

Äänkyytätkö: kirja nuorille



Suomentaneet: Auli Laiho, Salla Pohja ja Kaisa Punkeri

Erota faktat fiktiosta!

Puheterapiakeskus TEMPO oy



Kuntoutusta sydämellä



THE
STUTTERING
FOUNDATION®

PUBLICATION NO. 0021

Änkytys: Fiktiota vai faktaa?

Fiktio: Ihmiset, jotka änkyttävät, eivät ole fiksuja.

Fakta: Änkytyksen ja älykkyyden välillä ei ole minkäänlaista yhteyttä.



Fiktio: Hermostuneisuus aiheuttaa änkytyksen.

Fakta: Hermostuneisuus ei aiheuta änkytystä. Meidän ei myöskään pidä olettaa, että ihminen on hermostunut, pelokas, ahdistunut tai ujo, jos hän änkyttää. Ihmisillä, jotka änkyttävät, on monenlaisia ominaisuuksia - ihan kuten niilläkin ihmisillä, jotka eivät änkytä.

Fiktio: Änkytys voi tarttua matkimalla tai jos kuulee toisen ihmisen änkyttävän.

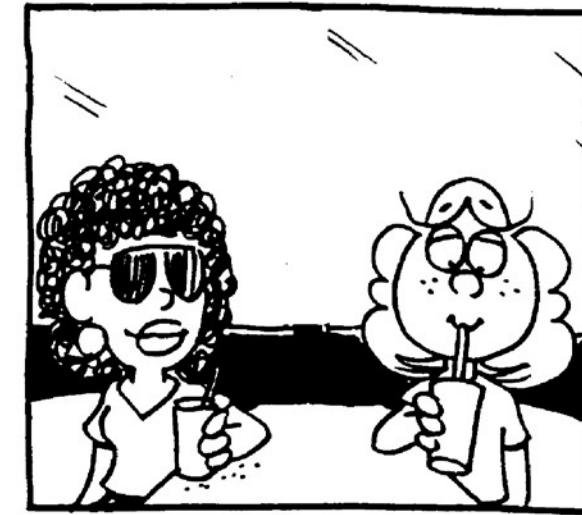
Fakta: Änkytys ei voi tarttua. Kukaan ei tiedä täsmällistä syytä änkytykselle, mutta viimeaikainen tutkimus osoittaa, että monet asiat vaikuttavat änkytyksen alkamiseen. Näitä ovat ainakin suvussa kulkeva alttius (geenit), lapsen kielellinen ja motorinen kehitys, sekä lapsen elinympäristö, kuten perheen vuorovaikutustavat ja ihmissuhteet.

Fiktio: Siitä on apua, jos neuvoo toista sanomalla ”hengitä rauhassa ennen kuin puhut” tai ”mieti ensin mitä haluat sanoa ja sano vasta sitten”.

Fakta: Nämä neuvot saavat ihmisen vain kiinnittämään puhumiseen enemmän huomiota, mikä voi lisätä änkytystä. Kuulija auttaa enemmän kuuntelemalla kärsivällisesti ja antamalla mallia rauhallisesta puheesta.

Fiktio: Stressi aiheuttaa änkytystä.

Fakta: Kuten on jo mainittu, monet tekijät vaikuttavat änkytykseen. Stressi ei ole änkytyksen syy, mutta se voi ilman muuta tehdä änkytyksen vaikeammaksi.



Alkusanat

Koska olet nuori ja koska änkytät toisinaan, jotkut pulmat ovat sinulla ainutlaatuisia. Tämä kirja on kirjoitettu sinulle, ja sinun vuoksesi, koska se toivottavasti auttaa sinua ratkomaan joitain pulmiasi.

Jokaisen luvun on kirjoittanut änkytykseen erikoistunut asiantuntija. Sinua ehkä kiinnostaa tietää, että osa heistäkin on änkyttänyt. Toiset taas eivät. Kaikki ovat kuitenkin yksimielisiä siitä, että paljon on tehtävissä, jotta **sinun** elämäsi voi muuttua helpommaksi. Toivomme, että tämä kirja auttaa tekemään juuri sen.

Jane Fraser

Presidentti

Stuttering Foundation



Stuttering Foundation of America on kiitollinen Greg Evansille. Greg Evans on luonut LUANN sarjakuvat ja antanut käyttää niitä kirjassamme. Koemme, että Luannin läsnäolo on suuresti elävöittänyt tätä julkaisua.

Kiitos Sinulle *GREG EVANS*

Puheterapiakeskus TEMPO oy kiittää...

- Suomen Puheterapeuttiliittoa saamastaan taloudellisesta tuesta tämän kirjan kääntämiseksi
- Sallamari Kataista, joka auttanut tämän teoksen kuvien käsittelyssä.

Suomennot:

Äänkytätkö: kirja nuorille

Ensimmäinen painos 2019

Julkaisija

Puheterapiakeskus TEMPO oy

Reviisorinkatu 3, 02770 Espoo

www.tempokeskus.fi

info@tempokeskus.fi

ISBN 978-952-94-2484-9

Paino: Suomen Uusiokuori Oy

Alkuperäisjulkaisu:

do you stutter: a guide for teens

Publication No. 0021

Fourth Edition 2004

Published by

Stuttering Foundation of America

P.O. Box 11749

Memphis, Tennessee 38111-0794

Library of Congress Catalog Card Number:
88-148588

ISBN 978-0933388-79-6

Sisällys

Alkusanat		3
Kiitokset		4
Luku 1	Miksi minä? Richard F. Curlee, Ph.D. *University of Arizona	7
Luku 2	Faktaa ja fiktiota Edward G. Conture, Ph.D. Vanderbilt University	15
Luku 3	Vanhemmat - miten kestää niitä? Dean E. Williams, Ph.D. *University of Iowa	26
Luku 4	Koulu - miten pärjätä siellä? Hugo H. Gregory, Ph.D. Northwestern University	37
Luku 5	Ystävät – miten toimia niiden kanssa? Lois A. Nelson, Ph.D. University of Wisconsin	44
Luku 6	Voit auttaa itseäsi Barry Guitar, Ph.D. University of Vermont	51
Luku 7	Miksi puheterapiaan? Lisa A. Scott, Ph.D. The Florida State University	63
Henkilökohtainen viesti	Charles Van Riper, Ph.D. *Western Michigan University	69

*kiinnitys ajankohtana, jolloin luku on kirjoitettu



Luku yksi

Miksi minä?

Richard F. Curlee, Ph.D.

Jos änkytät, olet varmasti kysynyt itseltäsi tuhansia kertoja, miksi minä?

Kaikenlaiset ihmiset änkyttävät, kuten esimerkiksi merkittävät johtajat, näyttelijät, TV juontajat, ammattilaisurheilijat, opiskelijat, liikemiehet ja jopa kuninkaat. Useimmat kuitenkin ovat aivan tavallisia tyyppejä, jotka yrittävät käydä koulua tai ansaita elantonsa tai kasvattaa perhettään tai vain olla onnellisia. Tyypit kuten sinä ja minä. Jossain vaiheessa maailman jokainen ihminen tuntee itsensä tyhmäksi, heikoksi, armottomaksi, noloksi, närkästyneeksi, vihaiseksi, pelokkaaksi tai vähän oudoksi. Jos änkytät, on houkuttelevaa ajatella, että änkytys aiheuttaa nämä tunteet. Entäpä sinä? Miltä änkytys sinusta tuntuu? Entä mitä ajattelet itsestäsi?

Jokaisen elämässä on aina jotain, joka aiheuttaa kipua tai surua. Toisilla näitä asioita on enemmän, toisilla vähemmän. Kyse on vain määrästä. Merkitystä onkin sillä, mitä me teemme sille, mistä emme pidä. Entä sinä? Vältteletkö puhelimella soittamista? Vaihdatko ”vaikeat” sanat ”helppoihin”? Turhaudutko tai suututko, kun yrität kertoa jotain tärkeää asiaa toiselle? Oletko hiljaa vieraiden ihmisen seurassa? Oletko varautunut tai varovainen juhlassa? Tuntuuko puheesi muuttaminen helpommaksi joskus toivottomalta? Et ole yksin, jos tunnet näin. Tämä kirja onkin kirjoitettu juuri sinulle. Et välttämättä löydä kaikkia vastauksia, joita olet

etsimässä. Voit kuitenkin saada paljon enemmän ymmärrystä änkytykseesi ja löytää tietoa siitä, miten voit helpottaa puhumistasi.

Piilottelu

Useimmat ihmiset yrittävät piilotella itsestään niitä puolia, joista eivät pidä. Sen vuoksi joka vuosi myydään miljardien dollarien arvosta hiusväriä, hiuslisäkkeitä, korkokenkiä, meikkejä, topattuja rintaliivejä ja muuta vastaavaa. Joskus kuitenkin asian piilottelu saattaa tehdä sen vain vaikeammaksi. Tämä voi jopa aiheuttaa isompia ongelmia kuin se, mitä alun perin yritit piilotella. Jos huomaat, että välttelet puhumista tai jopa menemistä joihinkin tilanteisiin, maailmasi on alkanut pyöriä änkytyksen ympärillä. Olet saamassa ikäviä kokemuksia änkytyksestä ja välttelystä.



Pelko lisääntyy yleensä sitä mukaa, kun jännittävä tilanne lähestyy. Kukaan ei halua pelätä, joten jokainen meistä yrittää päästä siitä tunteesta eroon mahdollisimman nopeasti. Se ei kuitenkaan ole aina hyvä juttu. Kun päätämme välttää jotain sen vuoksi, että saattaisimme änkyttää, tuntemamme helpotus "opettaa" meidät välttämään samankaltaisia tilanteita myös jatkossa. Ajan myötä huomaamme, että yhä useammat tilanteet tuntuvat pelottavilta. Käytävätkö sinä paljon aikaa ja energiaa murehtien, juonitellen ja suunnitellen, kuinka voisit välttää änkytystä?

Suuntaatko vain vähän huomiota siihen, miten muuttaa puhettasi? Tuntuuko siltä, että maailmasi on kutistumassa?

Puhumisen ja änkytyksen vältteleminen ovat yksinkertaisia tapoja piilotella. On muitakin tapoja. Jotkut yrittävät naamioida odotettavissa olevat vaikeudet vaihtamalla sanoja. Toiset sanovat "öö" tai "niinku tota" helpottaakseen puheen aloittamista tai lykkäävät puhumista aavistaessaan lukkiutuvansa. Jotkut taas pidättävät hengitystään, jännittävät leukaansa tai räpyttävät silmiään "helpottaakseen sanan saamista ulos". Onko mikään näistä "konsteista" tuttuja sinulle? Tuntuuko änkytys sinusta eräänlaiselta viholliselta, joka piileskelee sisälläsi ja jota vastaan yrität taistella päivittäin? Auttaako mikään tästä oikeastaan puhumista lainkaan? Tunnetko olosi lannistuneeksi, koska aiemmat yrityksesi helpottaa puhettasi ovat epäonnistuneet? Pelottaako sinua yrittää uudelleen – pelottaako, että päädyt epäonnistumaan uudelleen? Jatka lukemista.

Useimmat meistä yrittävät vältellä asioita, joista emme pidä. Niille, jotka änkyttävät, se usein tarkoittaa sellaisten tilanteiden ja olosuhteiden välttelyä, joissa he pelkäävät noloistuvansa änkytyksen vuoksi. Esimerkiksi, annatko usein toisten vastata puhelimeen, vaikka sattuisit itse olemaan lähempänä sitä? Tilaatko joskus ravintolassa sellaista ruokaa, jonka uskot pystyväsi sanomaan sen sijaan, että tilaisit sitä, mitä todella haluat? Annatko joskus opettajan luokassa luulla, ettet tiedä vastausta, sen sijaan että vastaisit luokassa ääneen? Vaelteletko kaupassa etsien tarvitsemaasi mieluummin kuin kysyisit myyjältä neuvoa? Huomaatko joskus olevasi ihmisten kanssa samaa mieltä vain siksi, että erimielisyyden kertominen saattaisi olla vaikeaa? Vihaatko eniten änkytystäsi vai sitä, miten ihmiset reagoivat siihen? Uskallatko olla oma itsesi? Miltä oikeastaan piilottelet?



