאומץ ומתוח.

ילדים שכבר מתחילים להיאבק בדיבורם נמצאים, מן הסתם, בסיכון גבוה יותר מאלה שאינם מראים מתח שרירי. עם זאת, התפתחות מאבק ומתח היא בדרך כלל (ישנם יוצאים מהכלל – ראה להלן) איטית למדי, וסימניה הראשונים קלים למדי. אחד מסימנים מוקדמים אלה הוא עליה בטון הדיבור בעת החזרה על המילה או ההברה. עלייה זו בטון מציינת מתח במיתרי הקול, בדומה למתיחת מיתר גיטרה בזמן כיוונה.

סימן אזהרה נוסף הוא קיצור של מרכיב חוזר. למשל כאשר ילד שהיה חוזר על מילים שלמות כגון: "אמא, אמא, אמא." מתחיל לחזור על חלקי מילה כגון: "אי, אי, אי.. אמא" ומנסה לדחוף החוצה את המלה כמה שיותר מהר ולהגיע כבר לשארית המשפט. בדומה לסימן זה סימן נוסף הוא עליה בקצב בו מבוצעות החזרות על מרכיבי דיבור. בהתחלה הילד מתחיל משפט בצורה כזו: "סבתא, סבתא, סבתא..." יותר מאוחר זה מתפתח ל: "סב, סב, סב, סבתא..." בשלב הבא עולה הקצב והילד יגיד את המשפט: "סה, סה, סה, סבתא..." ואז: "ס,ס,ס,ס..." ולבסוף "סססססססבתא". סימן מוקדם נוסף הוא כאשר הילד מבצע שינוי ב"ניקוד" של מילים (בתנועות). למשל ילד האומר "בה, בה, בה, ברווז" הוא בסיכון נמוך יותר מילד האומר "ב,ב,ב, ברווז (הפיכה של קמץ לשוא).

ברגע שהילד מתחיל להראות סימנים ברורים של מאבק, מתח בשרירי הפנים, תנועות גוף, חיפוש אחר אור, מצמוץ עיניים, או שימוש בקול רם במיוחד, הוא אינו נמצא רק בסיכון לגמגום, הוא מגמגם, אולי אפילו באופן חמור. באופן דומה, ילד המראה סימנים, בגישתו לדיבור ולמצבים חברתיים שהוא פוחד או מתבייש לדבר, או שהוא נוטש משפטים שהחל כבר לאומרם נמצא כבר עמוק בתהליך התפתחות הגמגום.

גורם סיכון שלישי לגמגום הוא גישת ההורים. בניגוד לקליניקות רבות אחרות, המכון למניעת גמגום באוניברסיטת Temple מקבל לטיפול כל ילד שהוריו מודאגים מהאפשרות שהוא מפתח גמגום. אנו עושים זאת משתי סיבות: הסיבה הראשונה היא שהורים כמעט תמיד צודקים. ראינו רק שני מקרים בהם ההורים היו מודאגים כאשר הילד היה למעשה נטול סיכון לחלוטין. אך הסיבה השניה היא שהורים המודאגים מהדיבור של ילדם מגיבים אליו באופן שונה. כמעט תמיד הם מרגישים רע כאשר ילדם מגמגם. חוסר השטף עלול לגרום להם להיות מודאגים, עצבניים, כעוסיים או מדוכאים. לעתים כואב מאוד לראות ילד הנאבק לדבר. תגובות אלה, ברוב המקרים, נורמליות לחלוטין, ובדרך כלל נובעות מהאהבה והדאגה של ההורים. אך לעתים קרובות, למרות כוונותיהם הטובות, הדרך בה מגיבים ההורים לחוסר השטף של הילד מעבירה לו את המסר שיש להימנע מכך בכל מחיר. הילד מגיב לכך במאבק רב יותר ובעצמה רבה יותר, דבר המחמיר את הגמגום. כך שדאגת הורים עלולה להוביל, בסופו של דבר, להחמרת הבעיה, ואנו מטפלים בה כגורם סיכון.

### **כיצד יכולים הורים לעזור – שיפור שטף הדיבור בבית**

מעניין לציין כי לעתים קרובות אנו מגלים כי הורים עושים באופן אינטואיטיבי דברים רבים המועילים לשטף הדיבור של הילד. סקירת רשימת ההצעות הבאה תעזור לכם לזהות את הדברים שאתם כבר עושים על מנת להקל על ילדכם לדבר באופן שוטף יותר. זיהוי דברים אלה יקל עליכם להגביר את תדירותם. כמו כן, תרצו, קרוב לוודאי, ליישם חלק מההצעות האחרות, עד שתפוג לחלוטין דאגתכם מהתפתחות הגמגום. עדיף לבחור באסטרטגיה חדשה אחת או שתיים מידי שבוע מאשר לנסות לרכוש מיומנות בכולן בבת אחת. דבר זה מאפשר לכם ולילדכם מספיק זמן להתאים את עצמכם בהדרגה לשינויים שתבצעו. מילת אזהרה אחרונה אחת: כל משפחה היא ייחודית ולא כל הצעה מאלה המוזכרות בהמשך מתאימה לכל משפחה. ישמו רק את אלה שנראות מתאימות למצבכם.

## להקשיב אחרת

ילדכם קרוב לוודאי נמצא כעת בשלב בו יש גידול משמעותי ביכולתו להשתמש בשפה. יתכן אפילו שישנם זמנים בהם ילדכם מדבר ללא הרף עד כדי כך שאתם תוהים אם הוא אי פעם יפסיק. כאשר ילדים נמצאים בשלב התפתחותי זה, הוריהם מן הסתם חייבים להקשיב להם באופן סלקטיבי. מטרת חלק זה במדריך היא לעזור לכם לבחון את הדרך בה אתם מקשיבים לילד ולהציע מספר הצעות להקשבה סלקטיבית המעבירה לילד את המסר שיש לכם עניין בתקשורת אתו.

ניתן להתחיל את התהליך על ידי עבודת "בילוש" קטנה. כדי שתוכלו להתאים את סגנון ההקשבה שלכם, עליכם קודם כל לדעת כיצד אתם מקשיבים עכשיו. קחו צעד לאחור, ובמשך שבוע נסו לשים לב באופן אובייקטיבי לדרכים בהן אתם מקשיבים. ניתן לרשום תוך כדי הערות בנדון. זה עשוי להועיל בהתמקדות בתמונה הגדולה בסוף השבוע.

