

ناروانی^۱، لکنت^۲ و نشانگان داون^۳

نوشته: دکتر مونیکا بری^۴

مترجمان: رمضان نجف پور، شیما اسماعیل زاده (آسیب شناسان گفتار و زبان)
آموزش و پرورش استثنایی خراسان رضوی

چکیده

لکنت رایج ترین اشکال ناروانی است و یک واژه ی کاملاً برای مردم آشناست. این واژه هنگامی کاربرد درست دارد که یکی از حالات زیر رخ دهد:

گوینده:



- احساس ناتوانی در پیشبرد گفتار دارد، احساس گیر دارد، صداها را تکرار می کند یا می کشد.
- احساس تنش^۸ کند

و تلاش زیادی در گفتن کلمه به کار ببرد.

- به علت مشکل در حرف زدن احساس ناراحتی و فشار روانی کند.

- می داند چه می خواهد بگوید اما نمی تواند.
- اغلب راهی را برای فرار از حرف زدن می یابد.
واژه ی ناروانی می تواند شامل موارد بالا باشد اما موارد زیر را نیز شامل می شود:

- مشکل در تلفظ درست کلمات
- حذف بخش هایی از کلمات یا جملات
- تکرار کل یا بخشی از جمله ها
- اضافه کردن صداها ی گفتاری ناخواسته
- تکیه گذاری نابجا روی کلمات در جملات یا بخشی از کلمه
گفتار افراد ناروان به سختی فهمیده می شود، گسسته

این مقاله به منظور کمک به افراد نشانگان داون یا مراقبین و درمانگران آنها نوشته شده است تا مشکل ناروانی در گفتار را درک کنند. نشانگان داون با یک فام تن (کروموزوم) اضافه بر اثر یک جهش ژنی به وجود می آید. این موضوع باعث ایجاد درجاتی از مشکلات یادگیری می شود که درک و تولید گفتار و زبان را تحت تأثیر قرار می دهد. یکی از بزرگترین مشکلات این افراد نامفهوم بودن گفتار آنهاست. گفتار بیشتر این افراد ناروان بوده و تعداد کمی از آنها دارای لکنت هستند. به همین دلیل است که باید تفاوت لکنت و ناروانی را بدانیم.

ناروانی چیست و لکنت چیست؟

گفتار هیچ یک از ما کاملاً روان نیست. همه ی ما روی کلمات درنگ^۵ می کنیم، دچار لغزش^۶ می شویم، مکث^۷ می کنیم تا فکر کنیم، به حرفی که چند لحظه پیش زدیم بر می گردیم، یک کلمه را شروع می کنیم و سپس آن را به کلمه ی دیگری تغییر می دهیم. این عدم روانی، هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان بهنجار است هر چند که برای کودکان بیشتر رخ می دهد.
اگر این درنگ ها و لغزش ها، درک گفتار را مشکل نماید یا اگر بسیار زیاد تکرار شده و با تلاش همراه شود؛ در این صورت گفتار نابهنجار جلوه خواهد کرد. برای توصیف این حالت از واژه ی ناروانی استفاده می کنیم.

کمبود سطح آگاهی اجتماعی باعث می شود که فرد نداند کی و کجا چه حرفی بزند.

برای همه ی ما بسیار عادی است که به علت فشار گفتاری و خوب حرف زدن، مکثی (اختلال یا شکست) در گفتارمان رخ دهد. تصور کنید که در حال تلاش برای گفتن مطلبی به یک زبان بیگانه هستید و از آن زبان تنها کلمات معدودی را می دانید به احتمال زیاد مکتهای طولانی برای فکر کردن به یک کلمه خواهید داشت، ممکن است کلمه ای را شروع کنید و بعد متوجه شوید که آن کلمه اشتباه است و کلمه ی دیگری را انتخاب کنید، ممکن است در حالی که می کوشیدید جمله ای را طراحی کنید یک کلمه را به دفعات تکرار کنید. در واقع در این حالت شما بسیار ناروان صحبت می کنید.

برای یک فرد دارای نشانگان داون تمایل به انتقال پیام از طریق نظامی که اغلب درست کار نمی کند منجر می شود به :

- تکرار کل کلمه یا بخشی از آن در حالیکه تلاش می کند به قسمت بعدی جمله فکر کند، اون اون اون ... اون بزرگه.