Itseään toteuttavat ajatukset ja toiminnot

Ajatuksesi vaikuttaa siihen, mitä teet ja mitä tunnet. Jos olet kuten useimmat änkyttävät ihmiset, änkytyksesi tulee ja menee. Sinulla on hyviä ja huonoja päiviä. Joskus puhut lähes kokonaan ilman vaikeuksia. Toisinaan taas voisit suorastaan kuolla änkytyksen aiheuttaman turhautumisen ja nöyryytyksen vuoksi. Ei ole tavatonta, että änkyttävät ihmiset voivat sanoa vaikkapa:

- Jos tuntisin oloni turvallisemmaksi, en änkyttäisi.
- Joudun paniikkiin, kun se tapahtuu ja puheeni menee solmuun.
- Änkytän, koska minulla ei ole itseluottamusta.

Kaikki tämä kertoo siitä, että se mitä tunnemme vaikuttaa siihen, miten me puhumme. Mitä sanot itsellesi, silloin kun änkytät? Oletko koskaan ajatellut, että sinun täytyy olla tyhmä tai heikko tai hermostunut tai jotain muuta, koska änkytät? Onko näillä ajatuksilla mitään yhteyttä siihen, miten tunnet ... tai miten puhut?

Kuulijoitakin voi syyttää änkytyksestä. Oletko esimerkiksi koskaan ajatellut näin:

- En vain pysty olemaan änkyttämättä vieraiden ihmisen edessä.
- Opettajat saavat puheeni häviämään.
- Hän vaikutti niin kiireiseltä ja kärsimättömältä, että menin aivan lukkoon.

Tällaiset ajatukset ainakin aluksi heijastavat luultavasti avuttomuuden tunteita. Näitä koemme, kun emme saavuta tavoitettamme. Ne ovat tavallisia meille kaikille, ja vähitellen alamme uskoa niihin. Kuvitellaanpa, että olet kävelemässä lankkua pitkin puron yli. Olet varma, ettet pysty siihen. Kuinka tämä vaikuttaa siihen, miten todennäköisesti jalkasi kastuvat ylittäessäsi puroa?

Jos uskot, että alat änkyttää, kuinka se vaikuttaa puheeseesi? Jos uskot, että oman nimesi sanominen on vaikeaa, tekeekö se nimen sanomisen helpommaksi vai vaikeammaksi? Vaikeammaksi, tietenkin! Jos uskot, että sinulla on vain vaikea päivä, tekeekö se puhumisen helpommaksi vai vaikeammaksi? Onko sinulla sellaisia itseään toteuttavia uskomuksia, ettet pysty muuttamaan puhettasi? Oletko valmis tekemään kovasti töitä muutoksen eteen, etkä anna periksi? Jos olet, olet ottanut oikean kirjan käsiisi!

Vastuun ottaminen

Monet ihmiset käyttävät paljon aikaa selvittääkseen, miksi he änkyttävät. He uskovat, että jos vain löytävät vastauksen tähän kysymykseen, he parantuvat. Tällaiset uskomukset eivät ikävä kyllä ole totta, ja ne rohkaisevat ihmisiä kiinnittämään huomiota menneisyyteen. Käytätkö edelleen paljon aikaa selvittääkseen, miksi änkytät? Ehkä sinun on aika alkaa työskennellä sen kanssa, minkä voit muuttaa.

Tunnet jo huonot uutiset – änkytykseen ei tunneta parannuskeinoja. Hyvät uutiset ovat – voit muuttaa sitä, mitä teet. Tunteet muuttuvat, kun se mitä teemme muuttuu. Uskomuksemme muuttuvat samalla, kun toimintamme muuttuu. On totta, että jotkut muutokset onnistuvat helposti ja jotkut eivät ole niin helppoja. Itse asiassa jotkut muutokset voivat aluksi tuntua mahdottomilta.

Ehkä änkytys tuntuu sinusta nyt juuri tällaiselta. Ehkä tunnet olosi alakuloiseksi puheesi vuoksi, koska aiemmat yritykset helpottaa puhumista

eivät auttaneet tai ne autoivat vain lyhyen aikaa. Ehkä jopa tunsit olevasi ”parantunut” jonkin aikaa, mutta sitten änkytys palasi. Olisit hullu, jos sinulla ei olisi epäilyksiä! On eri asia toivoa muutoksia, kuin todella tehdä niitä.

Puhuminen on jotain, mitä teet. Jos änkytät puhuessasi, myös änkytys on jotain, mitä teet. Jos todella käytät paljon aikaa ja vaivaa, pystyt lopettamaan niiden tilanteiden välttelyn, joissa pelkääät änkyttäväsi. Saat ehkä apua toisilta. Voit lopettaa änkytyksen naamioimisen. Voit muuttaa tapaasi puhua. Voit alkaa vapauttaa itsesi änkytykseltä.

Mutta tehdäänpä selväksi, mitä tämä tarkoittaa. Lähes aina toipuminen on pitkä ja vaihteellinen prosessi. Ei ole oikoteitä eikä helppoja väyliä. Sinun täytyy hyväksyä, että helpottuminen tapahtuu pienin askelin. Merkittävät, pysyvät muutokset tapahtuvat ainoastaan pidemmällä aikavälillä.

Valitettavasti änkytyksen kausittaista uusiutumistakin voi tapahtua. Niistä voi kuitenkin selviytyä sen mukaan, miten reagoit tilanteeseen. Pitkällä tähtäimellä, voit kuitenkin änkyttää vähemmän, puhua mukavammin ja olla vähemmän onneton, jos otat vastuun tilanteesi helpottamisesta itsellesi. Onko tämä hyväksyttävä tavoite sinulle? Oletko valmis ottamaan vastuun siitä, mitä teet? Onko nyt oikea aika sinulle ottaa ohjat käsiisi siitä, miten puhut?

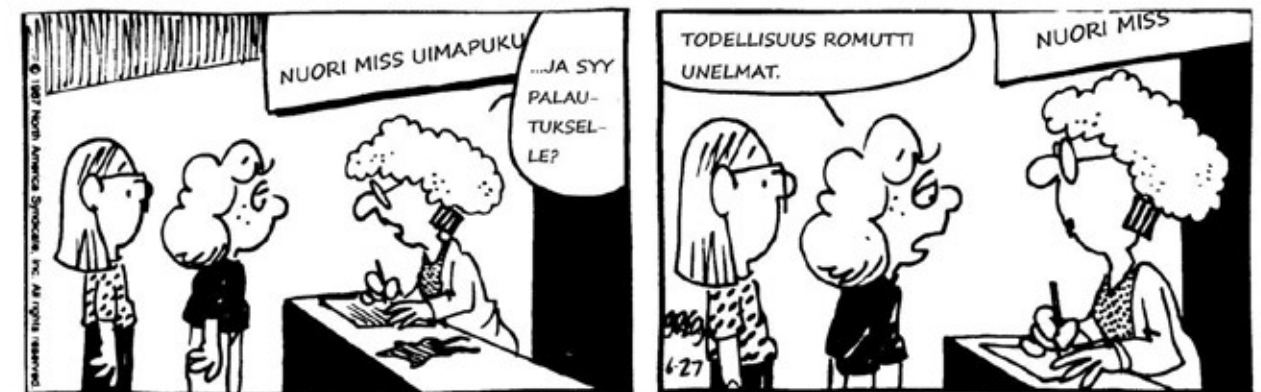
Vastuun ottaminen omasta elämästäsi on tärkeä osa aikuiseksi kasvamista. Aikuistumiseen liittyy kuitenkin muutakin kuin vanheneminen, ja vastuun ottaminen tarkoittaa muutakin kuin päätösten tekoa. Sinun pitää tehdä se, mitä olet päättänyt.

Sinulla on hyvä syy epäillä, ettei ole mahdollista muuttaa sellaista, mikä tuntuu välillä muuttumattomalta. Voi myös olla, että juuri nyt et halua ollenkaan tehdä töitä änkytyksesi kanssa. Se on OK, eikä siinä ole mitään vikaa. Elämässäsi voi olla monia paljon tärkeämpiä asioita kuin puheesi sujuvuus tai sujumattomuus. Jos änkytys ei vaivaa sinua nyt, ei ole mitään syytä, miksi sinun pitäisi yrittää muuttaa sitä.

Puolihuolimattomat yritykset johtavat usein epäonnistumiseen, kuten myös, jos yrittää muuttaa itseään vain miellyttääkseen toisia. Kun päätät tehdä töitä änkytyksesi kanssa, sen pitäisi johtua siitä, että olet sitoutunut muuttamaan itseäsi. Tämä on jotain sellaista, joka sinun pitää tehdä itse.

Jos päätät lukea eteenpäin, saat paljon lisää tietoa änkytyksestä ja siitä, kuinka voit saada siihen apua. Tässä kirjassa voi olla lukuja, joita haluat ehkä lukea uudelleen useaan kertaan eri ajankohtina. Tämä voi myös herättää kysymyksiä ja ajatuksia, joita haluat pohtia jonkin aikaa. Ehkä haluat jopa jutella joistain niistä hyvän ystäväsi tai jonkun sellaisen kanssa, johon luotat ja jonka mielipiteitä arvostat.

Riippumatta siitä, mitä päätät tehdä nyt, muista kuitenkin, että on monia muita nuoria, jotka kohtaavat samankaltaisia pulmia. Monilla on samoja epäilyjä ja pelkoja – osalla on myös samankaltaisia toiveita ja unelmia kuin sinulla. Sinä et ole yksin, voit löytää apua ja ymmärrystä. No, siinäpä se. Ei enempää kysymyksiä, ei seremonioita. Mitä teet jatkossa, riippuu ihan vain sinusta.





Luku kaksi

Faktaa ja fiktiota

Edward G. Conture, Ph. D.



Minä olin kerran nuori. Myös sinun opettajasi, koripallovalmentajasi ja usko tai älä, jopa sinun äitisi ja isäsi olivat joskus nuoria. Tiedän kyllä, että se oli ennen ja nyt asiat ovat aivan toisin. Ja minun täytyy hyväksyä, että jotkut asiat, kuten puhelimet, tietokoneet ja muu teknologia, ovat kovin erilaisia tänään kuin minun ollessani nuori. Uskon, että olet kuitenkin samaa mieltä kanssani siitä, ettei näillä eroilla ole vaikutusta siihen, mitä tunnemme ja ajattelemme itsestämme.

Voit olla ainutlaatuinen, mutta se ei tee sinusta erilaista



Ajattele esimerkiksi 5-vuotiaasta naapurin poikaa, joka ajaa ensimmäistä kertaa polkupyörällä. Muistatko, kun itse opettelit ajamaan pyörällä ensimmäistä kertaa? Muistatko kaikki ne kaatumiset ja kerrat, kun et tajunnut, kuinka pyörä pysäytetään? Entä muistatko, kuinka vihdoinkin ajoit 3 metriä kaatumatta kertaakaan. Sinua saattaa hymyilyttää, kun näet naapurin pojan ajamassa pyörällään, sillä se muistuttaa sinua omista kokemuksistasi.

Mitä luulet tapahtuvan, jos kertoisit tälle naapurin pojalle, että sinä olet kokenut saman kuin hän? Mitä jos kertoisit hänelle muistavasi, kuinka vaikeaa pyörällä ajaminen voi olla? Neuvoisit hänelle, että hänen

kannattaisi kokeilla tätä tai tuota, jotta hän oppisi asian nopeammin ja helpommin. Naapurin poika saattaisi ystävällisesti kuunnella sinun viisaita sanojasi. Poistuttuasi paikalta, hän luultavasti koittaisi kuitenkin keksiä omat keinonsa oppia ajamaan pyörällä.

