

Predgovor

Jecljanje je težka naloga za vse, ki pridejo z njim v stik. Če jecljamo sami ali če smo v stiku z osebo, ki jeclja, se nam porajajo številna vprašanja, na katera ni najlažje najti dobrih odgovorov. S pravilnim ravnanjem ob stiku z jecljanjem lahko naredimo mnogo dobrega in obratno: z napačnim ravnanjem lahko še dodatno prispevamo k slabšemu govoru in posledično k slabši življenjski situaciji osebe, ki jeclja.

Vprašanja, kako ravnati, si najprej postavljajo starši jecljavca. Smo naredili kaj narobe? Kaj naj storimo, da otrok ne bo jecljal? Naj ga opozarjamo? Naj se pretvarjamo, da govorne motnje ne opazimo? Naj nas bo sram pred okolico? Naj govorimo namesto njega? Naj se izogibamo situacij, v katerih naš otrok jeclja? Smo za jecljanje krivi mi, je kriv kak dogodek?

Nato si postavljajo vprašanja učitelji, ki se običajno dobro zavedajo, kako pomembno je njihovo ravnanje ob stiku z učenecem, ki jeclja, toda prav tako običajno ne vedo, kaj naj naredijo. Ali takšnega učenca lahko sprašujemo? Kaj naj naredimo, da ga ne bomo prizadeli? Naj se pretvarjamo, da nas njegovo jecljanje ne moti? Kako naj o jecljanju poučimo njegove sošolce? Ali zna tak učenec več, kot nam pove, ali izrablja svojo govorno motnjo za izgovor, da se mu ne bi bilo treba učiti? Kako naj ocenimo njegov nastop?

Obenem z učitelji si začnemo postavljati vprašanja tudi mi, jecljavci. Kaj je narobe z nami? Kaj si mislijo drugi o nas? Smo edini na svetu, ki jecljamo? Bo kdaj bolje? Je prav, da se izogibamo besedam, ki jih ne moremo dobro izgovoriti? Kako lahko jecljanje odpravimo?

V enakih dilemah je tudi bližnja okolica: prijatelji, sošolci, kolegi v službi, delodajalci. Kaj naj naredimo? Kako naj reagiramo? Kako lahko pomagamo taki osebi? Jo je sploh dobro sprejeti

v službo ali nam bo delala sramoto pred drugimi ljudmi? Bomo zaposlili neumneža, ki še govoriti ne zna, ali genija, ki je tako pameten, da se mu to vidi še na govoru?

Takšnim in podobnim dilemam želi narediti konec knjiga, ki jo imate v rokah. Želi biti prvi vodnik po neznani deželi, v katero vstopimo, ko se srečamo z osebo, ki jeclja, oziroma ko jecljamo sami. Od tega, ali bomo razumeli, kaj je jecljanje, je odvisna kvaliteta življenja marsikatere osebe, ki jeclja. Jecljanje ni nekaj slabega samo po sebi – bralec lahko zato s pomočjo informacij, ki jih bo dobil v tej knjigi, naredi veliko dobrega in se izogne napakam, ki bi jih sicer storil iz nevednosti.

