

Vlasta Podbrežnik:

JECLJAM! SEM SI KOS? – SI MI KOS?

Gradivo za novinarje

V Sloveniji je okrog 20.000 oseb, ki jecljajo. Mnogi si poiščejo pomoč, drugi se s to govorno-jezikovno motnjo enostavno sprijaznijo oziroma jih ne moti, tretji pa sploh ne vejo, da obstajajo načini za njeno odpravo. Veliko zanimanje za jecljanje je pred časom zbudil film Kraljevi govor. Zdaj pa so osebe, ki jecljajo, in vsi, ki jih jecljanje zanima, dobili tudi prvi poljudni priročnik s temeljnimi podatki o jecljanju, z osebnimi življenjskimi zgodbami oseb, ki jecljajo, in s predstavitvijo Društva Vilko Mazi, v okviru katerega se že 25 let (30. junija bo obletnica!) združujejo slovenski jecljavci.



O KNJIGI

AVTORICA KNJIGE: Vlasta Podbrežnik

UREDNIK: Kozma Ahačič

ILUSTRATOR: Peter Podbrežnik

AVTORJI ŽIVLJENJSKIH ZGODB: Done Georgij, Nejc Zorko, Jan Zorko, Anže Rutar, Miran Cerkvenik, Tomaž Prinčič, Kozma Ahačič, Marko Knez, Mihaela Jereb, Franc Kavčič, Jasmin Džananović, Sarah Horvat, Miloš Rutar, Gašper Favai, Mihael Zore, Matjaž Breznik, Helena Kastelic

Knjigo je izdalo Društvo za pomoč osebam z govornimi motnjami Vilko Mazi. www.drustvo-vilko-mazi.si
Donatorji: Mag. Anica Ličen, Larix GT, d.o.o., Kozmetični salon Gordana Bučar, s.p., Concertica, d.o.o.

O VSEBINI

»Knjiga je nastala po dolgoletnem delu z osebami vseh starosti, ki se soočajo z jecljanjem. Prvi del vsebuje uporabne odgovore na najraznovrstnejša vprašanja o jecljanju. V drugem delu knjige najdemo življenjske zgodbe oseb, ki jecljajo, ki so odkrito spregovorile o svojih grenkih in tudi dobrih izkušnjah v zvezi z jecljanjem. Skozi osebne izpovedi se lahko najlažje vživimo v občutja ljudi s to motnjo in posledično lažje razumemo njihovo vedenje in njihova doživljanja. Iz teh zgodb razberemo, da pomeni jecljanje mnogokrat hudo obremenitev za vsakdanje življenje, mnogokrat pa je to tudi blagoslov, preko katerega se lahko posameznik razvije v dobrega, celo nadpovprečnega govorca. V tretjem delu govorimo o Društvu za pomoč osebam z govornimi motnjami Vilko Mazi in med drugim predstavljamo osnovnih pet programov, ki jih aktivno izvajamo.«

»Knjiga je namenjena osebam, ki jecljajo, staršem, svojcem, prijateljem, vzgojiteljem, učiteljem, študentom logopedije, logopedom in ostalim, ki jih zanima problematika govorno-jezikovne motnje jecljanje.«

»Knjiga je eno redkih del o jecljanju, ki hkrati prinaša pričevanja oseb, ki jecljajo, ter konkretne odgovore na različna vprašanja o tej govorno-jezikovni motnji. Namenjena je osebam, ki jecljajo, poleg njih pa še posebej njihovim logopedom, psihologom, vzgojiteljem, učiteljem, staršem, svojcem in prijateljem. Ta knjiga je edinstvena z več vidikov: je prva knjiga na to tematiko v slovenščini po letu 1935, ko je izšla monografija o jecljanju Vilka Mazija; prikazuje svet otrok in odraslih, ki jecljajo; gre za strokovno in istočasno enostavno berljivo knjigo.«

»Avtorica je logopedinja z velikim znanjem in izkušnjami, ki jih je pridobila pri svojem dolgoletnem praktičnem delu z osebami, ki jecljajo. Avtorica želi prispevati svoj delež k splošni ozaveščenosti o jecljanju, hkrati pa skuša podati tudi svoj odgovor na večno vprašanje, kaj povzroča jecljanje in kako ga odpraviti.«

**VEČ INFORMACIJ O KNJIGI IN JECLJANJU ZA VSE, KI BI IMELI MORDA
TAKŠNE TEŽAVE ALI KI JIH JECLJANJE ZANIMA:**

www.jecljanje.si

Knjiga je naprodaj po vsem dostopni ceni 12 eur.