Suurin osa meistä, kuten sinä, minä ja naapurin poika, kokevat omat kokemuksensa ainutlaatuisina ja niin sanottuina ”ekoina kertoina”. Näin on, koska jokainen meistä on ainutlaatuinen. Unohdamme usein kuitenkin sen, että vaikka olemme kaikki ainutlaatuisia, monet kokemuksistamme, kuten esimerkiksi pyörällä ajaminen, ovat samankaltaisia. Voimme siis oppia paljon niiltä, jotka ovat aiemmin olleet samassa tilanteessa. Toki jokaista tilannetta voi lähestyä eri tavoin, mutta sekin on ihan okei.

Jos kuvittelemme esimerkiksi juhlia, jossa kaikki tanssivat musiikin tahtiin, voisimme luultavasti nähdä, etteivät kaikki itseasiassa tanssi samalla tavalla. Se, mitä tanssijat jakavat keskenään, on liikkuminen musiikin tahtiin. Heidän ei tarvitse tehdä täysin samanlaisia askeleita jakaakseen yhteistä tanssimisen kokemusta.

Toisin sanoen: voit yllättyä, kuinka samankaltaisia reaktiosi ja tunteesi ovat samassa tilanteessa olevien kanssa, vaikka sinun lähestymistapasi tilanteeseen on erilainen. Jokainen meistä on ainutlaatuinen, mutta se ei tarkoita, että olisimme kuitenkaan erilaisia.



Suurin osa ongelmistamme on samanlaisia: ero on siinä, miten käsittelemme niitä

Ihmiset samaistuvat maailman hittibiiseihin juuri siksi, että heidän ongelmansa ovat samanlaisia. Et ole ehkä koskaan kuullut Janis Joplinista, mutta sinun on helppo ymmärtää häntä, kun hän laulaa, että joskus ”...tuntuu, kuin koko maailma olisi pettynyt minuun...”. Tai kun Jaska Jokunen kysyy, ”Miksi kaikki aina arvostelevat minua?”. Joskus sinustakin voi tuntua samalta kuin Jaska Jokusesta tai henkilöstä, josta Joplin laulaa. Sinun ongelmasi vaikuttavat niin isoilta, että tuntuu, ettei kellään muulla voi mennä yhtä huonosti.

Totuus on kuitenkin se, että kaikilla ihmisillä on ongelmia. Ero on siinä, miten he selviytyvät niistä. Todellinen merkitys on selviytymiskeinoilla, eli kyvyillä käsitellä ongelmia.

Kaikki tämä johtaa minun tarinani tarkoitukseen. Yksi hyvä keino selviytyä änkytyksestä on kerätä mahdollisimman paljon tietoa tästä ongelmasta. En voi nyt kertoa sinulle kaikkea, mitä änkytyksestä tiedetään, mutta voin kertoa sinulle ajankohtaisimmat asiat, joita olet saattanut jo ihmetellä.

Tämä tieto ei välttämättä auta sinua ”lopettamaan änkytystä”, mutta se voi todellakin auttaa sinua näkemään ongelmasi selkeämmin. Tämä auttaa sinua selviytymään paremmin.

“Änkytys tarkoittaa, että myös ruuvit ovat löysällä”? Ja muita uskomuksia

Joskus, kun avaat suusi puhuaksesi, vaikuttaa siltä, että ihmiset katsovat sinua, kuin et olisi tästä maailmasta. Luulet, että he katsovat sinua, kuin olisit vähän hullu. Sinun olisi ensin hyvä ymmärtää, että tämä on heidän ongelmansa, ei sinun.

Tämänhetkinen tieto osoittaa, että ihmiset, jotka änkyttävät, ovat täysin järkeviä ihmisiä niin tunne-elämältään kuin älykkyydeltään. Itse asiassa änkytyksen parissa työskentelevät ihmiset (esimerkiksi puheterapeutit) huomaavat usein, että heidän asiakkaansa ovat aivan tavallisia änkytyksestä huolimatta.

Sinäkään et aina halua puhua, vaikka tietäisit tarkalleen, mitä haluat sanoa. Joskus saatat vältellä tiettyjä puhetilanteita, mutta usein nämä puhumiseen liittyvät pelot ovat normaaleja reaktioita epänormaaleihin tapahtumiin. Tarkoitan, että olisiko sinusta outoa, jos joku haluaisi aina tehdä jotain, mikä olisi hänelle vaikeaa?

Jos olet terapiassa, terapeutti saattaa yrittää auttaa sinua vähentämään välttelyä, pelkoja ja ahdistusta puhumiseen liittyen. He ymmärtävät, että tämä liittyy tyypillisesti änkytykseen ja se on jotain, mitä ei tarvitse hävetä tai piilotella. Joka tapauksessa, jos änkytät ja sinulla on tällaisia huolia, se ei tarkoita, että olisit pötkö, hullu tai jotenkin epätasapainossa. Sinä vain reagoit tavanomaisesti tiettyihin olosuhteisiin.



Oikeastaan onkin niin, että kuuntelijat hermostuvat

Olet varmasti kuullut yhden yleisimmistä sanonnoista änkytyksestä – ”...he änkyttävät, koska ovat hermostuneita.” Voisiko kuitenkin olla, että

kuuntelija, joka näin väittää, olisi itse hermostunut!? Usein ihmiset peilaavat omia tunteitaan muihin.

Esimerkiksi kuuntelija, joka ei yksinkertaisesti voi sietää odottamista (esimerkiksi liikenteessä), voi ”hermostua” odottaessaan änkyttävän nuoren sanovan asiansa loppuun. Jos kuulija hermostuu änkyttäessäsi, hän voi olettaa sinun tuntevan samoin ja luulla, että nämä tunteet ovat perimmäinen syy änkytyksellesi. Joten ei ole ihme, että niin moni kuulija yrittää auttaa pyytämällä sinua ”rentoutumaan”.

Kenelle tahansa on vaikeaa puhua selkeästi ja sujuvasti silloin, kun on jännittynyt. Toisaalta liika rentous johtaa uneen, ei sujuvuuteen! Sinulla, minulla ja kaikilla muilla täytyy olla sopiva tasapaino jännityksen ja rentouden välillä, jotta voimme puhua mahdollisimman hyvin. Emme halua olla niin jäykkiä kuin Ihmemaa Ozin Tinasotilas tai myöskään niin rentoja kuin saman leffan Linnunpelätin. Olemme luultavasti jossain puolivälissä jonkinasteista jännityksen ja rentouden yhdistelmää. Meidän kaikkien voi olla vaikea puhua mahdollisimman helposti, jos jokin järkyttää jännityksen ja rentouden tasapainoa.

Kysymys: Kuinka saat yksikätisen, änkyttävän tyyppin puusta?

Vastaus: Vilkutat hänelle

Jotkut ihmiset ajattelevat, että kukaan, joka on hieman erilainen kuin muut, ei voi olla kovin fiksu. Valitettavasti juuri näiden samojen ihmisten on vaikea vastaanottaa tietoa, joka poikkeaa heidän mielipiteistään tai käsityksistään.

Nykyisin tiedetään, että suurin osa änkyttävistä ihmisistä on täysin normaaleja älykkyydeltään. He menevät yliopistoihin ja ovat vastuullisissa asemissa eri ammateissa. Itse asiassa joidenkin ihmisten vanha ajatus, että änkyttävät ihmiset eivät ole niin fiksuja kuin muut, on vain toinen versio siitä, että ”kun änkytät, olet hermostunut”. Ihmiset usein syyttävät yhtä

ongelmaa, tässä tapauksessa änkytystä, vaikka kyse saattaisi olla jostain aivan muusta ongelmasta!

Tiedämme, että änkyttävillä ihmisillä on yhtä suuri oikeus olla neroja kuin muillakin. Älykkyys ei ole vain sujuvien puhujien etuoikeus. Päinvastoin - kyllähän sinäkin olet ollut paikalla, kun järjenlahjoja jaettiin.

Voit ottaa änkytyksen pois ihmisestä...

On totta, että joillakin änkytys jatkuu pitkiä aikoja. Monet kuitenkin muuttavat puhettaan ja pääsevät ongelman yli niin, että vain toisinaan pysähtyvät miettimään sitä. Tietysti tarvitaan rohkeutta, työtä ja kärsivällisyyttä muuttaa jotain niin henkilökohtaista kuin oma puhe. Emme koskaan väittäneet, että se tulisi olemaan helppoa – mutta sinä pystyt siihen.

Tuorein tieto osoittaa, että voit muuttaa omaa käyttäytymistäsi. Mutta on sinun vastuullasi tehdä muutos. Muutoksen onnistumiseksi tarvitset tietysti ”hieman apua ystäviltäsi”, kuten puheterapeutiltasi.

Änkyttävät nuoret ovat toistuvasti todistaneet sekä itselleen että muille, että he voivat muuttua ja halutessaan puhua sujuvammin. Kaiken ei tarvitse jäädä ennalleen - ellet itse sitä halua.

Fiktiota: Änkytys opitaan mallista tai papukaijat voivat puhua, mutta voivatko he tilata ruokaa listalta?

Emme ole koskaan kuulleet yhdenkään kuuluisan matkijalinnun, kuten viitakerttusen tai papukaijan alkavan änkyttää kuullessaan jonkun änkyttävän. Myöskään satojen änkyttävien asiakkaiden kanssa työskennelleet puheterapeutit eivät ole alkaneet itse änkyttää. Kaikesta altistuksesta huolimatta!

Suurimmalla osalla änkytys alkaa ennen kuin he ovat kuulleet kenenkään änkyttävän. Onkin yhtä lailla tarua, että änkytys opitaan mallista, kuin että sammakoita ja rupikonnia koskettamalla saa syyliä käsiin.

On helppo uskoa mallioppimiseen, koska lapset kopioivat vanhempiensa tapoja kuin pienet kopiokoneet. Tällainen oppiminen voi olla totta, ainakin joidenkin toimintojen osalta. On kuitenkin vaikea ymmärtää miten tämä toimisi änkytyksen osalta - lapsen vanhemmat tai vain toinen vanhempi änkyttää harvoin.

Änkytys ei leviäkään flunssan tavoin tai läpäise kehoa kuin radioaktiivisuus. Teoriassa papukaija voisi oppia matkimaan änkytystä, mutta emme tiedä yhdestäkään tapauksesta, jossa niin olisi käynyt. Meidän paras arvauksemme on (pohjaten tämänhetkiseen ymmärrykseen puheesta ja siihen liittyvistä prosesseista), että matkiminen on yliyksinkertaistettu selitys hyvin monimutkaiselle ongelmalle.

Sait vihreät silmät äidiltäsi ja änkytyksesi perit...

Änkytys vaikuttaa kulkevan joissain suvuissa. Tarkoittaako tämä, että änkytys on perittyä? Nykyisin tutkimuksissa on tunnistettu geenejä, jotka altistavat änkytykselle.* Perimän merkitys änkytyksen synnyssä on kuitenkin melko monimutkainen, eikä niin ennalta arvattava, kuin esimerkiksi hiusten tai silmien värin periytyminen.

*) suomentajien huomautus: genetiikan osalta teksti poikkeaa alkuperäisteoksesta, ja on suomentajien päivittämä nykypäivän tutkimustiedon mukaiseksi

Voiko stressi aiheuttaa änkytystä?

Jos stressi aiheuttaisi änkytystä, silloin suurimpien lentoasemien ilmavalvonnan työntekijät varmaan änkyttäisivät. Änkytys ei ole kuitenkaan puhjennut ilmaliikenteen valvontatorneissa, ainakaan, että tietäisimme siitä! Stressi ei helpota kenenkään suoriutumista, mutta kuten

verot ja kuolema, se on osa elämää. Elämä ilman stressiä on yhtä todennäköistä kuin hammaskeijun nimikirjoituksen saaminen yön aikana. Kumpikaan ei koskaan tule toteutumaan.

