



**کارشناسی آموزش ابتدایی**

عنوان :

لکنت زبان

نام استاد:

سرکار خانم موحدی

گردآورنده:

مهدی ابراهیمی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد جاجرم

بهار97

فهرست مطالب

[آمار لکنت زبان 1](#_Toc516987981)

[لکنت زبان و راه های درمان آن 3](#_Toc516987982)

[انواع لکنت 4](#_Toc516987983)

[علل لکنت 6](#_Toc516987984)

[علائم و نشانه‌های لکنت زبان 8](#_Toc516987985)

[روش‌های تشخیص لکنت زبان 9](#_Toc516987986)

[پیشگیری و درمان لکنت زبان 10](#_Toc516987987)

[پژوهش‌های جاری درباره لکنت زبان 12](#_Toc516987988)

[سوالاتی از پزشک در مورد لکنت زبان 13](#_Toc516987989)

[کودک مبتلا به لکنت زبان 14](#_Toc516987990)

[طرح چند سوال مهم ...... 14](#_Toc516987991)

# 

# **آمار**[لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845)

کمتر کتاب، مقاله یا رسانه ای را میتوان یافت که از [لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845) صحبت به میان آورد ولی از ارائه آمار ثابت، بین المللی و تکراری چشم پوشیده باشد:

1% مردم جهان [*لکنت زبان*](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845) دارند

پرسشی که پیش می آید این است که چه افرادی با چه نوع آزمونی به این آمار دست یافته اند؟ حقیقت این است که دهها سال پیش عده ای به نام محقق، پرسش نامه هایی را در بین جامعه دانشجویان، محصلان، مهد کودکها و ... پخش کردند که در بین انها پرسش شاخصی وجود داشت: آیا شما [لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845) دارید؟ به این ترتیب آنها دریافتند که 1% مردم دنیا [لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845)دارند. بزودی این آمار بین متخصصان [گفتار درمانی](https://www.farahmandpour.com/%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA/item/240-%DA%AF%D9%81%D8%AA%D8%A7%D8%B1-%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86%DB%8C.html) منتشر شد و هم اکنون دهها سال است که این آمار بر همین پاشنه میچرخد. ولی باید پرسید که آیا این شیوه آمارگیری میتواند برای عارضه ای چون [لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845) شیوه مناسبی باشد؟

باید گفت محققان آمریکایی به علت عدم شناخت ماهیت و عوارض [لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845) ( [کتاب راز لکنت زبان](http://www.farahmandpour.com/%DA%A9%D8%AA%D8%A7%D8%A8-%D9%88-%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D9%87/%DA%A9%D8%AA%D8%A7%D8%A8-%D8%B1%D8%A7%D8%B2-%D9%84%DA%A9%D9%86%D8%AA-%D8%B2%D8%A8%D8%A7%D9%86.html) ) برای این منظور از شیوه سرشماری معمول استفاده کرده اند. تصور آنان چنین بوده که اگر از والدین و جوان دارای [لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845) پرسش فوق مطرح شود، آنها بدون هیچ عدم پذیرش و پنهانکاری پاسخ صحیح را خواهند داد؛ به همین علت است که امار انها عدد 1% را نشان میدهد. آمارگیری در عارضه ای چون [لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845) به شناخت عوارض آن، آشنایی با واکنشهای تو در تو و تجربه های متعدد تخصصی نیاز دارد.

حدود 10 سال پیش آمار دوستان گروه درمان - صاحبنظران واقعی [لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845) - نشان میداد که بیش از 3% مردم جهان از این عارضه رنج میبرند؛ ولی با افزایش تجارب کلینیکی و جسارت درمانجویان در **تشخیص واکنشهای بدون کلام افراد لکنت دار** این آمار به 10% افزایش یافت. امروز نظر دوستان گروه درمان چنین است:

حدود 10% مردم دنیا [لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845) دارند ولی فقط یک دهم آنها گاهی توانایی بیان چنین جمله ای را دارند: " من [لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845) دارم. "

و لی نه دهم بقیه، با اجرای انواع ترفندها و شگردهای پیچیده، از پذیرفتن مشکل خویش سر باز میزنند.

برای درک نیروی عظیم عدم پذیرش و پنهانکاری در [لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845) و عوارض ناشی از ان، به قدر کافی در [کتاب راز لکنت زبان](http://www.farahmandpour.com/%DA%A9%D8%AA%D8%A7%D8%A8-%D9%88-%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D9%87/%DA%A9%D8%AA%D8%A7%D8%A8-%D8%B1%D8%A7%D8%B2-%D9%84%DA%A9%D9%86%D8%AA-%D8%B2%D8%A8%D8%A7%D9%86.html) و مقالات متعدد این سایت، دلایل مبتنی بر تحقیق و شواهد غیر قابل انکار ارائه شده است؛ و مشخص گردید که چگونه بزرگترین چالش و بزرگترین بیراهه در شناخت [لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845) را افرادی پیش آورده اند که در رشته [گفتار درمانی](https://www.farahmandpour.com/%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA/item/240-%DA%AF%D9%81%D8%AA%D8%A7%D8%B1-%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86%DB%8C.html) یا روانشناسی تحصیل کره اند تا بتوانند در قالب یک درمان کننده لکنت زبان، پنهانی به درمان [لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845) خویش بپردازند.

