

Tietoa änkytyksestä

Änkyttävä ihminen tietää täsmälleen mitä haluaa sanoa, mutta ei saa sanottua asiaansa sujuvasti. Lisäksi änkyttäjä yleensä tietää juuri hetkeä ennen änkytyskohtaa, että hän tulee änkyttämään. Änkytys voi ilmetä puheessa tavutoistoina (esim. mi mi mi mitä), pidennyksinä (esim. mmmminä) tai lukkiutumisina, jolloin puheen tuotto jumittuu hetkellisesti. Puheessa ilmenevien sujumattomuuksien lisäksi änkytykseen voi liittyä myötäliikkeitä, jännittyneisyyttä, puhumisen tai sosiaalisten tilanteiden välttelyä, negatiivisia ajatuksia ja tunteita, täytesanojen korostunutta käyttöä sekä muutoksia puhe- ja hengitysrytmissä. Änkytys on vahvasti tilannekohtaista ja sitä voivat lisätä mm. stressi, väsymys ja kiire.

Änkytystä ilmenee kahdeksalla prosentilla lapsista ja yhdellä prosentilla aikuisista. Kehityksellinen änkytys alkaa tyypillisesti 2–4-vuotiaana. Änkytys on pojilla yleisempää kuin tytöillä. Lisäksi riskitekijöitä pysyväälle änkytykselle ovat änkytyksen esiintyminen suvussa, sen alkaminen yli 3,5-vuotiaana ja jatkuminen yli vuoden ajan. Änkytys voi olla välillä poissa ja palata uudestaan. Suurimmalla osalla lapsista änkytys ohittuu itseksensä.

Änkytykselle ei tunneta yhtä yksittäistä selitystä, vaan se on monen taustatekijän summa. Nykäsityksen mukaan taustalla on geneettisiä ja neurologisia syitä, mutta myös ympäristötekijöitä. Änkytys ei johdu kasvatuksesta eikä ole vanhemman aiheuttamaa.

Änkytyksen kuntoutus

Änkytyksen tärkein kuntoutusmuoto on puheterapia. Puheterapian tavoitteet laaditaan yhteistyössä lapsen ja hänen läheistensä kanssa. Puheterapian tavoitteena voi olla änkytyksen keventäminen ja puheen hallintakeinojen oppiminen. Toisaalta aivan yhtä tärkeä tai jopa tärkeämpi tavoite voi olla änkytyksen hyväksyminen oman puheen piirteenä, jotta lapsi uskaltaa puhua eri tilanteissa rohkeasti ja avoimesti.

Lapselle läheiset henkilöt pystyvät tukemaan puheen sujuvuutta ja puherohkeutta monin eri keinoin muuttamalla omia toimintatapojaan. Arjessa tehtävät pienet muutokset voivat helpottaa lapsen puhumista merkittävästi. On myös ensiarvoisen tärkeää, että lapsi tulee änkytyksensä kanssa kohdatuksi ja hyväksytyksi.

Seuraavassa listassa on keinoja ja vinkkejä arkeen lapsen puhumisen tukemiseksi. Voit valita näistä aluksi vaikka yhden tai kaksi, joita pyrit arjessa toteuttamaan säännöllisesti.

Miten läheiset voivat tukea änkyttävää lasta

- Puhu itse rauhallisesti ja vältä kiireen tuntua kommunikaatiotilanteissa. Puhu lyhyillä, selkeillä lauseilla. Pidä taukoja puheessasi, jotta lapsi saa puheenvuoroja ja oppii itsekkin pitämään taukoja puheessaan.
- Pyri järjestämään arjessa säännöllisesti kahdenkeskisiä rauhallisia hetkiä lapsen kanssa. Lapsen ei tarvitse puhua ja aikuinen keskittyy oman puheensa rauhallisuuteen.
- Hyvää tarkoittavat “puhu rauhassa” -tyyppiset kommentit lapsen puheesta saattavat lisätä lapsen kokemaa puhepainetta puhetilanteessa, mikä voi puolestaan lisätä jännitystä ja sujumattomuutta puheessa. Kuuntele, mitä lapsi sanoo, ei miten hän sanoo sen.
- Ylläpidä luontevaa katsekontaktia lapsen puhuessa änkytyksestä huolimatta.
- Anna lapsen puhua loppuun, älä keskeytä tai arvaile. Koko perhe opettelee vuorottelua ja toisten kuuntelemista. Vuorottelua kannattaa korostaa ja selkeästi tarjota puhujalle aikaa oman puheenvuoron aloittamiseen. Toisen puolesta tai päälle ei saa puhua!
- Helpota kysymyksiä: kysy tarkemmin ja vältä avoimia kysymyksiä. Kysy yksi asia kerrallaan.
- Kun änkytysoireita on paljon, kannattaa kyselemistä vähentää ja käyttää enemmän toteavia lauseita. Puheen ja vastaamisen paine vähenee ja oireet saattavat helpottua.
- Pohdi, miten itse suhtaudut ja reagoit änkytykseen. Millaisia tunteita ja ajatuksia lapsen änkytys herättää sinussa? Tiedostamattomatkin kielteiset reaktiot voivat vaikeuttaa lapsen änkytystä.
- Puhu änkytyksestä lapsen kanssa lempeästi ja hyväksyvästi. Nimeä änkytys ikätasoisesti esim. “välillä puhe pomppii/jää jumiin”.
- Varmista, että mm. sisarukset ja kaverit eivät suhtaudu änkytykseen negatiivisesti tai kommentoi änkytystä ikävään sävyyn.
- Liika kiireen tuntu arjessa voi lisätä änkytysoireilua. Pohdi, voiko arkea rauhoittaa jollain tapaa. Huomioi riittävä aika lepäämiselle ja rauhoittumiselle. Karsi tarvittaessa ylimääräisiä menoja ja vähennä mahdollisuuksien mukaan taustamelua arjessa (esim. tv ja muut laitteet).