- مکث های طولانی در وسط جمله هنگامی که نمی تواند به آنچه بعداً می خواهد بگوید فکر کند، اون یه ...







توجه
- مکث هایی در مکان هایی غیر معمول در جمله، اغلب به دنبال دو یا سه کلمه در یک جریان ناگهانی که درک آن برای شنونده سخت است، من می خوام برم به ش.... نا فردا

این جریان وقفه - شروع در گفتار می تواند به علت نقص در برنامه های زبانی یا تبدیل زبان به برنامه ی حرکتی ماهیچه های گفتاری باشد. تأثیر آن مانند این است که هوای خارج شده از شش ها در یک وضعیت

است و پیگیری آن از کلمه ای به کلمه ی بعدی سخت است.

تأثیر نشانگان داون بر زبان و روانی

برخی از افراد ماهر و خبره پیشنهاد می کنند که روند تولید زبان چیزی شبیه روند زیر است :

	شکل گیری ایده
	تبدیل ایده به برنامه ی زبانی
	برنامه ی زبانی به برنامه ی حرکتی ماهیچه های گفتاری تبدیل می شود
	ایده بیان می شود
	پیام شنیده می شود
	پیام درک می شود

ما ممکن است در هر زمانی به گفتارمان توجه کنیم و اشتباهات خودمان را تصحیح کنیم، این امر بازخورد نامیده می شود.

افراد دارای نشانگان داون در کل مراحل بالا یا بخشی از آن مشکل دارند. ممکن است ایده ها به طور کامل شکل نگیرند، ممکن است برنامه ی زبانی و یا گفتاری به مشکل برخورد کند. به علاوه کم شنوایی که تقریباً در بین افراد دارای نشانگان داون شایع است باعث ایجاد مشکل در درک و یادگیری زبان می شود و نیز

- مشکلات کم شنوایی باعث مشکل در درک گفته‌های دیگران می‌شود. این موضوع منجر به گفتار مردد و نامطمئن شده و ارتباط بین فرد دارای نشانگان داون و شنونده مختل می‌شود.

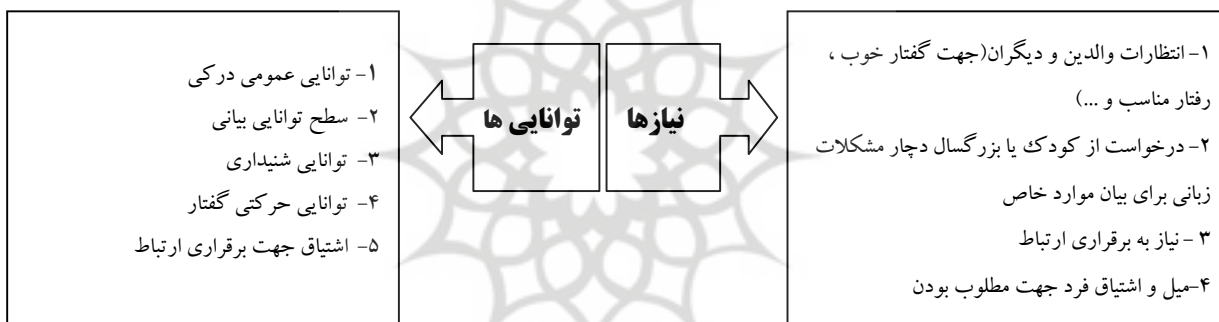
نیازها و ظرفیت‌ها

یکی از کارشناسان در زمینه‌ی ناروانی، معتقد است روانی وابسته به توازن بین نیازهای نظام زبانی و توانایی‌های فرد جهت برخورد با این مسائل زبانی است. ناروانی هنگامی رخ می‌دهد که نیازهای زبانی جلوتر از توانایی‌ها باشد.

غیر قابل کنترل باشد. گفتار روان وابسته به جریان مداوم هواست.

- تکیه گذاشتن اشتباه روی کلمه ای در جمله یا بخشی از کلمه. این موضوع به دلیل برنامه ریزی غیر دقیق برنامه ی زبانی یا کنترل ناکارآمد حرکات ماهیچه‌های گفتاری رخ می‌دهد.

- برخی تلاش‌ها جهت یافتن صداهای گفتاری درست برای شروع کلمه: آ او آ او ا اونجان گاهی اوقات برای فرد شروع حرف زدن با صدای نرمال مشکل است که منجر به صداهای بسیار بلند یا بسیار زیر می‌شود.



