

# חוסר ש ט ף בדיבור

## מידע להורים לילדים בגיל הרוך

אם ילדך חוזר על צלילים,  
הברות או מילים,  
נתקע לפעמים ומתקשה  
להמשיך לדבר  
ואתה מתלבט מה לעשות  
-אמב"י כאן בכדי לסייע.



**אמב"י** - "ארגון מגמגמים בישראל" (ע"ר) היא עמותה ללא מטרת רווח,

אשר הוקמה במטרה לסייע לילדים ומבוגרים מגמגמים ולמשפחותיהם.

אחת ממטרותיה המרכזיות של אמב"י היא מניעת התפתחות גמגום בקרב ילדים צעירים אשר מראים סימנים מוקדמים לכך. לשם כך,

מוציאה אמב"י חוברת הדרכה זו. בחוברת מידע אשר יעזור לכם, ההורים, לזהות אם

מדובר בגמגום ולהתמודד עם הבעיה באופן מיטבי. באתר אמב"י, [www.ambi.org.il](http://www.ambi.org.il)

תוכלו למצוא מידע נוסף על גמגום, דרכי ההתמודדות עם ההפרעה ואפשרויות הטיפול

הקיימות. המידע באתר מיועד לאנשים מגמגמים, הורים, גננות, מורים ואנשי מקצוע.



## כ-20%



מכלל הילדים בגיל הרך עוברים תקופה של חוסר שטף המעורר תהיות או דאגה אצל הוריהם. בקרב 5% מכלל הילדים הגמגום נמשך 6 חודשים ויותר. ברוב המקרים (כ-3/4) תקופה זו חולפת והגמגום נעלם, מלבד 1%. בקבוצה זו הגמגום נשאר והופך לבעיה כרונית. כיום לא קיימת עדיין אפשרות לנבא מי יהיו אותם ילדים. פעמים רבות, כאשר הורים פונים לרופא הילדים או לגננת בנושא חוסר השטף של ילדם, נאמר להם שגמגום בגיל הרך הוא עניין נפוץ וחולף, וכי עליהם להמתין בסבלנות עד

שהתקופה תעבור. אין זה כך. הגיל הרך הוא חלון הזדמנויות לטיפול מוצלח בדרך כלל, וקל יחסית, בגמגום. ככל שהזמן חולף כך קשה יותר לטפל בגמגום ולמנוע את התפתחותו להפרעה כרונית. יש ילדים מגמגמים שאינם מודעים לגמגום, ויש המודעים לגמגום אבל אינם חשים תסכול בשל כך. יש גם ילדים המגיבים קשה לגמגום. ילדים כאלה יתאמצו להימנע מהגמגום, למשל, על ידי דחיפה חזקה יותר של הדיבור החוצה, מצמוץ בעיניים, דיבור בצורה שונה וכדומה. ככל שהילד יתאמץ להימנע מגמגום, או שיימנע ממצבי דיבור בגלל הפחד לגמגום - הגמגום יחמיר.

במקרים רבים גם בסביבתו של הילד (הורים, משפחה, חברים, הגננת), מגיבים לגמגום באופן שגורם לילד להתאמץ כדי להימנע מגמגום.

תגובותיו של הילד לגמגום ותגובות הסביבה לגמגום שלו, מכניסים את הילד למצב של סחרור, שתוצאתו עלולה להיות החמרה של הגמגום.

טיפול בזמן יכול למנוע את כדור השלג. בנוסף, גם אם הגמגום ייפסק מעצמו, הרי שהתעלמות או המתנה ללא טיפול, מותירה את הילד לכד עם חרדותיו, ואת המשפחה במצב של חוסר וודאות.

לעתים די בפגישה אחת או שתיים עם קלינאי תקשורת, על מנת להקל על הילד ועל המשפחה ולאפשר להם התמודדות טובה בתקופה זו.

