



גמגום והשקיפות שלו: מדוע חברי הכיתה שלי מגמגמים רק לפעמים?

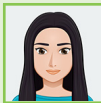
Hope Gerlach^{1*}, Anu Subramanian², Elizabeth Wislar³

¹המעבדה לחקר ההשלכות הפסיכולוגיות של גמגום, המחלקה למדעי הדיבור, השפה והשמיעה, אוניברסיטת מערב מישיגן, קלמזו, מישיגן, ארצות הברית
²המחלקה לדיבור, לשפה ולשמיעה, אוניברסיטת איווה, איווה סיטי, ארצות הברית
³המחלקה לחינוך מיוחד, בית ספר יסודי בארו, אתונה, ג'ורג'יה, ארצות הברית

סוקרים צעירים

HRISHIKA

גיל: 11



PACHECO
ELEMENTARY
SCHOOL

10-9



PRIYANKA

10



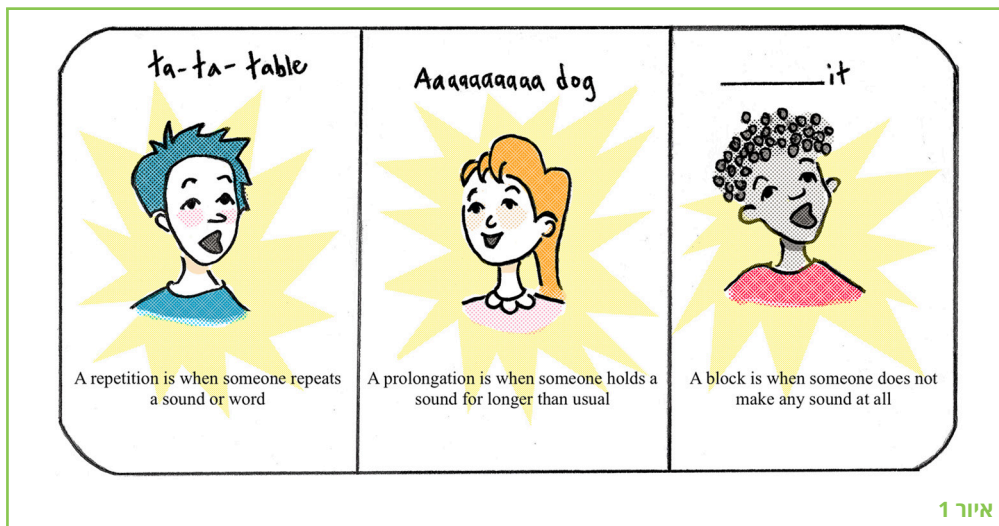
כשאתם שומעים את המילה "גמגום", על מה אתם חושבים? אנשים רבים חושבים על גמגום כשמישהו חוזר על צליל. אולם ישנם סוגים שונים של גמגום, ולכל אדם שמגמגם יש אופן דיבור ייחודי. גמגום הוא כמו קצה הקרחון, מאחר שישנו חלק קטן ממנו שאנו יכולים לראות (או לשמוע), אולם חלק גדול מגמגום הוא שקוף. לאנשים שמגמגמים יש מחשבות ורגשות לגבי הגמגום שלהם, שאיננו יכולים לראות. מאחר שמרבית האנשים שמגמגמים עושים זאת רק לעיתים, עליהם להחליט אם לתת לאנשים לדעת שהם מגמגמים. אנו נדון באופן שבו גמגום משפיע על ילדים ועל מבוגרים, ומה אתם יכולים לעשות כדי לתמוך באנשים שמגמגמים.

מהו גמגום?

עבור אנשים רבים, דיבור הוא משהו שדורש מעט מאמץ. לעיתים רחוקות אנו חושבים על הדרכים המורכבות שבהן המוח, הלסת, הלשון, השפתיים, הריאות ומיתרי הקול פועלים יחד

איור 1

חזרות, הארכות וחסימות הן דוגמאות לסוגי הפרעות דמויות גמגום שונות.



גמגום

(Stuttering)

לקות תקשורת או אופן דיבור שמשפיעים על יכולתו של האדם לקשר צלילים ומילים באופן חלק.

שטף

(Fluency)

היכולת לקשר מילים וצלילים יחד באופן חלק בדיבור.

הפרעות בשטף

(Disfluencies)

הפסקות בדיבור שוטף ששכיחות בקשר כל הדוברים.