**حرف و حدیث در مورد این انگیزش قوی پایان ندارد:**

**.** تا به حال بسیاری از اعضای گروه درمان اعلام کرده اند که به منظور درمان پنهانی لکنت خویش، تصمیم داشته اند در رشته[گفتار درمانی](https://www.farahmandpour.com/%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA/item/240-%DA%AF%D9%81%D8%AA%D8%A7%D8%B1-%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86%DB%8C.html) یا رشته روانشناسی تحصیل کنند.

**.** بسیاری از روانشناسان و دانشجویان روانشناسی که به منظور درمان [لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845) به این کلینیک مراجعه نموده اند، علت انتخاب رشته تحصیلی خود را حل مشکل خویش بیان کرده اند.

**.** تا کنون چندین گفتار درمان در مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد و همچنین دانشجویان این رشته، با شگردهای بسیار پیچیده ای تلاش کرده اند به منظور آموزش درمان [لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845) به این کلینیک رفت و آمد کنند؛ ولی هدف واقعی آنان درمان لکنت خود بوده است.

چند ماهی میشود که در مراکز آموزشی توان بخشی به خصوص انجمن علمی [گفتار درمانی](https://www.farahmandpour.com/%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA/item/240-%DA%AF%D9%81%D8%AA%D8%A7%D8%B1-%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86%DB%8C.html) ایران رفت و آمد دارم. در این مدت با تعدادی از همکاران گفتار درمان گفتگو کردم و متوجه شدم بسیاری از این عزیزان از [لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845) خود رنج مضاعف میبرند: رنج اول، همان رنجی است که همه افراد دارای [لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845) از این عارضه میبرند؛ و رنج دوم، اضطراب و هیجانی است که در اثر جابجایی درمان شونده با درمانگر به وجود می اید.

اینکه یک گفتار درمان خود [لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845) داشته باشد، موضوع مهمی نیست؛ به شرط آنکه او از اختلالات و مشکلات مربوط به رشته گفتار درمانی، فقط به موضوع درمان [لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845) نپردازد؛ زیرا در برخورد با درمانجویان این عارضه، خود به شدت دچار تنش و عدم تعادل خواهد شد. امیدوارم هر چه زودتر رشته گسترده [گفتار درمانی](https://www.farahmandpour.com/%D9%85%D9%82%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AA/item/240-%DA%AF%D9%81%D8%AA%D8%A7%D8%B1-%D8%AF%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86%DB%8C.html) به چند زیر مجموعه تقسیم شود تا دانشجویان لکنت دار آن بتوانند در سایر زیر مجموعه های دیگر غیر از [لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845) تحصیل نمایند.

وقتی صحبت از [لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845) به میان می آید، نظر و نگاه عام و خاص به سوی اندامهای گفتاری جلب میشود؛ ولی باید دانست که اساس و ریشه لکنت، در آشفتگی ذهنی شخص نهفته که به صورت یک عادت شرطی در می اید و لکنت کردن، فقط بخشی از واکنش ان میباشد.

امروزه تقریبا تمامی گفتار درمانهای غربی، روش درمان [لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845) را بر مبنای اندازه گیری و کم و زیاد شدن عمل لکنت کردن نهاده اند! غافل از اینکه [لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845) به هیچ وجه یک اختلال گفتاری نیست.

[لکنت زبان](https://www.farahmandpour.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=233&Itemid=845)**یک اختلال گفتاری نیست**

# لکنت زبان و راه های درمان آن

لکنت زبان نوعی اختلال گفتار است که مشکلاتی را در برقراری ارتباط با سرعت مناسب و به طور پیوسته و روان ایجاد می نماید. در واقع لکنت عبارت است از تکرار، کشش و یا قفل شدن غیر ارادی کلمه یا بخشی از کلمه که فرد قصد بیان آن را دارد. در اینجامعمولا همراه با تلاش برای بیان درست کلمات، تغییراتی نیز در سر گردن به شکل پلک زدن، شکلک در آوردن، لرزش فک، لبها و یا کج کردن سر دیده می شود.لکنت زبان یک پدیده خاص دوران کودکی است. معمولاً از سنین ۲ تا ۴ سالگی شروع می‌شود.

لکنت زبان از مهم‌ترین و متداولترین اختلالات تکلمی است. در سنین ۶ تا ۷ سالگی نیز که مصادف با زمان آغاز مدرسه‌است به لحاظ ویژگیهای عاطفی و سازگاری اجتماعی خاص این دوره موقعیت مناسبی است برای بروز لکنت زبان در میان کودکانی که بیشتر مستعد چنین اختلالی هستند. گاهی از موارد در دوران بلوغ نیز افرادی که قبلا به نحوی لکنت زبان داشته‌اند دچار لکنت زبان می‌شوند.