## מהו גמגום?

גמגום היא הפרעה תקשורתית הפוגעת ביכולת לדבר באופן שוטף. הגמגום מופיע לרוב בגיל שנתיים עד 4 שנים, אך יכול להופיע גם מאוחר יותר. כאשר הגמגום נמשך לפחות 3 שנים, קיים סיכוי נמוך שהוא יחלוף. לפיכך, הסיכוי לכך שילד בגיל בית הספר יפסיק לגמגם, נמוך. התדירות ומידת הקושי של הגמגום יכולים להשתנות באופן קיצוני בהתאם למצב בו הילד נמצא. למשל, יתכן מצב בו הילד לא יגמגם, או שייגמגם מעט, כאשר הוא מדבר עם חברו הטוב, אך כאשר הוא מתבקש לדבר בכיתה, הוא יגמגם. גמגום נוטה להשתנות גם על ציר הזמן, ללא כל סיבה נראית לעין. לילד המגמגם יכולה להיות "תקופה קלה" במהלכה הוא יגמגם מעט, ו"תקופה קשה" בה יגמגם יותר. תקופות כאלה יכולות להמשך שבועות או חודשים. מספר הבנים עם גמגום שנשאר עולה על מספר הבנות ביחס של 1:4 לערך.

## סיבות לגמגום

על אף שהסיבה לגמגום עדיין איננה ידועה, קיימת הסכמה בין חוקרים בתחום כי, ככל הנראה, מדובר במכלול של גורמים לתופעה - אוסף משתנה של גורמים נירוי-פיזיולוגיים, גנטיים,

התפתחותיים וסביבתיים. לגמגום לעתים מרכיב תורשתי. לכ-60% מהילדים המגמגמים, יש קרוב משפחה אשר מגמגם. חשוב לזכור שגמגום איננו הפרעה רגשית, והוא אינו נגרם עקב בעיות פסיכולוגיות. ילד אינו מתחיל לגמגם מפני שהוא ביישן, חרד או לחוץ, אלא להיפך: הגמגום הוא זה שיוצר אצלו מבוכה ולחצים. בנוסף, מחקרים מוכיחים שאין קשר בין גמגום לבין אינטליגנציה, ואין הבדל בין רמת האינטליגנציה של ילדים או מבוגרים מגמגמים, לבין אלה שאינם מגמגמים. בנוסף, ידוע בוודאות שגמגום אינו נגרם באשמת הילד או באשמת הוריו.

## סוגי גמגום

גמגום יכול להתבטא במספר צורות מאפייני הגמגום משתנים מילד לילד:

חזרת: חזרה על מילים, על הבחתי או על צלילים. לדוגמה: "אני אני אני אני אני צלילים. חזרה לשם בפסל"; "א א א א אני חזרה לשם את החזרה". הארכת צלילים: לדוגמה: "seeeeeeeeeeeeeee".

חסימות: הילד נראה כמנסה להגיד דבר, אך הוא אינו מצליח להפיק צליל.

"מילות פקק": הוספה של מילים או של הבחתי, בתדירות הגבוהה בהרבה מהנורמה.

למשל: "א אני אם חזרה לשם אם א ירון".

# תופעות נלוות לגמגום

של תהליך רכישת השפה ובעיצומה של התפתחות נרחבת, צפויות להימצא יותר חזרות על מילים, על הכרות והארכות של צלילים. עם זאת, במקרים בהם הילד מראה אחד או יותר מהאפיונים הבאים, רצוי לפנות לאבחון אצל קלינאי תקשורת:

תדירות גבוהה של חוסר שטף (חוסר שטף יותר מפעם אחת בכל 10 משפטים). מספר חזרות גבוה (למשל, חזרה של 3 פעמים ויותר על אותה הברה). הילד נתקע בלי יכולת להוציא צליל מהפה. תופעות הנלוות לחוסר השטף בדיבור, כגון מצמוץ בעיניים,

פעמים רבות מתלוות לגמגום הראשוני התנהגויות נוספות, שמקורן במאמץ שעושה הילד כדי לא לגמגם או כדי "להוציא את המילים החוצה": מתח בצוואר, בשפתיים ובלסת. תנועות שונות בגוף, כגון: מצמוץ, תיפוף, רקיעה ברגליים, תזוזות ראש. הימנעות מקשר עין. הימנעות משימוש במילים מסוימות. הימנעות מדיבור.



תזוזות של ידיים, רגליים או ראש. הילד נראה מתוסכל כשהוא מדבר. הילד נמנע ממצבי דיבור או מראה פחד שקשור בדיבור. אם אחד או יותר מהסימנים הללו קיימים, אם אינכם בטוחים או שאתם מודאגים, כדאי לפנות לקלינאי תקשורת. לעיתים די בשיחה טלפונית או מספר פגישות כדי לשפר את הרגשתכם ואת מצב הילד.