הפרעות דמויות גמגום

בשטף

(Stuttering-like Disfluencies)

הפרעות בשטף שייחודיות לאנשים שמגמגמים, כולל חזרות, הארכות וחסימות.

התנהגויות קשורות

(Associated Behaviors)

דברים שאנשים מגמגמים עושים כשהם חווים רגשות אובדן שליטה בזמן גמגום.

כדי להפיק דיבור. כיצד חייכם היו שונים אם היה לכם קשה לומר את שמכם? עבור אנשים שמגמגמים, דיבור אינו תמיד קל. במאמר הזה נדון במהו **גמגום** ומדוע הוא לקות שקופה. אנו גם נתאר דרכים שבהן אפשר לתמוך באנשים שמגמגמים.

גמגום הוא לקות תקשורת שמשפיעה על **שטף** הדיבור של אנשים, מה שאומר היכולת לקשר בין צלילים ומילים. לאף אדם אין שטף דיבור מושלם. כולנו מייצרים **הפרעות בשטף** (או הפסקות בדיבור שוטף) מעת לעת. לדוגמה, זה שכיח להכניס מילים כמו "אממ" לתוך הדיבור, או לחזור על מילה או משפט מדי פעם.

אף על פי שלכולנו יש זמנים שבהם הדיבור שלנו לא שוטף, לא כולנו מגמגמים. אנשים שמגמגמים מייצרים סוגים מסוימים של הפרעות בשטף שהן ייחודיות לגמגום, שנקראות **הפרעות דמויות גמגום בשטף** [1]. לדוגמה, אנשים שמגמגמים לעיתים חוזרים על צלילים או "נתקעים" באמצע צליל. בפעמים אחרות, הם עשויים לחוות קושי בהגייה של איזשהו צליל. איור 1 מראה דוגמאות להפרעות דמויות גמגום שונות.

סיבה אחת לכך שהפרעות דמויות גמגום הן ייחודיות היא שהן מקושרות עם אובדן שליטה. אם אי פעם החלקתם על קרח, ככל הנראה חוויתם תחושה דומה. כשאתם מרגישים שאתם מתחילים להחליק, זה נורמלי לכווץ את השרירים שלכם או לתמוך בעצמכם לקראת הנפילה. לעיתים, אנשים שמגמגמים מגיבים באופן דומה לאובדן השליטה שקשור בגמגום. הם עשויים לכווץ את שרירי הפנים והצוואר שלהם, או איברי גוף אחרים. המתח הזה הוא דוגמה להתנהגות קשורה. **התנהגויות קשורות** הן דברים שאנשים שמגמגמים עושים כשהם מרגישים אובדן שליטה במהלך גמגום. מצמוץ, הסתכלות למקום אחר ותנועות ראש הן דוגמאות להתנהגויות קשורות אחרות.

גמגום מערב יותר מאשר התנהגויות שאנו יכולים לראות ולשמוע. הוא גם מערב מחשבות ורגשות על תקשורת [2]. אנשים מסוימים שמגמגמים פוחדים לדבר בשל החשש מתגובות של אחרים על הגמגום שלהם. אנשים אחרים שמגמגמים לא חוששים מהגמגום שלהם, ואנשים אחרים גאים באופן שבו הם מדברים. כשזה נוגע לגמגום, מחשבות ורגשות הם חשובים מאחר

שהם משפיעים על התקשורת היומיומית, כמו למשל אם אנשים שמגמגמים מרגישים מספיק בנוח להרים את ידיהם בכיתה, או להתקשר לחבריהם בטלפון.

דיברנו על מהו גמגום, אולם מה גורם לגמגום? גמגום הוא תוצאה של הבדלי חיווט במוח. ישנם גורמים רבים שמשפיעים על גמגום של אנשים [3]. אחד הגורמים המשפיעים העיקריים הוא גנטיקה. מחקרים הראו שישנם גנים רבים שמקושרים עם גמגום. ל-60% בקירוב מהאנשים שמגמגמים יש קרוב משפחה שמגמגם [4]. ישנם 3 מיליון אנשים שמגמגמים בארצות הברית. זו אותה כמות אנשים שחיים בשיקגו! הסבירות שבנים יגמגמו גבוהה פי שלושה מאשר בנות, ומרבית האנשים מתחילים לגמגם לפני גיל בית ספר יסודי [5].

באיזה מובן גמגום שקוף?