در واقع سن، شرایط و ویژگیهای بلوغ نیز احتمالاً در تغییر شکل یا تشدید لکنت موثر است. لکنت زبان در میان پسران بیشتر از دختران است و در بررسی‌ها و تحقیقات مختلف نسبتی در حدود ۷۰ درصد برای پسران و ۳۰ درصد برای دختران ذکر گردیده‌است. بسیار دیده‌ایم که بعضیها به هنگام صحبت، لکنت زبان دارند؛ یعنی زبان‌شان بر سر برخی از حروف گیر می‌کند. با چنین افرادی باید با ملایمت رفتار کرد؛ ولی متاسفانه عده‌ای هستند که کند زبانی را دستاویز شوخی و ریشخند می‌پندارند. کندی زبان در جایی پیش می‌آید که دستگاههای تکلم انسان دچار پاره‌ای از تشنج هاست؛ از اینرو ادای کلمات ناگهان به مانع برخورد می‌کند و پیوسته مکثی در میان صحبت روی می‌دهد. به هنگام چنین رویدادی معمولاً انسان حرفی را که روی آن مکث ایجاد شده‌است، چندبار تکرار می‌کند.

# انواع لکنت

لکنت کلونیک یا حالت تکراری در بیان کلمه در این نوع از لکنت زبان کودک یک سیلاب از کلمه‌ای را (که معمولاً اولین سیلاب کلمه را) با سرعت و تشنج تکرار می‌کند. مثلاً کلمه پدر را چنین بیان می‌کند: پ پ پ پدر.

لکنت تونیک یا توقف در تلفظ در این حالت در فعالیت عضلات تلفظی چند ثانیه توقف و سکون بوجود می‌آید و کودک دچار وقفه در تلفظ و ادای کلمه همراه با فشار، کوشش و حرکات خاصی است. کودک مبتلا به این لکنت برای ادای کلمه شدیدا به خودش فشار می‌آورد و پس از لحظاتی سکون بطور ناگهانی و با تشنج کلمه را ادا می‌کند.

مراحل مختلف لکنت کودکانی که دچار لکنت زبان هستند معمولاً و از بدو پیدایش لکنت تا مرحله نهایی مراحل مختلفی را به شرح زیر می‌گذراند.

لکنتی که کودک پذیرفته‌است. کودک در این مرحله متوجه می‌شود که برخی از حروف و کلمات را بطور غیرطبیعی تکرار می‌کند. اما به نظر می‌رسد که نگران حالت گویایی خودش نیست. کودک از این که اختلال تکلمی دارد ناراحت نبوده و رنجی نمی‌برد و کوششی هم برای رفع آن نمی‌نماید. در این مرحله، لکنت کودک معمولاً همراه با اختلالات تنفسی و یا علایم و عوارض بیماری نیست. نوع لکنت کودک در این مرحله بیشتر از لکنت تکراری است و به همین دلیل در این حالت برنامه‌های گفتار درمانی موثر است.

لکنتی که کودک در برابر آن واکنش نشان می‌دهد (لکنت پس رانده) بتدریج که کودک بزرگ شده و دامنه مکالمات وسیع تر می‌شود به واسطه رفتارهای خاص و فشارهایی معمولاً از سوی همسالان، والدین و معلمان متوجه کودک می‌شود، که کودک بطور قابل توجهی با تعجب و گاه همراه با دلسردی نسبت به چگونگی اختلالات گویایی خود عکس العمل نشان می‌دهد. مثلاً به محض اینکه برخی از اعضای فامیل و نزدیکان و اطرافیان کودک متوجه می‌شوند که او لکنت دارد، رفتارها و واکنش‌های مختلفی نشان می‌دهند. وی این واکنشها را درک کرده و بالطبع عدم اطمینان و تنش عضلانی او بیشتر می‌شود.

لکنت پیچیده و شدید بتدریج که حرکات و رفتار ضمنی همراه با لکنت به صورت غیر ارادی ظاهر می‌گردد، شدت لکنت افزایش می‌یابد. به نحوی که کودک نسبت به همه موفقیتها و به همه کلمات و همه اصواتی که با عدم روانی و سلامت او در صحبت توام می‌شوند، حساسیت و نگرانی پیدا می‌کند. در این شرایط لکنت خود، روز به روز پیچیده تر و شدیدتر می‌شود. بطوری که هر چقدر بیشتر نسبت به موفقیتها، کلمات و جملات از خود نگرانی و ترس نشان می‌دهد، لکنت او بیشتر می‌شود و هر چقدر لکنت او بیشتر می‌شود نگرانی و ترس او از شرایط و موقعیتها و کلمات و اصوات افزایش می‌یابد.

