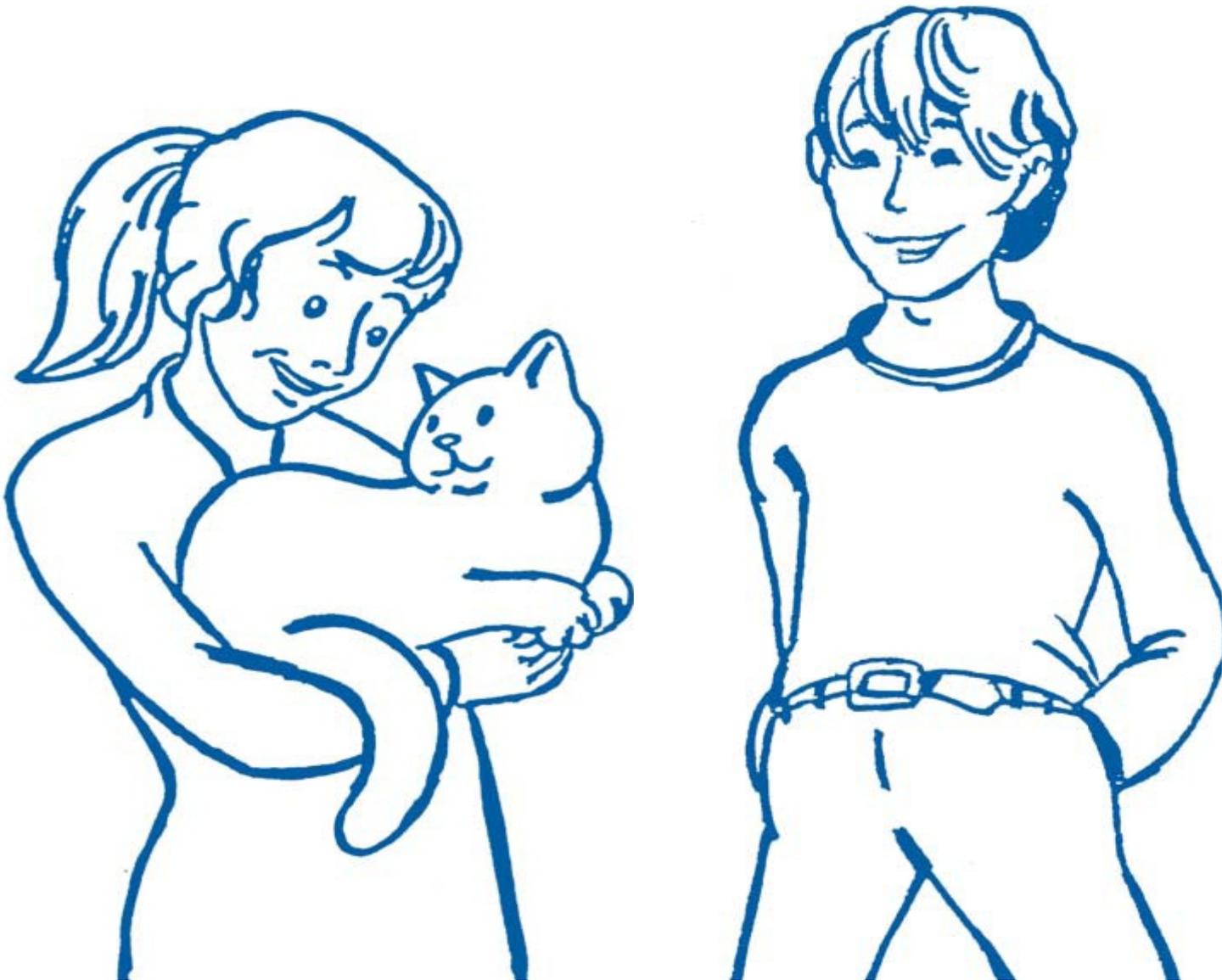


Às vezes,
Eu simplesmente gaguejo

Um livro para crianças dos 7 aos 12 anos



De Eelco de Geus

Traduzido para inglês por Elizabeth Versteegh – Vermeij

Traduzido para português por Alexandra Santana

Revisão por Sónia Lima e Gonçalo Leal

Ao terapeuta...

Este livro foi escrito especialmente para crianças que apresentam reacções emocionais à gaguez. Podem manifestar dificuldades ou comportamentos em que evitam falar e sentimentos e pensamentos negativos relacionados com a fala. É, por vezes, difícil analisar os seus sentimentos e pensamentos verdadeiros. Assim, observar os comportamentos e as dificuldades das crianças que evitam falar, poderá ajudar a perceber como as crianças se sentem de verdade em relação à sua fala.

Sobre o Autor...

Eelco de Geus vive na Holanda. Especializou-se em terapia da gaguez e trabalha com crianças, seus pais, adolescentes e com adultos que gaguejam.

Ele dá *workshops* sobre terapia para a gaguez no seu país e noutros países também. Os leitores podem contactá-lo através do correio eletrónico: eelcodegeuspr.at.

Sobre a tradutora...

A falecida Elisabeth Versteegh-Vermeij era uma terapeuta da fala especializada em aconselhamento familiar para crianças que gaguejam. Tendo falado inglês durante toda a sua vida, era uma tradutora reconhecida de livros e textos sobre a gaguez.

Sometimes I just Stutter

Publicação 0031

Primeira Edição - 1999

Segunda Impressão -2000

Terceira Impressão - 2001

Quarta Impressão - 2003

Quinta Impressão - 2008

Sexta Impressão - 2010

Publicado por:

Stuttering Foundation of America

P.O. Box 11749

Memphis, TN 38111-0749

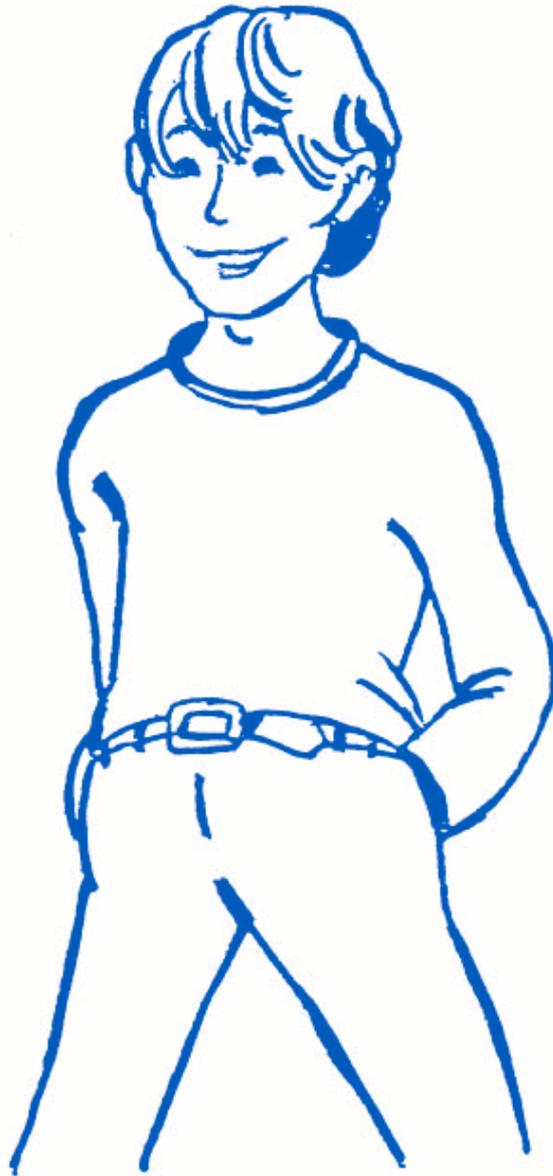
ISBN 0-933388-42-X

Copyright 1999-2010 by Stuttering Foundation of America

A Stuttering Foundation of America é uma organização sem fins lucrativos dedicada à prevenção e ao tratamento da gaguez.

Autorização de publicação:

Às vezes,
Eu simplesmente gaguejo



Antes de começar a ler este livro...

Este livro foi escrito para todas as crianças que gaguejam. Quando gaguejas, a tua boca nem sempre faz aquilo que querias que ela fizesse. Às vezes, a boca quer dizer algo e não sai. Às vezes dizes algo e outras pessoas fazem comentários, “para de gaguejar” ou “mais devagar” ou “respira fundo.” Normalmente, isto não ajuda. Por vezes já te esqueceste do que querias dizer ou podes sentir-te zangado ou magoado.

Nas próximas páginas vais encontrar muita informação sobre a gaguez.

- O que te faz gaguejar
- Porque é que às vezes gaguejas e outras vezes não
- Porque é que algumas pessoas têm dificuldade em entender a gaguez
- Porque é que às vezes fazem pouco da tua gaguez
- Verás que há muitas outras crianças que gaguejam, também
- Às vezes a gaguez é terrível e outras vezes não

Muitas crianças que gaguejam escreveram cartas para este livro e há muito para aprender com aquilo que nos contam. Estou muito feliz que estas crianças me tenham ajudado tanto. Adicionei alguma informação para mães e pais, avós e avôs, tias e tios, irmãos e irmãs e também para professores. Isto vai fazer com que percebam um pouco melhor a gaguez para que possam reagir de uma forma mais útil.

Podes copiar ou cortar páginas deste livro e utilizá-las como cartas. Uma vez que as pessoas tenham lido uma destas cartas, podem querer ler o livro todo, e assim, aprendem ainda mais sobre a gaguez.

Se ainda não tens 9 anos, pode ser difícil ler este livro todo sozinho. Nesse caso, pede à tua mãe ou ao teu pai, para o ler contigo.

Espero que gostes deste livro.

Eelco de Geus

Índice

Antes de começar a ler o livro ...	5
Gaguejar não tem graça...	7
Às vezes gaguejas e outras vezes não...	8
O que te faz gaguejar...	10
É preciso um dom especial para gaguejar...	12
Quando te sentes zangado ou triste porque gaguejas...	13
Quando fazem pouco da tua gaguez...	15
Algumas pessoas simplesmente não percebem...	16
Não faz mal gaguejar! ...	18
Tu és importante! ...	19
Ouve bem estas crianças...	21
Conta a tua própria história...	23
Quem é que pode ajudar? ...	25
Para irmãos e irmãs...	26
Para pais e mães...	28
Para professores...	30
Para avós e avôs...	32
Para tios e tias...	33
Um conto de fadas...	34
Uma última mensagem...	36
Onde procurar informação...	37
Os Mitos da gaguez...	38

Gaguejar não tem graça...

Ninguém gosta de gaguejar. Quando gaguejas algumas palavras são difíceis de dizer e por vezes parece que a tua garganta está trancada e não consegues continuar a dizer o que querias. Ou então, repetes a primeira parte de uma palavra várias vezes.

Quando tentas falar com muita força podes forçar as palavras mas, às vezes, forçar só faz com que seja pior. Sentes uma tensão na barriga e tens de fazer uma série de coisas estranhas com a tua boca e com a cara inteira, para conseguires continuar a falar. Outras pessoas conseguem ouvir que gaguejas, e não sabem o que pensar. Frequentemente tentam ajudar e às vezes aceitam, mas muitas vezes apenas pioram as coisas.

As pessoas que não gaguejam têm, normalmente, muita dificuldade em compreender a gaguez. Querem ajudar mas não fazem ideia como o devem fazer e tu consegues ver tudo isto nas suas caras. Ficam confusas e um pouco nervosas. Quando as pessoas ficam nervosas, às vezes, fazem coisas tolas mas tu não tens a culpa. É porque sabem pouco acerca da gaguez. Deves, por isso, partilhar este livro com elas. Quando perceberem mais sobre a gaguez, vão parar de ficar nervosos e terás sido tu que os ajudaste!

Às vezes gaguejas e outras vezes, não...

É fácil perceber porque é que as pessoas acham difícil compreender a gaguez. Às vezes é fácil falares e outras vezes é difícil. Quando brincas sozinho no teu quarto e falas em voz alta, está tudo bem. Quando falas com um bebé ou com um animal, não tens dificuldades. Quando cantas, as palavras saem fluentemente. Algumas crianças não gaguejam quando estão zangadas mas outras, quando estão zangadas, gaguejam ainda mais. Talvez seja fácil falar com o teu irmão mais novo ou irmã mais nova, mas tens dificuldades em falar com os crescidos.



Algumas crianças gaguejam muito na escola e pouco em casa. Outras são bastante fluentes na escola e gaguejam mais em casa. Muitas crianças gaguejam pouco ou quase nada durante as férias. Mas muitas falam com mais facilidade no seu dia-a-dia na escola e gaguejam mais durante as férias. As crianças cansadas e doentes gaguejam normalmente mais, mas há crianças que gaguejam menos quando estão cansadas ou doentes.

Consegues absorver tudo isto? É mesmo difícil de compreender porque é que a gaguez vai e vem e parece estar sempre a mudar. É por isto que as pessoas acham difícil lidar com ela.

