

การพูดติดอ่าง

เมื่อเดือนก่อนแม่ของนักศึกษาคนหนึ่งเดินขึ้นมาที่คลินิกฝึกพูด รพ.รามาริบัติ เพื่อขอคิวฝึกพูดให้ลูกชายวัย 19 ปี บอกว่าลูกชายให้มานัด เพื่อฝึกพูด เวลานี้เขารู้สึกแย่มากเลยคะ เขาบอกว่าเขาพูดติดอ่าง นักแก้ไขการพูด (SLP) ผู้รับเรื่องโดยตรง จัดคิวให้มาพบในวันนัด

เช้าวันนี้เราได้พบหนุ่มน้อยหน้าตาดี สะอาดตา คนดังกล่าว มาพร้อมกับคุณแม่ ภาพแรกที่พบคือความกังวลใจบนใบหน้า แหวดตาไร้ความสุข เมื่อเริ่มต้นคุยกัน

SLP: เป็นอย่างไรบ้างคะ

นศ. : ผมพูดไม่ออก ผมไม่มีเพื่อน ผมไม่กล้าคุยกับใคร

SLP: เป็นมาตั้งแต่เมื่อไรคะ

นศ. : ตั้งแต่เด็ก

แม่: แม่ไม่เคยรู้เลย เพราะเขาไม่ค่อยพูด เขาเป็นคนเงิบๆ เพิ่งมาบอกแม่เมื่อ 3 เดือนนี้ว่าอยากมาหาคุณหมอที่รามาริบัติ ให้ช่วยนัดให้ด้วยคะ

SLP: ทำไมไม่เคยบอกแม่ล่ะ

นศ. : ผมพูดไม่ออกครับ (ร้องไห้) ผมพูดไม่ได้ จึงใช้วิธีเงิบ ผมกลัวว่าถ้าไม่ฝึก ผมยิ่งไม่มีเพื่อน ผมเสียโอกาสไปมากแล้ว จะร่วมกิจกรรมอะไรก็ไม่กล้า (ร้องไห้)

SLP: คุณพูดกับครูได้ดีนะคะ มีอาการพูดติดน้อยมาก

นศ. : ผมเลี้ยงคำมากเลยครับ ผมพูดคำไม่ออกในหัวจะหาคำอื่นมาแทน จนปวดหัวบ่อยๆครับ....

SLP: ให้เปรียบอาการที่เป็นอยู่ กับความรู้สึกขณะนี้ คุณจะวาดภาพอย่างไร

นศ. : ลูกกรงครับ ผมเหมือนอยู่ในกรงขัง (ร้องไห้)

อาการพูดติดอ่างมีสาเหตุจากความบกพร่องของสมอง บางรายมีปัญหาจากจิตใจ แล้วส่งผลต่อการพูดได้

ลักษณะอาการ

1. พูดซ้ำคำ ซ้ำพยางค์ เช่น พ่อ..พ่อ.. พ่อ.. พ่อครับ
2. พูดไม่ออก แสดงอาการอื่น ๆ อักๆ ลำบากในการพูด
3. พูดเลี้ยงคำ โดยอาจจะใช้คำอื่นแทนเช่น จะพูดคำว่า กรมอุตุนิยมวิทยา แต่พูดไม่ออก ก็จะพูดว่า ที่ๆเขาบอกว่ามีฝนตก
4. พูดอ้อมค้อม วกวน
5. พูดลากเสียงยาวกว่าปกติ เช่น ส.....าว ค.....นนี้

หรือบางรายมีอาการปากสั้น หน้าย่น บางรายต้องกระแทกเท้า เคาะเท้าเป็นจังหวะขณะที่พูดออกมาด้วย อาการเหล่านี้ส่งผลต่อสภาวะจิตใจจนบางคนกลัวการพูด จึงยิ่งทำให้อาการเกิดมากขึ้น

เมื่อไรจึงจะถูกวินิจฉัยว่ามีอาการพูดติดอ่าง

ในเด็กเล็กๆ ช่วง 2 ปีครึ่งถึง 3 ปีครึ่งอาจพบปัญหาพูดไม่คล่องได้เนื่องจากความไม่พร้อมของวัย ผู้ปกครองสังเกต ช่วยเหลือเพื่อให้เด็กแสดงความสามารถของเขาอย่างเต็มที่ โดยไม่ลှุน ไม่ตำหนิ ไม่ทักบ่อยจนเด็กขาดความเชื่อมั่นในการพูด ถ้าภายใน 6 เดือนไม่หาย ควรพามาพบนักแก้ไขการพูด เพื่อ ประเมิน ให้คำแนะนำที่เหมาะสม และหากต้องได้รับการบำบัด ทางนักแก้ไขการพูดจะทำงานร่วมกับผู้ปกครอง เพื่อให้คำแนะนำต่างๆในการช่วยเหลือตามอาการของเด็ก

ในผู้ใหญ่เองถ้ามีปัญหา ท่านสามารถนัดพบเพื่อให้นักแก้ไขการพูดช่วยบำบัดอาการพูดติดได้ ซึ่งมีหลายวิธีด้วยกัน อาการพูดติดอ่างไม่ใช่ปัญหาของชีวิต คุณยังมีศักยภาพในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และมีความหมาย อย่าให้ความคิดนี้มาเป็นอุปสรรคต่อจิตใจ กล้ายอมรับ ก้าวเดิน และพร้อมที่จะรับการบำบัด คุณจะฝ่าอุปสรรคที่บั่นทอนชีวิตคุณได้

