

Kogeleja narrimisse tuleb suhtuda täie tõsidusega, sest kestev kiusamine põhjustab kogeluse kiiret süvenemist.



Kogelusest õpetajale

M a r e t J a h u

TÜ eripedagoogika magistrant

Pole olemas võtteid, mis ühtviisi hästi aitaksid iga kogelejat. Alati tuleb leida konkreetsele lapsele sobivaim toetus, ideaaljuhul logopeedi ja õpetaja koostöös.

Igaühe kõnes esineb mõttepause, kordusi, täpsustusi ja parandusi. Vaheks näiteks sõna hääldamisel ja parandamisel vea seda sõna korrates. Siiski esineb mõne inimese kõnes takerdumisi rohkem. Kus kulgeb piir sujuva kõne, normaalse sujumatus ja kogeluse vahel, on tõenäoliselt suuresti tõlgendamise küsimus. Maailma Tervishoiuorganisatsioon määratleb kogeluse kui kõne rütmihäire, mille puhul inimene teab hästi, mida ta tahab öelda, on aga antud hetkel võimetu seda tegema hääliku, silbi või sõna tahtmatu korduse, venituse või blokeerumise tõttu.

Fakte kogelusest

Umbes 4% lastest esineb mingil kõnearengu etapil kogelust. Ligikaudu 75% neist saavad enne kooliikka jõudmist sujuvalt kõnelejateks. Normaalselt suju-

matust ehk füsioloogilist kogelust esineb veelgi sagedamini, kuid see kaob tavaliselt 2–6 kuu jooksul. Vaid 1% inimkonnast on kogelus pikaajaline (2).

Kogelust esineb kõikide rasside, rahvuste, keelerühmade ja haridustasemetel puhul ühepalju. Varases lapseas esineb tüdrukutel ja poistel sujuvushäireid võrdsesti, hiljem võib leida 4–5 kogeleva mehe kohta ühe naise. Arvatakse, et tüdrukute kõne varasem ja parem areng soodustab kogeluse ületamist, poiste stressirohkemad interaktsiooniviisid aga toimivad vastupidises suunas (1).

Kuigi kogeluse põhjust seni täpselt ei teata, arvatakse, et selle tingib konstitutsionaalsete ja ümbritsevast (kõne)keskkonnast tulenevate tegurite kombinatsioon. On leitud, et kogelejal on kolm korda suurem tõenäosus saada kogelev

järglane. Siiski ei ole selge, kumb mõjutab last enam, kas geneetiline pagas või vanemate kõneharjumused (kiire ja liiga keeruline kõne) ning ümbritsev keskkond. Paljud autorid peavad võimalikuks, et kogelus ei teki lapse suus, vaid vanemate kõrvades. Vanemate liigne ärevus lapse sujumatus pärast, kiirustav ja närviline õhkkond kodus või liiga kõrged nõudmised lapse suhtes takistavad kogelusest "väljakasvamist" (3).

Kogelus kasvab kui lumepall

Kogelus on kõnepuue, mille väljendusviis aja jooksul muutub. Tavaliselt algab see 2–5 aasta vanuses. Sel ajal areneb lapse kõne tormiliselt, ta omandab uusi motoorseid, lingvistilisi, kognitiivseid ja sotsiaalseid oskusi. Lapse areng võib mõnes neist valdkondadest olla aeglasem ning sellest tingituna võib kõnes

esineda takerdumisi või kordusi. Tavaliselt väljenduvad need sõna või silbi kordustena (*sedaseda-seda autot, pu-pu-punane*) või hääliku venitustena (*mmmina, eeeema*), mida laps alguses ei teadvusta ning millega ei kaasne nähtavat pingutust. Kogelus esineb periooditi, võib esineda kogeluvabu nädalaid ja kuid, seejärel ilmneb kogelus uuesti, tavaliselt pisut tugevamal kujul. Kui ümbritsevate nõudmised kõnele on lapse sooritusastemest kõrgemad ja laps tabub, et tema kõne ei vasta teiste või tema enda ootustele, hakkab ta teadlikult otsima rääkimisviise, et oma kõnes esinevaid vigu vältida. Kui see siiski ei õnnestu, tekib hirm ning tagajärg ongi kogelus.