Kozma Ahačič

Uvod

V srednji šoli za medicinske sestre sem pri predmetu psihologija otroka in mladostnika prvič slišala za izraz logopedija. To je veda, ki proučuje motnje v govorno-jezikovni komunikaciji. Ugotavlja prisotnost motenj, vzroke in posledice njihovega nastajanja ter načine njihovega preprečevanja in rehabilitacije. Profesorica je predstavila poklic logopeda in v meni je že takrat dozorela odločitev, da bo to moj študij in poklic. Med študijem specialne pedagogike iz smeri logopedije na *Pedagoški fakulteti* v Ljubljani me je najbolj zanimala problematika povezana z govorno-jezikovno motnjo jecljanje. V *Zavodu za gluhe in naglušne* v Ljubljani, kjer sem se zaposlila ob koncu študija, je prihajalo vedno več oseb, ki so potrebovale pomoč zaradi jecljanja. V tej ustanovi sem imela veliko podpore in razumevanja pri izpopolnjevanju svojega strokovnega znanja. Tudi to je pripomoglo k temu, da sem študij nadaljevala na *Fakulteti za defektologijo* (danes *Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet*) v Zagrebu, smer logopedija – surdopedagogika. Specialna znanja s področja govorne patologije, zlasti jecljanja, sem pridobila na *Zavodu za psihofiziološke i govorne poremećaje* v Beogradu pri prof. dr. Cvetku Brajoviću. Cvetko Brajović je bil s svojo neizmerno energijo, znanjem in ljubeznijo do vseh, ki so iskali pomoč, ter do vseh njegovih učencev ter sodelavcev izjemen vzor terapevta in humanista. Svoja obzorja sem razširila in svoja znanja obogatila s študijem realitetne terapije dr. Williama Glasserja.

V začetku sem pri obravnavi oseb z govorno jezikovno motnjo jecljanje uporabljala metodo *Zavestna sinteza razvoja* dr. Brajovića. Kasneje smo z lastnimi spoznanji in izkušnjami razvili metodo VLAJA (vsestransko logopedsko aktiviranje oseb, ki jecljajo, v adaptaciji na življenjsko okolje) in z njo dopolnili osnovno metodo.

Ves čas sem spremljala dogajanja na tem področju in aktivno sodelovala na seminarjih in kongresih doma in po svetu. Zavedala sem se, da niti najboljša metoda obravnave ne bo dala rezultatov, če se oseba, ki potrebuje tovrstno pomoč, sama ne odloči, da lahko samo z izjemno voljo in samodisciplino spremeni svoje govorno sporazumevanje in s tem doseže večje osebno zadovoljstvo. Največjo potrditev in nagrado za svoje delo, sem dobila od svojih obravnavancev, ki so omilili ali odpravili govorno-jezikovno motnjo. Danes se uspešno in brez strahu pred govornim sporazumevanjem vključujejo v vse življenjske situacije.

V svojem življenju sem imela veliko čast spoznati tudi Vilka Mazija, pionirja slovenske logopedije. V razgovorih mi je posredoval ogromno svojih strokovnih izkušenj in pogledov, ki jih pri svojem delu še vedno upoštevam. Leta 1987 smo ustanovili *Društvo za pomoč osebam z govornimi motnjami Vilko Mazi*, ki omogoča članom in ostalim uporabnikom nadgradnjo redne logopedijske obravnave, druženje z osebami s podobnimi težavami, s starši, svojci, prijatelji, strokovnjaki in z vsemi, ki imajo empatijo do tovrstne problematike.

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 obravnavancev, 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.

Vlasta Podbrežnik

Kaj je jecljanje?

Jecljanje ni samo problem v govorno-jezikovni komunikaciji, temveč se dotika celotne človekove osebnosti. Odraža se na fiziološkem, telesnem, emocionalnem, psihološkem in socialnem področju človekovega življenja.

Kako se jecljanje odraža na govorno-jezikovnem področju?

Kaže se v ponavljanju glasov, zlogov, besed, delov stavkov, v dodajanju raznih fraz, besed ali delov besed. Osebe, ki jecljajo, velikokrat uporabljajo tudi sinonime, s katerimi nadomestijo besede, ki jih ne morejo izgovoriti, ter razna mašila. Naglaševanje besed je v njihovem govoru pogosto nepravilno, čeprav znajo pravilno naglaševati. Govor se jim lahko popolnoma ustavi zaradi blokade oziroma toničnega ali kloničnega krča glasilk. Pri toničnem krču se beseda običajno ustavi na začetnem glasu ali zlogu, npr. *p...et*, lahko pa se zaustavi tudi na sredini ali na koncu besede, npr. *Pe...ter*. Ta lahko traja tudi minuto ali več. Pri kloničnem krču glasilk pa oseba, ki jeclja, ponavlja glasove, zloge ali dele besed, npr. *pe-pe-pe...pet*. Velikokrat gre za kombinacijo tonično-kloničnega jecljanja. Pojavljajo se tudi motnje v tempu in ritmu govora ter v višini glasu.