ODLOMKI IZ KNJIGE

Iz uvoda avtorice Vlaste Podbrežnik:

V zadnjih letih se je zanimanje javnosti za problematiko oseb z govorno-jezikovno motnjo jecljanje izredno povečalo, k čemer je veliko pripomogel film *Kraljev govor*. Redno sem gostja radijskih in televizijskih oddaj, ki želijo poučiti javnost o problematiki jecljanja. Z osveščanjem javnosti o tovrstni problematiki bomo lahko preprečili marsikatero življenjsko travmo posameznika, družine in širše družbe nasploh.

Knjiga, ki jo imate v rokah, je nastala po dolgoletnem delu z osebami vseh starosti, ki se soočajo z jecljanjem. Prvi del vsebuje uporabne odgovore na vprašanja, ki so mi jih postavljali novinarji ter gledalci in poslušalci oddaj, v katerih sem sodelovala. V drugem delu knjige najdemo življenjske zgodbe naših obravnancev, ki so odkrito spregovorili o svojih grenkih in tudi dobrih izkušnjah

v zvezi z jecljanjem. Skozi osebne izpovedi se lahko najlažje vživimo v občutja ljudi s to motnjo in posledično lažje razumemo njihovo vedenje in njihova občutja. Iz teh zgodb razberemo, da pomeni jecljanje mnogokrat hudo obremenitev za vsakdanje življenje, mnogokrat pa je to tudi blagoslov, preko katerega se lahko posameznik razvije v dobrega, celo nadpovprečnega govorca. Vsem, ki so prispevali svojo življenjsko zgodbo ali izkušnjo, se na tem mestu posebej zahvaljujem.

V tretjem delu govorimo o *Društvu za pomoč osebam z govornimi motnjami Vilko Mazi* in med drugim predstavljamo osnovnih pet programov, ki jih aktivno izvajamo.

Knjiga je namenjena osebam, ki jecljajo, staršem, svojcem, prijateljem, vzgojiteljem, učiteljem, študentom logopedije, logopedom in ostalim, ki jih zanima problematika govorno-jezikovne motnje jecljanje.

Naše delo nima znanstvenih ambicij, ampak želi prispevati svoj delež k splošni ozaveščenosti o jecljanju, hkrati pa skuša podati tudi svoj odgovor na večno vprašanje, kaj povzroča jecljanje in kako ga odpraviti.

Iz prvega poglavja z vprašanji in odgovori avtorice Vlaste Podbrežnik

So v jecljanju razlike glede na spol?

Da. Jeclja več moških kot žensk. Razmerje je 2/3 moških proti 1/3 žensk.

Zakaj pogosteje jecljajo dečki?

Pravijo, da je to že biološko pogojeno. Razlike med spoloma so v predšolskem obdobju manjše v razmerju en do dva dečka in ena deklica. Najnovejše raziskave kažejo, da testosteron v dobi fetusa vpliva na večji razvoj leve hemisfere. Povezave med levo in desno hemisfero pri dečkih so slabše kot pri deklicah, ki so običajno veliko bolj zgovorne kot dečki. Hitreje spregovorijo kot dečki. Vzgojne zahteve so običajno do dečkov strožje.

Koliko oseb jeclja?

Jeclja približno 1 % odraslih oseb. V Republiki Sloveniji je torej okrog 20.000 oseb, ki jecljajo, na celem svetu pa je več kot 60 milijonov ljudi s to motnjo.

Ali so ljudje, ki jecljajo, bolj inteligentni?

Ne. Ljudje, ki jecljajo, so lahko tako nadpovprečno kot tudi podpovprečno inteligentni.

