



Smejú sa ti, pretože sa zajakávaš?

Podľa internetových zdrojov spracovala:
Mgr. Jaroslava Mervová, psychologička
CPPPaP Humenné

Tento článok nemá byť o tom, čo robiť, aby takýto posmech neprišiel. Tento článok ti má ukázať, ako reagovať, keď náhodou posmech pre zajakavosť príde a ako tieto pokusy zminimalizovať. Je možné, že najčastejšími obeťami posmeškov sú práve slabší jedinci? Prečo sa to stáva, keď skoro každý vie, že sú veci, z ktorých nie je vhodné sa vysmievať? Kde je presne tá hranica, z čoho sa ešte dá si robiť srandu a z čoho už nie?

Problém niekoho iného

Všeobecne platí, že čím viac empatickí, inteligentní a dozretí ľudia, tým skôr môžeš očakávať korektné jednanie. Vždy sa však nájde jedinec, ktorému to je jedno. Účes, oblečenie, staršie auto, nadváha, koktanie... Keď niekto chce, vie zamerať svoj útok na čokoľvek.

V skutočnosti to však nie je tvoj problém. Práve človek, ktorý takto útočí má v skutočnosti problém. Sám sa cíti nedostatočný. Aby to zakryl potrebuje sa cítiť lepší tým, že niekoho poníži. Za toto ty zodpovedný nie si. Takýto človek často útočí na najslabší bod. To, o čo mu ide je vyvolať v tebe emočnú reakciu. To je znak, že zasiahol to, čo chcel. Že stlačil správne tvoje červené tlačidlo.

V skutočnosti ide sociálnu dynamiku

Určite si si všimol, že v spoločnosti funguje niečo ako hierarchia a sociálna dynamika. Spoločenstvo môže znamenať triedu v škole, alebo pracovný kolektív. Práve sociálna dynamika, je zodpovedná za to, ako sa formuje skupina a jej hierarchia. Určuje kto je vodca, kto bude vytlačený ako outsider a ako bude prijatý nový kolega v práci, alebo dieťa v novej triede. Všetko to má svoje pravidlá.

Ako súvisí hierarchia v kolektíva a posmešky?

Keď príde posmešok a ty reaguješ emočne, dávaš najavo, že ti niekto stlačil citlivý bod. Ukazuješ aj ostatným, ktorí by mali potrebu si nafukovať ego na úkor iných, že toto je ľahký cieľ. Keď ľudia ukazujú svoju slabosť takýmto spôsobom, stávajú sa častejšie terčom útoku a klesajú v hierarchii nižšie. Práve preto, najviac posmeškov dostávajú najslabší členovia skupiny.

Nie je to v osobnej rovine a nie je to posmech pre zajakavosť

Veľké poznanie je, že to, čo som opísal vyššie je všeobecný vzorec. Dôležité je pochopiť, že v tom nie je nič osobné. To nie je útok na teba. Je to iba pokus jedinca, aby sa sám cítil

lepšie. Pokiaľ mu to dovoľíš, získava bod a ty ho strácaš. Pokiaľ mu ukážeš, že to nefunguje, je veľmi pravdepodobné, že to nebude opakovať. Buď to skončí remízou, ale ľahko získaš bod ty.

Aké máš možnosti

Dám ti príklad:

- Škola – posmech pred triedou pre nadváhu:
– *Počuj tučko, veď ty nevybehneš ani po schodoch, aby si sa zadýchal.*
- Práca – nevinná poznámka pred celou kanceláriou pre nesprávne slovo:
– *Hej Peter, nehovorí sa dva pívá, ale dve pívá...*

Pri podobnom správaní máš niekoľko možností:

1. **Ukážeš, že ťa to vyviedlo z miery** – presne takáto reakcia je očakávané, preto je to tá najhoršia reakcia, akú môžeš mať. Ukázať zlosť, urazenosť, sklopiť zrak...
2. **Nekomentuješ to, nedáš na seba nič poznať, robíš, že to nepočul** – lepšia reakcia, ideálne, keď to sprevádza silný očný kontakt, ten dokáže podobné správanie zastaviť. Týmto komunikuješ, že si si to síce všimol, ale že ti to nič nerobí a neberieš blbé poznámky do úvahy.
3. **Odohráš nahrávku tak, aby skončila u autora tak, aby ju nevedel vrátiť naspäť** – úplne najlepšia reakcia. Tým komunikuješ istotu v seba, samozrejme, že sa ťa to netýka a touto reakciou vlastne dostaneš do úzkych autora poznámky.