# علل لکنت

در واقع دلایل بروز لکنت زبان در کودکان، تا کنون بطور دقیقی روشن نشده‌است. اما آنچه تا حدودی مشخص است، آن است که لکنت نمی‌تواند علت واحدی داشته باشد. بلکه همواره معلول علت بدنی، عاطفی، اجتماعی و یا ترکیب این عوامل است. بسیاری از افرادی که لکنت زبان دارند دچار بعضی از ناراحتیهای عصبی و ناسازگاری‌های اجتماعی هستند. اما تشخیص اینکه آیا اینگونه ناراحتیهای روانی علت لکنت زبان است و یا لکنت خود حاصل حالات و فشارهای ناشی از اختلالات روانی است، بسیار مشکل است. در بعضی از مواقع لکنت ربان ممکن است حاصل نارساییها و اختلالات دستگاه عصبی باشد و یا در مواردی نیز لکنت زبان از زمان کودکی در اثر بعضی ناهنجاریهای خفیف فیزیولوژیکی پدید می‌آید.

روشهای اصلاح و درمان لکنت زبان امروزه از روشهای مختلفی برای اصلاح، درمان و بازپروری اختلالات گویایی و لکنت زبان استفاده می‌نمایند. از جمله این روشها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

روشهای زبانی یا تلفظی برای انجام این عمل بهترین هماهنگی‌ها بین حنجره، گونه‌ها، زبان و لب‌ها لازم است؛ اما همین که در این هماهنگی خللی ایجاد شود، زبان به لکنت می‌افتد. پیش از سن ۴ یا ۵ سالگی به‌ندرت معلوم می‌شود که کودک لکنت زبان دارد. کندی زبان بر اثر اختلال‌های بدنی یا برآشفتگی‌های عاطفی، در انسان رشد می‌یابد. گویا بتوان در پاره‌ای موارد، کند زبانی را از راه آموزش برطرف کرد؛ یعنی به شخص مبتلا آموخت که چگونه آهسته آهسته چیزی را بخواند؛ آهسته آهسته و با توجه خاص به حرف زدن خود، سخن بگوید و هر هجایی را با کمال دقت ادا کند.

همچنین به وی می‌آموزند چگونه به هنگام بند آمدن زبانش، تنفس خود را تنظیم کند. بر اثر مطالعه درباره صوتها یا ترکیب صوتهایی که چنین مشکلی را فراهم می‌آورند، به پاره‌ای از تمرینهای مرحله به مرحله‌ای، برای خواندن دست یافته‌ایم که با انجام آن می‌توان تا حدود زیادی بر مشکل «کند زبانی» چیره شد. به هر حال، درمان لکنت زبان باید به‌وسیله متخصص گفتار درمانی انجام گیرد. این نکته نیز بسیار قابل توجه‌است که نباید مبنای عاطفی را در کند زبانی نادیده گرفت.

روش دو جانبه یا مکمل در این روش به بازپروری و پرورش جنبه‌های دوگانه فکری و زبانی اهمیت فراوان داده می‌شود. این روش بیشتر در مورد کودکان ۳ تا ۷ ساله استفاده می‌شود و معمولاً نتایج ثمر بخشی دارد. هدف این روش در واقع پرورش دوگانه‌ای از قدرت و صحت تفکر، قدرت و صحت بیان است. به عنوان مثال برای نیل به این منظور به کودک می‌آموزند که افکار خود را اصلاح و روشن دریابد، فقط افکار واضح و روشن خود را به زبان جاری نماید و کلمات و جملات را دقیق و رسا بازگو نماید.

روشهای روان درمانی این روشها بویژه در مورد افرادی که دچار کشمکش‌های عاطفی و اختلالات روانی عصبی هستند بکار می‌رود. روش روان درمانی برای کودکان سنین پایین ثمر بخش نیست.

روش دارو درمانی برخی اعتقاد دارند که یکی از عوامل لکنت تنش‌ها و اضطراب و هیجانات عاطفی است. لذا داروهای آرام بخش می‌توانند تا حدودی کودک را از اضطراب و هیجانات عاطفی به دور داشته و در نتیجه لکنت زبان او را تقلیل دهند.

رفتار درمانی یکی دیگر از روشهای متداول و نسبتاً جدید در اصلاح و بازپروری لکنت زبان روش تغییرات و اصلاحات رفتاری است. نظریه مدافعان این روش در این است که یکی از علل لکنت زبان کودک رفتارهای سازش نایافته و یا ناهنجار اوست. لذا در این روش سعی بر اصلاح رفتارها و بالطبع تقلیل لکنت زبان کودک است.

روش خود درمان گری این روش که در واقع می‌تواند نوعی روش رفتار درمانی نیز تلقی شود، بر این اساس استوار است که فرد لکنتی با انگیزه قوی و ایجاد تغییرات لازم در زمینه بازخوردها و نگرشهایش نسبت به لکنت خود به برنامه‌ای منظم، مشخص و بطور جدی و مصمم تلاش کند که اختلال گویایی خود را اصلاح کند.

# علائم و نشانه‌های لکنت زبان

چند نشانه مختلف وجود دارد که می‌تواند نشانگر این باشد که فردی به اختلال لکنت زبان دچار است. نشانه‌های مرتبط با لکنت‌زبان ممکن است از روزی به روز دیگر یا هفته‌ای به هفته دیگر در نوسان باشد.