- استفاده از مکث‌های طولانی تر بین آنچه او گفته و پاسخ شما (این موضوع سرعت کلی گفتار را کاهش می‌دهد). تشویق کودک یا فرد بزرگسال جهت مکث‌های طولانی تر باعث می‌شود که قبل از حرف زدن فکر کند.

- پرهیز از تمام کردن جملات یا بیان آنچه فکر می‌کنید او می‌خواهد بیان کند.

- خودتان کمی آرام‌تر صحبت کنید - این موضوع الگویی برای فرد دارای نشانگان داون می‌شود.

- از به کار بردن جملات بسیار طولانی و پیچیده پرهیزد.

- به جای سبک ارائه به پیام تشویق مثبت بدهید.

اینها تنها تعدادی از نیازهایی است که به گوینده و تواناییهای او تحمیل می‌شود و گوینده برای انجام یک فعالیت کلامی مناسب به آنها احتیاج دارد.

چگونه می‌توان به یک فرد دارای نشانگان داون کمک کرد؟

با پیگیری الگوی پیشین متوجه می‌شویم که هدف ما آزمایش و تعدیل معیارها به وسیله ی کاهش تقاضاها و افزایش توانایی‌ها می‌باشد.

الف- کاهش تقاضاها :

- قرار دادن وقت زیاد در اختیار فرد دارای نشانگان داون. برنامه ریزی آنچه باید بیان شود و گفتن آن ممکن است، آهسته تر از حد انتظار ما باشد.

ب- افزایش توانایی‌ها

نیست.

- کمک به رشد زبان و توسعه‌ی گنجینه‌ی واژگان می‌تواند باعث کاهش میزان ناروانی در کودکان شود. شعرهای قافیه‌دار و کوتاه که وزن قوی‌ای دارند و می‌توانند کودکان را به هیجان می‌آورند یا بتوانند با آنها دست بزنند مفید هستند. مهم این است که بدانیم نباید انتظارات گفتاری را بالا برد، چون اثر منفی دارد.

- تشویق به استفاده از زبان اشاره و و دیگر روش‌ها (مثل اشاره به تصاویر و غیره).

- کاهش فشار روی فرد دارای ناروانی.

- تشویق رشد مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی مناسب (دانستن زمان مناسب حرف زدن و سکوت، نگاه کردن به افراد هنگام صحبت کردن با آنها، با دقت گوش دادن با دقت، لبخند زدن، رعایت نوبت در حرف زدن) که باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شود. حرف زدن تنها بخش کوچکی از ارتباط است.

اکثر بچه‌های دارای نشانگان داون در طی دوران رشد زبانی و واژگانی دارای ناروانی هستند. ناروانی‌ها با رشد برنامه ریزی‌های زبانی و سازمان‌بندی زبان کاهش می‌یابد. به هر حال در برخی افراد زبان و گفتار همیشه دشوار است.

به عنوان بزرگسال گاه بسیاری از افراد دارای نشانگان داون فهمیدن گفتار بسیار دشوار است و آنها ممکن است دارای طیفی از ناروانی باشند از درنگ‌های خفیف تا شدیدترین تقلاها و تلاش‌ها در بیان کلمات. مهمترین مسئله این است که آنها احساس کنند آنچه می‌گویند با ارزش است و دیگران مایلند به حرف‌های آنها گوش دهند. تلاش برای مجبور کردن آنها به تقلید جملات یا تمرین حرف زدن به شیوه‌های مختلف باعث ایجاد گفتار روان‌تر نمی‌شود و این حس را در آنها به وجود می‌آورد که گفتار و صحبت آنها ارزشمند

راهکارهای مورد استفاده در پاسخ به ناروانی

۱- زمان مورد نیاز برای تکمیل آنچه گوینده در حال بیان آن است را به وی بدهیم و به همان شیوه‌ای به حرفهایش گوش دهیم که اگر ناروانی نداشت به آن گوش می‌دادیم. با شنیدن گفتار ناروان روی خود را برنگردانید. تنها منتظر بمانید که گوینده ناروانی را پشت سر بگذارد. به آنچه می‌گوید توجه کنید نه به شیوه و طرز بیان او.

۲- از قطع کردن صحبت یکدیگر پرهیز کنید. مراقب باشید که به همه نوبت حرف زدن برسد. همچنین برای فکر کردن پیرامون ایده‌ها و تمام کردن آنچه که فرد می‌خواهد بیان کند زمان لازم داده شود.