היות ולא ניתן להקשיב במלוא תשומת לב בכל פעם שילדכם מדבר, נסו לשים לב לנושאים המעניינים אתכם כמו גם לנושאים עליהם מדבר ילדכם שאינם מעניינים אתכם. האם אתם נוטים להקשיב לכל מילה שילדכם אומר, כאשר הוא מספר לכם על משהו מסוכן שהוא עשה, אך רק בחצי אוזן כאשר הוא מקשקש על תכנית טלוויזיה בשידור חוזר, שראיתם כבר שלוש פעמים? ציינו את אותם זמנים ביום בהם נדמה שלילדכם חשק רב יותר לדבר, כמו גם את הזמנים ביום בהם יש לכם יותר כוח להקשיב. האם אתם לא מסוגלים לעשות שום דבר לפני כוס הקפה הראשונה של הבוקר, אך זהו בדיוק הזמן בו מזנק ילדכם לחדר השינה מלא בספורים: כאשר אתם מקשיבים לילדכם, שימו לב לתנוחת הגוף שלכם ולקשר העין. האם אתם עסוקים בפעילות אחרת כגון שטיפת כלים או קריאת העיתון במהלך שיחות אלה?

ברגע שקיבלתם תחושה לגבי הדרך בה אתם מקשיבים, תרצו להתחיל לבצע מספר שינויים. אם ישנם זמנים במשך היום בהם, באופן עקבי, הכל הרבה יותר לחוץ או שבהם אתם עייפים מכדי להקשיב, נתבו את ילדכם לפעילות שקטה. אינכם יכולים להקשיב ביעילות כאשר אתם שחוקים ועייפים. ילדכם עלול לפרש זאת כמסר שהוא או היא לא מעניינים או שאינם שווים את ההקשבה, כאשר זהו כלל לא המקרה. כל אחד יכול להפיק תועלת מזמן שקט במהלך היום. זהו הזמן להירגע ולהשתחרר מהלחץ של האינטראקציה עם האחרים. על ילדים ומבוגרים לעסוק לבדם בפעילות לא תובענית כגון קריאה או דפדוף בספרים, משחק שקט

---

בפאזלים או אפילו צפייה בטלוויזיה. יש לעודד רק מעט דיבור או לא להרשות דיבור כלל בזמן זה. יש לקבוע זמן זה כזמן קבוע בסדר היום כך שבני המשפחה יצפו לזמן זה ויקבלוהו כחלק משגרת היום.

נסו גם להתאים את עצמכם לסדר היום של ילדכם על מנת לספק הקשבה איכותית יותר. משפחות שעבדנו איתן העלו מספר פתרונות יצירתיים שהביאו לשינויים מהותיים ביותר בחייהן. משפחה אחת קמה חצי שעה מוקדם יותר בבוקר על מנת להקשיב איכותית לילדיהם בזמן שהללו הראו עניין רב בדיבור. משפחה אחרת דחתה את זמן שטיפת הכלים לאחר

השכבת הילדים על מנת לבלות חצי שעה של קשב לילדיהם. הדבר החשוב לזכור הוא שהשינויים שתבצעו לא צריכים להיות גדולים. הם עשויים להשפיע על לא יותר מחצי שעה מיומכם. עם זאת, חצי שעה זו של קשב איכותי עשוי להוות עולם ומלואו עבור ילדכם.

כאשר אתם מקשיבים לילדכם בצורה מרוכזת יותר, נסו להקפיד על קשר עין. קשר עין עם האדם המדבר משדר עניין. שפת גוף נינוחה, זרועות פתוחות ולא משולבות ורגליים לא מסוכלות מעבירות אף הן את המסר של נכונות להשתתף בשיחה עם הילד. רצוי לתת לילדכם להוביל את השיחה מאשר להציג נושאים חדשים בעצמכם.

כאשר ילדכם מדבר, נסו להקשיב לתוכן דבריו, לנושאים אותם הוא מביע ולא לאופן בו הוא מדבר. דבר זה צורך משמעת, במיוחד אם ילדכם מדבר לאט מאד או נאבק במילים. הערות על הדרך בה ילדכם מדבר (כגון: "אתה מדבר מהר מידי" או "עצור וקח נשימה") משדרות לו שדבריו אינם ראויים להקשבה ושהוא נכשל גם בדרך העברת המסר. תגובה לתוכן דבריו משדרת לילד שאתם קשובים אליו ומתעניינים במה שיש לו לומר.

## **לדבר אחרת**

### **האטת קצב הדיבור**

ילדים צעירים מדברים הרבה יותר לאט ממבוגרים. היות והם רק לומדים לתאם בין חלקי השונים של מנגנון הדיבור. כאשר ילדים מדברים עם מבוגרים, הם מנסים להתאים את עצמם לקצב הדיבור של המבוגרים עימם הם משוחחים. לפיכך, הם נמצאים בלחץ כלשהו של זמן

---

בכל פעם שהם משוחחים עם מבוגר המדבר בקצב דיבור אופייני למבוגרים. הדבר בא לעתים על חשבון שטף הדיבור. לחץ זמן הוא אחת מהדרישות השכיחות המשפיעות לרעה על שטף הדיבור. אחד מהדברים שהורים יכולים לעשות בנדון הוא להאט את קצב הדיבור שלהם כאשר הם מדברים אל הילד או בפניו. נסו להתאים את קצב הדיבור שלכם לזה של ילדכם. ישנם הורים שמצאו כי הקלטת הילד מדבר והאזנה תוך התמקדות בקצב דיבורו הועילה להם בכך. הפעילו את מכשיר ההקלטה פעם נוספת ועכשיו אמרו את המילים יחד עם ילדכם. נסו לשמור על קצב הדיבור שלו. במקום לקצץ את המילים על מנת להאט את הקצב, נסו למשוך את צילי המילים כך שמילה אחת תזרום אל השניה. האטת הדיבור אינה קלה, ותצטרכו לעבוד על כך באופן מודע כאשר אתם במחיצת ילדכם. כאשר תלמדו להאט את שטף דיבורכם, תקבלו תחושה של רגיעה. זהו סימן נוסף לכך שאתם מאיטים מספיק על מנת להסיר את לחץ הזמן מילדכם. כדאי להזכיר להורים שהם אינם גורמים לילדם לגמגום על ידי קצב דיבור מהיר, אבל הם עוזרים לו לדבר באופן שוטף יותר על ידי האטת שטף הדיבור.