Ali lahko naštejete nekaj znanih oseb iz zgodovine, ki so jecljale, in morda še koga od slavni, ki jeclja še danes.

Vemo, da je jecljal že Mojzes in da je njegov brat Aron večkrat prevzel besedo namesto njega, ker mu je beseda bolj gladko tekla. Jecljali so: Hipokrat, Aristotel, Ezop, sv. Notkar Jecljavec, Julij Cezar, ki je verjetno tudi zaradi jecljanja tvoril kratke in jedrnate besede (*Prišel, videl, zmagal*), angleški kralj Jurij VI. (o njegovem jecljanju so posneli film *Kraljev govor*), Demosten, Winston Churchill, Isaac

Newton, Charles Darwin, Karel Boromejski, Lenin, Marilyn Monroe, Elvis Presley, Anthony Quinn, Bruce Willis, Hugh Grant, Julia Roberts, Rowan Atkinson, monaški princ Albert in mnogi drugi. Tudi v Sloveniji imamo kar nekaj estradnikov, kulturnikov, športnikov, novinarjev in drugih, ki imajo ali so imeli težave z jecljanjem.

Kaj svetujemo staršem otrok, ki jecljajo?

- Z otrokom govorite sproščeno, razločno in počasi. Uporabljajte kratke, enostavne besede in stavke. Med pogovorom se večkrat ustavite.
- Bodite pozorni na vsebino povedanega. Vzpostavite očesni stik. Z mimiko obraza in telesno govorico dokažite, da ga poslušate.
- Otroku bodite dober govorni vzor. Ne dajajte nasvetov, kot so: govori počasi, ne jecljaj, poskusi še enkrat, vzemi si čas itd.
- Vzemite si čas za pogovor. Zmanjšajte število vprašanj, ki jih postavljate svojemu otroku.
- Otrok naj spontano izraža svoje ideje. Dobro ga poslušajte in s komentiranjem povedanega dokažite, da ste dober poslušalec.
- Družina naj v svoj dnevni red uvede »družinske minute«, ko se vsi njeni člani zberejo in kakovosten čas posvetijo vsem skupaj in vsakemu posebej.
- V družini se učimo poslušati drug drugega.
- Otroci, ki jecljajo, se lažje izražajo, če jih ne prekinjamo in imajo poslušalčevo pozornost.
- Pri vzgoji so pomembna enotna stališča obeh staršev in širše družine.
- Bodite dober govorni vzgled. Berite pravljice z nenasilno vsebino. Priporočamo petje zaradi sproščanja glasilk in zmanjševanja negativnih čustev.
- Otroku zaradi jecljanja ne sme biti privilegirano ali kaznovano.
- Spodbujajte otrokova močna področja, ukvarjanje s športnimi aktivnostmi, z glasbo ...
- Uredite otrokov bioritem (gibanje na svežem zraku, spanje, prehrano), šolske aktivnosti, interesne dejavnosti itd.
- Poiščete ustrezno strokovno pomoč, bodite vztrajni in dosledni.

Kaj svetujemo učiteljem otrok, ki jecljajo?

- Učenec, ki jeclja, naj bo praviloma vprašan med prvimi, saj strah pred govorom in javnim nastopanjem s čakanjem na vrsto narašča. Ustno spraševanje mora biti napovedano. Vzemite si dovolj časa. Čas za odgovore je lahko podaljšan do 50 %.
- Zaradi govorno-jezikovne motnje jecljanje potrebuje učenec več časa in energije za učenje.
- Zaradi jecljanja lahko pride do motnje pozornosti, volje in interesov, pojavi se lahko strah pred govorom in javnim nastopanjem.
- Zaradi jecljanja je lahko slušna pozornost slabša (do 10 db)
- Dovolite učencu, da se sprosti, da ima dovolj časa za odgovarjanje. Ne prekinjajte ga z nasveti, kot so: govori počasi, ne jecljaj, poskusi še enkrat, vzemi si čas ipd.
- Pustite mu, da sam dokonča besedo ali stavek.
- Učitelj naj bo dober govorni vzor, z učencem naj vedno vzpostavi očesni stik.
- Poslušajte vsebino, in ne izreke. Govorno-jezikovna motnja naj ne vpliva na oceno. Vzpodbujajte učenčevo besedno izražanje.
- Učitelj naj pokaže zanimanje za potek govorne terapije. S tem omogoča uporabo naučenih govornih tehnik in povečuje učenčevo samozaupanje in samozavest.