ישנן שתי סיבות חשובות לכך שגמגום יכול להחשב ללקות שקופה. ראשית, גמגום הוא **משתנה**. אם משהו הוא משתנה, משמעות הדבר היא שהוא משתנה עם הזמן. לדוגמה, מזג האוויר במדינת מישיגן במהלך הסתיו הוא משתנה מאחר שיכול להיות קריר בבוקר וחם להפליא בצוהריים. באופן דומה, גמגום הוא משתנה מאחר שמרבית האנשים שמגמגמים עושים זאת רק לעיתים, ובשאר הזמן הדיבור שלהם יכול להישמע חלק ושוטף. עבור אנשים שמגמגמים, השונות הזו יכולה להיות מאתגרת. הם עשויים שלא לדעת כיצד הדיבור שלהם יישמע מיום ליום, או אפילו משיחה אחת לבאה אחריה!

שונות הגמגום גם עשויה להיות מבלבלת לשומעים. רק בגלל שמישהו שמגמגם יכול לדבר באופן שוטף, לא אומר שהוא יכול לדבר באופן שוטף כל הזמן. אם יש לכם חברה שמגמגמת, אתם עשויים להבחין בכך שהיא לא מגמגמת הרבה במצבים מסוימים, אולם מגמגמת הרבה במצבים אחרים. אף על פי שזה נורמלי לגמרי, שונות הגמגום יכולה להיות קשה להבנה עבור ילדים, מורים ואפילו הורים! בלי קשר לאם אנו יכולים לראות את הגמגום או לשמוע אותו, חשוב להקשיב למה שהאנשים המגמגמים אומרים.

הסיבה השנייה לכך שגמגום נחשב ללקות שקופה היא מאחר שהוא **בר-הסתרה**, מה שאומר שהוא יכול להיות מוסתר מאחרים [6]. עצבות היא דוגמה אחרת למשהו שהוא בר-הסתרה. בדומה לגמגום, אנו לעיתים מרגישים עצובים בפנים, אולם מנסים להסתיר את העצבות שלנו מאנשים אחרים. לעיתים אנשים שמגמגמים מרגישים שהם עומדים לגמגם ממש לפני שהם אומרים את המילה הבאה. מאחר שהם לעיתים יודעים שהם עומדים לגמגם, הם עשויים לבחור לשנות את המילה כדי להסתיר את הגמגום שלהם. לדוגמה, אם מישהו מרגיש שהוא יגמגם אם הוא יגיד את המילה "ג-ג-ג-ג-ג-ור", הוא עשוי לבחור להגיד "כלב" במקום. חלק מהאנשים מוכשרים בהסתרת הגמגום שלהם אולם זה עשוי להוביל לנסיגה ולחוסר אמירה של מה שהם רוצים לומר. לעיתים, ההשלכות של הסתרת דיבור אפילו גדולות יותר, כפי שמודגם באיור 2.

מהם חלק מהאתגרים שאנשים מגמגמים חווים?

מאחר שגמגום יכול להיות שקוף, אנשים שמגמגמים צריכים לקבל החלטות על אם לתת לאחרים לדעת שהם מגמגמים. בסקר שנערך, 60% מהמתבגרים שמגמגמים דיווחו שהם "אף פעם" או "לעיתים נדירות" מדברים עם אנשים אחרים על גמגום [7]. אף על פי שחלק

משתנה (Variable)

משהו שמשתנה עם הזמן.

בר-הסתרה (Concealable)

כשמישהו ניתן להסתרה מאחרים.

איור 2

לעיתים אנשים שמגמגמים עשויים להגייד משהו שהם לא רוצים לאכול, מאחר שקל יותר להגייד אותו. חשוב להיות סבלניים ולתת להם את הזמן שהם צריכים כדי לומר את מה שהם רוצים לומר.



מהילדים מעדיפים שלא לדבר על הגמגום שלהם, אחרים מעדיפים להיות פתוחים יותר לגביו. אנשים שמגמגמים יכולים לאפשר לאנשים אחרים לדעת על הגמגום שלהם בדרכים שונות. לדוגמה, הם יכולים להגייד משהו כמו "במקרה שתהיתם, אני מגמגמת/ת וזה פשוט הדרך שבה אני מדבר/ת". הם גם יכולים לבחור לתת לאנשים אחרים לראות ולשמע את ההפרעות בשטף שלהם על-ידי גמגום חופשי. זה צריך להיות נתון להחלטתו של כל אדם שמגמגם אם, מתי וכיצד הוא רוצה להיות פתוח לגבי הגמגום שלו.