### **יותר הפסקות**

תוך כדי דיבור הקפידו לעצור בכל מקום בו היו מופיעים פסיק או נקודה אילו היה זה נאום כתוב. בכך אתם מהווים מודל/דוגמה לדיבור שקול, מוצג היטב ועם פחות לחץ זמן.

### **יותר שקט**

הקדישו זמן רב יותר לשקט באופן כללי. בדרך זו ילמד ילדכם שאין צורך למלא כל שניה בדיבור. כך תקלו על הלחץ אותו הוא חש כשהוא מנסה לעמוד בשטף שיחה קולחת. בנוסף, ידוע שילדים להורים וורבלים (אשר מדברים הרבה) מקבלים גירויים שפתיים כה אינטנסיביים שלעתים קרובות הכישורים השפתיים שלהם מתפתחים הרבה יותר מוקדם מהיכולות המוטוריות שלהם להפיק את צילי הדיבור. פער כזה בין יכולות שפתיות גבוהות ויכולות מוטוריות יותר נמוכות גורם לעתים לגמגום.

### **הפסקת התפרצויות לדיבורו של אחר**

הקפידו לאפשר לכל אחד מבני המשפחה לסיים את דבריו לחלוטין לפני שתינתן זכות הדיבור למישהו אחר. שתי עובדות ידועות לנו בקשר לילדים עם התפתחות נורמלית ולהתפרצות לדיבורו של אחר: האחת, ילד שמתפרץ לדבריו של אחר סיכויי לחוסר שטף בעת ההתפרצות גדולים. בנוסף, כאשר ילד שאינו מגמגם נקטע ע"י אחר, גדולים סיכויי לחוסר

שטף במידה והוא ינסה לסיים את דבריו. התפרצות לדבריו של אחר ע"י ילד אשר נמצא בסיכון לגמגום כמו גם התפרצות לדבריו של ילד כזה עלולה לשבש באופן קשה את שטף דיבורו.

### הפחתת שאלות

בכדי לענות על שאלה נדרש הילד למספר דברים: קודם כל הוא צריך להבין את השאלה. אחר כך הוא צריך לארגן את מחשבותיו על מנת לענות בצורה מותאמת. לבסוף הוא צריך להפיק את התשובה בדיבור. פעולות אלה צריכות להתבצע בצורה מיידיית שכן זהו הפורמט של שאלות ותשובות. ישנן שאלות רבות אשר לא דורשות תשובות מורכבות אלא תשובות קצרות ופשוטות. קשה לילד שעדיין נמצא בעיצומה של התפתחות השפה לתת תשובות ארוכות עם מחשבה מורכבת מאחוריהן. שאלות הדורשות תשובות כאלה תורמות, לעתים קרובות, לכשל בשטף הדיבור. מומלץ, עם כן, להימנע מלשאל את ילדכם שאלות הדורשות תשובה ארוכה כגון "מה עשית היום בגן?" או "ספר לדודה אסתר מה ראית היום בגן החיות". יחד עם זאת, ברור שהורים מעונינים וצריכים לדעת מה עשה ילדם בגן וכד'. אנו מציעים שתספרו לילד מספר דברים לגברי פעילויותיכם. דבר זה יעודד אותו לדבר על מעשיו הוא. ספרו לילד מה אכלתם לארוחת צהרים, מה שמעתם ברדיו או את מי ראיתם באוטובוס. אם משהו יצוץ לילדכם בראש לגבי יומו בגן הוא יחלוק עמכם את חוויותיו מרצונו וביוזמתו. מידע הניתן באופן ספונטני, ביוזמה אישית של הילד יהיה קרוב לוודאי שוטף יותר.

### הדגמת חוסר שטף נורמלי

מומלץ להורים להיות דוגמא/מודל לדיבור נורמלי עבור ילדיהם. היות ודיבור נורמלי אינו שוטף לחלוטין, תוכלו להדגים לילדכם את הדרכים המקובלות לחוסר בשטף. ילדים צעירים עם התפתחות דיבור נורמלית חוזרים לעתים קרובות על המילה הראשונה במשפט פעם או פעמיים. ילדים צעירים גם יעצרו ויאמרו 'אה' או 'אממ' בחפשם אחר מילים. מומלץ אם כן להדגים חוסר שטף נורמלי מסוג זה בצורה קלילה ובדרך אגב. לדוגמא, כאשר אתם מבקשים מילדכם ללכת לנעול נעלים, תוכלו לומר: "לך, לך תביא את הנעליים" או "לך תביא, אמממ, את הנעליים". יש להפיק את החזרות או ההפסקות הללו לאט ובצורה חלקה וטבעית.

## לשוחח אחרת

**דבר עם ילדך.** היות ותפקיד ההורה כולל תחומי אחריות רבים, יתכן ותמצא שרוב זמן השיחה שלך עם הילד עוסק בנושאי משמעת וטיפול. שיחות אלה מאופיינות בדיבור אל הילד על מנת להעביר הוראות וכללים. יעזור מאוד לילדך אם באופן הדרגתי תבלה יותר זמן בו אתה מדבר עם ילדך – ממש לנהל עמו שיחה שתדרוש מעורבות של שניכם. בצורה כזו, הדיבור הופך לחוויה נעימה יותר, משהו לצפות לו. השתתפות בפעילויות שילדכם אוהב לעסוק בהם קובע את הטון לשיחה איכותית. לדוגמא, אם אתם מכינים עוגיות ביחד, אין ספק שילדכם יתחיל לדבר על הנושא. זהו האות שלכם להגיב לתוכן המסר. הרשו לילדכם להציג את נושאי השיחה ולהוביל אותה.

**אל תהיו ביקורתיים.** בזמנים אלה של שיחה עם ילדכם ודאו שהערותיכם אינן בקורתיות. הפחד מביקורת או מבחן מעכב ילדים ומבוגרים כאחד. עבור ילד הנמצא בסיכון לגמגום הפחד לומר דבר מה שגוי עשוי לגרום לו לדיבור עצור וחסר שטף. אין זה אומר שאינכם צריכים לחנך את ילדכם. ילדים זקוקים לגבולות ומשמעת. עם זאת, רצוי לא להביא את הילד הנמצא בסיכון לגמגום לדבר כצורת ענישה. במילים אחרות, לבקש מילד להסביר מדוע עשה משהו, או לבקש ממנו להתנצל או להתוודות על מעשה רע שעשה איננה דרך ענישה רצויה עבור ילד בסיכון לגמגום.