## מתי להפנות את הילד לאבחון אצל קלינאית תקשורת?

לא כל חוסר שטף בדיבור הוא בהכרח גמגום. ילדים ומבוגרים כאחד אינם מדברים באופן שוטף כל הזמן. יש עצירות, היסוס, חזרה על מילים והכרות בקרב ילדים המצויים בעיצומו

## כיצד תעזרו לילדכם?

- דברו עם הילד בצורה רגועה ואיטית  
אבל הקפידו שהדיבור לא יישמע  
מלאכותי או "רובוטי".



- שדרו לילד, באמצעות שמירה על קשר עין ומחוות גוף אחרות, שאתם מקשיבים לו, שחשוב לכם לשמוע את מה שיש לו להגיד ושיש לכם זמן וסבלנות לחכות עד שייסיים לדבר.

- השתדלו לא להתפרץ לדבריו של הילד ולא להפריע לו כאשר הוא מדבר. לילד מגמגם קשה יותר לשמור על שטף הדיבור כאשר מתפרצים לדבריו, או כאשר הוא עצמו מתפרץ לדברי אחרים. נסו ליצור במשפחה אווירה של סבלנות, בה כל אחד מדבר בתורו. אם הילד פונה לאחד מכם כאשר אתם עסוקים, עצרו אותו והגידו לו, למשל: "אני מאוד רוצה להקשיב לך אבל עכשיו אני עסוק/ה. עוד מעט אתפנה ותוכל להגיד לי מה שרצית לומר".

● הקשיבו לתוכן דבריו של הילד ולא לדרכ בה הוא מדבר.

- אל תייעצו לילד לעצור, לקחת אוויר, להאט את קצב הדיבור וכדומה. עצות כאלה אינן עוזרות והן עלולות לגרום לילד תחושת תסכול רב יותר ורגשות אשמה על שהוא אינו מצליח לעשות את "הדבר הנכון".

- אל תשלימו לילד מילים או משפטים כאשר הוא נתקע. תנו לו את הזמן. אם הילד תקוע זמן רב ואינו מצליח להתקדם בדיבור, או שהוא נראה במצוקה, שאלו אותו אם הוא מעוניין שתעזרו לו.

- אם הילד מודע לגמגום, דברו איתו על כך. אחרי אירוע של גמגום אפשר להגיד לו שהרבה ילדים נתקעים לפעמים כשהם מדברים, ושההבדל בסדר. אתם יכולים לספר לילד שגם לכם הדיבור נתקע כשהייתם קטנים, ואחר כך זה עבר. אפשר להסביר לילד שככה זה כשנולדים דברים חדשים. בהתחלה זה קשה, אבל בסוף מצליחים. הורים רבים חוששים שאם ידברו עם הילד על גמגום, המצב יחריף. כיום ידוע שהדבר אינו כך.

נהפוך הוא. חשוב לא להפוך את הגמגום לנושא שלא מדברים עליו. כפי שאינם מתעלמים מקשיים או מצוקות אחרות של הילד, כך אין סיבה להתעלם מגמגום אליו הילד מודע. התעלמות מהנושא משדרת לילד שגמגום הוא אולי משהו שעליו להתבייש בו, ומשאירה אותו לבד עם הקושי.

● הימנעו מלבקש מהילד לדבר מול אנשים אחרים. למשל, "ספר לסבתא מה עשינו היום".  
ילדים מגמגמים קל יותר לדבר באופן חופשי, ולא לפי בקשה.

● נסו להפחית את כמות השאלות שאתם שואלים את הילד. במקום לשאול, אפשר להגיב למה שהילד אמר, או לספר משהו על עצמכם ולחכות שהילד ידבר ביוזמתו. למשל, במקום לשאול את הילד איך היה בגן, אפשר להגיד לו: "אתה יודע, היום היה לי יום ממש טוב בעבודה", ולראות אם הילד בוחר לספר דבר מה על היום שלו בגן.

● נסו להוריד באופן כללי את לחץ הזמן

בבית. לדוגמא, זמן ההתארגנות בבוקר לחוץ כמעט בכל בית. אפשר לקום חצי שעה מוקדם יותר, ואז לא יהיה צורך לזרז ולהתעצבן. האווירה תהיה רגועה יותר, ולכן היא גם תהיה אווירה תומכת שטף דיבור.