۳- وقتی نوبت حرف زدن به شما رسید به طور طبیعی صحبت کنید. آهسته صحبت کنید تا محاوره کندتر شود و هر شخص زمان بیشتری برای تبدیل ایده‌ها به زبان بیانی داشته باشد.

۴- مطمئن شوید که هر روز در موقعیت محاوره‌ای اوقاتی را به گوینده اختصاص می‌دهید. در ارتباط با کودکان، خودتان را تا سطح درک و سن آنان پایین بیاورید به طوری که شما را به انتخاب خودشان وارد فعالیتها و بازیهایشان کرده و در مورد آنچه دوست دارند با شما صحبت کنند.

۵- محیط آرام بسیار کمک کننده است. باید بدانیم که محیط زندگی فشارزا و خشن با ناروانی ارتباط دارد و باید برای حذف موارد فشارزا اقدامی انجام داد.

ایجاد مهارت‌های ارتباطی و زبانی و گفتاری به منظور کاهش ناروانی

بیان ۴ زمینه‌ی خاص که می‌تواند تأثیر زیادی بر

ناروانی داشته باشد:

۱- افزایش مهارت‌های ارتباطی: همه‌ی ما می‌توانیم مهارت ارتباطی خودمان را بالا ببریم و این مهارت‌ها واقعاً برای افراد دارای ناروانی و مبتلا به مشکلات گفتار و زبان قدرت بخش است. آموزگاران و آسیب‌شناسان گفتار و زبان در ایجاد این مهارت‌ها به شکل فعالیت‌های گروهی در کلاس و گروه‌های مهارت‌های ارتباط اجتماعی به دانش‌آموزان کمک می‌کنند. مثل:

- تقویت مهارت‌های گوش دادن، رعایت نوبت و گفتگوی محاوره‌ای مانند پرداختن به موضوعی خاص و باقی ماندن روی آن.

- تمرکز بر آگاهی و استفاده از رفتارهای مناسب به هنگام محاوره مانند: نگاه کردن به شخص گوینده، نشستن مستقیم، پاسخ دادن هنگامی که با او صحبت می‌شود.

- تبدیل شدن به یک فرد دارای ارتباط درست مانند: استفاده از قوانین اجتماعی رایج مثل سلام و احوالپرسی و خداحافظی، دانستن چگونگی ابراز احساسات، انتقال دادن و مثبت بودن.

با بهبود مهارت‌های ارتباطی، افراد نشانگان داوون می‌توانند بسیار مؤثرتر و با اعتماد به نفس بهتر در گفتگوی محاوره‌ای شرکت نمایند.

به عنوان پدر یا مادر می‌توانید این موارد را در موقعیت‌های روزانه پیگیری کنید:

- جایزه دادن و تشویق کردن مهارت‌های ارتباطی خوب مثل "خوب حرف زدی"، "بسیار خوب توضیح دادی" و یا "خوب یادت ماند وقتی با برادرت صحبت می‌کنی بهش نگاه کنی".

- حیطه‌های کلیدی که باید مورد بررسی قرار گیرند را مشخص کنید. برای مثال: پایین گذاشتن دستها هنگام حرف زدن به جای گرفتن آنها در جلوی دهان و در

میان گذاشتن این موضوع با افراد دیگری که با فرد گوینده کار می‌کنند.

- وادار کردن گوینده به طور نامحسوس گوینده را وادار کنید تا از قوانین پیروی کند. مثلاً با یادآورها: "باید دست‌هایت را موقع حرف زدن پایین بگذاری"، "یادت بود که دست‌هایت را پایین بیاوری، این خیلی عالی" و جایزه دادن و تشویق کردن.

۲- استفاده از تشخیص هجاها به منظور کاهش ناروانی: پژوهش‌ها نشان داده است افراد دارای نشانگان داوون زمانی که صحبت می‌کنند وزن گفتارشان اغلب گسیخته است. دیگران زمانی متوجه این گسیختگی می‌شوند که این تغییرات باعث دشواری در فهم کلمه می‌شود به طور مثال: "ب لن" به جای "بالن". گاهی ممکن است بخش‌های اضافی وارد شود: "کتاب‌ها خونه" به جای "کتابخونه". به نظر می‌رسد این مشکلات در رسا نبودن و گسیختگی جریان روان گفتار زمانی که فرد تلاش می‌کند صداها را در یک بخش بگنجاند و یا بخش‌هایی را اضافه کند مشارکت دارند. مشخص کردن بخش‌ها، ابزاری مهم برای بالا بردن وضوح گفتاری و کمک به کاهش ناروانی است (ما این کار را به وسیله‌ی دست زدن یا ضربه زدن تمرین می‌کنیم):