- Spodbujajte strpnost v razredni skupnosti.

Kaj svetujemo osebi, ki jeclja?

- Poiščite ustrezno svetovanje in terapijo.
 - Upoštevajte naučene tehnike govora in vedenja, če ste že v strokovni obravnavi.
 - Uredite si pravilen bioritem (gibanje, spanje, prehrano), delovno okolje, dnevne aktivnosti, interesne dejavnosti itd.
 - Vzpostavite naravni očesni stik s sogovornikom.
 - Včasih vam sogovornik želi pomagati pri izgovoru besede oziroma vas popravlja. Take »pomoči« ne sprejmite.
 - Bodite sproščeni in zaupajte vase.
- Preden kaj rečete, globoko vdihnite, sprostite ramena in spodnjo čeljust.
- Govorite glasno in razločno.
 - Ne izogibajte se stresnih govornih situacij (telefon, nakupovanje, predstavljanje itd).
 - Govorno-jezikovna motnja jecljanje je lahko vzpodbuda za uspeh. Utrjujte svoja močna področja (npr. glasbo, šport).
 - Za boljši govor morate imeti voljo, energijo in vztrajnost.
 - Zavedajte se svoje enkratnosti – zaupajte samemu sebi.

Kako se obnašati, če tvoj sogovorec jeclja?

Predvsem si je treba vzeti čas, treba je govoriti počasi, razločno in imeti umirjen način govora. Pokazati da imamo dovolj časa za poslušanje in razgovor. Nikoli ne smemo dokončevati besed ali stavkov namesto sogovorca, ki jeclja. S tem ga lahko popolnoma zmedemo, spremenimo tok njegovih misli in vplivamo na vsebino povedanega. Govorca gledamo v oči in z mimiko obraza pokažemo, da ga poslušamo. Poslušanje je enakovredno govoru. Dobrih poslušalcev je med nami v resnici malo. Umetnosti poslušanja se je treba naučiti prav tako kot dobrega govora.

Kako naj družina pristopi do otroka, ki jeclja?

Otroka se ne sme opozarjati na napake pri izgovorjavi. Starši naj poslušajo, o čem otrok govori. Naj bodo dobri poslušalci in dober govorni vzor. Sami naj govorijo počasi, brez nervoze, naj si vzamejo čas za otroka. Naj se igrajo z njim. Naj se pogovarjajo, pojejo in seveda tudi omejijo gledanje televizije, tako da imajo več časa za družinski pogovor.

Če imajo v družini več otrok, naj razporedijo pogovor tako, da bo do besede prišel tudi tisti otrok, ki je govorno šibkejši. Imeti mora možnost, da pove, kar želi. Omogočijo naj mu tudi srečanja s sovrstniki. Čas naj izkoristijo tako, da se z otrokom veliko pogovarjajo in igrajo. To je boljše kot pretirano vključevanje otroka v različne interesne dejavnosti, za katere starši porabijo veliko časa in denarja.

Ali se lahko jecljanja znebim?

Jecljanja se lahko znebimo ali vsaj omilimo to govorno težavo. Uspe nam lahko z ustrezno metodo obravnave in s terapevtom, ki ima znanje in dolgoletne izkušnje s tovrstno problematiko, in nenazadnje z močno voljo in vztrajnostjo za doseg zadane cilja. Priporočamo, da se vsakdo po končani logopedski obravnavi vključi v skupino za samopomoč in tako utrjuje naučene tehnike.

S svojim zgledom in izkušnjami je najboljša motivacija tistim, ki so na začetku obravnave. Celo življenje naj skrbi za lepo izražanje in kulturo govora nasploh. Ko oseba, ki jeclja, pomaga drugim, tedaj največ naredi zase.