Kako se odraža na telesnem področju?

Pojavijo se lahko grimase na obrazu, napeta je celotna miškulatura obraza, vratu in celega telesa. Pojavljajo se lahko tiki oči, nekontrolirano odpiranje ust in tleskanje z jezikom. Pri težkih oblikah jecljanja se pojavijo sogibi rok in nog.

Kako se odraža na fiziološkem področju?

Pojavijo se motnje dihanja, fonacije (tvorjenja glasov), artikulacije (izgovorjave; kritični fonemi so najpogostejše *P T K B D G*), kardio-

vaskularne motnje (npr. motnje srčnega utripa), motnje spanja, prehrane, motnje avditivne percepcije (slušnega zaznavanja).

Kako se odraža na socialnem področju?

Kaže se v izogibanju ljudem in različnim življenjskim situacijam. Govorimo o socialni anksioznosti, strahu pred druženjem in družbo nasploh. V najtežjih primerih pride do popolne izolacije. Jecljanje je predvsem socialna motnja, saj se vedno izraža v prisotnosti druge osebe.

Kako se odraža na psihološkem področju?

Pojavi se nizka samopodoba, introvertiranost (usmerjenost v svoj lastni svet), motnja volje in interesov, motnja pozornosti, motnja sposobnosti učenja in pomnjenja, osebe, ki jecljajo, porabijo preveč energije in časa za izpolnitev šolskega gradiva in podobno.

Kako se odraža na emocionalnem področju?

Kot jeza, pomilovanje, tesnoba, žalost, strah pred govorom, sram zaredi lastnega govora, sramežljivost, depresija ...

Kaj je tipično za hudo jecljanje?

V hudih situacijah pride pri osebi, ki jeclja, do popolne blokade, ko oseba, ki jeclja, ne more ničesar povedati. Takrat si pomaga na vse načine, tudi z raznimi sogibi rok, nog, celega telesa in z obrazno mimiko. Ob tem mežika z očmi, spodnja čeljust je napeta, rame so dvignjene, poveča se srčni utrip, obraz prekrije rdečica, v grlu občuti cmok, boli jo trebuh, intonacija in dihanje sta nepravilna. Težave se pojavljajo na področju psihe, zmanjšana je koncentracija, predvsem slušna pozornost. Če je ta oseba na primer učenec, mnogokrat raje reče »ne vem«, kot da bi ga cela družba ali razredna skupnost zasmehovala. Pojavljajo se tudi motnje volje in interesov (izogiba se družbi in kritičnim situacijam). Vsekakor je med osebami, ki jecljajo, več

razlik, kot med tistimi, ki ne jecljajo. Lahko rečemo, da je vsaka oseba, ki jeclja, svojevrsten primer. Nekdo močno jeclja, a se kljub temu ne izogiba govoru. Nekoga pa že manjši zastoji pri govoru odvrnejo od govora, druženja in izbire želenega študija oziroma poklica.

Kaj je vzrok jecljanja?

Znanstveniki, ki raziskujejo to področje, odkrivajo, da je vzrok nastanka govorno-jezikovne motnje jecljanje izrazito mnogostranski. K začetku in razvoju te motnje namreč prispeva vrsta dednih, nevroloških, psiholoških, socialnih in lingvističnih dejavnikov.

V zadnjem času strokovnjaki ugotavljajo, da možgani oseb, ki jecljajo, delujejo drugače kot pri osebah, ki ne jecljajo. Vemo pa, da je v več kot v 50 % primerov dednost tista, ki odločilno vpliva na pojav jecljanja. K nastanku jecljanja lahko pripomorejo zunanji vzroki iz okolja, kot so na primer strah pred psom, prepiri v družini, rojstvo brata, sestre, ločitve, hospitalizacije ipd. Ključnega pomena za nastanek jecljanja je tudi slab govorni vzor staršev in otrokovega ožjega okolja, ki je nervozno, hiti in nima dovolj časa za (po)govor (v takšnem okolju otrokov govor pogosto popravljajo, prekinjajo ali celo zahtevajo, da še enkrat ponovi besedo).

