

如果你懷疑你的孩子口吃...

這是口吃嗎？

如果你的孩子有表達困難，說話遲疑或重複音節、字詞、或短句，他/她可能有口吃問題；或者，他/她只是跟大部分的孩子一樣，在學習說話時在經歷一段言語表達不流暢期。這個小冊子可以幫助你區分口吃和正常的語言發展。

一般孩子的不流暢性

1. 一般孩子的不流暢性包括重複音節或字詞一至兩次，例如：你...你...你們。
言語不流暢也可表現為說話遲疑及加入一些插入語，例如：“啊”、“呃”、“嗯”。
2. 言語不流暢大部份在一歲半至五歲出現，這些言語不流暢性具有陣發性，會反覆地出現及消失。

當孩子嘗試使用新的方式去運用語言時，這些言語不流暢性是很常見的徵狀。如果言語不流暢性消失了幾個星期，然後又再出現，那麼，孩子可能正在經歷另一階段的語言學習。

有輕度口吃的孩子

1. 有輕度口吃的孩子，重複音素或音節兩次以上，例如：你...你...你...你...你們。他們說話時的緊張和費勁也會表現為臉部肌肉拉緊，特別是嘴巴附近的肌肉。
2. 聲調可能會隨著語音重複而升高，同時孩子可能會經歷“言語阻塞”- 即幾秒內沒有氣流或聲音。
3. 這些言語不流暢會來來去去，但出現的時間比消失的時間長。
4. 不費力氣的語音重複或拖長音是最健康的一種言語不流暢性。任何一種方法能讓口吃孩子以這種方式口吃，而不是緊張地口吃或迴避某些字語，也能幫助孩子。

立即幫助口吃孩子的方法

- 當你和孩子說話時，示範如何慢慢及輕鬆地表達，以及鼓勵其他家庭成員以同樣的方式說話。但是，不要說得太慢，否則，言語聽起來會很“不尋常”。說話時要多停頓及不焦急。美國一個兒童節目的主持人Mr. Rogers說話便是如此緩慢和輕鬆，讓溝通成為一件很輕鬆簡單的事情。
- 練習慢慢及輕鬆的表達方式是最有效的，同時也需要孩子父母其中一方每天設定一些時段專心地聆聽孩子說話。每天在特定的時段設定幾分鐘，不作其他事項，不論孩子說甚麼，你也專心聆聽。

- 當孩子跟你說話或提問時，嘗試在回答前先稍作停頓。這樣，有助營造較輕鬆及不焦急的傾談氣氛。
- 當孩子口吃的頻率增加，請不要感到沮喪或煩惱。你的孩子已盡力地在同一時段學習使用許多新的說話技巧。你的耐性及接納的態度可以幫助他/她。
- 當你的孩子因口吃加重而感到沮喪或氣餒，請再肯定他/她。有些孩子比較容易接受口頭上的肯定-“我知道說話有時會很困難...但是很多人也有這樣的困難，有些詞語說不出來...沒關係的。”有些孩子則比較容易接受身體語言上的表現出的肯定，例如在他們氣餒的時候拍拍他們肩膀或給他們一個擁抱。

有些因素可以反映你的孩子是否是口吃的高危人群。知道這些因素，可以幫助你決定你的孩子是否需要言語治療師的幫助。請看下表。

高危因素表		
高危因素	很可能在口吃的早期階段	適合形容我的孩子
家族遺傳	其中一名父母、兄弟姊妹或家庭成員現在口吃	
出現口吃的年歲	在三歲半之後	
口吃持續的時間	已口吃六至十二個月或更長時間	
性別	男性	
其他言語的因素	發音錯誤，言語不容易被明白，有理解指令的困難	

有嚴重口吃的孩子

1. 如果孩子表達時，有多於百分之十的詞語出現口吃的表現，同時說話時使勁和緊張，或是為避免口吃，使用其他字詞替代或在說話之前使用“插入音”，一位專門從事口吃的言語治療師可以幫助他/她。有嚴重口吃的孩子，完全的“言語阻塞”會較語音重複或拖長音現象更普遍，同時，言語不流暢的出現頻率非常高。
2. 美國口吃基金會 (www.stutteringhelp.org 或致電800-992-9392)可提供專門從事口吃的言語治療師的名單，或你可以聯絡鄰近的大學或醫院診所尋求協助。言語治療師需持有美國言語及聽力協會認可的牌照。
3. 那些給有輕度口吃孩子的建議也適合有較嚴重口吃的孩子。謹記你自身以慢慢及輕鬆的表達方式較建議孩子說話慢一點或輕鬆一些有效。
4. 不要害怕跟孩子談及他/她的口吃。當你跟他/她傾談這個話題時，表達你的耐性及接納。克服口吃更在於消除對口吃的恐懼，而不是在於更努力地嘗試。

與孩子對話的提示

1. 以不焦急及多停頓的說話方式來表達。當孩子把話說完時，你回應前先停頓幾秒。你自身以慢慢及輕鬆地的說話方式較一些對孩子的批評或建議，如“說話慢一點”或“輕鬆一些”更有效。
2. 減少向孩子提問。與孩子對話時，多作評論，少提問。
3. 使用臉部表情及身體語言令孩子明白你關心的是他/她說話的內容，並非他/她說話的方式。
4. 每天設定一些時段專心地聆聽孩子說話。年紀較小的孩子能在這寧靜的時段建立自信。
5. 幫助所有家庭成員養成按順序說話及聆聽的習慣。孩子，尤其是口吃孩子，在沒有人打斷自己的話並且有人聽自己說話時，言語會更流暢。
6. 觀察你自己跟孩子溝通的方式。嘗試讓孩子更多地感到你是在聆聽他/她的話語，及他/她有充足的時間表達。
7. 總而言之，讓孩子知道你接納他/她的現況。你給孩子最大的支持，是不論他/她是否口吃，你也會支持他/她。

由Barry Guitar博士及Edward G. Conture博士編輯。

翻譯: Pui Mei Lam, BSc (Speech and Hearing), MSc (Health Care), Graduate student
(Communication Science Disorder)

校訂: Xiaomei Tan, M.A. CF-SLP