

# Τραυλισμός . Μπορεί να εξελιχθεί σε μονιμότερη κατάσταση; Οδηγίες σε γονείς και εκπαιδευτικούς

της Μαρίας Χιόνη εκπαιδευτικού, μεταπτυχιακής Ιατρικής Σχολής  
Αθηνών, [medlabnews.gr](http://medlabnews.gr)

Η Παγκόσμια Ημέρα για τον Τραυλισμό καθιερώθηκε το 1998, με πρωτοβουλία του Καλιφορνέζου ακτιβιστή Μάικλ Σούγκαρμαν κι έκτοτε γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 22 Οκτωβρίου. Με την πάροδο του χρόνου υιοθετήθηκε από τις παγκόσμιες οργανώσεις για τον τραυλισμό (ELSA, ISA, IFA).



Στόχος της Παγκόσμιας Ημέρας για τον Τραυλισμό (International Stuttering Awareness Day) είναι η ευαισθητοποίηση του κοινού, η ενημέρωση των γονέων και των προσώπων που τραυλίζουν στις σύγχρονες απόψεις για τον τραυλισμό και τη θεραπεία του, η ευαισθητοποίηση και ενημέρωση των εκπαιδευτικών, των παιδιάτρων, των θεραπευτών και των λοιπών επαγγελματιών

ψυχικής υγείας και κυρίως, το «άνοιγμα» της συζήτησης για ένα θέμα που πολλοί «αποφεύγουν».



Ένα 5% των παιδιών προσχολικής ηλικίας τραυλίζουν, πράγμα που σημαίνει ότι περισσότερα από 50.000 παιδιά στην Ελλάδα αντιμετωπίζουν αυτό το πρόβλημα. Για την πλειοψηφία, η κατάσταση είναι προσωρινή και την ξεπερνούν καθώς μεγαλώνουν, αλλά περίπου το 1/3 αν δεν βοηθηθούν έγκαιρα, κινδυνεύουν να αναπτύξουν τραυλισμό και στην ενήλικη τους ζωή.



## **Τι είναι ο Τραυλισμός;**

Ο τραυλισμός είναι μια δυσκολία στη ροή της ομιλίας. Ο Τραυλισμός αποτελεί ένα σωματικό και ψυχολογικό τρόπο αντίδραση που χαρακτηρίζεται από υπερβολικές διακοπές και διαφοροποιήσεις της κινητικότητας της ομιλίας οι οποίες επηρεάζουν την διαδοχή των λέξεων, το ρυθμό καθώς και το χρονισμό της ομιλίας και της επικοινωνίας ( D.Cross 2000). Αποτελεί μία σύνθετη διαταραχή που συνήθως χαρακτηρίζεται από διακοπτόμενη ροή ομιλίας λόγω επαναλαμβανόμενων κολλημάτων, επαναλήψεων ή επιμηκύνσεων ήχων στην αρχή ή τη μέση της λέξης. Συχνά συνοδεύονται από αντανεκλαστικές συσπάσεις του προσώπου ή του σώματος και σε ορισμένες περιπτώσεις από απώλεια βλεμματικής επαφής και απώλεια ελέγχου του ρυθμού της αναπνοής. Τα λεκτικά συμπτώματα συσχετίζονται με αρνητικά συναισθήματα όπως είναι ο φόβος για λεκτική επικοινωνία ή ένα αίσθημα επικοινωνιακής ανεπάρκειας και ανασφάλειας και με συμπεριφορές αποφυγής όπως είναι η αποφυγή λέξεων, προσώπων, ή επικοινωνιακών περιστάσεων. Στα παιδιά σχολικής ηλικίας και στους ενήλικους εμφανίζεται με συχνότητα 1% του συνολικού πληθυσμού ενώ το ποσοστό των παιδιών προσχολικής ηλικίας που για κάποιο διάστημα της ζωής τους εμφάνισαν δυσκολίες ροής αγγίζει το 5%. Είναι 3 φορές συχνότερος σε οικογένειες με ανάλογο κληρονομικό ιστορικό και 4 φορές συχνότερος στα αγόρια από ότι στα κορίτσια.