Edasi hakkab kogelus lumepallina kasvama. Mida rohkem laps pingutab, et sujuvalt rääkida, seda enam ta takerdub. Korduste arv suureneb, need muutuvad kiiremaks ja venitused pikemaks, võib kaasneda häälekõrguse muutus. Edaspidi võivad tekkida ka blokid, mille puhul inimene ei suuda pingutusele vaatamata üldse mingit häält kuuldavale tuua. Hakkavad tekkima kaasliigutused ning kompensatoorne käitumine, et kogelust ära hoida, varjata või piinlikust hetkest kiiremini üle pääseda. Kui laps abi ei saa, muutub kogelus aina rassemaks, kõnetakistused tugevamaks ja pikemaks ning kõnehälve hakkab jätma jälgi lapse isiksusele. Enesehinnang langeb, laps hakkab vältima olukordi, kus tal tuleb rohkem rääkida, on endasestõmbunud, vahel agressiivne.

Loomulikult on iga inimese puhul probleem erinev. Mõni inimene kogeleb palju, kuid tunded ja suhtlemishoiakud sellest eriti ei kannata. Samas on kogelejaid, kelle põhiline probleem ongi n-õ jäämäe veaalune osa – hirm, viha, madal enesehinnang, pidev pingeseisund, mis on põhjustatud vajadusest varjata kogelust. Kogelus ise võib olla nii väike, et ümbritsevad inimesed seda tähelegi ei pane. Ravi vajavad kõik ning mida varem sellega alustatakse, seda paremad on tulemused (4).

Nagu eespool mainitud, "küpseb" suurem osa kunagi kogelnud lastest sellest tüütust probleemist välja. Mõned ei vaja seejuures üldse abi, paljudel puhudel tuleb kasuks lapsevanemate ja pedagoogide nõustamine ning kaudne

teraapia, mõnikord on vajalik kõneravi. Igal konkreetsel juhul peaks hindama ravivajadust ning otsustama selle teostamise viisi logopeedi. Kehtib reegel: parem karta kui kahetseda. Kui lapsevanemale või pedagoogile tundub, et laps takerdub kõnes eakaaslastest rohkem, tuleb otsida abi asjatundjalt. Logopeedi hinnang, et muretsemiseks pole põhjust, annab julgust, vähendab vanemate ärevust ning tagab nii lapse kõne arenguks soodsamad tingimused.

Kogelus pole väljaravitav, küll aga ravitav

Väikese lapse puhul on sageli raske hinnata, kas tegu on mööduva nähtuse või kujuneva kogelusega. On püütud leida kriteeriume, mis aitaksid seda piiri tõmmata. Prognoosi suhtes heaks peetakse järgmisi tunnuseid.

- Kogeluse sagedus väike, harvem kui üks kord 4–5 lause jooksul.
- Korduste arv väike (1–2), hääliku venitused lühikesed.
- Blokke ei esine.
- Kogelus on kestnud lühikest aega, vähem kui 6 kuud.
- Pikad kogeluvabad perioodid.
- Ei kaasne pinget, kaasliigutusi ega reageerimist tunnetetasandil.
- Laps ise pole kogelusest häiritud.

Kui lapse kõne vastab nendele kriteeriumidele, piisab tavaliselt kaudsest teraapiast, mille käigus proovitakse muuta kogu last ümbritsev keskkond võimalikult sujuvat kõnet toetavaks. Selle huvides tuleks silmas pidada järgmist.

- Aeglustada lapsega suheldes oma kõnetempot. Vanemate (õpetaja) kõne on lapsele mudeliks, mida ta üritab järgida. Lapse kõnemotoorika pole veel küps ja kiire kõne korral tekivad kõnes takerdumised. Täiskasvanu enda rahulik jutt on efektiivsem kui soovitus lapsele: "Räägi rahulikult!"
- Lapsega suheldes tuleb vältida liiga pikki ja keerulisi lauseid.
- Vähendada küsitlemist. Paremini kasutada suhtlemisviisi, kus üks vestleja ütleb repliigi, teine kommenteerib seda jne.
- Last ei tohiks rääkimisel katkestada, peres ja lasteaiarühmas/klassis peaks igaühele andma piisavalt aega oma üt-

luse lõpetamiseks. Üksteisest üle rääkimist ja vahelesegamist ei tohiks lubada juba maast madalast.