Elämä on täynnä tapahtumia, jotka stressaavat meitä niin henkisesti kuin fyysisestikin. Itse asiassa, usein juuri näissä stressaavissa tilanteissa opimme eniten itsestämme. Koemme onnistumista, kun saamme esimerkiksi vaikean kirjaesitelmän pidettyä äidinkielen tunnilla.

On päivänselvää, että jatkuva purkautumaton stressi ei ole hyväksi kenellekään. Mutta ei ole myöskään yritys elää elämää ilman sitä. Mitä ikinä uskommeakaan änkytyksestä, se ei ole stressin ”aiheuttamaa”. Vähän niin kuin sanonnassa ”hieroa suolaa haavoihin”, suola ei ole se, joka aiheuttaa haavan. Haavan voi tehdä veitsi, suola vain kirvelee sitä.

Valitettavasti änkytys on vielä, kuin ratkaisematon murhamysteeri. Emme ole vielä löytäneet veistä, joka aiheuttaa änkytyksen. Olemme kuitenkin melko varmoja, että stressi on välillä kuin suola, joka vaikeuttaa sitä.

Mikään ei ole helppoa väsyneenä, ei edes puhuminen

Kolme yleisintä änkytystä lisäävää tilannetta on: puhuminen innostumisen aikana, nopeasti puhuminen ja yliväsyneenä puhuminen. Vaikean koulupäivän, työpäivän tai urheilusuorituksen jälkeen edes Suomen presidentti ei haluaisi pitää uudenvuodenpuhettaan. Kun ihmiset ovat henkisesti ja fyysisesti väsyneitä, heidän ei ole helppoa ylläpitää sujuvaa puhetta.

Yliväsyneenä ihmisen eivät osaa tanssia hyvin, ratkaista vaikeita matemaattisia yhtälöitä eivätkä värittää rajojen mukaisesti. Yksinkertaisesti sanottuna väsymys vaikeuttaa sujuvan puheen ylläpitämistä ja suoriutumista ylipäänsä. Väsymys on kuitenkin kuin stressi. Se voidaan minimoida, mutta sitä ei voi täysin välttää. Voi auttaa, jos

ymmärtää, että useimmille sujuvaa puhetta on vaikea ylläpitää tiettyjen voimakkaiden tunteiden tai fyysisten reaktioiden aikana. Väsymyksen välttäminen on vähän, kuin yrittäisit olla hermostumatta tai välttäisit ajattelemasta vaaleanpunaisia norsuja!

Änkytyksen vaikeusaste vaihtelee – heiluri ei koskaan pysähdy keskelle

Sanotaan, että pysyvää on vain muutos. Sinun painosi, sää, kouluarvosanasi ja änkytyksesi kaikki vaihtelevat (toivottavasti eivät samassa suhteessa)! Sinua saattaa eniten ihmetyttää näissä änkytyksesi heilahduksissa sama, mikä ihmetytti aikoinaan alkuasukkaita sään vaihteluissa. Se ei ole ennustettavissa.

Olet hetken aikaa sujuva ja sitten taas änkytät. Vaikka änkytyksesi ei ole yhtä vaarallista, yllättävää ja henkeä uhkaavaa kuin esimerkiksi maanjäristykset, änkytyksesi ennakoimattomuus voi muistuttaa sinua yllättävästä tulivuoren purkauksesta. Täällä tänään, poissa huomenna.

Kukaan ei tarkkaan tiedä, miksi änkytys vaihtelee niin kuin se tekee. Vaihtelu johtuu todennäköisesti kuitenkin puhetilanteen vaativuudessa ja puhenopeudessa tapahtuvista muutoksista. Vaihtelu johtuu myös siitä, miten omat reaktiosi kuuntelijoihin ja tilanteisiin muuttuvat.

Myös stressi ja väsymys voivat vaikuttaa änkytyksen vaihteluun. Välillä vaikuttaa, että änkytyksessä pysyvää onkin vain se, että se jatkuvasti muuttuu. Tämä muutos voi olla lannistavaa. Ainakin sinun olisi hyvä tietää, että se on tyypillistä monille, joilla on änkytystä.

Miehet änkyttävät naisia enemmän. Missä oli tasa-arvolaki, kun sitä eniten tarvitsit?

Tällä hetkellä änkytystä on Suomessa noin 55 000:lla ihmisellä.* Tiedetään myös, että änkytys on neljä kertaa yleisempää miehillä kuin naisilla. Emme tiedä täsmällistä syytä tähän eroon naisten ja miesten välillä. Miehillä esiintyy yleisesti monia ongelmia enemmän kuin naisilla.

Onko tämä reilua? Ei tietenkään ole, mutta se on elämän tosiasia. Vankilassa on enemmän miehiä kuin naisia, nuorilla miehillä on paljon enemmän auto-onnettomuuksia kuin naisilla, jne. Mistä tämä ero johtuu?

Ensinnäkin varhaisvaiheen kehityksessä tytöillä ja pojilla on synnynnäisiä eroja puheen ja kielen taidoissa. Toiseksi samaan aikaan koti ja muu sosiaalinen ympäristö vaikuttaa reagoivan eri tavalla poikiin kuin tyttöihin. Pojat luultavasti änkyttävät tyttöjä enemmän synnynnäisten puheen ja kielen taitojen erojen vuoksi sekä siksi, että ympäristö reagoi poikien käytökseen ja taitoihin eri tavoin kuin tyttöjen.

Totta puhuen kaikki nämä erot todella vaikuttavat sinuun. Mikä on tärkeää ja mikä sinun kannattaisi muistaa, on se fakta, että vaikka olet poika, se ei tarkoita, että sinulla on änkytystä koko loppuelämäsi.

Tämän kirjan muista luvuista löydät ehdotuksia siitä, miten voit muuttaa puhettasi ja siihen liittyviä toimintatapoja paremmaksi. Nämä ehdotukset samoin kuin faktat, joita olen sinulle kertonut, edustavat meidän pyrkimyksiämme puhua sinulle totta. Toivomme, että nämä faktat helpottavat elämääsi.

Näin se on.

*) suomentajat muuttaneet alkuperäistekstiä koskemaan Suomea



Luku kolme

Vanhemmat – miten kestää niitä?

Dean E. Williams, Ph.D.

Änkytys voi aiheuttaa erilaisen ongelman sinun ja vanhempiesi välille kuin mikään muu haaste, jonka tulet kohtaamaan.

Kasvaessasi isommaksi vanhempasi ovat kertoneet sinulle, mitä sinä haluat tai et halua tehdä, miten käyttäytyä tai miten et saa käyttäytyä, mitä syöt tai et syö jne. Olet väitellyt joistain asioista heidän kanssaan ja ollut samaa mieltä joistain asioista - teit osan asioista, joita he halusivat sinun tekevän ja osaa taas et- välillä kerroit vanhemmillesi, mitä olet tehnyt ja välillä et. Asiat tai ongelmat sinun ja vanhempiesi välillä ovat usein avoimia, jolloin niistä voi puhua, niille voi nauraa, itkeä, riidellä tai jopa huutaa. Suuren osan ajasta te silti puhutte toisillenne. Useimmille nuorille änkytykseen liittyvät ongelmat eivät ole sellaisia.

Kun puhut vanhemmillesi, käytät paljon aikaa siihen, että yrität piilottaa änkytyksesi heiltä ja he käyttävät suurimman osan ajasta teeskennellen, etteivät huomaa änkytystäsi.

Tilanne on molemmille enemmän tai vähemmän hankala ja silti teeskentelette, ettette huomaisi mitään - ja lopulta ohitate änkytysasian. Tämä aiheuttaa sinulle surua ja harmitusta. Ihmiset, jotka välittävät toisistaan usein myös kantavat huolta toisistaan. He murehtivat, mitä

toinen ajattelee ja tuntee. Kun he eivät puhu siitä, heidän täytyy kuvitella, mitä toinen ajattelee.

Kun kuvittelet, mitä vanhempasi ajattelevat änkytyksestäsi, sinä, niin kuin kaikki muutkin, kuvittelet pahinta: Änkytys on kamala asia sinulle, sen vuoksi vanhempiesikin varmaan täytyy ajatella ”kamalia” ajatuksia siitä ja mahdollisesti jopa sinusta. Lisäksi he saattavat ajoittain esimerkiksi puhua puolestasi tai täydentää ilmaisuja, katsoa pois päin sinusta änkyttäessäsi tai sanoa ”ota rauhallisesti” tai ”ajattele, mitä haluat sanoa”.

Kun vanhempasi tekevät tai sanovat näitä asioita, se ei auta sinua. Se ainoastaan saa sinut huolestumaan enemmän. Tuntuu ehkä, että olet aivan yksin - tietämättä, mitä voit asialle tehdä.

Haluan keskustella kanssasi haasteista, joita olen huomannut monilla nuorilla ja vanhemmilla olevan heidän keskustellessaan änkytyksestä avoimesti. Toivon, että esitän sellaisia kysymyksiä, joita sinäkin olet ehkä miettinyt ja murehtinut.



Näyttävätkö vanhempasi siltä, etteivät halua puhua änkytyksestä?

Jos luulet, että vanhempasi tekevät niin, et ole yksin. Se on yleisin huolenaihe, mitä kuulen nuorilta. Saatat yllättyä vastauksista, joita vanhemmat ovat kertoneet.

Yksi syy, mikseivät vanhemmat halua puhua änkytyksestä on, että he pelkäävät lapsensa järkyttyvän, jos he osoittavat pettymystä lapsen puhetavasta. He kertovat, ettei lapsi puhu asiasta heidän kanssaan ja lapsi vaikuttaa olevan harmissaan ja häpeissään änkyttäessään. Tämä saa vanhemmat tuntemaan, että asia on hyvin yksityinen ja henkilökohtainen lapselle. He arvostavat sitä, eivätkä halua tunkeilla.

Eikö olekin mielenkiintoista? Sinä et puhu heille, koska luulet, etteivät he halua puhua siitä ja he eivät halua puhua siitä, sillä uskovat, ettet sinä halua puhua siitä!

Tämä voi vaikuttaa oudolta tilanteelta, vaikka se ei ole harvinaista ollenkaan. Minäpä kerron esimerkin, mikä ei liity puhumiseen. Jos hyvä ystäväsi tekee jotain noloa oppitunnin aikana, sinua saattaa hävettää hänen puolestaan. Jos tykkäät hänestä, et ota asiaa puheeksi oppitunnin jälkeen - et siksi, että se oli sinusta niin kamalaa, vaan siksi, että arvostat ystäväsi tunteita. Tämä on ehkä juuri sitä, mitä vanhempasikin tekevät. He eivät tee sitä änkytyksesi takia, vaan koska he näkevät, että se harmittaa sinua ja he arvostavat tunteitasi.

Toinen syy, miksi vanhemmat eivät puhu änkytyksestä lapsensa kanssa on, että se ei ole heille iso asia. Se ei häiritse heitä, ja he ovat tottuneet siihen. Itse asiassa he saattavat sanoa "tulimme puheterapiaan tänään vain saadaksemme siitä tietoa, sillä meille kerrottiin, että meidän pitäisi tehdä niin".

Vanhemmat saattavat kertoa minulle, että heidän lapsensa ei änkytä niin paljon heidän lähettyvillään. "Hän on vain sellainen, ettei hänellä ole paljon sanottavaa." "Hän tykkää olla yksin, jotta voi lukea ja kuunnella musiikkia." "Hän on hiljainen yksilö." "Hän ei ole kuin nuorempi sisarensa, joka puhuu jatkuvasti ja on seurallinen."