סיבה אחת לכך שחלק מהילדים לא רוצים לדבר על הגמגום שלהם היא מאחר שייתכן שהם חוו יחס שלילי בשל הגמגום שלהם בעבר. מרבית האנשים שמגמגמים היו צריכים להתמודד עם **מיקרו-אגרסיות** שקשורות לגמגום. אם נפרק את המילה הזו, "מיקרו" משמעותה קטן, ו"אגרסיה" מתייחסת לגישות או להתנהגויות פוגעניות. לכן, מיקרו-אגרסיה היא מצב שבו מישהו אומר או עושה משהו שנראה קטן ולא מזיק, אולם למעשה הוא פוגעני כלפי קבוצת אנשים מסוימת. אנשים שמבצעים מיקרו-אגרסיות לא תמיד עושים את זה בכוונה. לדוגמה, כשאנשים לא מכירים גמגום, הם עשויים לחשוב שכדאי להתערב ולנחש מה האדם המגמגם מנסה להגייד. החוויה הזו יכולה להיות מתסכלת עבור אנשים שמגמגמים, מאחר שהם יודעים בדיוק מה הם רוצים לומר. לעיתים פשוט קשה להם להגייד את זה. ההמחשה באיור 3 מספקת דוגמה למיקרו-אגרסיה שיכולה להתרחש ביומיום.

התערבויות הן לא הסוג היחיד של מיקרו-אגרסיה שאנשים עם גמגום נתקלים בו. אנשים שלא מבינים גמגום לעיתים חושבים שזה מועיל לתת לאנשים שמגמגמים עצות לגבי גמגום. לדוגמה, הם עשויים לומר להם "תדברו לאט יותר". אף על פי שהאטה יכולה להיות מועילה לאנשים מסוימים שמגמגמים, היא לא משהו שכל האנשים שמגמגמים אוהבים לעשות. למרבית האנשים שמגמגמים יש איזשהו ידע על מה מסייע ולא מסייע להם לתקשר.

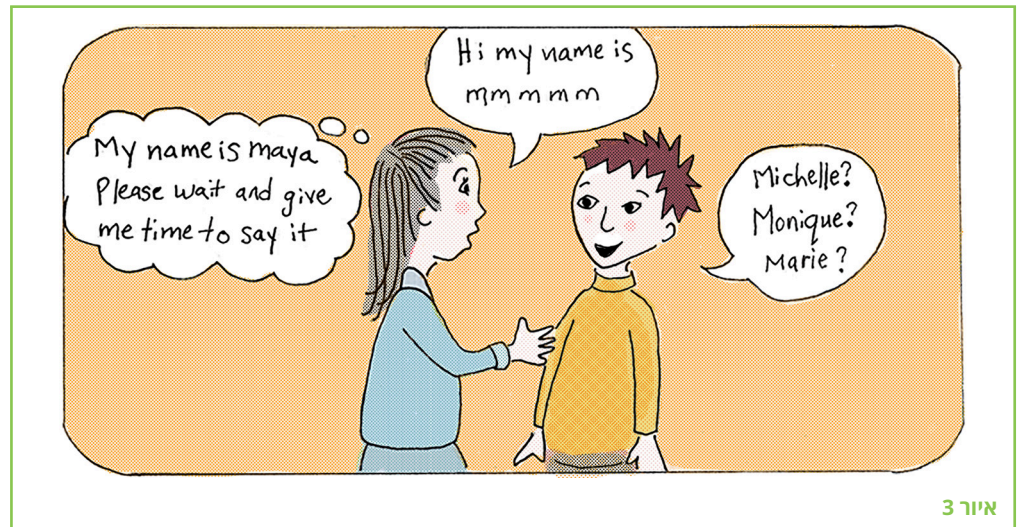
אם אנשים שמגמגמים רוצים או צריכים סיוע נוסף שקשור לתקשורת, בעלי מקצוע שנקראים פתולוגים של דיבור ושפה, או אפילו אנשים אחרים שמגמגמים, יכולים להיות בעלי המומחיות או הנסיון האישי המתאימים לספק תמיכה. לעיתים אנשים שמגמגמים עשויים ללכת לטיפול בדיבור כדי לקבל סיוע עם הגמגום שלהם, או כדי לשפר את התקשורת הכוללת שלהם. ישנם הרבה דברים שונים שאנשים שמגמגמים עשויים לעבוד עליהם בטיפול. לדוגמה, הם יכולים

מיקרו-אגרסיה (Microaggression)

כשמישהו אומר או עושה משהו שנראה לא מזיק, אולם הוא למעשה פוגעני כלפי קבוצת אנשים מסוימת.