Todas as crianças falam à sua maneira. Uma fala devagar, outra depressa. Algumas crianças falam baixinho e outras falam alto. Todas as crianças têm uma forma especial de falar e todas as crianças gaguejam da sua própria forma especial. E é assim que devia ser. Não seria aborrecido se fossemos todos iguais?

O que te faz gaguejar...

Todas as pessoas são diferentes e fazem algumas coisas bem e outras, nem por isso. Algumas crianças podem correr muito depressa e outras nem tanto. Algumas crianças são boas a fazer contas de somar ou a fazer desenhos e outras crianças acham isso difícil.

Vamos olhar para o exemplo de desenhar. Para desenhar bem, os músculos do teu braço, da tua mão e dos teus dedos têm de trabalhar juntos facilmente. Quando tens dificuldade em desenhar, em conseguir que todos os músculos trabalhem juntos, isto é uma espécie de ponto fraco que tens. Não tem muita importância, precisas apenas de mais tempo para fazer um bom desenho. Portanto, se o tentares fazer depressa, existem mais probabilidades que o desenho não fique tão bem.



Quando não és muito bom a fazer uma coisa e tentas fazer essa coisa depressa, podes ficar nervoso. Quando ficas nervoso as coisas ficam piores, principalmente quando tens receio de errar. As pessoas que são boas a fazer desenhos, não têm estes problemas e podem desenhar depressa, mesmo quando estão tensos, e não têm medo de errar.

É a mesma coisa com a fala. Algumas pessoas acham fácil falar e nunca têm dificuldades mas as pessoas que gaguejam têm a fala como um ponto fraco. Às vezes pode ser difícil pôr os lábios, a língua, a garganta e a respiração a trabalharem todos juntos e de uma forma suave. Quando falas devagar ou te sentes à vontade, não há problema, podes falar sem dificuldade. Quando falas em voz alta, quando falas sozinho, quando cantas ou quando falas com o teu gato ou cão, sentes-te calmo e confiante e raramente gaguejas.

Mas quando estás com pressa e queres dizer algo depressa, ou quando te sentes nervoso, falar pode tornar-se mais difícil e podes começar a gaguejar. Se tens medo e pensas que gaguejar é errado e tentas NÃO gaguejar, falar vai tornar-se ainda mais difícil. Podes ter de fechar os olhos, fazer força ou fazer uma careta para conseguir falar. As crianças que têm medo de gaguejar, evitam falar. Não atendem o telefone, não acabam as frases ou tentam encontrar palavras que são mais fáceis de dizer e isto não é nada divertido. O melhor mesmo é deixar a gaguez aparecer e não tentar parar ou esconder a gaguez. Vais sentir-te menos nervoso e quanto mais calmo te sentires, mais fácil se torna falar.



É preciso um dom especial para gaguejar...

Lembra-te daquilo que eu disse mais cedo... toda a gente gagueja de uma forma especial e pessoal. Algumas crianças repetem uma palavra ou uma parte de uma palavra várias vezes; outras ficam completamente bloqueadas; algumas fazem caretas estranhas e outras não as fazem. Algumas crianças odeiam tanto gaguejar que preferem não falar e outras não se importam assim tanto e continuam a insistir em falar.

Pode dizer-se que é preciso um dom especial para gaguejar.

Como é a tua gaguez? Olha para a seguinte lista. Há um círculo que pode ser pintado para cada item da gaguez. Podes pintar os itens que combinam com a tua forma especial de gaguejar.

Tu...

- Repetes um som várias vezes
- Repetes uma palavra várias vezes
- Bloqueias com uma palavra
- Expiras com força antes de falar
- Fechas os olhos quando gaguejas
- Prolongas um som (s-s-s-s-sim)
- Mexes a cabeça quando gaguejas
- Mexes algumas partes do corpo quando gaguejas
- Paras de falar (quando sentes que vais gaguejar)
- Esperas que alguém diga as coisas por ti
- Tentas encontrar outras palavras

É uma grande proeza gaguejar, não achas?

Podes tentar ensinar ao teu pai e à tua mãe a gaguejar como tu. Vais ficar surpreendido como vai ser muito difícil para eles conseguirem!

Quando te sentes zangado ou triste porque gaguejas...

As pessoas ficam zangadas quando as coisas não correm bem. Quando tentas fazer algo e continuas a falhar vezes sem conta, podes sentir-te mal-humorado. As pessoas também se sentem tristes quando as coisas correm mal.



Tu não te irias importar de ser castigado de vez em quando pelos teus pais ou pelo teu professor mas se isso acontecesse todos os dias, ficarias magoado ou zangado, ou ambos.

Os crescidos não mostram a sua fúria ou a sua tristeza com facilidade. Mas, se os observares com atenção, vais reparar que os crescidos também sentem fúria e tristeza. Podem estar mais calados que o normal, ou implicam com tudo, ou querem estar sozinhos.

Gaguejar de vez em quando não é um problema, mas quando falar fica muito difícil frequentemente, podes ficar zangado. Zangado com a tua boca e zangado com a gaguez. Começas a odiá-la. Pode ficar desesperadamente difícil e sentes-te triste por dentro, triste porque gaguejas. As pessoas choram quando ficam tristes e talvez te tenham dito para não seres um bebé chorão e para seres corajoso e forte mas a gaguez pode fazer-te sentir muito mal e não faz mal chorar; não é motivo para teres vergonha. Se expressares como te sentes e gritares ou bateres os pés ou chorares com vontade, podes sentir-te bem melhor.

Talvez não queiras que as outras pessoas saibam o que sentes. Então, porque não expressares o que sentes num sítio onde ninguém te pode ver ou ouvir? Mas é bem melhor partilhares os teus sentimentos com outras pessoas pois isso vai facilitar as coisas de uma forma geral.

Não tenhas vergonha. Aconteça o que acontecer, não te culpes. Não tens culpa de gag



A Jenny tem sete anos. Às vezes ela detesta tanto a sua gaguez que fica zangada ou triste. No seu aniversário recebeu uma boneca e chamou a “Stutterdoll” (boneca que gagueja). Sempre que se sente mal com a sua gaguez, ela conta tudo à sua boneca e quando sente vontade de chorar, a boneca faz-lhe companhia. É claramente mais confortável não ter de chorar sozinha.



O Charles encontrou outra solução. Ele tem muitos carros de brincar e quando se sente mal com a sua gaguez, bate com os carros uns contra os outros. Depois, finge que vem a polícia perguntar o que aconteceu e conta-lhes tudo o que o fez ficar tão zangado.