He eivät voi mitenkään tietää, että välttelet tilanteita, joissa sinun täytyisi puhua - ei siksi, että haluaisit olla yksin, vaan siksi, että pelkääät änkyttäväsi. He eivät huomaa sitä, kun vaihdat sanaa tai vain nyökkäät vastaukseksi puhumisen sijasta. He eivät myöskään huomaa hetkiä, jolloin puhut ainoastaan silloin, kun olet varma, ettet änkytä. He eivät tiedä, miltä sinusta tuntuu, **jos et kerro heille.**

Kolmas ja yleisin syy, miksi vanhemmat eivät puhu änkytyksestä on se, että he eivät vain yksinkertaisesti tiedä asiasta kovin paljoa, eivätkä he tiedä, mitä heidän tulisi sanoa siitä. Heistä se tuntuu pahalta. He ovat auttaneet lastaan kasvamaan isoksi ja nyt heillä on itsenäistynyt nuori.

Vuosien ajan he ymmärsivät sinun hauskat hetkesi, ongelmiasi, menestyksesi ja epäonnistumisesi, koska he ovat kokeneet samankaltaisia asioita omassa lapsuudessaan. He osasivat auttaa ja opastaa sinua omien kokemustensa pohjalta. Niin, saatatte väitellä ja huutaa toisillenne välillä, mutta silti ymmärrätte toisianne. Ette vain ole samaa mieltä asiasta, siinä kaikki. Useimmiten sovitte asian tai sovitte yhdessä olevanne eri mieltä. Keskustelu oli avointa ja pystyitte molemmat puhumaan asiasta.

Änkytys ei kuitenkaan ole sellaista. Sinun vanhempasi eivät välttämättä änkytä. He eivät tiedä, millaista se on. Silti vanhempinasi he uskovat, että heidän tulisi osata auttaa sinua.

Jos kokeilisit nyt “kävellä heidän kengissään”, kuten sanotaan. He eivät tiedä, mitä sanoa tai tehdä auttaaksesi sinua. He eivät ymmärrä ja ovat häpeissään ja jopa avuttomia, koska eivät osaa. He saattavat mahtailla välillä ja kertoa sinulle, mitä tehdä ja miten, siinä toivossa, että siitä olisi apua. Mutta useimmiten siitä ei ole.

Tosiasia on, että useimmissa tapauksissa neuvot eivät auta yhtään ja tuottavat ainoastaan mielipahaa molemmille tai jopa suuttumusta sinulle. Ymmärrätkö siis, miksi on niin tärkeää, että sinä ja vanhempasi puhuisitte näistä asioista? Tulee aika, jolloin toisen osapuolen vain täytyy lopettaa teeskentely, että änkytyksen voi piilottaa. Olet onneton, koska änkytät. Vanhempasi ovat onnettomia, koska eivät tiedä, miten auttaa sinua. On aika puhua asiasta.

Kun olit nuorempi ja puhuit vanhempiesi kanssa ongelmista, vanhempasi aloittivat usein keskustelun. Tässä tapauksessa änkytys on sinun ongelmasi, joten on sinun tehtäväsi aloittaa keskustelu vanhempiesi kanssa. Joillekin teistä tämä ei ole kovin vaikeaa. Vanhempasi ovat melko avoimia ja heidän kanssaan on helppo puhua sinua mietityttävistä ongelmista. Osalle teistä tämä voi olla kuitenkin vaikeaa, sillä ette ole tottuneet puhumaan ongelmista vanhempienne kanssa. Kokemuksesta voin sanoa, että suurin haaste nuorille on kerätä rohkeutta keskustelun aloittamiseen. Voit luulla, ettei sinulla ole riittävästi rohkeutta, mutta väitän, että sinulla on.

Kaikilla nuorilla, joiden kanssa olen keskustellut, on merkittävästi rohkeutta. Liian usein, he epäilevät rohkeuttaan, sillä he muistavat vain ne kerrat, jolloin eivät uskaltaneet puhua pelätessään änkyttävänsä. Usein tartun tähän ja pyydän heitä kertomaan niistä hetkistä viimeisen 2-3 päivän aikana, jolloin he puhuivat, vaikka heistä tuntui, että he saattaisivat änkyttää. Jos he olivat tehneet tämän edes kerran, ja kaikki heistä oli, siihen tarvittiin rohkeutta.

Olet ihan varmasti puhunut silloinkin, kun olet pelännyt. Olit melko varma, että saatat änkyttää, mutta puhuit silti. Siihen tarvittiin rohkeutta.

Sinun tulisikin olettaa, että koet olosi epämukavaksi ja ehkä pelokkaaksi, kun aloitat keskustelun vanhempiesi kanssa jostain niin henkilökohtaisesta ongelmasta kuin änkytyksestäsi. Haluan ehdottaa jotain, mistä voisi olla apua. Nuoret ovat kertoneet minulle, että ehdotukseni ovat auttaneet heitä. Kannattaa ainakin kokeilla.

Ensiksi valitset hyvän ajan ja paikan ottaa asian puheeksi. Monet perheet vaikuttavat aina kiireisiltä. Äiti ja isä usein kiirehtivät töistä kotiin, kiirehtivät menemään jonnekin tai kiirehtivät, että voisivat tehdä jotain muuta. Äläkä aliarvioi sitä, että sinäkin saatat tehdä niin.

Valitse siis sellainen hetki, jolloin on aikaa puhua. Tällaisia hetkiä on esimerkiksi, kun olette yhdessä automatkalla tai istutte ruokapöydän äärellä. Useimmilla perheillä on hetkiä, jolloin heidän on helpointa puhua keskenään. Etsi niitä hetkiä. Voit keskustella vain toisen vanhemman kanssa, jos se on sinulle helpompaa. Monet kertovat, että on helpompaa puhua silloin, kun teette jotain yhdessä ja muita ei ole paikalla.

Toiseksi, on hyvä tietää, että vanhempasi saattavat myös tuntea olonsa hankalaksi. He saattavat kääntää katseensa pois, liikehtiä hermostuneesti, kuulostaa töksähteleviltä tai nolostua. Älä anna näiden reaktioiden häiritä sinua. Muista, että vanhemmillasikin on tunteet ja niin kuin sinäkään, hekään eivät aina tiedä, mitä sanoa. Oletko esimerkiksi miettinyt, miten puhut heille seksistä ja pystyisivätkö he katsomaan sinua samalla silmiin punastumatta?

Kolmanneksi, mieti niitä kahta asiaa, joista olen kertonut. Toivon, että ymmärrät, kuinka tärkeää on juuri se, että sinä aloitat keskustelun ja virität keskustelun tunnelman. Puhu asioista rehellisesti ja suorasti. Se voi auttaa, jos samalla tiedostat olosi epämukavaksi.

Esimerkiksi voit sanoa: “Haluan puhua teille änkytyksestäni.” Sitten voit jatkaa: “En oikein tiedä, mistä aloittaisin” tai “Minua hävettää se” tai “Siitä on vaikea puhua” tai mitä tahansa, mikä kuvaisi sinun tunteitasi.

Olet nyt ottanut ison ensimmäisen askeleen! Sinulla on vapaus keskustella, mistä tahansa asiasta, mikä häiritsee sinua. Sinun ei tarvitse puhua niistä kaikista kerralla. Poimi ne asiat, jotka ovat tällä hetkellä sinulle tärkeitä, ja aloita niistä. Ovi on nyt avoinna ja voit palata keskusteluun aina uudelleen, missä tahansa ja milloin tahansa. Kunhan muistat, että sinun täytyy itse jakaa ajatuksiasi ja tunteitasi, jotta keskustelun ovi pysyy avoinna.



Täydentävätkö vanhempasi sanojasi tai puhuvatko he puolestasi?

Jos olet kuin monet muut nuoret, vanhempasi tekevät tai ovat tehneet tätä. Vanhemmat kertovat minulle, että heidän tarkoituksensa on ainoastaan auttaa lastaan. Voit selittää heille, että se ei todellakaan auta tilannettasi. Jos pelkää, että he täydentävät sanojasi tai puhuvat puolestasi, sinun täytyy kertoa heille, että se vain lisää ongelmiasi. Selitä heille, että sinulle on tärkeää, että hoidat itse puhumisen. Selitä myös heille, että ainut tapa auttaa sinua, on odottaa, että saat asiasi sanottua loppuun.

Jälleen kerran, ajattele ensin asioita heidän kannaltaan. Jos änkyttäessäsi he sanovat asiasi loppuun ja sinä lopetat puhumisen ja vain nyökkäät, se osoittaa heille, että sinä koet, että he auttoivat sinua. Toisaalta, jos he sanovat asiasi loppuun ja sinä et lopeta puhumista ja jatkat änkytystä niin

kauan, että saat asiasi sanottua, se osoittaa heille varmasti, ettet halua heidän auttavan sinua. Sama koskee puolesta puhumista.

Jos lopetat puhumisen ja nyökkäät, he saattavat luulla, että he ovat auttaneet sinua. Jos änkytyksestä huolimatta jatkat puhumista ja sanot asiasi loppuun, on päivänselvää, että he tajuavat lopettaa. Näin näytät heille, että sinä itse hoidat puhumisen.

Luulevatko vanhempasi, että jos todella yrittäisit, voisit lopettaa änkyttämisen?

Riippumatta siitä, mitä he ajattelevat, tiedät, ettei se ole totta. Sinä olet oikeassa. Tiedät, että vaikka yrität kaikkiesi ja kokeilet kaikkea, mitä toiset neuvovat sinulle, änkytät silti. Usein änkytät jopa enemmän.

Sinun vanhempiesi täytyy ymmärtää tämä änkytyksestäsi. Selitä heille, miltä sinusta tuntuu ja mitä kaikkea yrität tehdä lopettaaksesi änkytyksen. Jos he eivät siltikään ymmärrä, heidän tulisi puhua puheterapeutille.

Sallitaanko sinulle helpotuksia änkytyksesi takia?

Joskus vanhempasi saattavat valikoida kotona esimerkiksi kotiaskareitasi. He eivät esimerkiksi anna sinulle sellaisia tehtäviä, joissa sinun tarvitsisi puhua. Se voi tuntua aluksi helpotukselta, mutta samaan aikaan se on noloa. Et ole ylpeä itsestäsi, jos tiedät ystäväsi tai sisaresi tekevät niitä asioita.

Tämä on todella tärkeä ottaa puheeksi vanhempiesi kanssa. Selitä heille, että sinun täytyy tehdä samoja asioita kuin muiden ja haluat tehdä oman osuutesi, vaikka se saattaa pelottaa sinua. Tämä auttaa sinua ja vanhempiasi. Olette yhden askeleen lähempänä sitä, että vanhempasi ymmärtäisivät änkytystä paremmin. Sinun täytyy muistuttaa heitä tästä

jatkossa. Sinun täytyy olla vapaaehtoinen tekemään niitäkin askareita, joissa tarvitaan puhetta.



Vaikuttavatko vanhempasi välillä ärsyyntyneiltä tai vihaisilta änkytyksesi vuoksi?

On tärkeää eritellä, miten toimit, kun oikeasti änkytät siitä, miten toimit silloin kun pelkääät änkyttäväsi tai kun olet juuri änkyttänyt. Vanhemmat kertovat minulle, että he eivät ole ärsyyntyneitä tai vihaisia, kun heidän lapsensa änkyttää. He kertovat, että heitä ärsyttää se, kun heidän lapsensa on tyyneä tai ajattelematon muita kohtaan.

Esimerkiksi he kertovat: "Kun Petri vastaa puhelimeen ja änkyttää, hän lyö luurin korvaan. Hän ei tiedä, kuka soitti tai mitä hänellä oli asiaa. Hän vain lopettaa puhelun. Hän on tyyneä ja ajattelematon."

Toinen esimerkki: "Kaverit tulivat tapaamaan Maria. He keskustelivat ja heillä oli hauskaa. Kaverit ehdottivat, että he menisivät pizzalle ja tapaamaan poikia. Marista tuli sitten huonotuulinen ja tyyneä. Hän oli änkyttänyt hieman. Hän lopetti puhumisen kesken ja kertoi kavereilleen, ettei tulisi mukaan."