## **Ποια τα χαρακτηριστικά της ομιλίας των παιδιών που τραυλίζουν;**

Στην ομιλία των ατόμων που τραυλίζουν παρατηρούνται συνήθως:– επαναλήψεις ήχων και συλλαβών– επαναλήψεις μονοσύλλαβων λέξεων– επιμηκύνσεις ήχων– επιφωνήματα όπως «εεε...», «μμ...»– παύσεις ανάμεσα σε μια λέξη– παύσεις της ομιλίας–

αντικατάσταση λέξεων με περιφράσεις για την αποφυγή δύσκολων λέξεων– παραγωγή λέξεων με μεγαλύτερη ένταση της φωνής

**Αναλογία αγοριών κοριτσιών:**Τα αγόρια έχουν περισσότερες πιθανότητες να τραυλίσουν σε σχέση με τα κορίτσια με αναλογία 4:1, ενώ το ένα τέταρτο των παιδιών με φυσιολογική ανάπτυξη περνούν κάποια περίοδο της ζωής τους τραυλίζοντας.

## **Πώς εμφανίζεται ο τραυλισμός και σε ποια ηλικία;**

Γιατί και πως εμφανίζεται ο τραυλισμός, είναι ένα από τα πιο συχνά ερωτήματα που ταλανίζουν κάθε άτομο που εκδηλώνει τραυλισμό αλλά και τους γονείς των παιδιών που τραυλίζουν. Οι Περισσότεροι μελετητές δέχονται ότι ο τραυλισμός εμφανίζεται στην πλειοψηφία των παιδιών περί τα 2 με 6 έτη, αλλά πιθανά η προετοιμασία έχει ήδη ξεκινήσει από την άρθρωση των πρώτων κιόλας φθόγγων. Η απότομη φυσική ανάπτυξη και νευρολογική ωρίμανση έχει αρνητικά και θετικά σημεία όσον αφορά την ομαλότητα του λόγου, από τη μία πλευρά η ωρίμανση αυξάνει το λειτουργικό χώρο του εγκεφάλου ενώ από την άλλη, μπορεί να δυσκολέψει ή να καθυστερήσει κάποιες διεργασίες οι οποίες δρουν ανταγωνιστικά μεταξύ τους. Τέτοιου είδους ανταγωνιστικές διεργασίες είναι η ανάπτυξη του λόγου και η ικανότητα της βάδισης. Τα παιδιά μπορεί σε κάποιες περιπτώσεις πρώτα να βαδίσουν και μετά να μιλήσουν ή και το αντίστροφο, αλλά και τα δύο δεν μπορούν να συμβούν ταυτόχρονα στον ίδιο βαθμό επιτυχίας (R.Netsel,1981) Τα πρώτα συμπτώματα εμφανίζονται συνήθως μεταξύ του δεύτερου και του πέμπτου έτους σαν μία δυσχέρεια στη ροή της ομιλίας που χαρακτηρίζεται κυρίως από επαναλήψεις της αρχικής συλλαβής, επαναλήψεις ολόκληρων λέξεων (κυρίως μικρών) ή φράσεων και σπανιότερα από απώλεια ελέγχου του ρυθμού της αναπνοής, μπλοκαρίσματα και συσπάσεις του