Quando fazem pouco da tua gaguez...

As crianças fazem pouco umas das outras por muitos motivos diferentes. Uma criança que seja mais alta que as outras também é gozada, às vezes. O mesmo pode acontecer à criança que é muito baixa.

Podem fazer pouco de um nariz grande ou de orelhas grandes; fazem pouco de quem está doente e de quem não consegue correr depressa; fazem pouco de cabelo ruivo e de quem demora muito a fazer as contas da matemática; fazem pouco de quem usa certas roupas ou de quem não tem bicicleta.

É bastante normal as crianças fazerem pouco umas das outras, às vezes. Mas se quiseres muito ter uma bicicleta e ainda por cima fazem pouco de ti porque não tens uma, podes sentir-te mesmo magoado. É a mesma coisa com a gaguez, quando já te sentes mal com ela, magoa-te quando fazem pouco de ti.

Quando fazem pouco de ti podes ir falar com a professora, ou podes falar com a mãe e com pai para te ajudarem. Mas também podes fazer algo diferente, e fazeres pouco também. Podes pensar em algo rapidamente.

Eu pessoalmente acredito que o Mark, que tem 9 anos, encontrou a melhor solução. Sempre que fazem pouco da sua gaguez, ele pára e diz, “Volta quando souberes gaguejar melhor do que eu.” As crianças pararam de fazer pouco dele imediatamente!

Algumas pessoas simplesmente não percebem...

Leste sobre como a gaguez está sempre a mudar. Cada criança gagueja à sua maneira e a sua gaguez pode mudar de dia para dia. As pessoas que não gaguejam acham tudo isto difícil de compreender. As pessoas querem que as coisas fiquem iguais pois quando as coisas estão sempre a mudar, ficam assustadas. Não sabem como lidar com algo que não percebem.

Talvez os teus pais estejam preocupados com a tua gaguez pois eles querem que esteja tudo bem contigo. É por isso que os teus pais, os outros crescidos e os teus irmãos e irmãs, te tentam ajudar. Eles sentem, em parte, pena de ti e também se preocupam com a tua gaguez, por isso, sentem se amedrontados; eles querem que a gaguez pare, tal como tu.

Aqui está uma lista de coisas que as pessoas te dizem para te ajudar:

respira fundo

vai com calma

começa outra vez

podes melhorar se te esforçares mesmo

* pára e fala mais devagar*

não gaguejes assim

pensa naquilo que queres dizer antes de começar

agora tudo de novo

Às vezes não faz mal quando as pessoas dizem estas coisas mas a maior parte das vezes, faz mal, sim! Tu já estas a fazer o teu melhor e eles querem que faças melhor ainda. Conseguires dizer o que queres é difícil com toda essa pressão e podes até começar a gaguejar ainda mais. Claro que estas pessoas não sabem disso, não sabem que estão a tornar as coisas mais difíceis para ti ao invés de mais fáceis. Por isso, é importante falares com elas sobre a tua gaguez, explicar o que gostarias que elas fizessem e não fizessem pois assim poderão ajudar-te de verdade.

Talvez seja difícil fazeres isto sozinho. Dá este livro às pessoas com quem estás regularmente ou fala sobre isso com os teus pais e assim eles podem informar os outros adultos que te rodeiam.

O Tim tem onze anos. Ele gagueja muito mais na escola do que noutra lugar e a sua professora não percebe porquê. Cada vez que o Tim queria dizer algo na sala de aula, a professora ficava nervosa, não o deixava falar e dava a vez a outra criança. A professora achava que o Tim lhe iria agradecer pois iria salvá-lo da gaguez à frente dos colegas.

Mas era exactamente o oposto. O Tim ficava ressentido de nunca ter uma oportunidade de falar na sala. Ele falou com a sua mãe e juntos foram falar com a professora sobre este problema. Assim, concordaram que o Tim falaria sempre que quisesse e que ninguém o iria chatear em relação à gaguez. O Tim agora já gosta de ir para a escola.

Não faz mal gaguejar! ...

Não é contra a lei ter orelhas grandes, ou ter cabelo ruivo, ou cabelo louro, ou um nariz grande, ou ter roupa cara e uma bicicleta novinha em folha. Também não é contra a lei gaguejar. Se TU decidires que gaguejar está errado, vais sentir mais pressão e sabemos que isto apenas piora a gaguez e não trás alegria a ninguém. Então eu digo sempre, “NÃO FAZ MAL GAGUEJAR.”

Se decidires que não faz mal gaguejar, não precisas de te estar a esforçar para falar melhor. Sem te esforçares tanto, a tua fala vai ficar mais fácil, o que é o oposto daquilo que provavelmente tens pensado.

A Lydia tem dez anos. Andava muito aborrecida em relação à sua gaguez e decidiu que não iria deixar isso acontecer. Ela foi muito dura com a sua gaguez e não parava de piorar. A mãe e o pai decidiram que não há problema em gaguejar, jogaram vários jogos com a gaguez e recentemente, e inventaram o seguinte poema:

Não estejas a balbuciar,

Continua a gaguejar,

Continua a brilhar

Não há problema em gaguejar

Deram umas boas gargalhadas ao inventarem este poema. A Lydia está muito mais feliz, já não odeia tanto a gaguez e já consegue falar mais suavemente.

Tu és importante!

Por causa da gaguez ou por outras coisas que não te deixam feliz, podes ficar com a ideia de que fazes tudo mal, que és uma pessoa errada e que as pessoas não gostam de ti. Não são só as crianças que pensam assim pois muitos adultos sentem isso também. Se for esse o teu caso, esqueceste-te de algo. Esqueceste o quão é importante é estares vivo e seres quem és. Não existe mais ninguém igual a ti no mundo, tu és único e especial. Esqueceste que há imensas coisas que sabes fazer muito bem e que existem muitas pessoas que te amam, que gostam de ti e que se preocupam contigo.

É pena que as pessoas sejam muito tímidas e não mostrem que gostam umas das outras. Se achas que ninguém se importa contigo e se te sentes vazio, lembra-te que podes fazer algo em relação a isso. Lembra-te que tu ÉS importante e se acreditares nisso, vais sentir-te forte. Se tiveres dificuldade em fazer isto sozinho, pede ajuda aos teus pais ou a alguém em quem confias para te ajudar a lembrares-te disto!