- Ei maksa lasta lapsel kogeldud sõna või ütlust korrata. Kui öeldu sisu jäi selgusetuks, tuleks see üle küsida (*Kas arvasid, et pärast sööki võiks minna kiikuma?*).
- Lapse kogeldud sõna võiks täiskasvanu kasutada oma järgnevas ütluses, hääldades seda pisut aeglasemalt ja pehmemalt, et anda lapsele parema kõne mudel.
- Kui lapsel on raskem periood ja kogelust rohkem, võiks pakkuda talle mängu ja tegevust, kus vajadus kõnelemiseks väiksem või kus tavaliselt ei kogeldaks. Sobivad laulumängud, näidendid jne (5).

Kõnekeskkonna soodsamaks muutmine on esimene samm nii normaalse sujumata ületamiseks kui ka areneva kogeluse korral. Kui lapsel on kõnetakistuste hulk suurem kui 10% (10 sõna 100-st), tema kõnes esineb kogeluse ajal häälekõrguse või -tugevuse muutusi, grimasse, käte-jalgade või muid kaasliigutusi, vajab laps ka otsest logopeedilist teraapiat. Kõneravi sisu sõltub esmajoonel lapse vanusest, tema kogeluse raskusastmest ja lapse isiksusest.

Kogeluse raviks on töötatud välja mitmeid meetodikaid, sageli annab parima tulemuse nende kombineerimine. Raviplaani koostamine on alati individuaalne. Samuti erinevad ravi eesmärgid ja tulemused. Kõneravi võib pidada õnnestunuks, kui kogeluse sagedus ja/või tugevus on vähenenud, kogeleja suhtlemishoiakud on muutunud positiivsemaks, kui ta tuleb eri olukordades toime ja tema kõne ei tekita liigseid negatiivseid tundeid. Täielikult sujuva kõne saavutamist ei seata enamasti eesmärgiks. Lastel tuleb sageli teraapiat mõne aja möödudes korrata, vanuse lisandumisel saab üha enam toetuda lapse teadlikkusele. Hea kõne saavutamine logopeedi kabinetis pole tavaliselt probleem, hoopis keerulisem on selle oskuse kasutamine muudes olukordades, eriti laste puhul, kel teadlikkus puudub või on vähene. Eduka kõneravi oluline eeldus on lapsevanemate ja õpetajate toetus ning osalemine kõneravis. Nemed on võtmeisikud uute oskuste ülekandmisel igapäevaelu.

Kogelus on suhtlemisprobleem

Üksinda olles inimene tavaliselt ei koge. Seevastu on mittekogelejalgi väga vastutusrikastes olukordades, ettekanne tehes või autoriteetse inimesega suheldes raske sujuvalt rääkida, kogelejal aga eriti. Kui lasteaiaaegiline räägib meelsasti veel igas olukorras, siis algklassilapsele võib olla klassi ees vastamine, esinemine või kõva häälega lugemine vastumeelne. On lapsi, kes pigem loobuvad vastamisest, leppides halva hindega, selle asemel, et riskida oma kogeluse avalikuks tulekuga. Kõnehirmu tekitavad olukorrad on väga individuaalsed, mõni laps on hädas jutustamise, mõni häälega lugemisega, mõnele on katsumuseks küsimuste vastamine. Last ei tohi meelega panna olukordadesse, kus ta end ebamugavalt tunneb ja tajub kontrolli kaotust oma kõne üle.

Kogeleva lapse aitamiseks võib kasutada järgmisi võtteid.

- Võimaluse korral võib õpetaja lapsele nelja silma all öelda, et rääkides, nagu iga teist oskust õppides, tehakse sageli vigu. Mõned eksivad rohkem, teised vähem, aga harjutamisega muutuvad kõigil oskused paremaks. Nii näitab õpetaja, et teab lapse probleemi ja toetab teda. Kui laps logopeedilist abi ei saa, võiks õpetaja talle või tema vanematele seda soovitada.
- Lapselt võib küsida, kuidas tal on kergem vastata ja milliseid vastamisviise ta eelistab. Samas ei saa lapsele kogeluse pärast teha järeleandmisi õpitava materjali hulgas ja kvaliteedis.
- Kogelevale lapsele võib esitada küsimusi, millele vastamiseks piisab suhteliselt lühikesest lausest (kas- kes- kus- jne küsimused).
- Kui kasutatakse võtet, kus kõik lapsed järgemööda loevad, tõlgivad, ütlevad tehte vms, on hea alustada vastamist nii, et kogeleval laps saaks vastata esimeste hulgas. Oma vastusekorda oodates pinget suureneb ja vastamine võib ebaõnnestuda.
- Klassile tuleb selgitada, et pole oluline vastamise kiirus, vaid oma mõtte väljendamine ja õpetaja annab igaühele selleks piisavalt aega.
- Õpilastel võiks lasta teha ettekandeid

väikestes rühmades, mitte suure auditooriumi ees.