Näistä esimerkeistä tulisi käydä ilmi koko asian pointti. Saatat välillä käyttäytyä epäystävällisesti, koska et todellakaan halunnut änkyttää.

Vanhempasi eivät ymmärrä tätä, ja siksi he sanovat sinun olevan tyyneä tai epäkohtelias. Oikeastaan et itsekään pidä siitä, miten käyttäydyit, mutta se, että vanhempasi huomauttavat siitä, vain pahentaa asiaa. Myös tämä on asia, josta sinun tulisi puhua vanhempiesi kanssa, jotta he ymmärtäisivät änkytystäsi paremmin.

Oletko eri mieltä vanhempiesi kanssa terapian tarpeesta?

Joskus vanhemmat painostavat nuoria terapiaan, vaikka he eivät halua sitä. Joskus taas nuoret haluaisivat terapiaa, mutta vanhemmat ajattelevat, ettei sitä tarvita. Samaistutko kumpaankaan ryhmään? Jos samaistut, toivon, että ymmärrät, miten tärkeää on puhua asiasta vanhempiesi kanssa. Molempien osapuolten tulee puhua avoimesti ja perustella näitä "puolesta" ja "vastaan" väitteitä.

Yleensä ei ole vaikeaa tehdä päätöstä, jos se pohjautuu yhteisymmärrykseen. Jos ette päädy yhteisymmärrykseen, ehdotan, että puhutte asiasta puheterapeutin kanssa. Jos tällaista vaihtoehtoa ei ole tarjolla, voit puhua asiasta terveydenhoitajan tai opettajan kanssa koulussa. He pystyvät katsomaan asiaa ulkopuolisen silmin, ja heistä voi olla apua.

Lopuksi

Vaadi vanhempiasi istumaan alas ja lukemaan tämä kappale. Se voi auttaa teitä tulemaan toimeen sekä keskenänne että änkytyksen kanssa. Voitte keskustella erityisesti niistä esiin tulleista asioista, jotka koskettavat juuri sinua tai heitä. Kun vain keskustellette asioista yhdessä, voitte löytää rakentavia toimintatapoja ja selviytymiskeinoja, joista on teille kaikille apua.

Luku neljä

Koulu – miten pärjätä siellä?

Hugo H. Gregory, Ph. D.



Vietät koulussa paljon aikaa elämästäsi ja opinnoissa menestymisen kannalta koulussa puhuminen on tärkeää. Onkin todella tärkeää oppia selviytymään änkytyksen kanssa kouluympäristössä. Se, millaisen vaikutelman teet, vaikuttaa siihen, miten ajattelet itsestäsi. Änkyttävillä nuorille on tärkeää pystyä osallistumaan oppitunneilla ja pystyä kommunikoidaan luokkatovereidensa ja opettajiensa kanssa. He kokevat myös tärkeäksi koulutilanteiden työstämisen puheterapiassa.

Esiintyminen koulussa

Melkeinpä kaikki, jotka änkyttävät, ovat kokeneet turhautumista vastatessaan koulussa "En tiedä". He tekevät näin välttääkseen änkyttämästä kaikkien edessä, vaikka oikeasti tietäisivätkin vastauksen. Sillä hetkellä änkyttämisen pelko helpottaa, mutta turhauttaa myöhemmin. Välttely johtaakin siihen, ettei todellisia kykyjä pääse osoittamaan.

Änkytys saa nuoret silmäilemään tekstiä edestakaisin ja ennakoimaan, mitkä rivit osuvat itselle. Sujuvasti puhuvat oppilaat tarkistavat tekstiä etukäteen selvittääkseen, onko siellä sanoja, joita he eivät tiedä tai eivät

osaa ääntää. **Sinä** silmäilet ja tarkistat sen sijaan sanoja, joissa saatat änkyttää, jotta voit ennakoida ja varautua niihin, kun oma vuorosi koittaa. Et ainoastaan pelkää sitä, että jäät jumiin (mikä on hyvin uhkaava tilanne), vaan pelkää myös sitä, nauraako joku sinulle. Et pidä siitä mahdollisuudesta, että muista oppilaista tuntuu epämukavalta, kun puhut. Näiden reaktioiden ja edeltävien ongelmien vuoksi sinusta tulee yhä pelokkaampi ja jännittyneempi.

Esitelmien pitäminen on toinen yleisesti pelätty tilanne. Joitakin kuitenkin auttaa, kun he tietävät saavansa koko luokan huomion. Toiset taas kokevat, että esitelmän pitäminen on helpompaa, kun he ovat saaneet harjoitella sitä ensin yksin monta kertaa.

Sinua saattaa helpottaa, jos saat puhua luokassa rauhassa ja sinulla on tarpeeksi aikaa keskusteluun. Voit puhua tästä opettajasi kanssa. Ajanpaine - tunne, ettet saa odotuttaa kuuntelijaa ja ettet ehkä pysty enää jatkamaan, jos pidät tauon puhuessasi - voi aiheuttaa sen, että puhut nopeammin ja pelkää tauon pitämistä. Kun et kiirehdi, vähennät tätä ajanpainetta.

Sinun saattaa olla vaikeaa osallistua luokassa keskusteluun tai vastata kysymyksiin ennakoidessasi änkytyksen tulevan. Näiden tilanteiden välttäminen vaikuttaa vain lisäävän jännitystäsi ja änkytystäsi. Eräs nuori lukiolaistyttö oli edistynyt puhumiseen liittyvän epävarmuutensa kanssa lukioon siirtyessään. Silti hän kertoi opettajilleen, ettei hän halunnut puhua mitään luokan edessä. Kun hänet oli parin viikon ajan jätetty keskustelujen ulkopuolelle, hänen puhepelkonsa vain kasvoi ja hän alkoi änkyttää enemmän.

Olo tuntuu paremmalta, kun vain menee eteenpäin ongelmista huolimatta. Ja se saa olosi tuntumaan entistä paremmalta! Voi tuntua vaikealta sekä vältellä ja olla puhumatta että puhua änkytyksestä huolimatta.

Puheterapiassa voit oppia muuttamaan ja säätelemään puhettasi, sietämään ajanpainetta ja vähentämään änkytystäsi tilanteissa, jotka

vaihtelevat systemaattisesti helposta vaikeaan. Tämä voi olla positiivisin tai toiveikkain tapa lisätä osallistumistasi tunneilla. Sinä ja puheterapeutti voitte suunnitella yhdessä opettajasi kanssa, miten voit soveltaa terapiassa oppimiasi keinoja luokkatilanteissa.



Oppilaiden reaktioita

“Monet lapset pitävät itseään huonoina, jolloin he yrittävät saada myös muut ajattelemaan itsestään niin.”

“Ihmiset yrittävät etsiä asioita, jotka ovat muilla huonosti. Änkytys on hyvin ilmeinen asia.”

Nämä kahden lukiolaisen kommentit ovat esimerkkejä, miten monet oppilaat tulkitsevat toisten suhtautuvan änkytykseensä.

Murrosikään liittyy paljon ristiriitaisia tunteita. Oppilaat yrittävät pönkittää itseään painamalla muita alaspäin. Psykologit uskovat, että tämä on pohja ennakoluuloille, jotka liittyvät nykypäivään. Änkyttävät oppilaat ovat myöntäneet, että he ovat tehneet pilaa luokkatovereistaan, jotka ovat esimerkiksi ylipainoisia. Samalla paljastuu, että he tekevät ihan samaa, mitä toivovat, että muut eivät tekisi heille. Ihmiset, jotka tekevät pilaa toisista heijastavat omia puutteitaan, vaikka eivät tee sitä tahallaan.

Voit auttaa luokkatovereitasi olemalla avoin änkytyksestäsi. Tämä voi olla vaikeaa, jos uskot, että änkytys häviää, jos sitä ei ajattele eikä siitä puhuta. Kun sinulla tämän ikäisenä on edelleen sama ongelma, on aika olla realistinen ja avoin asian suhteen. Juttele ystäville. Juttele opettajillesi. Ja juttele jopa niille, jotka kiusaavat sinua. Mikään ei toimi niin hyvin kuin se, kun sanot ”Kyllä, minä änkytän.” tai ”Minä änkytän välillä ja työstän sitä.”

Eräs 16-vuotias tyttö kerran sanoi: ”Lapsista tulee vähemmän ilkeitä, kun aika menee eteenpäin. Sinun ei kuitenkaan tarvitse odottaa, vaan voit auttaa heitä.” Puheterapian juuri aloittanut 14-vuotias poika kertoi minulle, että hän aikoi ottaa enemmän vastuuta auttaakseen kavereitaan koulussa. Hän kertoo heille terapiasta ja mainitsee heille aina välillä hankaluudestaan puhua, jotta heillä olisi helpompaa hänen änkytyksensä kanssa. Hän voi sanoa esimerkiksi, että: ”Jäinpä jumiin tuohon kohtaan. Pystyn sanomaan sen helpommin.”

Nuoret ovat usein yllättyneitä, kun tajuavat, että toiset todella haluavat oppia enemmän änkytyksestä. He ovat esimerkiksi kovin mielissään, kun muut oppilaat ovat kiinnostuneita heidän pitäessään esitelmän änkytyksestä. Tietysti on helpompaa olla avoin änkytyksestä, jos käyt terapiassa ja uskot, että tilanne helpottuu.

Opettajien reaktioita

Pidät varmasti joistain opettajista enemmän kuin toisista. Samalla tavalla pidät siitä, miten toiset opettajat reagoivat änkytykseesi, kun taas kaikkien opettajien reaktioista et pidä. Ryhmäterapiassa olen huomannut, että jotkut nuoret eivät halua opettajan koskaan mainitsevan änkytyksestä mitään. Jotkut nuoret taas arvostavat sitä, jos opettaja on kiinnostunut tai huolissaan siitä. Yksi oppilas sanoi: ”Se ärsytti, kun opettaja antoi minulle erityistä huomiota.” Toinen oppilas sanoi, että hän arvostaa sitä, miten opettaja tulee kyselemään tunnin jälkeen: ”Onko jotain, miten voisin olla sinulle avuksi?”

Miten selitämme nämä eroavaisuudet? Jos sinä ja perheesi olette osallistuneet ”hiljaa änkytyksestä-salaliittoon” kotona, et halua myöskään puhua siitä koulussa, etkä halua, että kukaan muukaan puhuu siitä koulussa. Voi olla rankkaa olla yksin asian kanssa!

Kolme nuorta olivat samaa mieltä kanssani siitä, että on parempi puhua opettajien kanssa änkytyksestä ”jos se voidaan tehdä viisaalla tavalla”. ”Viisaalla” he tarkoittivat, että opettajat puhuvat heidän kanssaan änkytykseen liittyvistä tunteista ja tavoista, jotka voisivat auttaa heitä osallistumaan luokassa helpommin.

Terapiassa käyvät nuoret haluavat osallistua heitä koskevaan keskusteluun opettajan ja puheterapeutin kanssa – ei niin, että opettaja ja puheterapeutti juttelisivat heistä selän takana. Eri opettajat suhtautuvat sensitiivisiin asioihin eri tavoin, mutta joskus sinun oma herkkyytesi saattaa estää opettajan yrityksiä.

Ehkäpä siksi, ettei kaikilla opettajilla ole kokemusta änkytyksestä, he saattavat hämmentyä tai tuntea olonsa epämukavaksi änkytyksesi aikana. Heidä saattaa nolottaa. Tällaisten opettajien kanssa puhuminen saattaa auttaa heitä käsittelemään omia tunteitaan ja siten saada heidät suhtautumaan änkytykseen luontevasti.