Pensa nas coisas que gostas de fazer e escreve-as aqui:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Pensa nas coisas em és que bom a fazer e escreve-as aqui:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Agora escreve sobre o que pensas que as outras pessoas gostam em ti:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Relê algumas vezes o que escreveste. Podes pensar em muitas outras coisas para escrever. Lembra-te que és importante e lembra-te que as pessoas gostam de ti por aquilo que és. Tu és importante. **NÃO TE ESQUEÇAS DISSO!**



Ouve bem estas crianças...

Eu conheço muitas crianças que gaguejam. Aqui, elas contam-me o que pensam sobre a gaguez. Talvez as suas histórias sejam parecidas com a tua. Aqui está o que a Anne, com nove anos, escreveu:

“Eu não gosto de gaguejar. É por isso que quero escrever sobre isso. Sempre que vou visitar os meus avós, os meus tios e tias, eu gaguejo quando começo a dizer alguma coisa. Depois começo a gaguejar muito. Quando tenho uma briga com as crianças na escola, elas chamam-me “boca que gagueja” e eu odeio isso. Não gosto de gaguejar e fico envergonhada.” Esta é a história da Anne.

O Sebastião tem agora 13 anos. Ele consegue explicar, com muita clareza, o que sente em relação à gaguez:

“Como devo gaguejar? Há algum tempo aprendi a gaguejar com mais facilidade e durante alguns anos tudo correu bem. Agora sou mais velho e a minha gaguez piorou outra vez. Voltei à terapia e já estou a fazer progressos. Eu gosto das sessões de terapia e isso é uma coisa boa, porque se não gostas de ir à terapia, não irás, provavelmente, lucrar muito com ela.”

“Gostaria de me ver livre da minha gaguez. O que faz a gaguez tão difícil para mim? Quando gaguejo, costumo ficar preso. Há demasiada tensão na minha boca. Gaguejar não tem piada mas depois eu digo para mim próprio - Não é contra a lei gaguejar, por isso, porque é que eu não posso gaguejar um pouco? - e isto ajuda me.”

“Só quando estou com pessoas que não conheço e me perguntam algo, é que faço um grande esforço para não gaguejar e depois, gaguejo ainda mais. Quando quero dizer algo muito depressa, também fico preso. As pessoas começam a tentar adivinhar o que eu ia dizer. Elas são bem-intencionadas mas eu não gosto nada que o façam porque quero dizer tudo sozinho. Antigamente, eu falava muito depressa mas agora não. Aprendi a dizer a mim mesmo - Quero melhorar a minha gaguez - Espero, um dia, conseguir falar mais facilmente.”

O Mathew não está muito feliz com “tanta gaguez.” Ele tem agora onze anos e vai para o 3º ciclo para o próximo ano. Ele vem ter comigo com outro rapaz. Todas as semanas fazemos várias coisas juntos para ajudar a fala a ficar mais fácil, e divertimo-nos. A diversão também ajuda a fala a ficar mais fácil. O Mathew escreveu aqui a sua história:

“ Não gosto da minha gaguez mas não me vai matar, agora já sei disso. Quando tenho que ler em voz alta na sala de aula, convengo-me que não me vou permitir gaguejar mas gaguejo de qualquer forma e odeio isso. Espero vir a aprender muito e que isso me faça mais feliz. Não sei o que mais devo escrever. Espero que isto chegue.”

Agora vem a história do Eddie:

“Tenho treze anos. Gaguejo há muito tempo, há oito anos, acho eu. Comecei a terapia da fala quando tinha doze. Primeiro fui a uma terapeuta mulher, mas depois fui a um terapeuta homem. Ele está sempre a dizer que não faz mal eu gaguejar mas, bem lá no fundo, eu penso de forma diferente. Sinto-me terrivelmente envergonhado quando gaguejo. Para mim é uma grande incapacidade.”



Conta a tua própria história...

Leste inúmeras histórias escritas por outras crianças. Terás, com certeza, a tua própria história para contar. É uma boa ideia escreveres a tua história agora. Talvez estejas zangado com a tua gaguez e então escreve uma carta zangada; talvez a tua gaguez não te perturbe assim tanto, por isso podes escrever uma carta acerca disso também. Talvez não saibas o que fazer em relação à tua gaguez e podes escrever sobre isso ou podes querer escrever sobre tudo aquilo que pensas sobre a gaguez. Isso poderá trazer-te um grande alívio. Conta a tua própria história, escreve-a e pensa naquilo que gostarias de fazer com ela. Podes guarda-la só para ti ou mostrar à mãe e ao pai. Tu é que decides.



Também nos podes enviar a tua carta. Nós gostaríamos que fizesses isso porque aprendemos muito quando lemos as histórias que as crianças que gaguejam contam. Quanto mais nós aprendermos, mais facilmente podemos ajudar os outros.

Talvez queiras dizer alguma coisa a uma das crianças que escreveu a sua história neste livro. Escreve o que tens para dizer ou para perguntar e envia-nos. Garantimos que recebem a tua carta. Se tiveres muitas perguntas também nos podes escrever. Talvez andes na terapia da fala e claro que também podes fazer as perguntas ao terapeuta. Se não quiseres fazer isso ou não andas na terapia da fala, escreve-nos, por favor. Talvez saibamos algumas das respostas e responderemos à tua carta. Podes perguntar tudo aquilo que quiseres. Tens a nossa morada? Podes enviar uma carta para:

Attn: Joan

The Stuttering Foundation

P.O.Box 11749

Memphis, Tennessee 38111-0749

USA

Correio eletrónico: infostutteringhelp.org

Internet: www.Stutteringhelp.org

Em Portugal:

Quem te pode ajudar?

Pode parecer que és a única pessoa no mundo que gagueja mas depois daquilo que leste, sabes que isso não é verdade. Existem muitas pessoas que te podem ajudar com a tua gaguez. Claro que a mãe e o pai podem ajudar mas, às vezes, isso não chega. Deves ir a um terapeuta da fala. Muitos terapeutas da fala sabem muito sobre a gaguez e vão ensinar-te como para ti falar pode ser mais fácil. E o mais importante é que eles vão ouvir aquilo que tens para dizer sobre aquilo que pensas e que sentes em relação à tua gaguez, e vão compreender de certeza.

Também podem ajudar a tua mãe e o teu pai a perceberem a gaguez. Se tens dificuldades na escola, eles podem dizer aos professores como podem facilitar as coisas para ti. Alguns terapeutas são especializados em gaguez (Isto pode mostrar-te como a gaguez pode ser muito complicada!). De qualquer forma, se para ti a tua gaguez é um problema, pede aos teus pais para te levarem a um terapeuta da fala.