Ideálna reakcia je, keď zoberieš poznámku, otočíš ju a dovedieš do absurdna tak, že ti ju dotýčny človek nevie vrátiť naspäť.

Vráťme sa k príkladu

Aká je teda vhodná reakcia na príklady?

- Škola – posmech pred triedou pre nadváhu:
– *Počuj tučko, veď ty nevybehneš ani po schodoch, aby si sa zadýchal.*
– ***Veď mne nejde o tréning behu po schodoch, to si rob ty a radšej zajtra dones koláče***
- Práca – nevinná poznámka pred celou kanceláriou pre nesprávne slovo:
– *Hej Peter, nehovorí sa dva pívá, ale dve pívá...*
– ***Naozaj? Tak to som povedal dosť dobre na to, že som ešte pred dvomi týždňami nevedel čítať...***

Možných reakcií je veľa. Ty len potrebuješ komunikovať, že:

- **Si v pohode s tým, aký si, kto si, čo si urobil, alebo povedal a plne to akceptuješ.**
- **Vieš si vystreliť sám so seba.**
- **Je ťažké doviest' tvoju odpoveď do väčšieho extrému a otočiť ju tak, ako si to urobil ty.**



Zahodíme teóriu, poďme na kockavosť

Ja som sám zažil niekoľko posmeškov. Nebolo ich veľa. Moja reakcia bola väčšinou reakcia číslo 2 – nedal som najavo nič, prešiel som to mlčaním, ako keby to nebolo nikdy vypovedané. Napriek tomu táto reakcia stačila na to, aby sa to od konkrétneho človeka neopakovalo.

Čo by som však urobil dnes? Neočakávam, že ešte niečo podobné príde. Verím, že keď svoju reč neriešim vo svojej hlave ja, tak to nerieši nikto. Dnes by som reagoval však nasledovne:

- **Však pekne kokcem, ale čo dokážeš ty?**
- **Veď som to aj roky trénoval, ty nevieš ani len to...**

Uvedené vety nie sú ani obrana, ani ospravedlňovanie sa a nie sú ani útok. Je to konštatovanie faktu, o ktorom sám vieš, prijímaš ho, dokážeš to zľahčiť a vystreliť si sám so seba. V neposlednom rade je obtiažne to otočiť a doviest' do ešte väčšieho extrému.

Je možné, že zatiaľ podobnú reakciu nedokážeš ešte použiť. Možno ešte zatiaľ nie si dost' sebavedomý na to, aby si použil tú najlepšiu reakciu. To je v poriadku. Zvykni si použiť reakciu o úroveň vyššie, ako doteraz. Pre začiatok to bude stačiť.

Čo s tým môžeš robiť v dlhodobom merítku

Často spomínam sebavedomie a považujem ho za kľúčové vo všetkých oblastiach života. Sebavedomie úzko súvisí s rečou tela a nedajú sa oddeliť. Fungujú spolu a navzájom sa podporujú. Dobrá správa je, že obe oblasti sa dajú trénovať.

Keď sa začneš zaoberať sebavedomím, zistíš, že budeš mať oveľa lepší pocit sám zo seba, budeš zažívať menej blbých poznámok.

Sebavedomie a sebahodnota

Vedieť sa zastať samého seba, poznať svoju hodnotu a dokázať si udržať svoje vlastné hranice je dôležité. Automaticky sa ti zlepší reč tela aj samotná reč. Prestaneš zajakavosť považovať za problém, pretože bez ohľadu na to, ako hovoríš si budeš vedomí svojej hodnoty a zistíš, si to vlastne prestávaš všímať.