● נסו לפנות מדי יום או

כמה פעמים בשבוע, מספר דקות שיהיו זמן איכות שלכם ושל ילדכם. בזמן זה הקפידו שמלוא תשומת הלב שלכם תהיה בילד (ללא טלפונים, אחים וכד'). תנו לילד לבחור פעילות משותפת.





בזמן הפעילות הקפידו על דיבור בקצב איטי ורגוע.  
לזמן איכות כזה תהיה השפעה חיובית על הביטחון  
העצמי של הילד ועל תחושת הקירבה ביניכם.

● אם אתם חשים דאגה בנוגע לשטף דיבורו של ילדכם, פנו לקלינאי

תקשורת. אל תחכו לראות אם הגמגום יחלוף מאליו. טיפול מוקדם יותר יסייע להתמודדות טובה יותר.

## טיפול בגמגום בילדים בגיל הרך

המטרה בטיפול בגמגום בקרב ילדים בגיל הרך היא למנוע מהבעיה להתפתח לכדי הפרעה כרונית, כלומר, להשיג בסופו של דבר דיבור שוטף. בגיל הרך הגמגום עדיין אינו מושרש אצל הילד, והסיכוי לטפל בו בהצלחה גבוה. ישנן מספר גישות לטיפול בגיל זה. השיטה הרווחת היא טיפול עקיף. בטיפול עקיף קלינאי התקשורת עובד בצמוד להורים, ולמעשה, דרכם.

## הטיפול כולל:

העברת מידע להורים בנושא גמגום: ככל שההורים יבינו טוב יותר את ההפרעה ואת הגורמים המשפיעים עליה, כך הם יוכלו לעזור לילדם באופן מיטבי. ההדרכת ההורים: ההדרכה נועדה ליצור עבור הילד סביבה תומכת שטף. סביבה תומכת שטף נוצרת כאשר נערכים לשינויים תקשורתיים, שינויים בהתנהגות, שינויים בסדר היום של המשפחה ושינויים באווירה בבית.

# אם אתה מגמגם אתה לא לבד!

## עמותת אמב"י נמצאת פה בשבילך

אמב"י (ארגון מגמגמים בישראל) היא ארגון העוזר לאנשים מגמגמים ולבני משפחותיהם. אם אתה או ילדך מגמגמים, אתה מוזמן לפנות אלינו ונשמח לעזור לך.



**איפה אוכל למצוא  
מידע על גמגום ועל אמב"י?**

אתר [www.ambi.org.il](http://www.ambi.org.il)  
מציע מידע רב על גמגום  
ועל דרכים להתמודד  
אתו (כולל התמודדות  
עם חוסר שטף  
בדיבור בגיל  
הרך).

**איך  
אוכל לקבל טיפול  
מהיר ולא יקר?**

אמב"י עושה מאמצים רבים מול  
קופות החולים ומשרד הבריאות כדי  
לקצר את ההמתנה לטיפול,  
להוריד ממחירו  
ולשפר את  
איכותו.

**נתקלתי  
בבעיה של  
הילד בבית  
ספר ואיני יודע  
למי לפנות...**

מתנדבי העמותה בקו  
התמיכה והיעוץ לאנשים  
מגמגמים ולבני משפחותיהם  
נמצאים כאן כדי להקשיב  
ולעזור בכל בעיה.

**אני  
מגמגם,  
איפה אוכל  
לחלוק את תחושותיי  
בסביבה שמבינה אותי?**

אמב"י מפעילה מאות מפגשים של  
קבוצות תמיכה עצמית ברחבי  
הארץ המציעות אופן קשבת  
וסביבה תומכת.

**מה עושים  
כדי שגם  
אחרים יבינו  
מהו גמגום?**

העמותה פעילה  
בכל אמצעי  
התקשורת כדי  
ליצור "עולם שמבין  
גמגום".

# www.ambi.org.il

אמב"י - ארגון מגמגמים בישראל אתר: [www.ambi.org.il](http://www.ambi.org.il) דוא"ל: [info@ambi.org.il](mailto:info@ambi.org.il) טלפון: 02-6491907

כתובת: אמב"י, ת.ד. 83352 מבשרת ציון מיקוד 90805 - מס' עמותה: 58-034-034-7 - טלפון: 02-6491907



הופק בסיוע מתן - "הדרך שלך לתת" - עיצוב: אנריקו אטאס - דפוס: דפוס אשל, ירושלים