προσώπου. Για πολλά παιδιά (όχι για όλα) η δυσχέρεια αυτή είναι ένα αναμενόμενο, φυσιολογικό και παροδικό χαρακτηριστικό του σταδίου εξέλιξης της ομιλίας στο οποίο βρίσκονται. Για άλλα παιδιά τα συμπτώματα αυτά μπορεί να είναι τα σημάδια ενός αρχόμενου τραυλισμού. Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων, πριν την εμφάνιση της δυσχέρειας στη ροή της ομιλίας προηγείται μία περίοδος καλής ομιλίας χωρίς κολλήματα ή επαναλήψεις. Η εκκίνηση μπορεί να είναι σταδιακή ή και αιφνίδια. Άλλες φορές σχετίζεται με κάποιο σημαντικό γεγονός στη ζωή του παιδιού και άλλες όχι. Μελέτες του εγκεφάλου ατόμων με τραυλισμό δεν έχουν γίνει δυστυχώς αρκετές, λόγω του υψηλού κόστους και της πολυπλοκότητας που παρουσιάζει η διαταραχή. Κοινά αποδεκτή είναι η άποψη, ότι το αριστερό ημισφαίριο είναι πιο εξειδικευμένο όσον αφορά τις γλωσσικές διεργασίες, λόγω της ικανότητας της ταχύτερης επεξεργασίας εναλλασσόμενων ερεθισμάτων, όπως αυτά της ομιλίας ενώ το δεξί ημισφαίριο συνδέεται περισσότερο με την επεξεργασία των μουσικών ερεθισμάτων και άλλων ερεθισμάτων του περιβάλλοντος χώρου. Μελέτες των ( D.McFarland & W. Moore 1982 in T.Peters & Guitar 1991) έδειξαν ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των γλωσσικών διεργασιών ανθρώπων που τραυλίζουν, πραγματοποιείται στο δεξί ημισφαίριο, αλλά δεν έχει αποδειχτεί, εάν αυτές οι μετατοπίσεις είναι η αιτία ή το αποτέλεσμα του τραυλισμού. Επιστημονικά είναι γνωστό ότι οι δραστηριότητες του δεξιού ημισφαιρίου είναι συνδεδεμένες με την συναισθηματική έκφραση και αυτό μπορεί να μας οδηγήσει στην υπόθεση ότι ο τραυλισμός έχει άμεση σχέση με την συναισθηματική φόρτιση κατά την ώρα της επικοινωνίας. Αλλά ακόμα δεν είναι τεκμηριωμένο εάν λόγω αυτού εκδηλώνεται η διαταραχή ή αυτό είναι αποτέλεσμα της γλωσσικής ολοκλήρωσης σε γενικότερο πλαίσιο.



Ο τραυλισμός έχει νευρολογική βάση και σχετίζεται με τον γενετικό προγραμματισμό του εγκεφάλου του παιδιού και την κληρονομικότητα. Δευτερογενώς τα λεκτικά συμπτώματα συσχετίζονται με αρνητικά συναισθήματα όπως είναι ο φόβος για λεκτική επικοινωνία ή ένα αίσθημα επικοινωνιακής ανεπάρκειας και ανασφάλειας και με συμπεριφορές αποφυγής όπως είναι η αποφυγή λέξεων, προσώπων, ή επικοινωνιακών περιστάσεων. Ο τραυλισμός οφείλεται σε ένα συνδυασμό αναπτυξιακών, περιβαλλοντικών αλλά και ψυχολογικών παραγόντων. Σημαντικό ρόλο παίζουν εγγενείς και περιβαλλοντικοί παράγοντες. Η κληρονομική προδιάθεση. Οι γενικότερες δυσκολίες που μπορεί να έχει το παιδί στην ανάπτυξή του. Οι ειδικότερες δυσκολίες που μπορεί να έχει στην εξέλιξη του λόγου και της ομιλίας και η επικοινωνιακή του ικανότητα και αποτελεσματικότητα. Οι απαιτήσεις που θέτει το περιβάλλον του παιδιού σε σχέση με τις ικανότητες που έχει το παιδί με βάση την ανάπτυξή του. Ο τρόπος που λειτουργούν οι σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας. Οι αντιδράσεις του άμεσου και ευρύτερου περιβάλλοντος του παιδιού στην εμφάνιση του τραυλισμού. Σημαντικά γεγονότα που συμβαίνουν στη ζωή του παιδιού ή της οικογένειας τη δεδομένη χρονική στιγμή. Οι περισσότερες σύγχρονες οικογένειες ζουν σε γρήγορους