بیمارانی که دچار لکنت زبان هستند ممکن است هجاها، کلمات یا عبارت‌ها را تکرار کنند یا بکشند. چیزهایی که شایع است عبارت است از تکرار نخستین بخش یک کلمه (مثل «چـ چـ چه خبر؟»)، نگاه داشتن یک آوا برای مدتی طولانی (مثل «توی مدرسه بااااازی نکن»)، یا استفاده مکرّر از عبارت‌های تعجبی مثل «هوم». شدّت صدا ممکن است در خلال این تکرارها افزایش یابد. بیماران ممکن است با توقف گفتار و مشکل در ساختن و شکل‌دهی برخی صداها مواجه گردند. به علاوه، ممکن است حالتی را تجربه کنند که برای چند ثانیه هیج جریان هوا یا صدایی وجود نداشته باشد، علیرغم این که زبانشان در وضعیت صحبت کردن قرار گرفته باشد. لکنت زبانی که شامل این حالت و یا بیش از دو بار تکرار (مثل «چـ چـ چـ چـ چه خبر؟») باشد جدّی‌تر است. البته این وضعیت نیز هنوز ممکن است به عنوان لکنت زبان خفیف در نظر گرفته شود.

با وجودی که این نشانه‌ها غالباً ناشی از مرحله عادی رشد کودک است امّا اگر لکنت زبان به صورت مکرّر اتفاق افتد (مثلاً بیشتر از 10 درصد گفتار)، یا به تدریج بدتر شود، و یا با حرکات غیرعادی بدن و تیک صورت همراه گردد، باید مورد توجه والدین قرار گیرد.

دیگر نشانه‌های لکنت زبان عبارتند از:

- تکرار فزاینده کل کلمه‌ها و عبارت‌ها

- تیک‌های فزاینده صورت (به ویژه پیرامون دهان) در خلال صحبت

- گرایش فزاینده به کش دادن کلمه‌ها

- صحبت کردن با فشار یا تلاش زیاد

- بلندتر شدن صدا به هنگام لکنت

- تمایل کودک به دوری گزینی از موقعیت‌هایی که نیازمند حرف زدن باشد

کودکانی که لکنت زبان دارند ممکن است بابت این اختلال خود احساس شرمساری و خجالت کنند و در نتیجه با مشکل کمبود اعتماد به نفس مواجه شوند. این وضعیت خصوصاً هنگامی که مورد تمسخر همبازی‌ها و همکلاسی‌ها قرار گیرند، به وجود می‌آید. بیمارانی که از شرایط خود احساس شرمندگی کنند غالباً این حس ناخوشایند را با کمتر و کمتر حرف زدن جبران می‌کنند.

افرادی که لکنت زبان دارند غالباً در می‌یابند که لکنت زبانشان به هنگام آواز خواندن یا حرف زدن با خود، از بین می‌رود. لکنت زبانی که تا دوران بلوغ یا بزرگسالی ماندگار شود معمولاً پایدارتر از لکنت زبانی است که در دوران کودکی بود.

# روش‌های تشخیص لکنت زبان

والدینی که متوجه مشکل لکنت زبان در کودکان خود می‌شوند غالباً پیش از سه سالگی کودک خود را نزد پزشک می‌برند. اگر لکنت زبان کودک تا پنج‌سالگی ادامه داشته باشد، مراجعه به پزشک به طور جدی‌تر توصیه می‌شود.

اگر مشکل لکنت زبان واضح و آشکار باشد ممکن است کودک به آسیب‌شناس گفتار-زبان ارجاع داده شود تا او توانایی صحبت کردن کودک را مورد بررسی بیشتر قرار دهد.

آسیب‌شناس گفتار- زبان ابتدا تاریخچه و سابقه دقیق وضعیت را به دست خواهد آورد (مثل این که نخستین بار کی تشخیص داده شد، تحت چه شرایطی بروز می‌کند) و سپس به ارزیابی کامل توانائی‌های زبانی و گفتار خواهد پرداخت. این امر شامل مشاهده نحوه گفتار بیمار و تلاش برای یافتن الگوهای «عدم فصاحت» می‌شود. آزمون‌های سرعت گفتار و مهارت‌های زبانی نیز ممکن است انجام گیرد و همچنین اطلاعاتی در مورد عوامل محیطی موثر بر لکنت زبان بیمار (مثلاً تمسخر دیگران یا صحبت کردن در جمع چگونه بر الگوهای گفتاری تاثیر می‌گذارد) جمع‌آوری می‌گردد. در برخی موارد، ممکن است با یک متخصص شنوایی سنجی نیز مشورت شود تا میزان شنوایی کودک به دست آید زیرا کودکانی که مشکل شنوایی داشته باشند در شنیدن صدای خود و تلفظ صحیح کلمه‌ها نیز مشکل خواهند داشت. در کودکان کمتر از 5 سال، تشخیص این که آیا لکنت زبان در طول زمان باقی خواهد ماند و این که کودک به درمان نیاز دارد یا نه دشوار است. از جمله عواملی که می‌توانند نشانه نیاز به درمان باشند، وجود فرد دیگری در خانواده با لکنت زبان، پایدار ماندن علائم لکنت زبان حداقل به مدّت 6 ماه، و وجود سایر اختلالات زبانی یا گفتاری است. کودکان بزرگتر از 5 سال که دارای لکنت زبان مشخص باشند معمولاً باید مورد درمان قرار گیرند.

