

# FAKTAI IR MITAI APIE MIKČIOJIMĄ

**Mitas:** Žmonės, kurie mikčioja, nėra protingi.

**Tikrovė:** Nėra nustatytų ryšių tarp mikčiojimo ir intelekto.

**Mitas:** Mikčiojimą sukelia nervingumas.

**Tikrovė:** Nervingumas nėra mikčiojimo priežastis. Neturėtume manyti, kad mikčiojantys žmonės turi polinkį būti nervingi, baugštūs, nerimastingi ar linkę gédintis. Jiems būdingos tokios pačios asmenybės savybės, kaip ir sklandžiai kalbantiems.

**Mitas:** Mikčioti galima „išmokti“ mėgdžiojant ar girdint kitų mikčiojančių kalbėjimą.

**Tikrovė:** „Išmokti“ mikčioti neįmanoma. Iki šiol nėra žinoma tikroji mikčiojimo priežastis, tačiau mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad šeimos genetika, nervų ir raumenų formavimasis, vaiko aplinka ir šeimos dinamika yra susiję su mikčiojimo atsiradimu.

**Mitas:** Mikčiojantiems padeda patarimai „prieš kalbédamas giliai įkvėpk“ arba pirmiausia apgalvok, ką nori pasakyti“.

**Tikrovė:** Šie patarimai dažniausiai tik atkreipia žmogaus dėmesį į užsikirtimus ir sustiprina mikčiojimą. Daug labiau jiems gali padėti kantrus klausymasis ir lėtas, aiškus pašnekovo kalbėjimas.

**Mitas:** Mikčiojimo priežastis yra stresas“.

**Tikrovė:** Kaip buvo minėta, mikčiojimą sukelia daugelis sudėtingų veiksnių. Stresas nėra mikčiojimo priežastis, tačiau jis gali sustiprinti užsikirtimus.



# 7 PATARIMAI, KAIP KALBĖTI SU VAIKU

## 1. **Sulėtinkite kalbėjimo tempą.**

Kalbėkite su vaikuneskubėdami, dažnai darykite pauzes. Palaukite keletą sekundžių prieš pradėdami kalbėti, po to kai vaikas pasakys tai, ką norėjo. Jūsų ramus, lėtas kalbėjimas yra daug efektyvesnis, nei patarimai “neskubėk” ar “pakartok lėtai”. Kai kuriems vaikams taip pat gali padėti lėtesnis gyvenimo tempas.

2. **Atidus klausymas.** Pasistenkite kuo dažniau skirti vaikui savo dėmesį ir atidžiai klausyti ką jis sako. Tai nereiškia, kad kiekvieną kartą turite nutraukti savo veiklą, kai tik vaikas pradeda kalbėti.

3. **Klausimai.** Klausimai yra natūrali gyvenimo dalis, tačiau pasistenkite neužduoti vieno klausimo po kito. Kartais yra daug naudingiau pakomentuoti tai, ką vaikas pasakė ir palaukti.

4. **Savo eilės pokalbyje laikymasis.** Padėkite visiems šeimos nariams palaukti savo eilės pokalbio metu ir klausytis. Vaikui yra daug lengviau kalbėti, kai jis nėra pertraukiamas.

5. **Pasitikėjimo savimi skatinimas.** Sakykite vaiko elgesį apibūdinančius pagyrimus, pavyzdžiui “Man labai patinka, kad taip tvarkingai sudėjai savo žaisliukus. Tu man labai padėjai”, vietoje žodžių “puiku”, “šaunuolis”. Pagyrimai nėra susiję su kalbėjimu, tačiau padeda ugdyti , vaiko tvarkingumą atsakomybę, savarankiškumą ar atsargumą .

6. **Specialus laikas.** Kiekvieną dieną, tuo pačiu laiku skirkite keletą minučių nedalomo dėmesio savo vaikui. Šis ramus, tylus laikas — be TV, kompiuterio ar telefono – padeda skatinti mažų vaikų pasitikėjimą savimi. Net ir penkios minutės per dieną gali būti naudingos.

7. **Natūralios auklėjimo taisyklės.** Auklėkite savo mikčiojantį vaiką taip pat, kaip ir kitus vaikus arba taip, kaip jį auklėtumėte, jei jis nemikčiotų.