Para o teu irmão e a tua irmã

Querido Irmão ou Querida Irmã,

Eu escrevi este livro para o teu irmão ou irmã que gagueja. Claro que sabes bem que gagueja e já debes ter tentado ajudar quando está com dificuldades em falar. O que disseste ajudou em alguns momentos e noutros não. Porque será? O teu irmão ou irmã tem menos dificuldades a falar quando se sente mais calmo por dentro, já debes ter reparado nisso. Se tiveres que falar à frente de um grupo grande, também te debes sentir excitado e um pouco nervoso/a e pode até ser difícil arranjar as palavras certas de uma só vez.

Tens a sorte de não gaguejar nessas situações. A fala do teu irmão ou da tua irmã é mais facilmente interrompida por excitação, preocupações ou por pressões de tempo e, frequentemente, gagueja. Existem imensas coisas que te podem excitar ou preocupar...

- . Uma festa de aniversário
- Um relatório de avaliação que vai chegar
- A família está a prestes a fazer as malas para irem de férias
- A preocupação e a ansiedade em relação aos medos de não ser bom a fazer algo...qualquer coisa!
- Ficar doente
- Estar com pressa
- Pensar que as outras crianças não gostam de ti
- Ter medo de errar

Todas estas coisas podem fazer-nos sentir excitados ou preocupados, e sentimos muita tensão. Mas nem todas as pessoas mostram estas tensões interiores. O

problema é que esta tensão vem ao de cima com a gaguez e toda a gente repara. E não porque o teu irmão ou a tua irmã querem que se note pois tentam que esconder a gaguez o melhor que podem. Mas sabes o que acontece a seguir?

Ficam mais nervosos e a gaguez fica pior. É normal ficar excitado ou preocupado ou tenso. Acontece a todos, a mim e a ti. Mas nós não gostamos de o admitir. Frequentemente achamos que devíamos ser muito bons naquilo que fazemos de uma forma natural mas tem lógica que ninguém seja bom a TUDO! Ainda assim, as pessoas não gostam de cometer erros e isso causa tensão quando têm de fazer algo difícil.

Como falar é uma coisa que é fácil para quase todas as pessoas, é difícil acreditar que há crianças que têm sérias dificuldades para conseguir falar. Assim, sempre que existe alguma tensão à sua volta, só o facto de terem de falar, piora a gaguez. Mas tu próprio tens de fazer algumas coisas que te deixam em tensão, também! Então, qual é o problema de ficar nervoso para conseguir falar?

Se achares que a gaguez é perfeitamente aceitável, o teu irmão ou irmã não se vai sentir criticado/a e posto/a de parte. O nível de tensão vai baixar e ele ou ela, não vai tentar esconder a gaguez o que vai fazer com que seja mais fácil de falar. É muito útil para ele ou ela, saber que sabes alguma coisa acerca do problema. Obrigado por ajudares desta forma.

ürs Helfen!!!



Para Pais e Mães

Querido Pai e Querida Mãe,

Eu sei que faz o seu melhor para ajudar o seu filho a falar com mais facilidade. Deve estar consciente da sua preocupação e do seu desconforto. O seu filho vai tentar não gaguejar mas quanto mais tenta mais probabilidade tem de gaguejar. Isto é o que faz com que a gaguez seja um problema tão difícil.

É como tentar enfiar a linha na agulha. Se está determinado a conseguir logo à primeira, os seus dedos ficarão tensos e a sua mão vai começar a tremer, e claro, isto vai fazer com que seja mais difícil enfiar a linha na agulha. Vai conseguir quando estiver relaxado e permitir sentir-se calmo e auto-confiante, quando se permitir ser imperfeito.



Faz, provavelmente, algum comentário de vez em quando, em relação à gaguez do seu filho. É compreensível que queira ajudar e talvez não seja fácil ouvi-lo gaguejar, e gostaria que parasse. Quando diz ou faz algo para ajudar o seu filho, observe de perto. Se a sua ajuda fizer com que ele fique mais calmo, está a fazer a coisa certa e a fala dele ficará mais fácil também.

É bem possível que o seu filho não queira ser ajudado a falar. Ou seja, não vale de nada tentar fazê-lo pois ele vai apenas ficar mais tenso (talvez porque lhe seja transmitida a mensagem de que não é permitido que seja imperfeito?)

Pense na agulha e na linha. Quanto mais tensa estiver a criança mais difícil vai ser para as palavras saírem. Melhor do que qualquer estranho, os pais sabem quando os filhos estão calmos ou tensos. Por isso, pedimos a vossa ajuda porque você conhece melhor o seu filho e consegue perceber o que ele sente, dando assim o apoio mais valioso de todos.

É importante realçar que o comportamento dos pais nunca é a causa da gaguez. O seu filho nasceu com uma tendência hereditária para gaguejar o que significa que a parte da fala é o seu ponto fraco. A gaguez aparece quando a exigência (em qualquer parte da vida) é demasiada. A gaguez é em si, inofensiva. Mas se o seu filho achar que as outras crianças não gostam da sua gaguez, ele vai tentar falar “melhor” ou tentar esconder, ou parar a gaguez. Isso piora a gaguez e é motivo pelo qual ele sofre com a gaguez.

Lembre-se que não é a causa da gaguez do seu filho mas é o apoiante mais importante e mais próximo para ajudar a sua fala a ficar mais fácil. O seu filho pode sentir-se zangado, magoado e desmotivado por causa do seu problema da fala. O que mais necessita é de pais que o deixem sentir-se triste e desgostoso com a gaguez e que demonstrem que percebem.

Talvez o seu filho não tenha ainda coragem para conversar consigo em relação à gaguez mas ele precisa de sentir a sua permissão para o fazer. Pode, de vez em quando, perguntar como ele se sente em relação à gaguez. Certifique-se que o seu filho sente que pode não falar em relação ao assunto, caso não se sinta preparado. Você pode estar muito preocupado em relação ao futuro do seu filho por isso partilhem as vossas preocupações e partilhem-nas também com o terapeuta da fala. É importante para si e para o seu filho, não continuar preocupado. Tente arranjar ajuda competente o mais breve possível.

A gaguez manifesta-se de inúmeras formas e tamanhos por isso não posso dar mais do que estes conselhos generalizados. Talvez o seu filho raramente se sinta tenso e achou pouco relevante tudo que aqui disse mas ainda assim, se sente preocupação ou ansiedade, não hesite em procurar a ajuda a que você e o seu filho têm direito.