**הפסקת דיבור "לפי דרישה".** כאשר דורשים מילד שיתן "הופעה", לחץ הזמן והפומביות שחווה הילד עלולים להוביל לכשל בשטף הדיבור. "הופעה" על פי דרישה עשוי ללבוש צורות שונות, כולל בקשה מהילד לומר את האלף-בית, לחזור על סיפור, או להסביר כיצד דיפטי נתקע בשירותים. אפילו בקשה מהילד לומר "בבקשה" או "תודה" עלולה להוביל את הילד לחסר בשטף הדיבור. כרגע, יהיה זה מן החוכמה לסלק דרישות אלה מהדיבור. הדגמת גינונים חברתיים מתאימים בפני הילד על מנת ללמדו מהם נימוסים, יעילה לא פחות מתביעה מהילד לחזור על משפט על פי דרישה.

## התמודדות שונה עם חיי היומיום

### עודדו שגרה

הורים רבים מדווחים כי לילדיהם קשה יותר לדבר בזמנים מרגשים כגון ימי הולדת וחופשות. מכיון שזמנים אלה הם זמנים שמחים ו"כיפיים", היינו מצפים כי דווקא אז יהיה לילד קל יותר לדבר. אך אין זה המקרה כלל. ימי הולדת וחופשות הם דוגמאות למאורעות מחוץ לשגרה, מלאי הפתעות וציפיות. חוסר מבנה וחוסר וודאות תורמים להגברת הגמגום. מומלץ, אם כן, לדבוק בסדר יום קבוע ככל האפשר, אפילו בסופי שבוע. אם הילד יודע שלאחר ארוחת הבוקר הוא מתלבש צופה בטלוויזיה ואחר כך משחק, רמת אי הוודאות יורדת במידה משמעותית.

הכנת הילד מראש לאירועים מיוחדים, כגון ימי הולדת או ביקור אצל סבא וסבתא, עוזרת אף היא להפחתת אי הוודאות הנובעת מציפייה. על הילד לדעת מה יהיה רצף האירועים הצפוי. כמו כן יש להשקיע מאמץ ולוודא שאירועים ופעילויות אלה יהיו נינוחים וצפויים ככל האפשר. לדוגמא, במקום לתכנן מסיבת יום הולדת רבת משתתפים באמצע היום, תכננו מסיבה משפחתית מצומצמת יותר בזמן הקבוע של ארוחת הערב. אם המשפחה יוצאת לחופשה, תנו לילד את ההזדמנות לעזור בתכנון חלק מהאירועים ולארוז חלק מבגדיו וצעצועיו. שוב, הרעיון החשוב שיש לזכור הוא שעל הילד לדעת למה לצפות ושחשוב לשמור עד כמה שניתן על סדר היום המשפחתי הקבוע.

### חוקי תקשורת במשפחה

יעזור גם אם כל חברי המשפחה יפתחו כישורי שיחה יעילים יותר. הדרך להשיג מטרה זו היא על ידי פיתוח חוקי שיחה משפחתיים. החוקים יכולים להיות פשוטים ביותר כגון:

1. רק אדם אחד מדבר בכל פעם
2. כל אחד מקבל הזדמנות לדבר
3. אף אחד לא מודד את תרומתו של האחר לשיחה

חוקים אלה מבטיחים תקשורת משפחתית מסודרת, הוגנת ובטוחה. הציגו אותם כאשר המשפחה מכונסת, יחד עם שיטות לאכיפתם. משפחה אחת פיתחה את השיטה הבאה לבקרה על השימוש המשפחתי בחוקי השיחה: כל חבר משפחה החל את השבוע עם כוס בה 20 מטבעות של חצי שקל. בכל פעם שמישהו עבר על חוק מסוים, הוצא מטבע מכוסו. בסוף השבוע, יכלו חברי המשפחה לשמור את המטבעות שנותרו בכוסותיהם. חוקים אלה, לא רק עוזרים לשטף הדיבור אצל ילדים בסיכון לגמגום, הם גם מלמדים את שאר חברי המשפחה תרבות של אינטראקציה תקשורתית שתעזור להם בכל סביבה.

### **זמן שיחה יומי**

מומלץ להקדיש מעט זמן בכל יום בו יוכל לפחות הורה אחד להקדיש תשומת לב מלאה לילד בסיכון לגמגום. חשוב שתשומת הלב שלכם לא תהיה מוסטת בזמן זה. השאירו את הכלים או את כיסוח הדשא לזמן אחר. מצאו תעסוקה כלשהי לאחים ומנו מישהו לענות על טלפונים. זמן שיחה זה לא צריך להיות ארוך במיוחד. נראה שחמש עשרה דקות מספיקות, אך חשוב שפרק זמן זה יישמר מידי יום ביומו ורצוי בשעה קבועה. בזמן זה, שחקו עם ילדכם במשחק שקט – הרכבת פאזלים, קריאת סיפורים או משחק בבצק; כולן פעילויות לא תובעניות המתאימות לזמן השיחה המיוחד. המטרה היא לספק פרק זמן קבוע, הזדמנות לא תובענית עבור ילדכם לשהות במחיצתכם, ללא צורך מצדו להתחרות בכל הסחות-הדעת מהעולם בחוץ. קרוב לוודאי שבפרק זמן זה תהיו רגועים יותר. לפיכך, תוכלו להתאים ביתר קלות את קצב דיבורכם. דבר זה יעזור לילדכם לדבר ביתר קלות.

## **גישות ותגובות לגמגום**

### **הבעיה**

צפייה והאזנה לילדכם תוך שהוא נאבק לדבר יכולה להיות חוויה מדאיגה. הורים מדווחים על תחושות חוסר אונים, תסכול ובדידות. הם בעיקר מודאגים שאופן דיבורו ההססני של ילדם יתפתח לבעיית גמגום אשר תלווה אותו כל החיים, ואיתה מגבלות חברתיות, רגשיות ואפילו אקדמיות או מקצועיות.