Reč tela

Sebavedomý postoj už na diaľku ukazuje, že nie si ľahká obeť. Cvičenie ti zlepší držanie tela. Zaujímavá vec je aj to, že správny postoj ti zlepší tvoju pohodu, tvoj pocit sebavedomia.

„Keď to neriešiš ty, nerieš to nikto“

Teraz už vieš, čo sa deje. Rovnako vieš, prečo ľudia robia posmešky a prečo si ich aj ty možno zažíval. Odteraz čokoľvek, čo budeš počuť na svoju adresu znesieš oveľa ľahšie. Dokonca s tým dokážeš pracovať. Je tvoja zodpovednosť, aby si sa svojou osobnosťou vypracoval. Toto nie je o nejakej „vade reči“ (osobne nepovažujem koktavosť za vadu). Je to o tom, aby si sa rozvíjal ako človek a žil potenciál, ktorý máš. Potom ako lusknutím čarovného prútika ľuďom prestane záležať na tom, či sa zajakávaš, alebo nie a budú sa oveľa viac zaujímať o teba, ako o človeka.

Zajakavosť u detí do 6 rokov – vieme pomôcť?

Zajakavosť, ako zajakavosť. Každý má iný prejav zajakavosti, príčina je však rovnaká. Je jedno, či je to dieťa, alebo dospelý človek. Rozdiel však je, ako veľmi dokážu rodičia, alebo okolie pomôcť. Mám niekoľko známych, ktorí majú rečovú vadu a neprekáža im. Totiž, oni si ju nevšimajú, neberú ju do úvahy a práve preto im nespôsobuje problém. Je veľký rozdiel, keď si človek svoju „inakosť“ uvedomuje a prikladá jej význam, alebo nie. Čo však v prípade malých detí, povedzme do približne 6. roku života, keď sa objaví vývojová zajakavosť a dieťa si tejto vady ešte nie je vedomé?

Vznik zajakavosti

V 80% prípadov sa jedná o vývojovú zajakavosť a väčšinou sa sama vytratí tak, ako prišla. Príčina je väčšinou zatiaľ nedostatočne vyvinuté rečové ústrojenstvo. Dieťa chce tak veľa a tak rýchlo povedať, čo si myslí, alebo čo vníma. Preto dochádza k opakovaniu, zadrhnutiam a všetkým dobre známym prejavom zajakavosti u detí. Často je to spojené s tým, že dieťa v návale veľkej potreby hovoriť, návale vzrušenia, negatívnej, alebo pozitívnej emócie nezvláda dostatočne dýchať, keď má potrebu hovoriť veľa a rýchlo.

Príliš emočne nabité situácie sú hlavnou príčinou vzniku zajakavosti

Koľko je „príliš“?

Silné emócie, je jedno či pozitívne, alebo oveľa častejšie negatívne situácie sú podľa mňa hlavnou príčinou vzniku zajakavosti. Nikto nevie, kde má dieťa hranicu toho „príliš“. Jedno dieťa prejde rovnakou situáciou bez povšimnutia a druhé sa môže začať zajakávať. Je to individuálne. Vždy je však dobrý nápad, aby rodičia predchádzali situáciám, kde môže byť dieťa vystavené silným emóciám a pripravili dieťa na to, čo sa bude diať.

Moje dieťa sa zajakáva. Čo s tým?

Ako bolo spomenuté, väčšina detí s poruchou reči má vývojovú zajakavosť a tá v 80% po niekoľkých týždňoch či mesiacoch zmizne sama. Dieťa si toho nie je vedomé, avšak rodičia a okolie to vidia a chcú to všetko riešiť. Najlepšie hneď. Netreba tomu spočiatku pripisovať význam a len pokiaľ by takáto reč pretrvávala už niekoľko týždňov je vhodné vyhľadať odborníka.

Ako rodič ste pre dieťa vzor. Vaše dieťa často robí to, čo vidí robiť Vás

Ako môžem pomôcť ako rodič?

Malé dieťa, pokiaľ zajakavosť začala v skorom detskom veku si nie je spočiatku vedomé, že má problém s rečou. Preto nie je vhodné ho na to priamo, alebo nepriamo upozorňovať. Ako rodič ste pre dieťa vzor a Vaše dieťa často podvedome robí to, čo vidí robiť Vás ako rodiča. To Vám dáva možnosť dieťa ovplyvniť v dobrom slova zmysle.