ρυθμούς, οργανώνοντας δραστηριότητες σε καθημερινό επίπεδο και προσπαθώντας να ανταποκριθούν στις διάφορες υποχρεώσεις μέσα και έξω από το σπίτι και επιπλέον να καλύψουν τις διάφορες ανάγκες των μελών τους. Οι γρήγοροι αυτοί ρυθμοί της συνεχόμενης χρονικής πίεσης συν τις διάφορες καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν, όπως συγκρούσεις και διαφωνίες σίγουρα δεν είναι το ιδανικό περιβάλλον για ένα παιδί. Ακόμα και παιδιά χωρίς τραυλισμό θα δυσκολευτούν να ακολουθήσουν αυτούς τους ρυθμούς οι οποίοι λειτουργούν καταπιεστικά και δρουν αρνητικά στο ψυχισμό τους. Μέσα λοιπόν σε ένα τέτοιο κλίμα τα παιδιά γίνονται πιο ευαίσθητα στις δυσκολίες και τα λάθη τα οποία συνοδεύουν το λόγο τους και ακριβώς αυτό το δεδομένο μπορεί να προκαλέσει την εκδήλωση τραυλισμού. (P.Tonef 2006) Παρεμβαίνοντας με στόχο τον έλεγχο των ανωτέρω παραγόντων –απαραιτήτως σε συνεργασία με τους γονείς- μπορούμε να βοηθήσουμε στην πρόληψη μιας αρνητικής εξέλιξης στην ομιλία του παιδιού.

## **Πότε ο «τραυλισμός» ενός παιδιού προσχολικής ηλικίας μπορεί να εξελιχθεί σε μια μονιμότερη κατάσταση;**

Ανάμεσα στο δεύτερο και τον τρίτο χρόνο ζωής, τότε δηλαδή που το παιδί εμπλουτίζει τόσο το λεξιλόγιο και το συντακτικό του, όσο και την ικανότητα να μεταφράζει τις σκέψεις του σε λέξεις, αρχίζουν να φαίνονται και τα πρώτα προβλήματα – αν υπάρχουν – στο λόγο. Για παράδειγμα, πολλοί γονείς θα έχουν παρατηρήσει ότι το παιδί επαναλαμβάνει κάποιες συλλαβές ή κομπιάζει με κάποιες λέξεις. Σ αυτές τις περιπτώσεις και σ' αυτήν την ηλικία έχουμε να κάνουμε με ένα φυσιολογικό φαινόμενο, το λεγόμενο «φυσιολογικό τραυλισμό», που στις περισσότερες περιπτώσεις σταδιακά εξαφανίζεται από μόνος του και κρατάει για μερικές ημέρες ή και εβδομάδες. Σε κάποια παιδιά όμως ο τραυλισμός αυτός δεν μειώνεται αλλά σταδιακά χειροτερεύει. Η

ομιλία τους δεν έχει την αναμενόμενη ροή. Επαναλαμβάνουν ήχους, συλλαβές και ολόκληρες μονοσύλλαβες λέξεις. Δείχνουν να πιέζονται κάθε φορά που προσπαθούν να πουν κάτι και έτσι μιλούν με υπέρμετρη ένταση, επιμηκύνουν κάποιους ήχους και, κάποιες φορές, κάνουν μία παύση στη μέση μιας λέξης. Στην πραγματικότητα, καταλαβαίνουν ότι δυσκολεύονται να μιλήσουν και γι αυτό προσπαθούν να «παρακάμψουν» αυτό που τους ενοχλεί. Προτιμούν να το περιγράψουν με άλλα λόγια ή ακόμα και να το δείξουν με κάποιον άλλον τρόπο. Όλα αυτά συνήθως συνοδεύονται με δυσκολίες στην αναπνοή ή με κάποιο τικ του κεφαλιού ή των ματιών.