### **גמגום גורם להורים להיות עצבניים**

כאשר הורה או מאזין אחר מנהל שיחה עם ילד מגמגם, עולים אצלו הרבה פעמים רגשות חרדה, פחד, בושה, חוסר סבלנות ורחמים. רגשות אלה עלולים לבוא לידי ביטוי בהבעות פנים או תנועות גוף. ישנם הורים שקופאים או אפילו מפסיקים לנשום, ואז נושמים לרווחה באופן ברור לאחר שהגמגום פסק. אחרים מספרים שלראות את הילד מגמגם היא חוויה כל כך מכאיבה שהם מפנים מבט עד שהילד מסיים לגמגם. חלק מההורים מנסים בכל מאודם לא להגיב כלל, אבל רגשותיהם וגישותיהם החבויים נראים בכל זאת. גישות ורגשות שליליים אלה ישפיעו על הילד הנמצא בסיכון לפתח בעיית גמגום. הילד מרגיש שאופן דיבורו לא תקין ולכן יעשה מאמץ גדול לא לגמגם. המאמץ המושקע בניסיון להימנע מגמגום מעלה את המתח בשרירי הפה, הפנים והצוואר. אם ניסיתם לשחק משחק ספורטיבי כלשהו בזמן שהייתם מתוחים מאד, תבינו בנקל מדוע כל כך קל לשטף דיבור להיכשל תחת תנאי מתח אלה.

נוצר מעגל קסמים. לילד, חוסר שטף מסוים בדיבור, המעורר רגשות שליליים אצל הוריו. רגשות שליליים אלה נקלטים אצל הילד שמנסה בכל כוחו לדבר באופן שהוא או היא חושבים שהוא טוב יותר. המאמץ השרירי המוגבר עלול לגרום לילד להיאבק ולדחוף בכוח את המילים. התנהגות כזו רק מחדשת את רגשות החרדה אצל ההורים.

### **תגובות שליליות של מאזינים מובילות לחרדת דיבור**

ילד המקבל תכופות את המסר כי הדרך בה הוא מדבר היא "רעה" או "לא נכונה" עלול לאבד את בטחונו העצמי ביכולתו לתקשר בכלל. ילד צעיר מכליל קושי בדיבור על הכל – קושי להצליח **בכל דבר**. ככל שהילד נעשה ער יותר לקושי בדיבור או חווה תגובות שליליות אצל מאזיניו, הסבירות עולה לכך שהוא או היא יחשו תסכול, בושה, ערך עצמי ירוד או שיתחילו לצפות לדחייה חברתית. חוסר ביטחון כזה עלול להתפתח לחשש מדיבור או תחושת בושה עמוקה, כלומר, תחושה שאינך מספיק טוב או אפילו שאתה פגום. חשש מדיבור יכול בקלות להתפתח לחשש ממילים מסוימות, ממצבי דיבור מסוימים ומאנשים. תגובה זו יכולה לנוע מחוסר נוחות קלה, לפאניקה, ובכוחה לגרום לילד להימנע מדיבור.

## הפתרונות

על מנת לשבור את מעגל הקסמים המתפתח, כאשר מגיבים בצורה שלילית לחוסר השטף של הילד, יכולים הורים ללמוד להגיב לבעיה של הילד באופן חיובי יותר. אולם אין הדבר פשוט לביצוע.

## למדו את העובדות

תחילה, לימדו כמה שאפשר על התפתחות נורמלית של שטף דיבור וגמגום. הכרת העובדות עשויה לעזור לכם לבדוק את מידת האובייקטיביות של רגשות וגישות שרכשתם, כפי הנראה, לפני שנים רבות. לכולנו חוסר שטף לעתים, למי יותר ולמי פחות. הקשיבו להיסוסים ולחזרות בדיבורם של קרובים וחברים. חוסר שטף אינו בהכרח ניסיונות דיבור כושלים. קיימות תמיד דרכים להרוויח זמן חשיבה ובתוך כך לשמור על השליטה בשיחה. דיבור נורמלי אינו נטול היסוסים, הפסקות, "אממ'ים" ו"אה'ים", והפסקות אחרות בשטף.

בין הגילאים ארבע ושבע, 25%-50% מהילדים חווים תקופה של חוסר שטף יותר מהנורמלי. בערך 50% מילדים אלה יתגברו על קושי זה ללא טיפול. עבור אלה הנמצאים בטיפול למניעת גמגום סיכויי ההצלחה הם 95 אחוז ומעלה, ונראה שנתון זה נכון ללא קשר לשיטת הטיפול.

## טפלו בגמגום בצורה יעילה יותר

כאשר ילדים מגמגמים, עדיף לאפשר להם לסיים את קו המחשבה שלהם בעצמם. כלל ברזל הוא שלעולם אין להפריע לילדך באמצע גמגום או בכל עת אחרת בדיבור. ייתכנו מספר יוצאי דופן לכלל זה. במידה וילדכם נתקע במילה ומנסה בכל כוחו לבטאה ללא הצלחה, תוכלו לשאול אותו אם הוא מעונין בעזרה. עם קבלת הרשות, תוכלו לומר את המילה. בבקשכם רשות, אתם עדיין משאירים את הילד אדון לדיבורו. פעולה זו אכן מהווה דוגמא רעה עבור הילד, אבל מצוקה ותסכול עקב חוסר היכולת להוציא את המילה עלולים להוביל להתפתחות נוספת בגמגום, ולכן זו בחירה קשה. ברגע שהילד למד דרכים טובות יותר להתמודד עם הגמגום מאשר מאבק – לא יהיה לו צורך בעזרתכם.

יכול להיות שנראה לכם שאם ילדכם רק יאט או יעצור לקחת אוויר, הבעיה תיעלם. למעשה, הצעות כאלה עלולות לסבך את העניינים במספר דרכים. ראשית, סביר להניח שהגמגום הוא שגורם לבעיית הנשימה ולא להפך. לגבי האטת קצב הדיבור, נכון שדיבור איטי שוטף יותר, אבל קשה מאד להאט את הקצב כל הזמן. אפילו לאדם בוגר. לילדים, הנוטים ממילא להיות יותר ספונטניים, האטת קצב הדיבור קשה עוד יותר. כאשר אתם אומרים לילדכם לדבר בצורה אחרת, הוא מפרש זאת כהערה לכך שמה שהוא עושה לא בסדר. אתם בעצם מרמזים שאם רק היה עושה דברים מעט אחרת אזי הבעיה הייתה נפתרת. הילד מתחיל להרגיש שהוא לא כל כך טוב בדיבור. ההערכה העצמית שלו כדובר וכאדם, מתחילה להינזק. תוכלו להשוות רגשה זו להרגשה שיש לכם כאשר אתם מנסים לעסוק בספורט שאינכם טובים בו. אתם מרגישים מנוצחים לפני שבכלל התחלתם. כמו כן, אם הילד ממשיך לשמוע הצעות שאינן מסוגל ליישם, הוא עלול להרגיש אשם ולנסות חזק יותר לשנות את אופן דיבורו. נסיונות מאומצים כאלה גורמים לילד להיאבק ולפתח 'טריקים' שיעזרו לו להוציא את המילים החוצה. זו תהיה בעיית גמגום חמורה יותר, לא טובה יותר. התגברות על גמגום אינה רק עניין של כוח רצון. למעשה, הניסיון לדבר באופן שוטף כתרגיל של כוח רצון, בדרך כלל גורם לתוצאה הפוכה ומובילה להתנהגות גמגום נוספת.