Koulu ja änkytysterapia

Jotkut änkyttävät oppilaat eivät halua muiden tietävän, että he käyvät puheterapiassa. Nuoret eivät halua myöskään, että puheterapia toteutuisi koulussa. Sinun ei tarvitse potea tästä syyllisyyttä, koska se johtuu osittain siitä, miten ihmiset ovat suhtautuneet sinuun ja sinun änkytykseesi. Sinulla on oikeus siihen, että se nolottaa.

Myöhemmin, kun edistyt terapiassa, alat tuntea, ettet ole niin yksin änkytyksesi kanssa. Kun änkytys alkaa häiritä sinua aiempaa vähemmän, olet ehkä valmiimpi kertomaan muille työstäväsi änkytystäsi.

Kun edistyt, sinä ja puheterapeutti voitte tehdä koulussa harjoituksia, joissa vaihdellaan tilanteen vaikeutta. Tässä yhteydessä saatat haluta puhua opettajiesi kanssa sinun puheterapiatavoitteistasi joko yksin tai terapeutin kanssa. Suurin osa nuorista, joiden kanssa olen työskennellyt, ovat olleet myöntyväisiä näyttämään ystävilleen, mitä ovat harjoitelleet terapiassa.

kuin kukaan muu. Terapia auttaa sinua hyväksymään muutoksen puheessasi.

Asettaessasi realistiset tavoitteet ja ottaessasi vastuuta, voi puhuminen olla helpompaa ja helpompaa ja voit tuntea olosi yhä luottavaisemmaksi asian suhteen.



Usein terapiassa tehdyt videoinnit auttavat oppilasta huomaamaan, kuinka hänen hyvät puhetaitoinsa ovat itse asiassa parempia kuin ystävillä. Tämä on erittäin palkitsevaa! Aluksi sujuva puhe saattaa kuulostaa ja tuntua oudolta. Saatat olla vastahakoinen sen suhteen, että ystäväsi huomaavat sinun toimivan eri tavalla. Luultavasti sitä tiedostat muutokset paremmin

Ystävät – miten toimia niiden kanssa?

Lois A. Nelson, Ph. D.

Toivoisitko, että voisit todella puhua ystäviesi kanssa?

Ystävyys ei vain tapahdu. Useimmat ystävyssuhteet tarvitsevat huolenpitoa, jotta niistä voi kehittyä jotain erityistä. Silloin pidätte toisianne tärkeinä ja arvokkaina. Haluat, että ajatuksiasi ja tunteitasi arvostetaan ja kuunnellaan luottamuksella ja ystäväsi haluavat sinun toimivan samoin.

Miten ystävyys alkaa? Sinä kuitenkin änkytät ja sinusta tuntuu, että sillä on merkitystä. Jos sinulla on ollut läheinen ystävä koko elämäsi ajan, joku, jonka kanssa kasvoit yhdessä, se on mahtavaa. Entä jos perheesi muuttaisi? Miten tapaisit ketään? Jos änkytät, et välttämättä halua tehdä ensimmäistä siirtoa. Muistat aiemmista kokemuksistasi, että kun yrität kovasti olla änkyttämättä, änkytät kuitenkin. Sinua huolettaa, miltä änkytyksesi kuulostaa ja näyttää ja että se vaikeuttaa mahdollisuuksia tutustua uusiin ystäviin. Sen vuoksi änkytys nolottaa sinua.

On helpompaa tutustua muihin, jos heillä on samoja mielenkiinnon kohteita kuin sinulla. On helpompi laittaa änkytys taka-alalle, jos voit keskittyä johonkin muuhun. Mitä teet vapaa-ajallasi? Onko sinulla

harrastusta, jossa olisit hyvä? Onko sinulla jokin taito, jossa voisit kehittyä? Keskity vahvuuksiisi ja anna niiden ajaa heikkouksiesi yli.

Joillekin ystäville änkytykselläsi ei ole merkitystä. He kohtelevat sinua samoin riippumatta siitä, puhutko sujuvasti vai änkytätkö. Sinun oma asenteesi siirtyy ystäviesi reaktioihin. Jos et itse häiriinny änkytyksestäsi, on hyvin mahdollista, etteivät hekään.

Mutta mitä tapahtuu, jos jotkut ystäväsi katsovat pois päin, kun änkytät tai he vastaavat ennen kuin ehdit sanoa kysymyksesi loppuun? Satuttaa, kun ihmiset, joiden tukeen luotat, häiriintyvät änkytyksestäsi. Mutta jos et kerro heille, he eivät voi ymmärtää, millaista on änkyttää.

Yrittävätkö he suojalla sinua?

Pohditko joskus, ovatko ystäväsi pettyneitä tai häpeissään kun änkytät? Saat helposti tämän vaikutelman, jos he vastaavat puolestasi, jotta sinun ei tarvitse puhua paljoa. Luultavasti he vain yrittävät auttaa sinua.

Mietihän asiaa tarkemmin. Miksi he yrittävät suojella sinua? Ajattelevatko he tekevänsä sinulle palveluksen? Vastusta tällaisia palveluksia, jos pystyt. Sinusta voi nyt tuntua helpolta, kun he hoitavat asioita puolestasi. Heidän palveluksensa voi kuitenkin estää sinua tekemästä sitä, mitä sinun olisi hyvä tehdä itsesi vuoksi - puhua.

Oletetaan, ettet ole valmis sanomaan ystävillesi, että haluat puhua itse. Et ole varma, pystytkö siihen etkä tiedä, miten he reagoivat pyyntöösi. Heille kertominen voi tuntua riskiltä, mutta ehkä se ei ole niin iso riski kuin luulet. Pitkällä tähtäimellä on parempi, että puhut ja änkytät – puhut itse – kuin että olisit hiljaa ja tuntisit olosi surkeaksi.



Kuka tilaa juomat?

Tuletko helposti sanoneeksi “minulle sama” tai nyökkäät hyväksymisen merkiksi silloinkin, kun haluaisit jotain muuta syödäksesi tai juodaksesi? Ystävät ymmärtävät kyllä, millaista on vältellä asiaa, mikä pelottaa tai nolottaa sinua, eivätkä he painosta sinua puhumiseen. He voivat myös ihmetellä, miten jollekin voi olla niin vaikeaa sanoa muutama sana.

Koet ehkä painetta siitä, että sinun tulisi sanoa tilauksesi nopeasti ja ajattelet, että sinulla on vain yksi mahdollisuus tehdä se oikein. Tämä tilanne voi olla hyvin turhauttava, jos et ole oman suusi tai pääsi pomo. Jos virheiden tekeminen puhuessasi hermostuttaa sinua, teet luultavasti virheitä. Murehtimisella on usein negatiivinen vaikutus keneen tahansa. Pelko vaikuttaa siihen, miten kehomme toimivat. Tähtiurheilija voi epäonnistua rangaistuslaukauksessa, **jos** hänellä on paineita siitä, että hänen on pakko onnistua ja **jos** hän antaa paineen vaikuttaa itseensä. Sinä saatat vetää maalin ohi. Sinä saatat änkyttää. Sinä voit kuitenkin oppia puheterapeutin avulla, miten voit vähentää nopeasti puhumisen painetta. Voit oppia puhumaan sujuvammin, **jos se on sinulle riittävän tärkeää**.

Tuntuuko, että puhelimet ovat sinua vastaan?

Monille ihmisille, jotka änkyttävät, pelottavin tilanne on puhelimessa puhuminen.

Yllättääkö sinua kuulla, että myös oikein sujuvasti puhuvat ihmiset välttelevät puhelimissa asiointia? He kommunikoivat paljon mieluummin kasvotusten, kuin jollekin äänelle puhelimessa. Monet haluavat puhua puhelimessa vasta, kun ovat löytäneet keinoja hallita änkytystään.

Tämä kuulostaa järkevältä. Puhelin on vaikeiden tilanteiden kärkeijoukossa. Niin voi olla myös sinulle! Mutta sen ei tarvitse olla niin. Jos et ole niin sujuva puhelimessa kuin haluaisit, voisit tehdä testin. Etsi paikka, jossa voit puhua henkilökohtaisista asioista rauhassa. Sellainen paikka, jossa perheenjäsenesi eivät kuule sinua.

Odota, kunnes sinulla on riittävästi aikaa, eikä kukaan hoputa sinua. Soita ihmisille, jotka tietävät änkytyksestäsi, eivätkä häiriinny siitä. Mieti mitä haluat sanoa sen sijaan, että sanoisit itsellesi “varo, saatat änkyttää”. Ota selvää millaiset strategiat toimivat sinulle parhaiten puhelimessa puhuessasi ja kokeile niitä tänään!



Mihin kaikki ystävät menevät?

Olet siinä iässä, jossa ihmiset usein kokevat olonsa yksinäiseksi. Ei ole kyse vain sinusta. Niillä nuorilla, joilla ei ole änkytystä, saattaa olla yhtä tylsät lauantai-illat kuin sinullakin. On helppoa ajatella, että änkytys on syyllinen kaikkeen ja keskittyä liikaa itseensä.

Änkytys voi olla osallisena ongelmaan, mutta ei aina niin kuin luulet. Jos änkytät paljon, et puhu yhtä paljon kuin ihmisen puhuvat silloin, kun puhe on sujuvaa. Se on päivänselvää. Tämän vuoksi, et ehkä ole kehittänyt niin paljon keskustelutaitoja, jotka ovat hyödyllisiä ihmissuhteissa. Kun harjoitat puhettasi, nämä taidot alkavat kehittyä itsestään.



Jos kuulut joukkoon, joku muu jää ulkopuolelle

Ulkopuolisille nauraminen – kaikki tekevät sitä. Se erottaa porukkaan kuuluvat ulkopuolisista. Jos kuulut joukkoon, sinusta ei välttämättä tehdä pilkkaa ollenkaan, ei sinun puheestasi tai muustakaan. Itse asiassa saatat kiusoitella muita myös itse, et vain tee pilkkaa kenenkään puheesta.

Oletetaan, että et kuuluisi joukkoon. Jälleen kerran sinun on keskityttävä niihin asioihin, joissa olet hyvä tai joista tiedät paljon. Kun opit pärjäämään puheesi kanssa, änkytyksesi on enää harvemmin pilkan kohteena.

Jos änkytys on sinulle vaikea asia, turvaudu ystäväsi apuun. Juttele tälle ystävällesi ja kerro, miltä sinusta tuntuu. Tunteiden jakaminen helpottaa ja on aina parempi kertoa niistä, kuin pitää niitä sisällä.



Reagoivatko uudet ihmiset todella änkytykseesi?

Ihmiset yllättyvät todennäköisesti siksi, etteivät osanneet odottaa sinun änkyttävän. Ei voi mitenkään tietää, kuka änkyttää ja kuka ei, ennen kuin hän avaa suunsa puhuakseen. Useimmat ihmiset ovat uteliaita änkytyksen suhteen, sillä he eivät ole kuulleet sellaista ennen. Heillä on todennäköisesti kysymyksiä kuten: "Änkytätkö, koska olet hermostunut?". Osa tästä hämmästyksestä ja uteliaisuudesta menee ohi, kun vastaat heidän kysymyksiinsä.

Välteletkö puhumista uusille ihmisille? Murehdi sitä, kuinka kauan heillä kestää, ennen kuin he huomaavat änkytyksesi. Ehkä ajattelet, että änkytys tekee huonon ensivaikutelman ja ettet koskaan saa toista mahdollisuutta. Neuvomme on, että kerrot heille heti alusta alkaen, että änkytät välillä. Tämä helpottaa, sillä et koe enää painetta siitä, että sinun tulisi peitellä änkytystäsi.

Jos suhtaudut änkytykseesi positiivisesti, hekin luultavasti suhtautuvat siihen positiivisesti. Muista, että jos käytöksesi osoittaa heille, ettei änkytys haittaa sinua, se ei myöskään ala haitata heitä.

Luku kuusi

Voit auttaa itseäsi

Barry Guitar, Ph.D.

Mitä voit tehdä änkytyksellesi?