Kdaj govorimo o jecljanju?

O jecljanju govorimo predvsem takrat, ko se oseba, ki jeclja, zaveda svojih težav. Poslušalci niso več pozorni na vsebino govora temveč samo na način izreke. Po definiciji *Svetovne zdravstvene organizacije* (WHO) je jecljanje motnja ritma govora, v katerem oseba natančno ve, kaj želi povedati, vendar časovno tega ni sposobna izvesti, ker nehote ponavlja, podaljšuje ali prekinja posamezne sestavine govora.

Kdaj se jecljanje pojavi?

Jecljanje se najpogosteje pojavi med drugim in petim letom starosti, lahko tudi ob vstopu v šolo, v puberteti in redkeje v odrasli dobi.

Katere vrste jecljanja poznamo?

Fiziološko jecljanje se javlja v obdobju intenzivnega govornega razvoja med drugim in tretjim letom starosti. V tem času otroci zelo pogosto ne govorijo tekoče (zatikanje v govoru, ponavljanje glasov, zlogov in besed, oklevanje v govoru, podaljševanje glasov itd.). Otroci, ki so (dedno) nagnjeni k jecljanju, imajo več netekočega govora. Otrok v začetku ponavlja besede, fraze, ki jih sliši od drugih, nato pa sam elemente govora združuje v celote. Včasih otrok to počne z veliko napora in razmišljanja. Zatikanje, ki se pri tem pojavlja, odraža stanje na celotnem miselno-fiziološkem področju in je povsem naravno. Fiziološko jecljanje bo prešlo samo, če ne bomo pozorni na otrokov način izreke. Otroci ne potrebujejo pomoči logopeda, če okolje ravna pravilno. Pri fiziološki obliki od 75 do 80 % otrok preneha jecljati brez dodatne pomoči.

Primarno jecljanje še ni pravo jecljanje. Otrok se ne zaveda svojega nepravilnega načina govora in se zato govoru ne izogiba. Proces komunikacije ni otežen, čeprav takšen govor že pritegne pozornost poslušalcev. Pri tej vrsti jecljanja so zastoji v govoru pogostejši kot pri fiziološkem jecljanju. Razlika med fiziološkim in primarnim jecljanjem je tudi v tem, da pri fiziološkem jecljanju pogosteje prihaja do ponavljanja besed in fraz, pri primarnem jecljanju pa do ponavljanja glasov in zlogov. Krči, prisotni pri tej vrsti, so kloničnega tipa, kar pomeni, da otrok brez napora ponavlja elemente govora. Otrok se lahko prične zavedati motnje, če postanemo pozorni na takšen govor. Iz tega se lahko razvije pravo jecljanje.

Sekundarno jecljanje je pojav pravega jecljanja, ki traja že nekaj časa in se ga oseba zaveda. Ima lahko različne simptome in različne stopnje razvitosti. Najznačilnejši simptomi sekundarnega jecljanja so: splošna mišična napetost celega telesa, posebno govornih organov, strah pred govorom in govornimi situacijami, zavedanje govorne motnje, pojav tikov in obrambnih premikov, neskladje med dihanjem, fonacijo, artikulacijo in govorno-miselnimi procesi itd.

Akutno jecljanje predstavlja hiter pojav jecljanja, do katerega lahko pride v vseh starostnih obdobjih, najpogosteje pa med drugim in tretjim letom ter v puberteti. Nastane kot rezultat patološko povečane emocionalne reakcije osebe na fizično ali psihično travmo (potres, poplave, vojna, izguba službe, ločitev, smrt itd.). Vzrok je skoraj vedno znan, starši pa najpogosteje navajajo (pre)velik otrokov strah, (pre)veliko vznemirjenje, travme itd. Ta vrsta jecljanja traja od 7 do 14 dni. Akutno jecljanje se v glavnem pojavlja pri otrocih, pri katerih je govor *šibka točka*.