## **Ποια είναι η καλύτερη θεραπεία;**

Η θεραπεία για ένα πρόβλημα σαν τον τραυλισμό εξαρτάται από την οικογένεια. Οι γονείς είναι αυτοί που θα εντοπίσουν το πρόβλημα και θα αποταθούν σε κάποιον ειδικό για τη λύση του. Η καλύτερη περίοδος για να συμβουλευτεί ένας γονιός κάποιον ειδικό είναι συνήθως 2 με 3 μήνες μετά από την εμφάνιση του προβλήματος στα μικρά παιδιά και ακόμα πιο νωρίς στα μεγαλύτερα. Γεγονός είναι ότι όσο πιο νωρίς αναφερθεί το πρόβλημα, τόσο πιο εύκολα θα αντιμετωπιστεί.

## **Τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουν οι γονείς είναι:**

1. Η ψυχολογική υποστήριξη του παιδιού είναι το πρώτο βήμα, ώστε εμείς να εντοπίσουμε και το παιδί να εκφράσει αυτήν την εσωτερική σύγκρουση που κρύβει. 2. Η οικογενειακή θεραπεία μπορεί να λύσει προβλήματα επικοινωνίας ανάμεσα στους γονείς και το παιδί, ιδιαίτερα όταν είναι σε μικρή ηλικία (3-4 χρονών). Βασικός στόχος είναι οι γονείς να βοηθήσουν το παιδί



τους να εκφράσει και να ξεπεράσει τις φοβίες ή τα άγχη του.3. Βέβαια, αναγκαία θεωρείται και η λογοθεραπεία (ιδιαίτερα στα μεγαλύτερα παιδιά και τους εφήβους) με την οποία εφαρμόζονται τεχνικές χαλάρωσης, ασκήσεις της φωνής και ρύθμιση της αναπνοής. Η λογοθεραπεία διαρκεί λιγότερο και έχει πιο άμεσα αποτελέσματα συγκριτικά με την ψυχοθεραπεία. Ωστόσο, ενώ η λογοθεραπεία αντιμετωπίζει μόνο τα συμπτώματα, η ψυχοθεραπεία αντιμετωπίζει τα αίτια του προβλήματος. Έτσι, ο συνδυασμός των δύο είναι ουσιαστικά η πιο αποτελεσματική θεραπεία.

## **Τι θα πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς για τον τραυλισμό:**

- Ο τραυλισμός δεν αποτελεί σκόπιμη, προκλητική ή μιμητική συμπεριφορά εκ μέρους του παιδιού, ούτε φυσιολογικό στάδιο κατά την ανάπτυξη του λόγου.
- Ο τραυλισμός δεν αποτελεί απλώς πρόβλημα λόγου και ομιλίας, αλλά έχει και πλείστες ψυχολογικές και κοινωνικές προεκτάσεις.
- Η εκδήλωση των συμπτωμάτων του τραυλισμού δεν βρίσκεται υπό τον έλεγχο του παιδιού.
- Σύμφωνα με τις σύγχρονες επιστημονικές απόψεις, ο τραυλισμός ενδέχεται να είναι απόρροια μιας κληρονομικής προδιάθεσης, η οποία ενεργοποιείται κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες οι οποίες σχετίζονται τόσο με ορισμένα χαρακτηριστικά του παιδιού όσο και με χαρακτηριστικά και αντιδράσεις του περιβάλλοντος του.
- Ο τραυλισμός αποτελεί συχνά περιοδικό φαινόμενο και ενδέχεται να περνά φάσεις έξαρσης και ύφεσης, ακόμη και να εξαφανίζεται εντελώς για ορισμένα χρονικά διαστήματα.
- Ο μηχανισμός εκδήλωσης του τραυλισμού συχνά συνδέεται με συγκεκριμένους παράγοντες, για αυτό και επηρεάζεται ανάλογα με την περίσταση και τα πρόσωπα που εμπλέκονται σε αυτή. (Εξηγούμε για παράδειγμα στους γονείς γιατί το

παιδί μπορεί να μην τραυλίζει με όλα τα πρόσωπα, ή όταν τραγουδά και να τραυλίζει περισσότερο όταν μιλάει στο τηλέφωνο).