Para Professores

Querido Professor,

Se lhe pediram para ler isto é porque tem uma criança na sala que gagueja. A gaguez altera-se momentaneamente e é diferente de criança para criança. Isso faz com que seja difícil lidar com a gaguez. É possível que a gaguez desta criança não seja um problema para si ou para as outras crianças mas também é possível que as outras crianças reajam à gaguez e que você próprio não saiba bem como lidar com o problema.

Os professores têm normalmente muitas perguntas...

Posso ajudar?

Devo pôr a criança a ler em voz alta?

Devo falar sobre a gaguez com a criança?

Devo falar sobre a gaguez com a turma toda?

Devo ignorar a gaguez?

É melhor olhar a criança nos olhos quando gagueja ou devo evitar olhar para ela?

São todas perguntas legítimas. As respostas são diferentes para cada criança que gagueja. Deve começar por perguntar se a criança tem terapia da fala e, se tiver, entre em contacto com o terapeuta e pergunte o que deve e não deve fazer. Acontece frequentemente haver um plano que faz com que a criança seja ajudada a lidar com a situação escolar.

A maioria das crianças detesta ser posta de parte, ser etiquetada como sendo diferente. Certifique-se de que a criança que gagueja não tenha privilégios especiais e não seja excluída das actividades da sala de aula.

Se a gaguez for severa, é aconselhável falar à parte com a criança sobre o assunto, de uma forma aberta. Algumas crianças vão agradecer esta atitude e vão sentir-se aliviadas. Outras recusam-se a falar sobre o problema. É melhor respeitar a criança e não forçá-la.

A gaguez é tão difícil para a criança como para si. Bem, é provavelmente mais difícil para ela. Sendo assim, a criança vai necessitar de todo o apoio emocional possível. Vai ajudar a criança ao aceita-la como ela é e ao ser gentil e compreensivo na sua atitude para com ela. Não terá de mostrar isso abertamente pois a criança irá ter essa percepção e sentir-se-á mais segura. Obrigado pela sua ajuda.



Para os avôs e as avós

Querido Avô e Querida Avó,

O seu neto precisa da sua compreensão e do seu apoio porque tem um problema sério. Ele tem dificuldade em falar e às vezes gagueja muito. Deve ser difícil para si compreender isto pois a maioria das pessoas tem dificuldade em compreender. Um dia o seu neto quase que não tem dificuldades e noutro dia a gaguez está muito proeminente e é difícil de se lidar com ela. Por favor não pense que o seu neto pode fazer algo para alterar isto. A gaguez é um fenómeno que muda de dia para dia, de acordo com circunstâncias externas, e o seu neto poderá não ter o poder de alterar a sua fala.

A visita do seu neto está ligada a prazer e a excitação e qualquer tipo de excitação pode piorar a gaguez. Por isso é normal que o seu neto gagueje muito quando está consigo. Peço que compreenda e espero que o apoie não fazendo comentários acerca da forma como ele se exprime. Se o fizer, a criança irá sentir-se pressionada para “falar melhor.” Isso vai fazer com que fique mais tensa e vai piorar a gaguez ao invés de a melhorar.

Pode ser difícil para uma criança repetir o que acabou de dizer só porque os outros não perceberam. A gaguez pode fazer com que seja mais difícil perceber o seu neto, especialmente se a sua audição já não for como era.

Não estou a dizer que não deve pedir à criança para repetir algo pois é importante ter um contacto real. Mas você pode facilitar ao reparar se a luz está adequada, para que se consigam ver bem. Pode pôr a criança ao seu lado para ouvi-la melhor. Se o rádio ou a televisão estiverem ligados ou se o aspirador estiver a trabalhar, deve considerar desligá-los quando faz tenção de falar com o seu neto. Estes detalhes são importantes para tornar as coisas mais agradáveis para vocês.

Tudo corre melhor quando nos sentimos mais relaxados e isto é uma verdade em relação à fala do seu neto. Podemos relaxar e sentirmo-nos à vontade. Pode considerar outros meios para ajudar o seu neto a sentir-se assim quando está consigo. Pode dar-lhe um grande abraço e para mostrar o seu apreço pode jogar o seu jogo preferido ou podem ir dar um pequeno passeio, juntos. Em nome do seu neto, quero agradecer o apoio que lhe dá.



Para Tios e Tias

Querido Tio e Querida Tia,

O seu sobrinho sente-se perturbado pela gaguez. Já se deve ter questionado acerca do facto de a gaguez ser muito variável e muito notável num dia e não ser nada de especial no outro. Deve ter reparado que a fala da criança não melhora realmente quando lhe tenta dar conselhos. Isso faz parte do problema da gaguez. Queríamos pedir-lhe que apenas aceite o que acontecer. O seu sobrinho não percebe exactamente o que torna a sua gaguez pior e não tem o poder de mudar a sua forma de falar. Sabemos que é importante que a criança que gagueja sinta um apoio emocional. Uma atitude gentil e compreensiva vai fazer mais pela gaguez do que qualquer crítica bem-intencionada. É também importante permitir um tempo extra nas conversas quando cada um tem a sua vez de falar. A criança irá sentir-se mais descontraída e isso faz com que falar seja menos desgastante.

Não há problema em falar abertamente sobre a gaguez quando surgir a ocasião. Se ninguém mencionar a gaguez, a criança pode ficar com a impressão que a gaguez é algo tão terrível que nem se pode falar sobre ela. Se for tratado como um assunto tabu, a criança fica convencida que é mesmo muito mau gaguejar. Essa ideia irá gerar mais tensão o que levará a um aumento da gaguez. Pode ajudar o seu sobrinho mantendo tudo à sua volta relativamente calmo e reservar algum tempo quando conversarem. Pode leva-lo a um sítio onde outros não vão entrar abruptamente e manter contacto visual com ele enquanto conversam.

Claro que isto nem sempre é possível, mas algo nesta direção seria proveitoso.

Seria especialmente benéfico para o seu sobrinho saber que você está interessado no problema da gaguez e que quer saber mais acerca dele. Desta forma, a criança vai sentir-se menos sozinha. Obrigada por querer ajudar.

Um conto de fadas

Era uma vez um rapaz chamado Tim que vivia muito longe numa casa muito grande. Ele vivia com um feiticeiro e uma bruxa que o tinham roubado dos seus pais quando ele era uma criança muito pequena. Ninguém sabia muito acerca deles porque se tinham disfarçado como sendo um casal rico e orgulhoso. Para o disfarce ficar mais completo tinham um menino que os chamava de Pai e de Mãe.