איור 3

הדבר שהכי טוב לעשות כשמישהו מגמגם הוא לחכות בסבלנות. זה יכול להיות מתסכל עבור אנשים שמגמגמים כשאנשים אחרים מנסים לנחש את מה שהם מנסים לומר.



איור 3

ללמוד על דרכים לגמגם עם פחות מתח, או לעבוד על שינוי המחשבות והרגשות השליליים לגבי תקשורת. כיום, אין "תרופה" לגמגום. אולם במהלך הזמן, אנשים שמגמגמים יכולים ללמוד ולתרגל דרכים שיגרמו לדיבור שלהם להיות קל ומהנה יותר.

מהן חלק מהדרכים לעזור לאנשים שמגמגמים?

אתם יכולים לתמוך בחברים או בשותפים לכיתה שמגמגמים על-ידי היותכם נדיבים, מכבדים וסבלניים. הנה כמה דוגמאות לאיך אתם יכולים לתמוך באנשים שמגמגמים:

- שאלו את חברי הכיתה או החברים שמגמגמים איך אתם יכולים לתמוך בהם. מרבית הילדים שמגמגמים ככל הנראה לא רוצים שתשלימו את המשפטים שלהם. ביום קשה של גמגום, הם עשויים לרצות שתזמינו עבורם ארוחת צוהריים כך שהם יוכלו לקחת הפסקה מדיבור. לעיתים, אולם, זה עשוי להיות להם חשוב להזמין את ארוחת הצוהריים של עצמם. כל סיטואציה היא שונה, וכל אדם שמגמגם שונה באופן שבו הוא מעוניין בתמיכה.
- תבינו שאנשים שמגמגמים הם בדיוק כמו אנשים אחרים, אולם לעיתים הם זקוקים לקצת יותר זמן לומר את מה שהם רוצים. גמגום הוא רק חלק אחד ממי שהם. תבנו את החברויות שלכם באותו האופן שהייתם בונים אותן עם כל ילד אחר, בהתבסס על תחומי עניין משותפים כמו ספורט, אומנות, משחקי מחשב, או מוזיקה.
- זהו שזה בסדר לגמגם. ילדים שמגמגמים עשויים להיות מטופלים, או שלא, וזה בסדר. חבריכם יכולים להרגיש בנוח לגמגם לפניכם, או שהם יכולים להשתמש באסטרטגיות דיבור כשהם מדברים איתכם. תמכו באנשים שמגמגמים, בכל דרך שבה הם בוחרים.

תודות

הכותבות מודות לג'ק גונדרסון ולג'וזט טונגנדר על הערותיהם לטיוטה המקורית של כתב היד הזה. אנו גם רוצות להודות לאנטוני וויסלר על הוספת צבע לאיורים.

מקורות

1. Yairi, E., and Ambrose, N. 1992. A longitudinal study of stuttering in children: a preliminary report. *J. Speech Lang. Hear. Res.* 35:755–60. doi: 10.1044/jshr.3504.755
2. Yaruss, J. S., and Quesal, R. W. 2004. Stuttering and the international classification of functioning, disability, and health (ICF): an update. *J. Commun. Disord.* 37:35–52. doi: 10.1016/S0021-9924(03)00052-2
3. Smith, A., and Weber, C. 2017. How stuttering develops: the multifactorial dynamic pathways theory. *J. Speech Lang. Hear. Res.* 60:2483–505. doi: 10.1044/2017_JSLHR-S-16-0343
4. Bloodstein, O., and Bernstein Ratner, N. 2008. *A Handbook on Stuttering*. New York, NY: Thomson-Delmar.
5. Yairi, E., and Ambrose, N. G. 1999. Early childhood stuttering I: persistency and recovery rates. *J. Speech Lang. Hear. Res.* 42:1097–112.
6. Petrunik, M., and Shearing, C. D. 1983. Fragile facades: stuttering and the strategic manipulation of awareness. *Soc. Probl.* 31:125–38.
7. Blood, G. W., Blood, I. M., Tellis, G. M., and Gabel, R. M. 2003. A preliminary study of self-esteem, stigma, and disclosure in adolescents who stutter. *J. Fluency Disord.* 28:143–59. doi: 10.1016/s0094-730x(03)00010-x

