

## مراحب القلاف اختصاصية علاج نطق ولغة:

# يمكن علاج التأتأة في سن مبكرة لتختفي تماماً

### تعامل

#### الوالدين مهم

ينصح ولي الأمر بأخذ الطفل الى مراكز علاج النطق واللغة عند اكتشاف اي تأخر أو مشكلة لغوية مثل التأتأة. وبيّنت مراحب أن الاختصاصي يعرف كيف يقيم ويتعامل مع هذه المشاكل ويعلم أولياء الأمر كيف يتعاملون معها ويتواصلون مع الطفل. وقالت: «يجب تثقيف الوالدين والمدرسة حول كيفية التعامل مع الطفل الذي لديه تأتأة ومساعدته على التغلب عليها وكيفية التعامل معه والاستماع اليه. ويجب أيضاً ان ننصح الوالدين بالتحدث معه بلغة بطيئة وزيادة كمية الكلمات المستخدمة معه وتشجيعه على الاسترخاء أثناء الحديث. ومن المهم ان يستمر في النظر الى عينيه مباشرة، والا يبعدها عيونهما عنه أثناء التأتأة».



من الطبيعي ان يتأخر نطق بعض الاطفال ولكن هناك حالات مرضية تسبب ذلك

والتحدث بسرعة أيضاً، لكنه يفشل في ذلك فيبتاتا. ويعتقد بعض العلماء أن مصدر التأتأة هو خلل في مناطق الدماغ ومن الخطأ الاعتقاد ان سببها هو ثقل اللسان. ويمكن ان تسبب التأتأة الصدمة او الضغط النفسي فيشعر بالثقل على صدره وقلة الثقة بالنفس، او قد يتكلم الطفل سريعاً فتزداد التأتأة».

#### أنواع التأتأة

- التوقف فجأة عن الحديث ويظهر كأن الكلمة حشرت في البلعوم.  
- التوقف عند صوت معين وتكراره عدة مرات، مثل ممم او سسسس.  
- تكرار الكلمة عدة مرات قبل نطقها بالكامل ثم كلمة الحديث.

#### العلاج

شددت مراحب على أهمية العلاج المبكر، وقالت: «أفضل سن لعلاج الطفل هو من أول ملاحظة للأمر وفي سن أصغر من 5 سنوات. فبدء العلاج في سن مبكرة ترافقه نسبة شفاء واخفاء التأتأة بنسبة 80%. أما بدء علاج النطق بعد عمر خمس سنوات فيهدف الى تعليم كيفية السيطرة على التأتأة والتغلب على الأزمة».

#### التأتأة

يكون سبب التأتأة في 60% من الحالات هو الوراثية. وتتضاعف نسبة إصابة الذكور مقارنة بالإناث، وبخاصة لو كانت الأم أو اهل الأم مصابين بالتأتأة. واضافت مراحب قائلة: «يمكن ان تعزى التأتأة الى العامل الجيني وطريقة تواصل العائلة مع الطفل مثل استمرار مقاطعته ونهره او تحدث الأسرة برتم سريع ومحاولة الطفل للتأقلم معهم

عصبي. واذا كان الطفل يتواصل، ولكنه لا ينطق فقد تكون المشكلة هي عدم فهمه للكلمات. وفي هذه الحالة تركز الحصاص العلاجية على إعطائه إرشادات وطلبات، مثل افتح الباب أو احضر اللعبة، لتعليمه وتقييم إدراكه. وتهدف جلسات العلاج الى تعليم الطفل معلومات نسبية مثل الفرق بين الكبير والصغير والالوان والاحاسيس وتسمية الاغراض من حوله، وغيرها من امور تزيد نراه اللغوي».

فأختلط الطفل مع الآخرين مهم لتسمية اللغة والمهارات والسلوك.

#### العلاج

أشارت مراحب إلى اختلاف خطة العلاج لكل حالة تأخر لغوي حتى تناسب احتياجاتها. وقالت: «الأهم هو تحقيق التواصل مع الطفل والحصول على انتباهه. فإن كان الطفل لا يتواصل مع المعالج، فذلك قد يدل على وجود مشكلة مثل الصمم أو ضعف السمع أو مرض



مراحب القلاف



#### على أقصى حد.. تنطق

#### أول كلمة مع بلوغ السنة ونصف السنة

#### من الخطأ التحدث إلى الطفل بلغة غير سوية أو مصغرة



#### جلسات العلاج

- للأصغر من 5 سنوات: يحاول المعالج تعليم الطفل كيفية تفادي التأتأة والتغلب عليها حتى تختفي. ومن احد الاساليب هي تعليمهم الحديث بالترتم البطيء والمريح اللسان.  
- بعد عمر الخمس سنوات: تركز الجلسات العلاجية على التعامل مع الحالة النفسية والعواطف وتشجيعهم على التغلب على التأتأة وطلاقة الحديث. بالإضافة

يبدأ الطفل في اصدار الاصوات مع بلوغه الأربعة أو الخمسة أشهر، ويتدرج بعدها مشوار تطوره اللغوي. فيتوقع أن يبدأ بتكرار حرفين وراء بعض مثل «ما» أو «با» أو «دا» (بالعامية ينادي) في عمر السنة أشهر، ويقول ماما وبابا وكلمات من حرفين بين 9 - 18 شهراً. وأشارت مراحب القلاف اختصاصية علاج نطق ولغة في مؤسسة فوزية السلطان للتأهيل الصحي إلى أنه من الطبيعي ان تختلف سرعة التطور اللغوي لدى الأطفال. وقالت: «من الطبيعي ان تكون هناك اختلافات في سرعة وترتم تطور الأطفال. فقد يتمكن طفل من نطق أول كلمة في عمر السنة، بينما ينطقها آخر في عمر السنة ونصف السنة. لذا، انصح بانتظار الكلمة الأولى الى عمر سنة وستة أشهر قبل اعتبار الطفل متأخراً لغوياً». الأسباب:

لتأخر اللغة أسباب عدة، من أهمها:  
- العامل البيئي وطريقة تواصل الطفل مع الاهل ومن حوله. فهبل يزيدون اثره لغوي أو يستخدمون اختصارات وكلمات خاطئة، أو هل تتجاهله العائلة ولا تتواصل معه بشكل مستمر. ومن أكثر الاخطاء شيوعاً التحدث الى الطفل بلغة غير سوية، وبكلمات مختصرة تتكون من حرفين مثل «كح ودي وبوبو وغيرها». فالصحيح هو مخاطبة الطفل بلغة البالغين وبشكل سوي حتى يتعلم الكلمات بصورتها الصحيحة.

- أسباب وراثية: تأخر النطق من الأمور المتوارثة بين أفراد العائلة.  
- التعرض لبعض المواد الكيميائية: أثبتت الأبحاث ارتباط تعرض الطفل لمادة الرصاص الموجودة في بعض أنواع صبغ المنازل بتأخر اللغة ومشاكل عصبية وتطورية أخرى.

- وجود مشاكل وأمراض في الجهاز العصبي، مثل التوحد ومتلازمة الداون والشلل الدماغي ومتلازمة ويليام. وكل مرض يسبب ضعفاً أو إعاقة ذهنية.

- مشاكل سمعية: مثل التلث أو الضعف في عمل القوقعة أو إصابة الأذن بالتهابات أدت الى ترسب سائل وراء الطبلة، ويمنع اهترانها بشكل طبيعي. فهذه الأمور تمنع سماع الطفل للكلمات، وبالتالي لا يمكنه تعلم اللغة. لذا، يجب فحص كفاءة سمع الطفل، خصوصاً لو كان مصاباً بالتهاب في الأذن أو التهاب اللحمية.

- الولادة المبكرة والخدج أكثر عرضة لتأخر اللغة.  
- نمو طفل وحيد في عائلة صغيرة. فعدم وجود أخوة أو أقران يحثك ويتواصل معهم سيقلل خبرته وتعلمه للغة.

#### إرشادات

# من فوائد اليوغا على الصحة



للدماغ تمارينات يوغا خاصة به

مفيد في تقوية مناطق الدماغ المسؤولة عن التعلم والذاكرة والعاطفة. منا يبيّن دراسات أن الوعي والتركيز يمكن أن يقللا من حجم منطقة الدماغ المسؤولة عن الخوف والقلق والإجهاد. وهكذا فإن التأمل أثناء اليوغا له آثار ملموسة على الدماغ ومن شأنها أن تزيد من النشاط الذهني والأفكار الإيجابية وتعزز اتزان المشاعر والمزاج».

التقنية لها اثر معزز يزيد من سعة الرئة ويحسن كفاءة عمل الجهاز التنفسي بشكل عام».

#### الدماغ

أوضح د. رامون نافارو من معهد الأعصاب قائلا: «ممارسة اليوغا تتضمن تمارين التنفس العميق والبطيء وإرخاء العضلات والتفكير الإيجابي، وكل ذلك

الارتان اشار د. خالد صالح من معهد الجهاز التنفسي والرعاية الحرجة، قائلا: «تفيد ممارسة اليوغا بانتظام في تصحيح الخلل في أنماط التنفس كما تحفز ما يعرف باسم «التنفس العمودي» وهي تقنية قديمة لاداء الشهيق والزفير بشكل عميق وتهدف الى تمديد عضلة الحجاب الحاجز. وهذه

اثبتت الدراسات والخبرة الاكاديمية ارتباط الانتظام في ممارسة رياضة اليوغا ( والتأمل) مع عدة فوائد صحية. مما يفسر نصح كثير من اطباء لمرضاهم ان يبدأوا بممارسة اليوغا. وفي هذا المقال يشرح اطباء من كليفلند كلينيك ابوظبي بعض فوائد رياضة اليوغا على الصحة، مثل:

أوضح د. فراس بدر، من مركز القلب والأوعية الدموية، قائلا: «أثبتت الدراسات ان الانتظام في ممارسة اليوغا يساهم في خفض ضغط الدم وتحسين معدل ضربات القلب ودوران الدم، وبالتالي فتعتبر من سبل الوقاية من أمراض القلب والشرايين. وبما أن اليوغا تتضمن حركات جسدية خفيفة وتمارين ضبط التنفس وتخفيف للضغط النفسي فهي مفيدة جدا لمن خضعوا لجراحة قلبية أو عانوا من أزمة قلبية اخيرا».

#### عملية الهضم

بين د. ياسر أكمل، من معهد أمراض الجهاز الهضمي قائلا: «تعزز التمارين الرياضية، مثل تمارين اليوغا من نشاط عملية الهضم وذلك عبر أثرها المعزز والمنشط لحركة الطعام في أقسام الجهاز الهضمي. كما يمكن أن تفيد تقنيات اليوغا، مثل الاسترخاء المنتظم وتمارين التنفس، في تخفيف الإجهاد النفسي الذي قد يؤدي إلى احتدام نوبات اضطرابات القولون العصبي ومشاكل في الجهاز الهضمي وتفاقم أعراضها».