### **הגבירו את סובלנותכם לחוסר שטף**

תוך כדי שיחה עם ילדכם אתם עלולים למצוא שדעתכם מוסחת על ידי הגמגום. תוכלו ללמוד תוך אימון ומשמעת להתמקד במה שילדכם אומר ולא באופן בו הוא אומר זאת. מבוגרים מגמגמים רבים אומרים שילדים, לעולם לא חשו שמישהו באמת מקשיב להם. כולם הקשיבו רק לגמגום. היכולת להישמע היא מרכיב חשוב בכל מערכת יחסים, והיא חשובה במיוחד עבור ילדים המשוחחים עם הוריהם. חשוב שתפתחו בהדרגה סובלנות לדיבור חסר שטף. כאשר אתם מגיבים לתוכן דבריו של ילדכם, אתם מראים לו שהוא חשוב לכם כמו גם השהיה במחיצתו והשיחה אתו. הילד ירגיש שלמרות חוסר שטף הדיבור שלו הוא שותף תקשורת חשוב. הביטחון העצמי שלו כדובר ישמר.

### **הרגישו חופשי לדבר על הגמגום**

אין להתעלם מגמגום. אך קל להבין מדוע משפחות בוחרות להימנע מלדון בגמגום. נדמה שגמגום הוא בעיה עצבית ושיחה בנושא רק תעשה את הילד לעצבני יותר. אך זהו לא המקרה כלל. כאשר הילד נאבק בדיבור וחוסר השטף שלו ברור לעיני כל אבל אף אחד לא מדבר על זה, נוצרת בעיה אשר נהוג לכנותה "קשר השתיקה". אפילו ילד קטן מאד שמגמגם

---

יודע שהוא מדבר אחרת או שהדיבור הוא דבר קשה לביצוע. הוא או היא יתחילו לחפש אצל הוריהם עזרה ותמיכה. כאשר איש אינו מזכיר את הבעיה, הילד מתחיל לחשוב שמה שהוא עושה הוא דבר כל כך רע שצריך להסתירו. מגמגמים רבים מפתחים תחושת בושה אישית מהגמגום כתוצאה מגישה זו של הוריהם. ילדים אחרים מפתחים אמונה שגמגום באופן כלשהו הוא בלתי נשמע. אלה אינן תגובות בריאות. כשל בדיבור אינו שונה מכשל בהליכה. עליך להתרומם ולהמשיך ללכת. אם ילד נופל, הוריו עוזרים לו לקום, בודקים שהוא אינו פצוע וממשיכים. הילד המגמגם זקוק אף הוא לתמיכה נפשית ולחיזוק שהכל בסדר.

במידה והגמגום בולט, כדאי לדבר על הנושא תוך שימוש במילים שהילד יכול להבין. מטרת הצעה זו, כפולה. ראשית, כשאתה מדבר על בעיה אתה מראה לילד שאתה מודע לקיומה ושאתה נמצא שם בשבילו על מנת לעזור ולתמוך. שנית, בכך שאתה מכיר בקיום הבעיה בצורה עניינית ופתוחה אתה מרגיע את הילד שהבעיה אינה קטסטרופלית. חשוב להשתמש במילים שהילד מבין. אם חוסר השטף של הילד מתבטא בהברות חוזרות, הביטוי "קופצני" עשוי להיות ביטוי מתאים. אם הילד מאריך צלילים או "נתקע", מילים כמו דיבור "דביק" או "קשה" עשויות להתאים.

לעתים קרובות, אם תינתן להם ההזדמנות, ישתמשו ילדים במילים משל עצמם לתיאור הבעיה. לדוגמה: ילדה בת שנתיים וחצי דיברה על המילים "שנדבקות לי בתוך הפה" אז התייחסו לגמגום שלה כאל "דיבור דביק". אחר האריך בצלילים והדבר הזכיר לו משיכת מסטיק מהפה, אז הוא כינה את דיבורו "דיבור מסטיק". אם הילד למד לקרוא לבעייתו "גמגום", אזי יש להשתמש במילה זו בכל פעם שעוסקים בנושא. כאן יש להיזהר: ילד עם בעיית גמגום וילד מגמגם הם שני דברים שונים. ייתכן שאמנם לילדכם בעיית גמגום אך עם

זאת דבורו כפי הנראה שוטף פעמים רבות במשך היום. והילד, קרוב לוודאי, יהיה דובר נורמלי. מוקדם מדי להדביק לילד תווית. במיוחד תווית המתארת חלק קטן, ולא רצוי מהתנהגות הדיבור שלו. אם נשכיל להפריד בין ילדים להתנהגותם נלמד אותם שהם אנשים טובים ובעלי ערך למרות שהתנהגותם אינה תמיד מושלמת - שיעור טוב עבור כולנו.

יש מקום להעיר על הגמגום של הילד מפעם לפעם, בצורה ניטראלית ולאחר שהילד סיים לדבר. תוכלו לומר לילד שכן, דיבורו היה מעט קופצני אבל לפעמים לאנשים יש דיבור קופצני. הפכו את דיבורכם למעט קופצני (אך ללא אילוץ או מאבק) מידי פעם בכדי להראות לילדכם

---

שזהו לא דבר שצריך לחשוש ממנו. אזכור דיבורו הקופצני של הילד והפקת דיבור קופצני משלכם יעזור לילד להבין שלכולנו דיבור כזה מידי פעם. חשוב ביותר שהילד ילמד שהוא מקובל ואהוב למרות חוסר השטף. אבל אין זאת אומרת שבכל פעם שהילד מגמגם עליו לקבל חיבוק או לטיפה על הראש. התנהגות כזו תלמד את הילד שהוא אהוב בגלל הגמגום וגם זה לא נכון.