- Kogeleva lapse eest ei tohiks sõnu lõpuni öelda.
- Kui lapsele on valjusti lugemine raske, võib kasutada paarislugemise võtet. Nii peaksid lugema ka ülejäänud õpilased, et kogeleja ei tunneks end "erilisena". Ka koorislugemine ja -vastamine on soovitatavad. Need võtted võivad aidata kogeleval lapsel kindlust juurde saada ja edaspidi ka üksinda toime tulla.
- Miinimumini peab vähendama kriitiseerimist, kiirustamist ja katkestamist, seda nii õpetaja-õpilaste vahel kui ka laste omavahelistes suhetes.
- Õpetaja peaks ilme, silmside jm vahenditega näitama välja oma toetust ja mõistmist, mitte haletsust. Lapsele tuleb näidata, et õpetaja kuulab seda, mida ta ütleb, mitte seda, kuidas ta seda teeb. On tähtis, et õpetaja aktsepteeriks last sellisena, nagu ta on, sealhulgas ka tema kogelust.

Pole siiski olemas võtteid, mis ühtviisi hästi aitaksid iga kogelejat. On lapsi, kes kogelusele vaatamata räägivad meelsasti, igas olukorras ja palju ega vajagi abi. Alati tuleb leida konkreetsele lapsele sobivaim toetus, ideaaljuhul logopeedi ja õpetaja koostöös.

Kogeleva lapse vanemate suurim mure on tavaliselt lapse suhted kaasõpilastega ja narrimine. On ju kogelus täiskasvanutegi hulgas kõige enam naeruvääristatud kõnehälve. Koolikiusamine on eksisteerinud ajast aega ja lõpuni seda välja juurida tõenäoliselt ei õnnestu. Küll aga tuleks suhtuda kogeleja narrimisse täie tõsidusega, sest kestev kiusamine põhjustab kogeluse kiiret süvenemist ja sekundaarsete nähtude kujunemist.

- Kogeleva lapsega tuleks kiusamist arutada. Seda saab edukalt teha vaid inimene, keda laps usaldab. Arutelu võimaldab lapsel mõista, miks teised nii käituvad ja missugune oleks parim viis kiusamisele vastu seista.
- Kui kiusajad on kindlad õpilased, tuleks nendega eraldi rääkida ja rõhutada, et narrimine ei ole lubatud. Enamasti lõpetavad lapsed kiusamise, kui neile konkreetsete näidete abil selgitatakse, et kõik lapsed on erinevad, mõni on osavam sportlane, teine rääkija. Vajaduse

korral võib abi paluda kooli psühholoogilt (6).

Eeltoodud soovitusi on kasulik arvestada kõigil, kes kogeleva lapsega kokku puutuvad. Turvaline keskkond ja toetav suhtumine loovad soodsa baasi iga suguse kõnepuude ületamiseks, kogeluse puhul on see aga eriti oluline.

Kirjandus

1. Andrews, G. et al. Stuttering: a review of research findings and theories. *Journal of Speech and Hearing Disorders*, 48, 1983. 226–246
2. Guitar, B. & Conture, E. G. The child who stutters: to the pediatrician. Stuttering Foundation of America, Publication, No 23, 1991.
3. Guitar, B. Stuttering: An Integrated Approach to Nature and Treatment. Baltimore, 1998.
4. Heikkinen, S., Kulvik, M. & Lempinen, M. Aikuisänkytsterapia prof Charles Van Riperin mukaan. Suomen Puheterapeuttiliitto ry:n julkaisu 2. Helsinki, Suomen Puheterapeuttiliitto, 1977.
5. Stuttering prevention: Ways to reduce communication demands. <http://www.prevent-stuttering.com/demands.html>.
6. The child who stutters at school: Notes to the Teacher. http://www.stuttersfa.org/br_notes.htm.