Заикание: мифы, верования. Разговор с подростками

Stuttering Myths, Beliefs and Straight Talk for Teens.
Compiled by Peter Reitzes, M.A., CCC-SLP

Один из самых печальных аспектов заикания - переменчивость этого расстройства: иногда у вас мало запинок, иногда вы совсем не заикаетесь. Из-за разнообразия проявлений, заикание часто неправильно понимается человеком, что заставляет его верить в различные мифы об этом речевом нарушении.

Я перерасту своё заикание

Многие подростки и взрослые верят в то, что однажды они перестанут заикаться. Некоторые люди отрицают существование собственного заикания и не считают его серьёзной проблемой. Другие верят, что заикание может просто исчезнуть. Например, одного девятиклассника, который заикается, спросили, что он собирается делать в университете со своей проблемой. Молодой человек ответил: «В университете я просто не буду заикаться». Это убеждение может быть связно с отрицанием заикания или с надеждой на его внезапное исчезновение.

К сожалению, полное избавление от заикания возможно только в раннем детстве. Например, большинство детей начинают заикаться в 2-4 года. Если заикание уходит, то обычно это происходит в 7 или в 8 лет. Если заикание сохраняется до подросткового периода, вы продолжите заикаться, когда станете взрослым.

> ***Хорошая новость — есть много различных способов продуктивного управления заиканием. Но отрицание заикания, или вера в то, что оно «само пройдёт», может привести к усугублению проблемы.***

Я одинок

По мере взросления, многие заикающиеся люди испытывают чувство одиночества и изолированности. Единственный человек с выраженным заиканием, которого вы знаете, — вы сами. Вы обоснованно скрываете своё заикание от других людей. Но хранение заикания в тайне от мира, может влиять на разные аспекты жизни. Ваши друзья, учителя или родители не могут спокойно говорить о заикании, как не можете этого и вы. Словно быть заикающимся — позор и его надо скрыть. Вы не одиноки. Большинство экспертов считают, что около 1% населения планеты — заикающиеся люди. Это означает, что в мире заикается примерно 67 миллионов человек.

Я заикаюсь, потому что я — нервный человек

Беспокойство не является причиной заикания. Тревога может заставить заикаться сильнее, чем обычно, в некоторых напряжённых ситуациях: в разговоре по телефону, при выступлении перед аудиторией. Печальная правда заикании состоит в том, что, когда мы хотим заикаться меньше, в итоге получается, что мы заикаемся больше обычного. Но, когда мы не боимся нашего заикания — запинок становится меньше.

Заикание — моя вина

Мы не знаем точную причину возникновения заикания, но мы уверены в двух вещах: заикание — не ваша вина и не вина ваших родителей. Оно не заразно, как простуда, не является результатом плохого воспитания, напряжённого детства или травмирующего случая. Заикание имеет неврологический и биологический статус. Никто не принимает решение начать заикаться и никто в этом не виноват.

Я просто недостаточно стараюсь

Как разнообразно заикание, так и разнообразны речевые методы и приёмы, которыми мы пользуемся, чтобы справиться с запинками. В некоторые дни, независимо от того, насколько

сильно мы стараемся, речевые приёмы не работают, т.е. иногда нам проще заикаться, чем контролировать свою речь с помощью различных методов.

Некоторые люди, включая родственников, а также некоторых специалистов по проблемам речи, полагают что, если вы иногда можете управлять своей речью, вам необходимо делать это постоянно. Этот миф абсолютно неверный. Если кто-то ожидает или просит вас говорить на 100% плавно, не стесняйтесь попросить его никогда не пропускать футбольный мяч, летящий в ворота.

Я должен скрывать своё заикание

Случалось ли, что вы подняли руку в классе или подошли к прилавку фаст-фуда и решали не говорить то, что хотели сказать? Оставались ли вы дома и не ходили в школу или не отвечали на телефонный звонок по причине того, что не можете говорить? Если с Вы попадали в такие ситуации, то подобная реакция совершенно нормальна.

Одного из участников нашей ассоциации, на первом курсе обучения в институте спросили: «Откуда вы?». И, чтобы не заикаться на У в слове Уилмингтон, или на Д в слове Делавер, автор ответил: «Я не помню». Такой ответ можно оправдать заиканием. Но, что хуже: заикание или потеря чувства собственного достоинства? Вы должны говорить тогда, когда хотите и то, что хотите сказать. Важно позволять себе заикаться.

Я должен говорить без запинок

Некоторые заикающиеся люди уверены в том, что должны говорить без запинок в присутствии семьи, родителей, друзей и даже незнакомых людей. Истоки этой уверенности кроются в том, что мы (заикающиеся люди) считаем себя обузой для других людей. На самом деле это не так: у нас есть голос и этот голос должен быть услышан. Предположим, что у нас есть социальное обязательство общаться так эффективно насколько мы можем, но и у слушателя, в таком случае, должно быть социальное

обязательство соблюдать наше право на свободу речи.

Я не должен говорить о заикании

Стыдиться заикания — нормально. Но разговор о нём с правильными людьми может изменить всё к лучшему. Вы удивитесь, как много людей готовы слушать вас и помогать вам. Начните говорить с кем-то, кому вы доверяете: родители, брат, учитель или друг. Вы можете посещать группы терапевтической поддержки заикающихся.

Заикание не даст мне реализоваться в жизни

Заикающиеся не менее умные и способные, чем другие люди. История знает многих исключительно умных, талантливых и успешных людей, которые заикаются, например: Уинстон Черчилль (премьер-министр Англии во время Второй мировой войны) Альберт Эйнштейн (лауреат Нобелевской премии по физике), Чарльз Дарвин (ученый, разработавший теорию естественного отбора и развития), Мэрилин Монро (популярная актриса и модель), Боб Лав (легендарная звезда Чикаго буллс) и др.

Автор перевода — Шамардина Анастасия — логопед-дефектолог