Izid obravnave je torej odvisen od vsakega posameznika. Program je zahteven, saj terapija ni nekaj kratkega. Starejša, ko je oseba, ki jeclja, tem težje je odpraviti težave, ker je vse več življenjskih težav in navad vezanih neposredno na njen govor. Vendar je tudi v tem primeru lahko terapija popolnoma uspešna. Lahko pa si sprva za cilj postavimo, da jecljanje zgolj omilimo.

ODLOMKI IZ ŽIVLJENJSKIH ZGODB OSEB, KI JECLJAJO

Dr. Kozma Ahačič:

Kako sem se najeccljal

/.../

Nekateri jecljamo na zapornike, drugi na sičnike, šumevce, pa spet na samoglasnike ali zvočnike. Lahko se nam zgodi tudi *blokada*: takrat ne zajeccljamo (še tega ne moremo), ampak enostavno nismo sposobni izreči glasu. Celo telo se nam napne, ostanemo brez sape (kakor kadar se potapljaš in si že več kot minuto v vodi), bolijo nas pljuča, vse mišice v ustih in vratu. Poizkusite sami: izdihnite ves zrak iz svojih pljuč, počakajte dve sekundi in nato skušajte izreči en stavek. Tako govorimo, kadar imamo blokado in nam po njej vseeno uspe spregovoriti nekaj besed. Zdaj pa to ponovite desetkrat ali dvajsetkrat: počutili se boste natanko tako kot človek, ki močno jeclja.

/.../

Jan Zorko:

Dobra in slaba izkušnja

+

Nekega jutra smo zgodaj vstali in oddrveli v Ljubljano, ker smo z *Društvom Vilko Mazi* odhajali na vaje govora v naravnem okolju v Peco. Bil sem ves srečen, ko sem videl, da mi v avtobusu ni treba sedeti z bratom. Raje sem sedel s sestro. Namestil sem se na sedežu in užival, dokler nisem slišal, da bomo imeli branje pred mikrofonom. Kar hitro – vendar s tremo – sem se pripravil, da odidem pred mikrofonom. Nekaj časa čakam in nič. Upal sem, da so pozabili name. Odmislil sem branje in na sedežu skoraj zaspal. Nisem spal dolgo, ko je začel kameraman govoriti po mikrofonom s svojim globokim glasom. Vrglo me je dva metra v zrak in bil sem v hipu zbujen. Glas je napovedal začetek branja in zame se je začelo nemogoče. Hodili so od spredaj in se pomikali nazaj. Približevali so se mi in postajal sem čedalje bolj napet. Nastopil je čas, ko sem moral pred mikrofonom. Mislil sem si *ah, saj bom vse zječljal*. Ko pa sem pričel, ni bilo tako. Bral sem skoraj brez zatikanja. Počutil sem se zelo dobro, ker sem presenetil samega sebe. Vesel zaključil z branjem in odšel na svoj sedež. Vaje pred mikrofonom so se nadaljevale

z dobro voljo.

–

Pri pouku zgodovine sem imel referat. Nisem imel velike treme, ker sem bil prepričan, da bom dobil petico, saj sem v referat vložil zelo veliko dela. Odšel sem pred tablo in pričel govoriti. To je bilo v sedmem razredu, ko je bil moj govor še zelo slab. Takrat sem še zelo jecljal. Bral sem približno 25 minut, ko me je učiteljica prekinila in poslala v klop. Ni me mogla več poslušati, zato me je poslala v klop in mi v redovalnico pribila 3. Mislil sem, da jo bom s stolom po glavi. Že sem prijel stol in ni manjkalo veliko, da bi po šoli hodila s stolom v glavi. Nekaj časa sem bil še besen, potem pa sem se pomiril. Od takrat naprej vem, zakaj pri ustnih referatih nikoli ne dobim odlične ocene. Pri pouku zgodovine pa sem od takrat naprej bolj kot ne tiho.