ه - ویج، کا- هو، ذ- رت، گو- جه، لو- بی- یا، س- س، گو- جه، چ- لو- ک- باب

این تکنیکی است که خانواده و درمانگران می‌توانند به راحتی با افراد دارای نشانگان داوون تمرین کنند. مشخص کردن بخش‌ها می‌تواند کشیدگی گفتار و بروز ناروانی را روی واژه‌هایی که برای گوینده مهم است (مانند اسامی دوستان، خانواده، شخصیت‌های تلویزیونی و تیم‌های فوتبال و ...) و واژه‌هایی که اشتباه تلفظ می‌شوند کاهش دهد.

۳- یادگیری تولید صداها گفتار: در بسیاری از

بسیاری از افراد دارای نشانگان داون صحبت خود را همراه با مکث یا تغییر در جملات و به هم ریختگی کلمات شروع می کنند. این خصوصیات را "ماز" یا "بریده گویی" نامیده می شوند.

پژوهش‌ها این عنوان را به دشواری در بیان کلمات و استفاده از ساختار جمله نسبت داده اند. بیان این مشکلات می تواند در حمایت از گوینده برای کاهش وقوع آغاز اشتباه و جملات به هم ریخته مؤثر باشد. راهبردهای مهم عبارتند از:

- * توسعه ی آگاهی از جملات با استفاده از نشانه های دیداری مانند کلمات نوشته شده ، خواندن، آواز خواندن و نشانه ها.
- * توسعه ی مهارت‌های واژگانی با توجه ویژه به فعل ها و ربط دادن کلمات برای ساختن جمله.

نتیجه گیری

در مورد مشکلات ناروانی بین خودتان و با سایر افرادی که می توانند به شما کمک کنند، صحبت کنید. احساس نکنید که نمی توانید یا نباید در این مورد چیزی بگویید. پرهیز از صحبت کردن پیرامون این موضوع باعث می شود که هم شما و هم فردی که دچار مشکل است احساس ناخوشایندی پیدا کنید. با گفتار درمانگر به خصوص آنها که اطلاعاتی در مورد نشانگان داون دارند صحبت کنید.

گوینده‌ها ناروانی ممکن است به شدت با صداهای گفتاری خاص وابسته باشد به ویژه زمانی که در ابتدای واژه یا بخش رخ می دهد. ما تمرین روی هسته ی مهارت‌ها را برای افزایش وضوح گفتار پیشنهاد می کنیم. افرادی که ناروانی را با یک سری از صداهای مشخص تجربه می کنند ، حتی زمانی که گفتارشان به طور کلی واضح است، برای وضوح بیشتر از یک سری مهارت‌ها استفاده می کنند. این مهارت‌ها شامل موارد زیر می باشند:

- * فراهم کردن دامنه ای وسیع از صداهای گفتاری .
- * دانستن حرکاتی که موجب تولید این صداها می شود.
- * استفاده از حروف یا عکس‌هایی که معرف صداها باشند.
- * فرق گذاشتن بین صداهای گفتاری.

درمانگران گفتار و زبان برای آگاه سازی گوینده ها در مورد نحوه ی تولید صداهای گفتاری از آنها حمایت می کنند و سپس برای چگونگی تولید این صداها در ساختارهای پیچیده تر، کلمات کوتاه، کلمات بلندتر و عبارات و جملات را تمرین می کنند.

تکنیک‌های دیگری مانند افزایش دانش و آگاهی از صداهای گفتاری می تواند گوینده‌ها را در کاهش ناروانی با صداهای گفتاری مشخص حمایت کند.

۴- فراهم آوردن مهارت‌ها در استفاده از جملات

زیر نویس‌ها:

- | | | |
|----------------------------|------------------|---------------|
| 1- Dysfluency | 4- Monica Bray's | 7- puse |
| 2- Stammering (Stuttering) | 5- hesitate | 8- tense |
| 3- Down's syndrome | 6- stumble | 9- cluttering |

منبع:

Bray M. Available at: <http://www.stammering.org/downs.html>