Poleg jecljanja v otroški dobi obstajata dve vrsti jecljanja, ki se pojavljata v kasnejšem obdobju življenja.

Psihogeno jecljanje se začne v adolescenci ali odrasli dobi zaradi kakega stresnega dogodka, konfliktov v medosebnih odnosih ali daljšega psihičnega pritiska na posameznika. Začetek jecljanja je nenaden, lahko se pojavljajo podaljševanja in ponavljanja v govoru, napeti zastoji v govoru, dodatna neverbalna obnašanja in slaba samopodoba. Uspešnost terapije je v kombinaciji govorne terapije in psihoterapije.

Nevrogeno jecljanje je jecljanje v odrasli dobi, povzročeno zaradi možganskih poškodb in bolezni. Kaže se v ponavljanju, podaljševanju zlogov in v napetih zastojih v govoru. Ni prisotnih dodatnih neverbalnih oblik obnašanja. Ni različnih oblik anksioznosti, ki običajno spremljajo jecljanje. Gre za posledico organskih sprememb v centralnem živčnem sistemu. Od zdravljenja primarne bolezni je odvisno odpravljanje govorno-jezikovne motnje jecljanje.

Kako lahko razpoznamo razliko med zgoraj omenjenim fiziološkim jecljanjem ter pravim jecljanjem?

Najbolj očitno se razlika kaže v tem, da se otrok pri fiziološki obliki ne zaveda svojih težav. Pri fiziološki obliki lahko otrok ponavlja določene zloge, npr. *ko-ko-ko-kolo* ali *a-a-a-avto*; lahko ponavlja tudi celo besedo: *kday, kday, kday, kday gremo domov?*; lahko začne vleči kak glas: *i-i-i-i* ter se nato začne smejeti, ker je že pozabil, kar

je želel povedati. V tem primeru otroka ne smemo opozarjati na njegov govor!

Za pravo jecljanje gre namreč takrat, ko so ponavljanja tako pogosta, da se jih začne otrok sam zavedati. Uporablja kake nevtralne glasove, da bi lažje izgovoril besedo, npr. *koe-koe-koe-kolo* ali pa *ae-ae-ae-avto*. Podaljšuje prvi glas v besedi, npr. *m-m-m-m-m...mama*, pojavljajo se premori, mišice okrog ust in čeljusti so napete, čeljust se začne tresti, povečana je višina glasu. Naenkrat je zelo glasen, napet, se vidno napreza, v grlu občuti cmok, v prsih ga tišči, strah se lahko odraža na njegovem obrazu, v hudem primeru pa celo začne jokati. Skratka, ko se otrok izogiba govoru, vemo, da gre za pravo jecljanje.

Kdaj lahko rečemo, da neka oseba jeclja, da ima motnjo govora?

O govorno-jezikovni motnji govorimo takrat, ko poslušalec ni več pozoren na vsebino govora, temveč na način izreke in samo poslušča, kdaj in kako se bo sogovorniku zataknilo, govornik pa se zaveda svojih težav zaradi govornih napak.

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.

Katere so težavnostne stopnje jecljanja?

V naši praksi ločimo pet težavnostnih stopenj jecljanja, in sicer zelo lahko, lahko, srednjo, težko in zelo težko obliko jecljanja. Težavnostno stopnjo jecljanja ugotavljamo z natančno diagnostiko. Pri ugotavljanju govornega statusa smo pozorni na govor pri stereotipnih besedilih (štetje, izštevanke ...), pri ponavljanju besed za terapevtom, pri branju, obnovi prebranega besedila – in na spontani govor. Vprašanja se pri tem nanašajo na vsebino, ki ni in je čustveno obarvana.

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 slavnihi, 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 stavke (*Prišel, videl, zmaga!*), 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, Gareth Gates, 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.