Anže Rutar:

Od zadrege v trgovini do ure zgodovine

/.../

Zgodovina je bila vedno moj najljubši učni predmet. Tudi z učiteljico, takrat gospodično Tatjano sva se zelo dobro razumela. Težava je bila v tem, da je dajala velik poudarek ustnemu ocenjevanju znanja. Izpraševanje je bilo zelo temeljito, poglobljeno in dolgotrajno. Pred tablo smo hodili kar s stolom.

Nekega deževnega oktobrskega dne sem bil pred tablo poklican jaz. Bil sem nemiren in prestrašen, a ne zaradi neznanja, ampak zaradi težave z govorom.

Dobil sem prvo vprašanje: *francoska buržoazna revolucija*.

Odgovor na vprašanje sem dobro poznal. Pričel sem odgovarjati. Krajšal sem stavke, zamenjeval sem besede, ki so se pričele s črko, ki je zame pomenila blokado, grizel sem se v jezik in podobno.

Zdelo se mi je, da zadeve ne bom izpeljal do konca, zato sem učiteljico prosil, če na vprašanja lahko odgovorim pisno. Odgovorila je, da ne. To je bila kaplja čez rob. Pričel sem jokati, a ne zaradi neznanja, ampak zaradi jeze nad tem, da svojega znanja ne morem pokazati tako kot drugi.

Učiteljica me je pomirila, prebrala mi je celotno zgodbo o Demostenu, nato pa je nadaljevala z izpraševanjem. Ker sem se pomiril, je bil tudi moj govor nekoliko boljši. Za znanje sem upravičeno dobil odlično oceno. Učiteljica je samo zame porabila celo šolsko uro.

Naslednji dan me je v šoli poiskala logopedinja Mojca. Povedala mi je, da je bila obveščena o dogodku preteklega dne in me povabila na terapijo. Redno sem izvajal vaje za izboljšanje govora, kasneje pa sva bila s sestro Niko, ki ima podobne težave, sprejeta na terapijo v *Zavod za gluhe in naglušne* v Ljubljani h logopedinji Vlasti. Postala sva tudi člana *Društva Vilko Mazi*.

Od »nesrečnega« dogodka, ki sem ga opisal, pa do danes se je moj govor zelo izboljšal. Učiteljici Tatjani sem še danes zelo hvaležen, da se je zavzela zame.

O AVTORICI

Vlasta Podbrežnik (15. 7. 1950) je diplomirala na *Fakulteti za logopedijo* (danes *Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet*) v Zagrebu, smer *logopedija – surdopedagogika*. Več let se je usposabljala za delo z osebami, ki jecljajo, na *Zavodu za psihofiziološke i govorne poremećaje* v Beogradu pri prof. dr. Cvetku Brajoviću. Od leta 1973 je zaposlena na *Zavodu za gluhe in naglušne* v Ljubljani. Metodo *Zavestna sinteza razvoja* je uspešno uvedla v Slovenijo in jo s pomočjo kolegov razvila ter dopolnila z novimi terapevtskimi tehnikami in vsebinami, tako da danes lahko govorimo o slovenskem modelu te metode. Je soavtorica didaktičnega kompleta *Z voljo do Demostena*, ki se uporablja za celostno obravnavo oseb, ki jecljajo. Leta 1987 je s pomočjo zanesenjakov ustanovila *Društvo za pomoč osebam z govornimi motnjami Vilko Mazi*. Je tudi prva in trenutna predsednica omenjenega društva. Na ustanovi *William Glasser Institute* je pridobila certifikat iz realitetne terapije.

O DRUŠTVU

Društvo za pomoč osebam z govornimi motnjami Vilko Mazi, ustanovljeno 30. junija 1987, je prvo in edino društvo v Sloveniji, ki nudi strokovno pomoč osebam z govorno-jezikovnimi motnjami, njihovim svojcem in strokovnjakom. V okviru svojega članstva združuje osebe z govorno-jezikovnimi motnjami in njihove svojce, strokovnjake z različnih področij ter vse, ki jih to področje zanima. Knjiga, ki jo imate v rokah, je izšla ob 25. obletnici njegovega delovanja.



Člani *Društva Vilko Mazi* v Rimu