در مواردی که لکنت زبان پس از یک ضربه مغزی و یا در سنین بالا بروز کند، پزشک باید آزمایش‌های جسمی کاملی به عمل آورد و سابقه پزشکی بیمار را به طور کامل مورد بررسی قرار دهد. ممکن است آزمایش‌های بیشتری (مثل تصویربرداری از مغز) برای تشخیص مشکلات احتمالی عصب‌شناختی از قبیل سکته مغزی نیز لازم باشد.

# پیشگیری و درمان لکنت زبان

در اغلب موارد، لکنت زبان یک مشکل موقتی است که به خودی خود برطرف می‌شود و به درمان خاصی نیاز ندارد. در حدود 75 درصد کودکانی که تا پیش از دوران مدرسه دچار لکنت زبان هستند نهایتاً مشکلشان برطرف می‌گردد. امّا در برخی موارد نیز لکنت زبان ماندگارتر است و حتی تا پایان عمر باقی می‌ماند. چنین لکنت زبان ماندگاری بیشتر در مردان دیده می‌شود. درمانی برای لکنت زبان وجود ندارد. البته بیماران می‌توانند روش‌هایی را فرا بگیرند که به آن‌ها در غلبه بر مشکل و صحبت کردن عادی‌تر و روان‌تر کمک کند.

بیمار ممکن است تحت گفتار درمانی قرار گیرد که در خلال آن، مهارت‌های زبانی تازه‌ای را یاد خواهد گرفت که او را قادر می‌سازد واضح‌تر و طبیعی‌تر صحبت کند. این نوع درمان می‌تواندشامل تکنیک‌های تنفس، روش‌های آرمش که به بیمار کمک می‌کند در حین صحبت کردن، عضلات کلیدی را رها و آرمیده سازد، و نیز تمرینات صدا باشد. از بیمار خواسته می‌شود که آهنگ گفتار خود را با بیان خیلی آرام و کند عبارت‌ها یا جملات کوتاه کنترل کند و سپس به تدریج سرعت بیانش را بیشتر کند.

به کسانی که در کنترل «عدم فصاحت» در گفتارشان مشکل داشته باشند روش‌هایی آموخته می‌شود که به آن‌ها کمک کند تا این عدم فصاحت را در الگوهای گفتاری خود بپوشانند. بدین ترتیب، الگوهای گفتاری، پیوسته‌تر و طبیعی‌تر به گوش خواهد رسید.

بیمار با دنبال کردن توصیه‌های درمانگر و تمرین در خانه، خواهد توانست به شیوه‌های تازه‌ای از تولید صدا برای شکل‌دهی کلمه‌ها دست یابد. در وهله نخست، به کار بردن این شیوه‌ها غالباً برای بیماران سخت و ناراحت کننده است، به ویژه هنگامی که در شرایط واقعی به کار گرفته می‌شوند. امّا به مرور زمان اغلب بیماران به آن عادت می‌کنند و استفاده از این شیوه‌ها برایشان آسان‌تر و راحت تر می‌شود. در کودکانی که دارای لکنت زبان شدید هستند، چنانچه تیک‌های صورت‌شان به هنگام حرف زدن کمتر شود و یا از به کار بردن بعضی کلمه‌ها کلاً خودداری کنند ولی در عوض تکرار هجاها یا کشیدن صداها را بیشتر انجام دهند، این نشانه پیشرفت در بهبود بیماری است. این نشانه‌های خفیف‌تر لکنت زبان باید به عنوان پیشرفت در برنامه درمانی بیمار در نظر گرفته شود.

والدین می‌توانند با ابزار حمایت و تشویق به کودکان خود در غلبه بر مشکل لکنت زبان کمک کنند. این امر به ویژه هنگامی بسیار موثر است که والدین زمانی را برای گذراندن در کنار فرزند خود اختصاص دهند. کودکان غالباً از مشکل لکنت زبان خود خجالت می‌کشند. بنابراین، فراهم ساختن یک محیط آرام برای کودک توسط والدین اهمیت بسیاری دارد. به کودکان باید اجازه داده شود که آزادانه و بدون نگرانی از میزان دقت در بیان کلمات، صحبت کنند. گفتن «آهسته‌تر»، «دوباره بگو»، یا «از جملات کوتاهتری استفاده کن» به کودکی که لکنت زبان دارد تنها باعث افزایش خودآگاهی او می‌شود. بهتر است کودک آزاد گذاشته شود تا هرگونه می‌خواهد صحبت کند.

