

**PSYCHOLOGICAL
COUNSELING CENTER
AND COMMUNICATION
AND EARLY INTERVENTION**

**مركز الإرشاد النفسي
والتخاطب والتدخل المبكر**

مدير المركز المساعد النفسي والتخاطب

فاطمة نجاح بكر



الخلاصة في علاج التلعثم (التهته)

لكي نعالج التلعثم جيداً لابد أن نفهم ميكانيكيته حدوثه سبب التلعثم : عضله لسان ضعيفه أو سميكة تقوم بخلق مسار الهواء أثناء الكلام/فك متيبس لا يوجد مرونة في حركته/نفس ضعيف أو أحياناً يوجد حركات لا إرادية تكرارية للجسم سواء (عين أو يد أو عضلات الوجه) ولذلك لابد من عمل تدريبات لكل جزء على حده تدريجياً صحيحاً ثم البدء بتكريبات الكلام

تدريبات النفس (سميث)

أولاً إرخاء الجسم كاملاً ثم أخذ نفس عميق من البطن مع فم مطلق ثم إخراج النفس من الفم
 شهيق سريع زفير سريع
 شهيق بطيء زفير بطيء
 شهيق سريع زفير بطيء
 شهيق بطيء زفير سريع

يتم عمل التكريب السابق مع تجزئه لدخول وخروج الهواء على عدة عدات من ١ إلى ٨ عدات

ملحوظة

أخذ النفس كاملاً من البطن مع بقاء الصدر ثابتاً ثم خروج الهواء بقوة دفع للخارج من الفم

تدريبات الفم

تقوم بتدليك الفك إلى اليمين واليسار ولأعلى ولأسفل لزيادة مرونة الفك وذلك في حاله تيبس الفكين مع تدريبات المضغ والكلام مع المضغ

تدريبات اللسان

وذلك باستخدام اليد وتدليك عضله اللسان من الداخل إلى الخارج لزيادة مرونتها

تدريبات الشفاه
وتدليك الخدين

عمل تدليك للشفاه والخدين لزيادة مرونتها وكذلك عمل بعض التدريبات للشفاه كما في الصور التاليه



التحدث بطلاقة يحتاج إلى

- ١- أعضاء نطق وكلام سليمة
- ٢- نفس قوى منتظم يدخل من الأنف مع البطن ويخرج من الفم ويجب التأكد من سلامة هذين الجزئين جيدا

تدريبات الكلام مع النفس

وذلك من خلال التدريب على تمرين سميت جيدا ثم أخذ
نفس ثم كلمة
نفس ثم جملة من كلمتين ثم بعد الكلمة والجملة
نفس ثم جملة طويلة ذاتها بدون نفس
ثم سرد قصه مع نفس كل كلمة ثم نفس كل كلمتين ثم
نفس كل جملة ثم في النهاية سرد قصه بدون نفس

الكلام مع التوقف واغلاق الفم

كلمة ثم التوقف وغلق الفم ٢ ثاتيه
ثم نفس الكلمة بدون توقف
جملة ثم التوقف وغلق الفم ٢ ثاتيه
ثم نفس الجملة بدون توقف
ثم سرد قصه والتوقف ٢ ثاتيه بين كل كلمة ثم كل كلمتين ثم
كل جملة
ثم سرد قصه بدون توقف

التغذية المرتدة

ملاحظه الكلام وذلك باستخدام التسجيل
للحاله يقوم المريض بتسجيل كلامه
أثناء التتهته سماع وملاحظه أماكن
الأخطاء ثم إعادة نفس الكلام بدون
تهته

مركز الإرشاد النفسي والتدريب والتدخل المبكر / البحراء / ص. ٥٤٤ / شارع البحر / أمه صيدية / ص. ٥٤٤ / ص. ٥٤٤
أخصائي نفسي ونحاطب / فاطمة نجاح بكر / ت / ٠١٠٠٠٦٢٨٠٢٩

بعضاً علينا تعليم المتدرب هذه الطرق وتعليمه العمل بها جيداً والمتأكد من
كلاهما من خلالها فالهدف الاساسي ان نعمل بالمرضى التي يتمكن من
استخدام وتفضي كل هذه الطرق بمفرده

وفي حالة كان المريض يشغل صغر فتساؤل ان منهم على
قدر المستطاع المطلوب منه وتساؤل تبسيط ونحوه
المرضى منه على قدر الادارة ونهجه ومن أسهل الطرق
التي تؤدي بتعليمه هذه مع الطفل تدريبه مع الكبار
الاجناسي أي عمل امواج مع للخدمة

أثناء تدريبات النفس يفضل تدريب المريض على
الإحتفاظ بالهواء داخل البطن مابين السهيق
والزفير والعد من 1 الى 5 ثم الزفير وإخراج
النفس وذلك بمساعدة على التحكم جيداً بالنفس
وعشوائها أثناء

يوجد أيضاً تدريبات الكلام مع التمتع بقوم المريض بسرده كلمات وجمل مع متابع أو الظاهر
بمتابع نحن ثم سرده نفس الكلمة والتمتة بدون متابع

فَتَح الفم جيدا ونفس قوى وعميق وكلام مرتب بدون
سرعه كذلك أخذ كل مخرج من مكانه الصحيح تلك
أساسيات مهمه للقضاء على هذه المشكله

لا بد للمريض أن يعلم أن مشكلته الكلام مرض مثل كل الأمراض وأن لا
يخجل من حدوثها أبداً لأن أول خطوات العلاج النطق في النفس وعدم
الخجل أبداً لأن ذلك يؤدي به إلى التوتر وتشنج أعضاء كلامه حتماً

لا تخجل كل إنسان به مشكله ولا بد من مواجهتها للقضاء عليها

وفي النهايه لا بد لمريض التهيئه من ملاحظه نفسه جيدا والتفكير في الكلام
قبل أن يقوله والثباتي جيدا حتى يتمكن من التحكم في أعضاء الكلام ونفسه
جيدا ويتفادى حدوث كما يجب أن يساعد نفسه بحركات مساعده متفق عليها
عندما يواجه هذه المشكله فيقتل من التوتر والقلق