Čoho sa vyvarovať pri zajakavosti.

- Neupozorňujte ho, aby hovorilo pomaly, lepšie artikulovalo a podobne.
- Nekladte pozornosť na reč dieťaťa. Vôbec si to nevšímajte a nedajte najavo, že Vás to trápi. Dieťa si zatiaľ nie je vedomé, že sa začína zajakávať a je úplne zbytočné, aby si to uvedomovalo.
- Neporovnávajte ho s jeho kamarátmi, inými deťmi, alebo sami so sebou.

Ako pomôcť dieťaťu s rečovou vadou.

- Buďte dieťaťu vzorom. Keď chcete, aby lepšie vyslovovalo hlásky a hovorilo pomalšie, sami začnite lepšie artikulovať a hovoriť pomalšie.
- Vytvorte mu príjemné a podporné prostredie. V strese a pod tlakom sa zajakavosť zhoršuje. Buďte uvoľnený.
- Nájdite si čas na rozhovor, venujte sa mu ako komunikačný partner.
- Hrajte s ním hry, kde musí komunikovať prispôbené veku a vývoju dieťaťa. Vhodné sú rôzne riekanky, básničky, logopedické cvičenia, kde si dieťa ani neuvedomí, že trénuje hovoriť pomaly a plynule.
- Pracujte na jeho sebavedomí, rozvíjajte to, čo ho baví, čo ho teší a vytvára mu dobré pocity a pocit, že niečo dokázalo a že ste na neho hrdý. Sebavedomie všeobecne dá dieťaťu veľmi dobrý základ do školy a všeobecne do života.
- Ak by sa dieťa v škôlke stalo terčom posmechu, vedzte ho, aj preventívne, k tomu, že je rovnako dobré, ako iné deti. Podporte ho ešte viac v jeho sebavedomí.

Ako rodič dokážete pomôcť svojmu dieťaťu oveľa viac, ako si myslíte

Toto je práca pre Vás ako rodičov, Vy by ste si mali byť vedomý toho, akým spôsobom hovoríte, ako komunikujete, aké prostredie doma vytvárate a ako svoje dieťa rozvíjate. Pre tých rodičov, ktorí chcú skutočne svojmu dieťaťu pomôcť odporúčam aby sa nespoliehali iba na týždňové návštevy u logopéda. Mali by si byť vedomí, že oni sami sú zodpovedný za výsledky dieťaťa viac, ako ktokoľvek iný. Toto je **zodpovednosť rodiča**.

Zodpovednosť pracovať na sebe, pretože napríklad len sebavedomý rodič naučí sebavedomiu aj dieťa. Len uvoľnený rodič nebude doma vytvárať prostredie plné stresu, ale uvoľnenia a dobrej nálady. Len rodič, ktorý dá pozornosť a podporu svojim deťom si môže byť istý, že to, čo im dal sa mu niekoľkonásobne vráti tým, že mu pomôžete v jeho zdravom psychickom vývoji.

Urobte pre svoje dieťa

Venujte svojim deťom svoj čas aktívne, dbajte na zásady uvedené vyššie. Bude to mať veľký vplyv na vaše dieťa, na jeho reč a Váš vzťah s ním. Je úplne jedno, či hovorí plynule, prechádza vývojovou zajakavosťou. O to viac, keď sa Vaše dieťa zajakáva. Tým, že svojmu dieťaťu venujete aktívnu pozornosť, mu výrazne pomáhate.

Čo ak vývojová zajakavosť nezmizne?

V približne v 20% prípadov sa koktavosť u detí nestratí. Zafixuje sa. Môže urobiť veľkú zmenu v ďalšom vývoji, v tom, ako dieťa vníma samo seba. Veľká šanca, že sa zajakavosť zafixuje je, keď si dieťa odrazu začne uvedomovať, že je iné, keď začne mať pocity hanby za to, ako hovorí, za to, že nie je dosť dobré...