به والدین توصیه می‌شود که از تکمیل جمله‌های کودکان خودداری کنند و اجازه دهند خود کودک این کار را بکند. صبوری از جانب والدین برای کمک به بازسازی حس اعتماد به نفس در کودک، نقش اساسی دارد. به والدین توصیه می‌شود که به هنگام حرف زدن کودک، تماس چشمی خود را حفظ کنند و نگاه خود را برنگردانند یا نشانه‌های دیگری از ناراحتی یا شرمساری از خود نشان ندهند. والدینی که صحبت‌های خود را آهسته‌تر و کندتر بیان می‌کنند مدل خوبی برای کودکانشان می‌شوند تا آن‌ها نیز آهسته‌تر صحبت کنند و بر روانی کلام خود بیافزایند. این مدل صحبت کردن باید روان و در عین حال همراه با درنگ باشد امّا نباید غیرعادی به نظر آید.

همچنین باید به کودکان اجازه داده شود تا در لحظات و موقعیت‌هایی که احساس ناراحتی می‌کنند از حرف زدن خودداری کنند. به والدین توصیه می‌شود با معلمان کودک خود صحبت کنند و از آن‌ها بخواهند کودکشان را در موقعیت‌های دشواری برای حرف‌زدن قرار ندهند. به محض آن که کودک شروع به پیشرفت در گفتار درمانی کرد برای برخورد با چالش‌های صحبت کردن مجهزتر خواهد شد.

سرانجام، از گروه‌های پشتیبان (در صورت وجود) می‌توان برای جلب کمک به منظور انطباق با وضعیت و پیروی از یک برنامه درمانی استفاده کرد. در بعضی موارد، کاستن از ترس و اضطراب بیمار از صحبت کردن، مهم‌تر از آموزش چگونگی شکل‌دهی صداها و آواها به اوست. تشویق و حمایت دریافتی از گروه‌های پشتیبان و اعضای خانواده می‌تواند این اضطراب را کاهش دهد و درمان را آسان‌تر سازد.

# پژوهش‌های جاری درباره لکنت زبان

مطالعات اخیر مشخص کرده‌اند که افرادی که لکنت زبان دارند چنانچه صدای خود را با کمی تاخیر بشنوند، به آن‌ها در روان‌تر صحبت کردن کمک می‌کند. پخش صدا در گوش بیمار نیز به روان‌تر صحبت کردن برخی بیماران کمک می‌کند.

در نتیجه، دستگاه‌های ظریفی ساخته شده است که پشت گوش بیمار قرار می‌گیرد و این کارها را انجام می‌دهد. این دستگاه‌ها به برخی بیماران کمک کرده ولی برای برخی دیگر بی‌تاثیر بوده است. پژوهش‌ها در زمینه چگونگی عملکرد و اثر بخشی این دستگاه‌ها و نیز چگونگی بهبود بخشیدن آن‌ها ادامه دارد.

# سوالاتی از پزشک در مورد لکنت زبان

از پیش آماده کردن سوالات برای مطرح ساختن با پزشک به بحث معنی‌دارتر و مفیدتری با او می‌انجامد. بیماران و افراد خانواده‌شان می‌توانند سوالات زیر را در مورد لکنت زبان از پزشک خود بپرسند:

1. علائم و نشانه‌هایی که نشانگر مشکل لکنت زبان هستند چیستند؟

2. چگونه می‌توانم بفهمم که لکنت زبان فرزندم عادی است یا نه؟

3. چه عواملی ممکن است باعث لکنت زبان فرزندم شده باشند؟

4. شما چگونه تشخیص می‌دهید که فرزندم مشکل لکنت زبان دارد؟

5. چه گزینه‌های درمانی برای فرزندم وجود دارد؟

6. چقدر طول می‌کشد تا شرایط بیماری بهبود یابد؟

7. علائم پیشرفت درمان چیستند؟

8. چگونه می‌توانم روند پیشرفت درمان را پیگیری کنم؟

9. چگونه می‌توانم فرزندم را تشویق به حرف زدن و تمرین روش‌های درمانی کنم؟

10. چکار نباید بکنم تا وضعیت بیماری فرزندم بدتر نشود؟

11. چه مطالبی را باید با پرستار یا مسئولان مدرسه فرزندم در رابطه با بیماریش در میان بگذارم؟

# کودک مبتلا به لکنت زبان

# طرح چند سوال مهم ......

دختر 4 ساله ام دچار لکنت زبان است برای رفع مشکلش چطور اقدام کنیم؟

پاسخ: اولین قدم برای بهبود بخشیدن به این شرایط، حفظ آرامشتان هست و عدم وارد نمودن استرس و اضطراب به فرزندتان. با اینکه علت دقیق لکنت زبان دقیقا مشخص نیست، اما اثبات شده عامل استرس بسیار در شکل گیری و تدوام این مشکل نقش دارد.

اقدامات زیر را در پیش بگیرید و به گفتار درمانگر مراجعه کنید. اگر نشانه استرس و فشار روانی در کودکتان به هر علتی مشاهده میشود، میبایست موازی با گفتار درمانی با متخصص مشاوره کودک بازی درمانی را هم برای کاهش تنش روانی فرزندتان داشته باشید.