פורסם אונליין: 28 בינואר 2022

נערך על ידי: Danijela Serbic

מנחה מדעי: Priya Bhosale, Nicole Hagobian

ציטוט: Gerlach H, Subramanian A and Wislar E (2022) גמגום והשקיפות שלו: מדוע חברי הכיתה שלי מגמגמים רק לפעמים? *Front. Young Minds*. doi: 10.3389/frym.2019.00153-he

Gerlach H, Subramanian A and Wislar E (2020) Stuttering and Its Invisibility: Why Does My Classmate Only Stutter Sometimes? *Front. Young Minds* 7:153. doi: 10.3389/frym.2019.00153

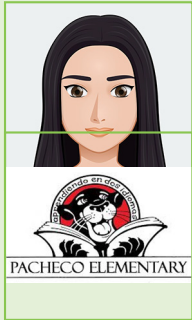
הצהרת ניגוד אינטרסים: המחברים מצהירים כי המחקר נערך בהעדר כל קשר מסחרי או פיננסי שיכול להתפרש כניגוד אינטרסים פוטנציאלי.

COPYRIGHT © 2020 © Gerlach, Subramanian and Wislar 2022. זהו מאמר בגישה פתוחה שמופץ תחת תנאי רישיון Creative Commons Attribution License (CC BY). השימוש, ההפצה או ההעתקה מותרים לשימוש בפורומים אחרים ובלבד שיינתן קרדיט למחברים (ים) המקוריים ולבעל זכויות היוצרים, ושהפרסום המקורי בעיתון זה מצוטט בהתאם למקובל באקדמיה. השימוש, ההפצה או ההעתקה אינם מותרים אם הם אינם עומדים בתנאים אלה.

סוקרים צעירים

HRISHIKA, גיל: 11

אני Hrishika ואני אוהבת חיות. אני אוהבת לקרוא סיפורת ריאליסטית, ואני רוצה להיות רופאה כשאגדל.



PACHECO ELEMENTARY SCHOOL, גיל: 10-9

תלמידי כיתה ד של בית הספר היסודי Pacheco, בית ספר דו-לשוני בקליפורניה, לומדים באנגלית ובספרדית. הם נהנים ללמוד על חוויות של ילדים שונים, להאזין לספרים מוקראים מצחיקים, לערוך ניסויים מדעיים, לפתור חידות, לצאת לטיולי שטח ולרקוד זומבה.

PRIYANKA, גיל: 10

קוראים לי Priyanka ואני נהנית לקרוא, לצייר ולדמיין סיפורים יצירתיים על פנטזיה וקסמים. החיות האהובות עליי הן דרקונים ונחשים, וזוחלים אחרים. כשאגדל אני רוצה להיות סופרת ומאירת של ספרי ילדים.



הכותבות

HOPE GERLACH

אני חוקרת באוניברסיטת מערב מיישיגן. אני אוהבת ללמוד על חוויות יומיומיות של אנשים שמגמגמים. עבדתי כפתולוגית של דיבור ושפה בכמה מחנות של ילדים שמגמגמים. בזמני הפנוי, אני אוהבת לחקור את השטחים בחוץ ולבלות עם הכלב שלי. *hope.gerlach@wmich.edu



ANU SUBRAMANIAN

אני פרופסורית קלינית באוניברסיטת איוהה. אני מלמדת סטודנטים לתארים מתקדמים שעובדים עם ילדים ומבוגרים שמגמגמים. בזמני הפנוי, אני אוהבת לקרוא, לבלות זמן עם המשפחה שלי ולטייל עם הכלבים שלי.



ELIZABETH WISLAR

אני אדם שמגמגם, ומורה לסטודנטים עם לקויות. אני גרה בניו־יורק עם בעלי וילדתנו. אני אוהבת לרוץ, לבשל, לצייר, לקרוא ולכתוב. אני מובילה שותפה ב-Athens National Stuttering Association Chapter, ואני כותבת בלוג על איך זה להיות מורה שמגמגמת.



מוזיאון המדע ע"ש בלומפילד ירושלים
متحف العلوم على اسم بلومفيلد القدس
Bloomfield Science Museum Jerusalem



הוצאת פרונטירז מדע לצעירים ישראל
Hebrew version provided by



THE SAGOL NETWORK