### **בניית ביטחון עצמי**

היות והביטחון והדימוי העצמי של ילדים כדוברים עלולה להיות בסכנה בגלל "מעידות" בדיבור, חשוב ליצור איזון כלשהו על ידי מתן הזדמנויות רבות לחוויות חיוביות. ראשית, הורה יכול להגביר את כמות השבחים המילוליים. ילדים זקוקים לשמוע מידי פעם שהוריהם נהנים לשהות במחיצתם, נהנים לשוחח עימם ושמחים שהילד הוא מי שהוא. כדי לבצע משימה זו, כדאי לנסות לחשוב מהם הדברים אותם אתם אוהבים בילדכם ובאילו תחומים הוא מצליח. חוץ משבחים, הורים יכולים לספק יותר הזדמנויות לילד לעסוק בדברים בהם הוא מוצלח, תוך הפחתת ההזדמנויות לעיסוק בדברים בהם הוא נאבק. אם הילד מוכשר בספורט ומשחקים "קשוחים", טיולים תכופים בפארק עדיפים על פעילויות כגון משחקי קופסא, ואומנות, שבדרך כלל מערבים שיחה. אם אתם שמים לב שילדכם עובר תקופה בה הדיבור קל עליו במיוחד, ספקו הזדמנויות רבות לשיחה. באותו אופן, המעיטו את זמן הדיבור אם הגמגום נעשה חמור במיוחד, על ידי העסקת הילד בפעילויות לא מילוליות כגון האזנה לתקליטים או שירה. אבל אל תעשו את זה בצורה בולטת או בלתי גמישה. דבר זה עשוי ללמד את הילד לא לדבר כאשר הגמגום קיים.

## **יצירת קשר עם קלינאי – תקשורת**

### **מתי נכון ליצור קשר**

אתם ודאי תוהים באיזה שלב עליכם להתייעץ עם קלינאי תקשורת לגבי חוסר שטף הדיבור של ילדכם. יש ליצור קשר עם קלינאי תקשורת מיד עם הופעת כל סימן אזהרה מאלה שתוארו בתחילת מדריך זה, או אם מישהו מביע דאגה לגבי שטף הדיבור של ילדכם. לא יהיה זה נכון לדחות את הפגישה בתקווה שהבעיה תיפטר מאליה. למרות שאצל חלק

מהילדים הבעיה נפתרת ללא כל עזרה, אצל רבים לא. בדרך כלל, ככל שהתערבות נעשית בשלב מוקדם יותר כך תהיה תכנית הטיפול קצרה יותר.

## **כיצד ליצור קשר**

יש לנהל את תהליך מציאת איש המקצוע המתאים לטיפול בילדכם בזהירות רבה. בכל "מכון להתפתחות הילד" של קופות החולים וכן ברוב בתי החולים ניתן לקבל טיפול ע"י קלינאי תקשורת. ניתן לפנות ל- "אגודה הישראלית של קלינאי התקשורת": טל: 03-6990108, ולבקש רשימת קלינאיות תקשורת המתמחות בטיפול בגמגום. כמו כן ניתן לפנות ל"אמבי", "אגודת מגמגמים בישראל", (אתרה באינטרנט הוא: <http://www.ambi.org.il>) לקבלת רשימה של מכונים ציבוריים ופרטיים המציעים טיפול בגמגום. הקפידו למצוא קלינאי בעל ניסיון בטיפול בילדים עם בעיות גמגום. חשוב במיוחד שתחושו בנוח עם האדם או המכון אתו בחרתם לעבוד. אם דאגותיכם אינן מטופלות, עליכם לשקול קבלת חוות דעת נוספת.

לעתים קרובות ירצה קלינאי התקשורת שתראו גם מומחים אחרים – מטפל משפחה, פסיכותרפיסט, רופא, אודיולוג או רופא שיניים. כמו כן יתכן וקלינאי התקשורת ירצה לדבר עם המורה או הגננת של ילדכם, על מנת לקבל ולספק מידע. בדרך כלל יהיה זה קלינאי התקשורת שיבצע את תיאומי הפעילויות של חברי הצוות בדרך להשגת המטרה הסופית של דיבור טוב יותר.

## **מטרות ותהליכים של תוכניות לטיפול בגיל הרך**

כאשר קלינאי תקשורת מתערבים על מנת למנוע התפתחות של גמגום, הם עושים זו בתחושה מסוימת של דחיפות. גמגום הוא הפרעה המתחילה בד"כ בצורה מאד קלה; בדרך כלל, הילד חוזר על הברות או מילים אבל אינו נאבק או דוחף אותן, ולא מעט ילדים מדברים כך – אבל בהדרגה הופך הדיבור מתוח יותר ויותר, היחידות החוזרות על עצמן נעשות קצרות יותר, הילד עלול להגיב באופן רגשי לבעיה, הוא עלול לדבר פחות ופחות עם חבריו ובאופן יותר חריג. קלינאי התקשורת המודע לאפשרות שההפרעה תתפתח בכיוון זה, מעוניין

---

להתערב מוקדם וביעילות. באוניברסיטת "Temple", אנו פוגשים מטופלים (הורים וילדיהם) פעם בשבוע, למשך שעתיים בכל פגישה, כאשר קלינאים שונים עובדים במקביל עם ההורים והילד, מותרות שאותן אנו יכולים להרשות לעצמנו משום שאנחנו קליניקה של אוניברסיטה. יתכן וקלינאי תקשורת אחרים יראו את הילדים וההורים בנפרד אך לעתים קרובות יותר.

המטרה הראשונית בכל תכנית טיפול היא להעריך את מצבו הנוכחי של הילד, ולהבין מהערכה זו את מהות הבעיה. במקרה של גמגום, תתבצע צפייה והקלטת דיבור הילד ודיבור ההורים וכן רישום מפורט של רקע הבעיה: מתי הופיעה התופעה לראשונה, במה היא התבטאה אז, וכיצד השתנתה. קלינאים רבים יבצעו גם ניתוח של כישורי השפה של הילד באותה העת. לאחר שמצוי בידי הקלינאי כל המידע לגבי אופן הדיבור של הילד בעבר ובהווה, הוא יהיה מוכן לתכנן את הטיפול.

המטרה הראשונה של הטיפול תהיה לעצור את התפתחות ההפרעה. מטרה זו בדרך כלל קלה לביצוע. קו ההתקפה הראשון הוא לאמן את ההורים להאט את קצב הדיבור שלהם. בכך ניתן לילד דגם לדיבור רגוע יותר וגורם לחץ הזמן מנוטרל. מכל מטרות הטיפול, האטת קצב הדיבור של ההורים אל ילדיהם הוכח כאמצעי היעיל והמשפיע ביותר להפחתת חוסר בשטף בדיבור אצל ילדים. עם זאת אין זה אומר שהדבר יעבוד בצורה דומה אצל כל הילדים. יתכן ולא.