از کمک به فرزندتان در گفتن کلمات خودداری کنید و هرگز جمله او را کامل نکنید.

از دادن تذکر و فشار آوردن به کودک برای صحیح حرف زدن خودداری کنید.

ارتباط چشمی طبیعی را با کودک دچار لکنت حفظ کنید.

توجه داشته باشید که لکنت زبان به هیچ وجه با بهره هوشی کودک ارتباطی نداشته و این کودکان دارای ضریب هوشی در محدوده طبیعی هستند و در این زمینه جای نگرانی نیست.

برای درمان لکنت زبان کودکان روش ‌های بی‌شماری وجود دارد که هر یک بر دیدگاهی خاص تدوین شده‌اند، از جمله روش‌های روانکاوی، گروه درمانی، خود درمانی، دارودرمانی، شناخت درمانی و...

در برخی موارد، درمان لکنت زبان نیاز به جلسات متعددی دارد که لازمه آن ایجاد ارتباط مناسب و مؤثر با کودک و والدینش است. به ‌طور کلی هر چه کودک از نظر سنی بزرگتر باشد، برنامه درمانی طولانی‌تری نیاز دارد هدف درمانگر برای بهبودی کودکان خردسال مبتلا به لکنت آن است که مانع از پیشرفت مشکل او شود و در همان ابتدا آن را درمان کند. هر چه درمان دیرتر آغاز شود و کودک بزرگ‌تر باشد، احتمال بهبودی کامل کمتر می‌شود. در مورد کودک دبستانی، باید به آنها آموخت که چگوه تنش خود را کاهش دهند و سعی کنند راحت و آرام صبحت نمایند این کار ابتدا از کلمات آغاز می‌شود و به تدریج به جملات و عبارت بلندتر و طولانی‌تر می‌رسد.

اگر کودک من از لکنت زبان دیگران تقلید کند آیا ممکن است خودش مبتلا به لکنت شود؟

خیر، اغلب افراد مبتلا بدون آنکه قبلا لکنت شخص دیگری را شنیده باشند شروع به لکنت کرده اند و تقلید کردن در ایجاد این اختلال جایگاهی ندارد.

آیا باید کودک مبتلا به لکنت را مثل سایر کودکان خود تربیت کنیم؟

تمام قوانین، مسئولیت ها، تشویق ها و محدودیت هایی را که در مورد سایر کودکان به کار می برید، برای فرزند مبتلا نیز اجرا کنید. او باید خود را مانند بقیه همسن و سالان خود ببیند با این تفاوت که فقط گاهی لکنت پیدا می کند. البته در مواردی باید دقت بیشتری داشته باشید، گاهی انتظارات خارج از توان از وی داشتن، باعث افزایش فشار و تنش و در نتیجه تشدید لکنت او می شود. در کودکی که لکنت دارد، اختصاص دادن زمان کافی برای صحبت کردن وی احساس بهتری را در او ایجاد می کند و می تواند لکنت او را کاهش دهد.

برای کمک به کودک، ما به عنوان والدین چه کارهایی می توانیم انجام دهیم؟

با آرامش کامل به آنچه کودک می گوید گوش دهید نه به اینکه چگونه می گوید.

بگذارید خودش حرفش را تمام کند، شما جمله او را کامل نکنید.

هنگام صحبت کردن با او تماس چشمی داشته باشید.

کودک زمانی که خودش آغاز به صحبت می کند، راحت تر از زمانی است که از او سوالی پرسیده می شود، پس برای اینکه خودبخود سر صحبت را باز کند، با او در مورد فعالیتهایی که به آن ها علاقه مند است صحبت کنید و در فواصل چند لحضه سکوت کنید و در فواصل چند لحظه سکوت کنید تا اگر مطلبی دارد بیان کند.

برای پاسخ دادن به سوال به کودک فشار نیاورید.

پس از اینکه صحبتش تمام شد، با آرامش و با به کار بردن تعدادی از لغات خودش به او پاسخ دهید.

هرگز هنگام صحبت کوکدک از عباراتی چون زودباش، الان صحبت نکن کار دارم استفاده نکنید.

هرگز به او نگوییدکه چه کار کند تا لکنت نداشته باشد. عباراتی نظیر یواش، آهسته، نفس عمیق بکش، آرام تر صحبت کن از این قبیلند.

حداکثر روزی 15 دقیقه را به صحبت آرام با کودک اختصاص دهید. مثلا برای او کتاب بخوانید.

کودک را در فعالیت هایی که به خوبی از عهده آن ها بر می آید شرکت دهید و توانایی های او را تشویق کنید.

کودکانی که لکنت دارند، معمولا وقتی در گروه قرار می گیرند و همراه سایرین مطالبی را بیان می کنند یا شعر یا آوازی را از بر می خوانند، مشکلی ندارند، این موقعیت ها را برای کودک فراهم کنید.

کودک را در بهترین شرایط بدنی نگه دارید، بیماری جسمی به احتمال زیاد باعث افزایش لکنت می شود.