- Σε περίπτωση που υπάρχουν συνοδά προβλήματα ή άλλα συμπτώματα άγχους, εξηγούμε στους γονείς την πιθανή σύνδεση μεταξύ τους.
- Εξηγούμε στους γονείς ότι με τη θεραπευτική παρέμβαση αναμένεται η υποχώρηση των συμπτωμάτων του τραυλισμού και η βελτίωση του παιδιού σε πλείστους άλλους τομείς, αλλά ότι η πλήρης και ολοσχερής εξάλειψη των συμπτωμάτων του τραυλισμού δεν είναι εφικτή σε όλες τις περιπτώσεις.

## **Οδηγίες για γονείς και δασκάλους:**

Όταν ένα παιδί τραυλίζει,

- Αφήστε το να ολοκληρώσει αυτό που θέλει να πει. Μην διακόπτεται και μην σταματάτε την κουβέντα κάθε φορά που τραυλίζει
- Μην χρησιμοποιείτε φράσεις όπως “Προσπάθησε να μην τραυλίζεις”, “Αυτή τη φορά τα κατάφερες όπως ο αδερφός σου”, “Πάρε μια βαθιά ανάσα πριν ξεκινήσεις”, “Μίλα πιο αργά”, “Μήπως ήθελες να πεις...”, “Δοκίμασε πάλι μήπως τα καταφέρεις καλύτερα”
- Μην συμπληρώνετε τις φράσεις του. Δεν διευκολύνετε το παιδί με τον τρόπο αυτό, αντίθετα νιώθει ότι το μειώνουν
- Όταν τον ρωτάνε κάτι αφήστε το να απαντήσει, μην απαντάτε για αυτόν θεωρώντας ότι μπορεί να εκτεθεί
- Ως εκπαιδευτικοί μη χαμηλώνετε τον πήχη για ένα παιδί που τραυλίζει. Θεωρήστε το ισότιμο με τα υπόλοιπα. Κάτι τέτοιο θα προκαλέσει στο παιδί αισθήματα ντροπής
- Προσέχετε κάθε φορά που σας μιλάει. Δείξτε υπομονή και εστιάστε στο περιεχόμενο αυτών που λέει και όχι στον

τρόπο

- Μην βομβαρδίζετε το παιδί με ερωτήσεις. Δώστε χρόνο για κάθε απάντηση που προσπαθεί να δώσει
- Αποδεχτείτε το παιδί σας και μη νιώθετε άσχημα κάθε φορά που δυσκολεύεται... Το παιδί καταλαβαίνει και αυτό του προκαλεί άγχος και ανασφάλεια.

**Όσο περισσότερο προσπαθεί ένα παιδί να μην τραυλίζει τόσο περισσότερο επιδεινώνεται η κατάσταση.**

Ο κάθε άνθρωπος είναι μια ξεχωριστή, πολυσύνθετη, ψυχοσωματική οντότητα, που καλείται να λειτουργήσει σε μια πολύμορφη και απαιτητική κοινωνία ανθρώπων. Έτσι είναι νομοτελειακά καθορισμένο ο κάθε ένας να αντιδράσει διαφορετικά στα διάφορα ερεθίσματα και καταστάσεις, μια από αυτές είναι και η επικινδυνότητα εμφάνισης της διαταραχής της ροής του λόγου που ονομάζεται "Τραυλισμός". Η έγκαιρη και έγκυρη διάγνωση είναι προϋπόθεση για τη σωστή αντιμετώπιση.

Πηγή: <https://medlabgr.blogspot.com/2015/10/Stuttering.html#ixzz63GLepLMH>