מטרה שניה היא ללמד הורים כיצד להגיב טוב יותר לחוסר בשטף דיבור של ילדם. מרבית ההורים מוטרדים ומודאגים ואינם יכולים להימנע מלהראות זאת. הילד שם לב לכך ונעשה מודאג אף הוא. אם הורים מפגינים הבעת כאב, עוצרים את נשימתם, מפנים את ראשם, אומרים לילד לדבר לאט יותר או לעצור ולקחת אוויר או לחשוב על מה שהוא או היא רוצים

לומר, כל התגובות הללו מעבירות לילד את המסר שהוא או היא עושים משהו לא נכון. אם הם היו מסוגלים להאט, הייתה זו עצה טובה, אך ילדים בגיל זה (כמו גם ומבוגרים רבים) חסרים את השליטה לעשות זאת. לקיחת אוויר עלולה להוביל למאבק נוסף. לכן, מטרת הקלינאי תהיה לעזור להורים ללמוד כיצד להגיב לילד באופן שאינו מגביר את המאבק והמתח. בנוסף, רוב הקלינאים יעודדו הורים לדבר על רגשותיהם וכך הם יגיעו לידי הבנה ברורה לגבי איך הם מרגישים בנוגע לחוסר השטף של ילדם.

---

הגברת ההבנה והמודעות מובילה להרגעת רגשותיהם של ההורים, אשר מובילה בתורה לשינוי בדרך בה הם מגיבים. קשה למדי להורים שנמצאים על סף פאניקה להסתיר את רגשותיהם מילדם. ילדים קולטים שפת גוף טוב יותר ממבוגרים. לעומת זאת יעזור לילד אם הוריו ילמדו להפחית את תגובותיהם הרגשיות. התנהגות "כאילו" רגועה אינה קרובה להיות יעילה כמו רגיעה אמיתית.

במקרים מסוימים, יהיה זה חשוב עבור הקלינאי למצוא, יחד עם ההורים, פעילויות משותפות להורים ולילד שיהיו מספקים עבור שני הצדדים, אבל יצריכו פחות דיבור.

קיימות הוראות נוספות אותן ימסור קלינאי התקשורת להורים. למשל, להימנע ככל הניתן מהתפרצויות לדיבור. התפרצויות לדיבור של הילד כמו גם התפרצויות לדיבור של אחרים על ידי הילד. לפעמים, על המשפחה כולה ללמוד תרבות שיחה חדשה. משפחות רבות חיות תחת לחץ זמן יומיומי. כל הבית נמצא תחת לחץ של פעילויות רבות ומעט זמן לבצע אותן. לחץ זמן כללי זה עלול להיות מתורגם ללחץ זמן בדיבור, דבר המקשה על הילד לדבר באופן שוטף. ישנן משפחות הנמצאות תחת לחץ או מתח מסיבות אחרות; מחלה של אדם קרוב או בעיות בנישואין. כל אלה מקשים על הילד לדבר דיבור שוטף והקלינאי יצטרך לבדוק את כל האפשרויות על מנת לעזור להורים למצוא דרכים לשיפור המצב, כך שיהיו פחות דרישות מהילד כדובר. בעיה שכיחה נוספת היא האופן בו מדברים או לא מדברים עם הילד על דיבור. הורים מאמינים שלא רצוי לדבר עם ילד מגמגם על גמגום. זוהי אמונה מיושנת וישנם עדיין קלינאי תקשורת שמאמינים בכך. אנו מקווים שלא רבים, משום שבכך מונעים מהילד מקור חשוב של תמיכה רגשית בשעת משבר. עם זאת אנו מאמינים שחשוב שהורים ידעו בדיוק איך לדבר על הנושא עם הילד חסר השטף, באילו מילים להשתמש ואיך לגשת לנושא בצורה מרגיעה ומעודדת; כך שאימון ההורים בדיבור על גמגום וחוסר שטף היא מטרת טיפול חשובה.

כל המטרות שהוזכרו עד כה הן בעצם דרכים לשיפור את סביבת הילד באופן כזה, שתציב פחות דרישות לשטף. ישנם גם דברים רבים שהקלינאי ירצה לעשות על מנת לשנות באופן ישיר את הדרך בה הילד מדבר. מאמצים ישירים אלה מכוונים בעיקר להאטת קצב הדיבור של הילד דרך מתן דוגמא לחיקוי ולהפחתת (ולבסוף ביטול) המאבק והמתח מדיבורו של הילד. לפעמים, עם ילדים מבוגרים יותר, נעשה שימוש בפרסים, אך לעתים קרובות יותר,

ובעיקר עם ילדים צעירים, הדגמות הן הטכניקה המועדפת. היות ועל הילדים ללמוד דרכים קלות יותר ופחות רוויות - מתח להיות חסרי שטף, ההורים יתבקשו ללמוד דרכים להדגים לילד חוסר שטף קל ורגוע. בטכניקה זו קיים הפוטנציאל להפחדת הילד, ומוטב לא לנסות אותה ללא התייעצות ואימון אצל קלינאי תקשורת.

ההתקדמות הינה מהירה בדרך כלל כאשר מחברים את כל הטכניקות האלה, וכאשר ההורים מסוגלים ליישם את פעילויות הטיפול והוראותיו של קלינאי התקשורת בבית. אם הילד היה חסר שטף למשך פחות משנה, דיבורו אמור להתחיל להשתפר, למעשה, מייד. ההתקדמות המהירה ביותר שראינו הייתה היעלמותם של כל הסימפטומים בתוך שלושה עד ארבעה שבועות של טיפול. מצד שני, חלק מהילדים, במיוחד אלה שהיו חסרי שטף במשך תקופה ארוכה יותר (מעל שנה) עלול להזדקק לזמן רב יותר, עד לשנה, לפני שיתחילו לדבר באופן נורמלי. אבל אפילו אם ייקח הדבר שנתיים, בסופו של דבר הילד צריך להגיע לדיבור נורמלי. עם זאת, ישנם ילדים אשר נראה שהם פגיעים לחזרה של הגמגום במקרה והם עוברים תקופת מצוקה כגון זו הנגרמת כתוצאה ממעבר למקום מגורים חדש, החלפת בית הספר, פרידה מההורים, גירושין או מחלה או מוות של אח או הורה, (זאת למרות שהצליחו להגיע לדיבור נורמלי למשך תקופת מה). חזרה לגמגום נדירה יותר בילדים מאשר במבוגרים.