สะ..สะ..สะ..ส..วิ๊สดีครับ



6 วิธีในการช่วยเหลือ ถ้าลูกของคุณพูดติดอ่าง

คำแนะนำที่ 1 ฟังอย่างตั้งใจ

- ตั้งใจฟังโดยไม่พูดแทรกหรือขัดจังหวะขณะที่เด็กกำลังพูด
- ให้ความสำคัญกับการสนทนาของเด็กอยู่เสมอ
- ไม่เร่งให้เด็กพูด
- ไม่แสดงความหงุดหงิด เมื่อเด็กพูดติดขัด

คลินิกฝึกพูด รามาธิบดี

© คลินิกฝึกพูด รามาธิบดี



If Your Child Stutters: A Guide for Parents. 8th edition. Philadelphia : Lippincott Willioams&Wilkin

คำแนะนำที่ 2 การพูดที่ดี

- พูดคุยในหัวข้อที่เด็กสนใจและรู้สึกสนุกสนาน
- เป็นแบบอย่างที่ดีในการพูด เช่น พูดให้ช้าลง ใช้ประโยคที่ง่ายขึ้น ไม่พูดตัดบท
- ทำให้การพูดคุยเป็นเรื่องที่สนุกสนาน
- อ่านนิทานหรือเล่าเรื่องราวของคุณให้ลูกฟังบ้าง
- ช่วยให้ลูกของคุณบอกอารมณ์ผ่านทางคำพูด
- ลดการออกคำสั่งแล้วปล่อยให้เด็กพูดตามธรรมชาติ

คลินิกฝึกพูด รามาธิบดี

© คลินิกฝึกพูด รามาธิบดี



If Your Child Stutters: A Guide for Parents. 8th edition. Philadelphia : Lippincott Willioams&Wilkin

คำแนะนำที่ 3 ให้ความสนใจกับภาษากาย

- แสดงความรู้สึกออกมาโดยวิธีการอื่นนอกจากคำพูด เช่น ยิ้ม สัมผัส ลูบเบาๆ ที่ตัวเด็ก
- สังเกตการใช้น้ำเสียงของคุณขณะพูดกับลูก และน้ำเสียงของลูกขณะพูดกับคุณ
- หากิจกรรมทำร่วมกัน เช่น เดินเล่น ทำอาหาร เล่นของเล่น เพื่อให้เขารู้สึกปลอดภัย และลดความกังวลในการพูดติดอ่าง

คลินิกฝึกพูด รามาธิบดี

© คลินิกฝึกพูด รามาธิบดี



If Your Child Stutters: A Guide for Parents. 8th edition. Philadelphia : Lippincott Willioams&Wilkin

คำแนะนำที่ 4 ปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันให้ง่ายขึ้น

- ลดความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ลดการตำหนิหากเด็กรับประทานอาหารเช้าไม่เรียบร้อย
- สร้างวินัยในการเข้านอน แทนที่จะบังคับให้ลูกเข้านอน ลองใช้วิธีการสร้างกฎร่วมกัน พูดคุยด้วยท่าทีสบายๆ ก่อนนอน
- ชื่นชมในสิ่งที่เด็กทำได้ดี

คลินิกฝึกพูด รามาธิบดี

© คลินิกฝึกพูด รามาธิบดี



If Your Child Stutters: A Guide for Parents. 8th edition. Philadelphia : Lippincott Willioams&Wilkin

คำแนะนำที่ 5 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีผลกระทบต่อเด็ก

- อย่าคาดหวังในตัวเด็กมากเกินไป การเรียนรู้ที่จะพูดให้ถูกต้องของเด็กต้องใช้เวลา
- คอยเตือนให้พี่น้องหรือเด็กคนอื่นในครอบครัวไม่ให้ขัดขวางการพูดของเด็กและให้เด็กรู้จักสลับบทบาทอย่างเหมาะสม
- ควรแก้ไขที่พฤติกรรมของเด็ก อย่าโทษที่ตัวเด็ก เช่น แทนที่จะบอกเขาว่า "ทำไมลูกดีอย่างนั้นะ!!" ลองเปลี่ยนเป็น "การดีผมพี่เป็นสิ่งที่ไม่ดีเลยครับลูก"
- ช่วยเด็กลดความตื่นเต้น กังวล ก่อนถึงวันสำคัญต่างๆ โดยการพูดคุยหรือช่วยเด็กเตรียมตัว

© คลินิกฝึกพูด รามาธิบดี



If Your Child Stutters: A Guide for Parents. 8th edition. Philadelphia : Lippincott Willioams&Wilkin

คลินิกฝึกพูด รามาธิบดี

คำแนะนำที่ 6 ใช้วิจาร์ณญาณของคุณบนพื้นฐานความรักและความเข้าใจในการสื่อสารกับเด็ก และปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมนั้น ๆ เมื่อเห็นว่ามันส่งผลกระทบต่อการใช้การพูดได้คล่องของเด็ก

© คลินิกฝึกพูด รามาธิบดี



If Your Child Stutters: A Guide for Parents. 8th edition. Philadelphia : Lippincott Willioams&Wilkin

คลินิกฝึกพูด รามาธิบดี