Eram extremamente rígidos e exigiam a perfeição do pobre Tim. Ele vestia sempre o melhor e esperava-se que fosse educado com todos os que conhecia. Ele tinha uma bicicleta novinha em folha mas não podia andar nela porque podia ficar suja. Quando iam pessoas lá a casa, falavam sobre o quarto lindíssimo do Tim e dos seus brinquedos fantásticos. O Tim não podia brincar com os brinquedos porque estes podiam partir. É claro que não podia levar os amigos lá a casa porque podiam danificar a mobília cara ou podiam desarrumar as suas roupas.

Podem imaginar que ele não tinha amigos na escola e era frequentemente gozado pelos outros. Quando havia visitas lá em casa, ele não podia abrir a boca porque gaguejava. O seu pai e a sua mãe não queriam que as outras pessoas soubessem que o seu filho não era perfeito. Como podem compreender, o Tim era muito infeliz. Ele achava que fazia tudo errado e tinha a certeza que ninguém gostava dele. Às vezes zangava-se e outras vezes sentia-se tão sozinho e triste que chorava até adormecer. Ele esforçava-se muito para fazer tudo à maneira do pai e da mãe, mas por dentro, estava cada vez mais infeliz.

Um dia, um pequeno homem, todo torto, esperou por ele do lado de fora do portão da grande casa. Ele contou ao Tim aquilo que sabemos, que ele tinha sido roubado por uma bruxa e por um feiticeiro. Ele também lhe contou que os seus pais verdadeiros andavam, desde sempre, à sua procura. Mas que ultimamente, tinham perdido a esperança do encontrar o seu filho querido e que tinham voltado para casa. Depois o velho disse que se ele tivesse coragem de começar a sua viagem, sozinho, encontraria o seu pai e a sua mãe verdadeiros, que nunca tinham parado de o amar e de o querer.

O Tim decidiu logo ir ao encontro deles. Ele estava cansado de se sentir sozinho e infeliz. Agarrou numa mala e nela arrumou as suas melhores roupas e pôs-se a caminho. Era uma viagem terrivelmente longa. Ele teria de atravessar pântanos perigosos, teria de subir montanhas e vaguear pelo bosque selvagem. Sempre que necessitasse, conseguiria encontrar comida e abrigo, como se houvesse uma pessoa invisível a guia-lo.

Um dia, chegou a uma vila que achava que já conhecia há muito, muito tempo. O seu coração começou a bater mais depressa com esperança e perguntou à primeira pessoa que encontrou se sabia onde moravam os seus pais? O jovem que respondeu gaguejava, e pelo caminho o Tim ouvia outras pessoas a gaguejarem. Que grande surpresa que foi para os seus pais verem o seu filho. Nessa mesma noite, fizeram uma festa em honra do seu filho. Tinham guloseimas para comer e todos estavam felizes. Quando chegou finalmente à cama, sentiu-se muito, muito feliz.

Na manhã seguinte, vestiu as suas melhores roupas e foi extremamente bem-educado com toda a gente. Sentou-se em silêncio num canto e não tocou em nada porque assim tinha sido ensinado. A sua mãe e o seu pai estavam surpreendidos e ansiosos com o seu comportamento. Perguntaram-lhe, “Porque estás assim vestido e porque te sentas num canto? Porque não vais brincar? E porque não falas com ninguém?”

O Tim contou-lhes tudo sobre a sua vida na casa grande, no país muito longe daquele. Os seus pais disseram, “Isso acabou. Podes divertir-te e podes fazer tudo aquilo que gostas. Quando as tuas roupas estiverem sujas, não nos vamos importar. Podes dizer o que quiseres e podes falar com toda a gente. Não precisas de falar com cuidado porque toda a gente neste país gagueja o que quiser.”

O Tim ficou tão feliz ao ouvir isto que saltou de alegria. Ele correu e foi falar e brincar como nunca tinha feito antes. Nessa noite, houve outra festa enorme porque desta vez, o Tim tinha realmente voltado para casa. E o Tim viveu feliz para sempre!

Uma última mensagem...

A gaguez não tem graça! Por isso é importante saber que não estás sozinho. Existem pessoas que te compreendem e que estão dispostas a ajudar-te. É também importante saberes que não tens a culpa. É importante que os teus pais e todas as outras pessoas que te rodeiam aprendam sobre a gaguez. Quanto mais souberem, melhor te vão compreender e melhor te vão poder ajudar. Assim vais sentir-te bem na tua pele, quer gaguejes, quer não.

Onde procurar ajuda...

Se achares que este livro te ajudou e quiseres ajudar esta causa valiosa, por favor envia um donativo para:

The Stuttering Foundation

P.O. Box 11749

Memphis, TN 38111-0749

As contribuições podem ser deduzidas nos impostos.

Pode doar online: www.stutteringhelp.org

A Stuttering Foundation of America é uma organização sem fins lucrativos dedicada à prevenção e ao tratamento da gaguez.

Em Portugal:

Os Mitos da gaguez

Mito: As pessoas que gaguejam não são espertas.

Realidade: Não existe ligação alguma entre a gaguez e a inteligência.

Mito: O nervosismo causa gaguez.

Realidade: O nervosismo não causa gaguez. Nem devemos partir do princípio que quem gagueja tem propensão em ser nervoso, medroso, ansioso ou envergonhado. Quem gagueja tem a mesma variedade de características de personalidade que aqueles que não gaguejam.

Mito: A gaguez pode “apanhar-se” ou aprende se a imitar quando se ouve outra pessoa a gaguejar.

Realidade: Não se “apanha” a gaguez. Ninguém sabe exactamente o que causa a gaguez mas as pesquisas indicam que a história familiar (genética), o desenvolvimento neuro-muscular e o ambiente da criança, incluindo a dinâmica familiar, fazem parte do começo da gaguez.

Mito: Ajuda a pessoa que gagueja dizer, “respira fundo antes de começares a falar” ou “pensa naquilo que vais dizer antes de falar.”

Realidade: Estes conselhos apenas tornam a pessoa mais consciente da sua gaguez e apenas a piora. É mais útil ouvir com paciência e modelar a linguagem, falando devagar e de forma clara.

Mito: O stress causa gaguez.

Realidade: Como foi dito acima, existem muitos factores complexos envolvidos. O stress não causa a gaguez mas pode, com certeza, piorá-la.

Estes mitos podem ser encontrados no *flyer*, “Myths about Stuttering” e fazer o download em: www.stutteringhelp.org, click em “Brochures for all ages.” (brochuras para todas as idades)



ISBN 0-933388-42-X
ISBN 0-933388-42-X