Voit tehdä paljonkin helpottaaksesi änkytystäsi. Useimmat änkytystä helpottavat asiat on helpompi tehdä yhdessä puheterapeutin kanssa. Mutta voit tehdä paljon itsekin. Tässä luvussa kerrotaan, miten pääset alkuun.

Olet varmaankin jo kokeillut erilaisia tapoja änkytyksen helpottamiseksi, ja monet niistä eivät ehkä ole auttaneet paljoakaan. Tai sitten ne ovat toimineet vähän aikaa, mutta eivät pidemmän päälle. Ehkä olet kokeillut sanoa öö tai tota ennen vaikeaa sanaa tai sanonut sanan ensin äänettömästi itsellesi, ennen sen sanomista ääneen. Tai ehkä olet kokeillut suihkun jättämistä väliin jumppatunnin jälkeen, koska kerran tuntui, että puhuminen luokassa oli sen jälkeen helpompaa. Miksi siis **meidän** ideamme toimisivat yhtään paremmin?

Tämän kirjan kirjoittajat ovat työskennelleet satojen nuorten kanssa, joilla on änkytystä. Olemme oppineet asioita, jotka ovat auttaneet monia nuoria pärjäämään änkytyksen kanssa. Sitä paitsi moni meistä kirjoittajista änkyttää ja siksi meillä on omakohtaista kokemusta siitä, mikä toimii.

Voin kertoa omasta kokemuksestani. Änkytys ei ehkä haittaa sinua enää yhtä paljon, jos pystyt muuttamaan sekä tapaasi ajatella änkytyksestä että puhetapaasi änkyttäessäsi.



Miten voit muuttaa tapaasi ajatella änkytyksestä?

Yksi asia on varma. Mitä enemmän änkytys haittaa sinua, sitä enemmän änkytät. Mitä enemmän haluat olla änkyttämättä, sitä enemmän änkytät. Mitä siis voit tehdä? Miten asian voisi kääntää toisinpäin: mitä vähemmän änkytys sinua haittaa, sitä vähemmän änkytät?

Mistä aloittaisit? Ehkäpä oivaltamalla, että useimpia ihmisiä änkytyksesi ei haittaa puoliksikaan niin paljon kuin sinua. Vaikka kokisit änkytyksesi vaikeaksi, useimmat ihmiset eivät kiinnitä siihen huomiota niin paljon kuin ajattelet. (Kunhan he ensin ovat toipuneet hämmästyksestään nähtyään sinun jäävän jumiin johonkin sanaan!!!) Sen sijaan ihmiset huomaavat ennemminkin sen, miten paljon änkytys haittaa sinua itseäsi.

Jos vaikutat hermostuneelta ja häpeät änkytystäsi, muutkin ihmiset ovat häpeissään yhdessä sinun kanssasi. Mutta tosiaan, kokeile ajatella asiaa toisinpäin. Jos pystyt löytämään tavan olla vapautuneempi vaikka änkytät, muillakin ihmisillä on vapautuneempi olo.

Tunteesi muuttuvat ja änkytyksesi ei tunnu niin pahalta, jos pystyt ajattelemaan, ettei se ole ISO ongelma. Olet tietenkin huolissasi, että se pilaa elämäsi – mutta ei sen tarvitse. Ensinnäkin, änkytyksen ei tarvitse tuhota sosiaalista elämääsi. Joillakin maailman seksikkäimmistä ihmisistä on ollut änkytystä – vaikkapa Marilyn Monroella. Tyttöjä pojan änkytys ei tavallisesti haittaa, ellei hän sitten ole asiasta niin häpeissään, ettei koskaan pukahdakaan.

Poikia ei yleensä voisi vähempää kiinnostaa, änkyttääkö tyttö vai ei, ellei sitten tyttö anna änkytyksen vaivata niin paljon, ettei hän koskaan edes yritä puhua. Ja kun poika ja tyttö tulevat läheisemmiksi, änkytys ei yleensä myöskään ole ongelma. Puhuminen on paljon helpompaa, kun kaksi ihmistä tuntee toisensa hyvin.



Entäpä työ sitten? Oletetaan, että toiveammattisi edellyttää paljon puhumista. Monet ihmiset, joilla on änkytystä, kommunikoivat työssään kuitenkin helposti. Ehkä he vähän änkyttävät myydessään autoja tai ostaessaan rakennustarvikkeita, mutta he osaavat asiansa ja puhuvat kuitenkin ja heidän varmuutensa auttaa yli hankalista kohdista.

Tunnen vaikeasti änkyttävän kaverin, jonka työhön kuuluu asioiden kuuluttaminen elokuvateatterin kaiutinjärjestelmän kautta. Hän ei juurikaan anna änkytyksen haitata. Olen kuullut kuuluisien änkyttävien kilpa-autoilijoiden ja jalkapalloilijoiden haastatteluja. Kahdella kaikkien

aikojen ehkä suurimmalla talk show-juontajalla oli änkytystä puheessa. Mutta se ei koskaan tuntunut vaikuttavan heidän puhumiseensa, kun kamerat kävivät. Näyttelijöitä, radiokuuluttajia, yritysjohtajia, yliopiston professoreita, lääkäreitä, lakimiehiä – maailma on täynnä ihmisiä, joilla on änkytystä ja jotka eivät anna sen haitata elämäänsä.

Siis – oma asenteesi änkytystä kohtaan vaikuttaa ihmisiin ympärilläsi. Jos pystyt ajattelemaan, että änkytyksesi ei ole mikään mahdollottoman iso ongelma, niin muutkin ajattelevat samoin. Mutta miten se onnistuu?



Miten rakennat itseluottamusta?

1. Muista: itseluottamus syntyy hitaasti. Välillä tuntuu, että sitä on vähän, sitten se karkaa, sitten se tulee taas takaisin hiukan vahvempana.
2. Voit rakentaa itseluottamusta ottamalla pieniä askelia ja pysähtymällä aina välillä katsomaan taaksepäin, millaisen matkan olet jo tullut. Puheen sujuvuus, niin kuin itseluottamuskin, kasvaa hitaasti ja ajoittain tulee takapakkia. On tärkeää huomata onnistumisen hetket ja onnitella itseään niistä.
3. Huomaa, että suurin itseluottamuksen rakentaja on se, miten opit käsittelemään epäonnistumisia. Yrität. Epäonnistut. Mutta nouset jaloillesi ja jatkat matkaa. Itseluottamus syntyy siitäkin, että epäonnistut ja sitten pohdit mitä ehkä tekisit eri tavalla kun yrität uudestaan.

Aina kun yrität jotain uutta, on olemassa mahdollisuus, että epäonnistut. Jos olet poika ja pyydät tyttöä ulos, hän saattaa vastata, että käyttää viikonlopun enemmän järjestellen sukkalaatikkooaan. Jos olet tyttö ja yrität jutella kivalle pojalle, hän voi käyttäytyä niin kuin olisit ulkoavaruudesta. Loukkaannut. Voi tuntua pahalta pitkän aikaa jälkikäteen. Tunnet olosi kurjaksi. Mutta syy epäonnistumiselle ei välttämättä ole se, että änkytit.

Jos pyydät jotakuta treffeille ja hän kieltäytyy, voi syynä olla, että pyyntö tuli yllätyksenä. Ehkä pitää vain jutella enemmän ja tutustua paremmin, ennen kuin hän myöntyy. Ja tietysti on myös ihmisiä, jotka vain eivät lähde ulos kanssasi. Mutta on monia muitakin kiinnostavia ihmisiä, joita kysyä. Olennaisin asia on, että rakennat itseluottamusta, kun rohkeasti yrität.

Tuntuu pahalta pitää esitelmää luokan edessä ja jäädä kiinni jokaiseen sanaan. Muutut ihan punaiseksi. Ystäväsi tirskelevät ja tönivät toisiaan. Opettajakin pyörii tuolillaan, niin kuin hänellä olisi muurahaisia housuissa. Mutta jos löydät rohkeuden kuitenkin vain jatkaa eteenpäin, voit myös löytää rohkeuden tehdä muitakin positiivisia asioita änkytyksellesi.

Tällaisista pahalta tuntuvista kokemuksista voi oppia. Miksi puhuminen oli niin vaikeaa? Keskitytkö enemmän ystäviesi tirskelemiseen kuin niihin, jotka kuuntelivat rauhassa? Se on luonnollista, mutta pystyisitkö ensi kerralla puhumaan enemmän luokan hyvälle kuuntelijoille? Minkä takia keskittyminen herpaantui niin helposti? Murehditko änkytystä niin paljon, ettet harjoitellut esitelmää tarpeeksi etukäteen? Niin on käynyt minullekin. Eikö ensi kerralla auttaisi, jos harjoittelisit niin hyvin, että todella tiedät mitä sanoa, niin että mielesi on vapaa rentoutumaan?

4. Vielä yksi askel kohti itseluottamusta. Aivan niin kuin tunteesi vaikuttavat toimintaasi, toimintasi voi myös vaikuttaa tunteisiisi. Ajattele esimerkiksi, miten änkyttäisit, jos olisit päättänyt, että olet tällä kertaa itsevarma änkytyksestä huolimatta. Olisit luultavasti rennompi ja pystyisit katsomaan kuulijoita silmiin. Varmaankin sanoisit juuri haluamasi sanan, vaikka änkyttäisitkin. Ja kun änkyttäisit, todennäköisesti tekisit vain töitä

hankalan sanan kanssa, ilman perääntymistä ja täytesanoja, kunnes saisit suusi rentoutumaan ja sanan sanottua hitaasti ja rauhallisesti.

Kokeile sitä. Toimi kuten haluaisit voivasi toimia - se auttaa muuttamaan tunteitasi. Mutta muista: kenestäkään ei tule mestaria yhdessä yössä. Harjoittele. Välillä onnistut, välillä epäonnistut, mutta opit epäonnistumisistakin – mikä niissä meni hyvin ja mikä huonommin. Onnittele itseäsi kovasta työstä ja yrityksestä. Ja tietenkin siitä, miten hyvältä näytät ☺Ja jatka hommia!



OK, nyt tuntuu vähän paremmalta. Mitä voit tehdä änkytyksellesi? Opi, mitä tapahtuu, kun änkytät

Änkytys ei ole mikään outo hirviö, joka ottaa vallan kehossasi. Sen sijaan änkytys on sitä, mitä hätäpäissäsi teet rintakehässäsi, kurkussasi ja suussasi, kun ajattelet, että jokin sana voi olla vaikea sanoa. Se on ajan painetta tositoimissa. Muutoksen ensimmäinen askel on ymmärtää, mitä tapahtuu, kun änkytät.

1. Aloita tutkimalla, mitä teet kun (ylipäänsä) puhut. Mene johonkin rauhalliseen paikkaan itsekseksi ja puhu itsellesi ääneen. Vaikka suihkuun? Huomaat, että liikutat kieltäsi, leukaasi ja huuliasi. Laita käsi kurkullesi, jolloin huomaat että ääni syntyy siellä. Laita käsi suusi eteen, jolloin tunnet uloshengityksen.

2. Tutki seuraavaksi, mitä tapahtuu, kun änkytät. Kun olet edelleen yksin, kokeile änkyttää tahallaan. Tunne, kuinka lihaksesi jännittyvät niin, ettet pysty puhumaan.

3. Koeta löytää mahdollisuus tutkia änkytystä, kun oikeasti änkytät. Valitse ajankohta, jolloin arvelet änkyttäväsi. Ehkä se on silloin, kun huomaat, että kohta on sinun vuorosi puhua ja änkytys tuntuu olevan tulossa. Kun vuorosi tulee, anna mennä ja änkytä. Älä yritä estää änkytystä. Havainnoi tällä kertaa, mitä tapahtuu, kun puheen virta keskeytyy. Tunnustele, mikä kohta kehossasi erityisesti jännittyy. Tunnustele, yritätkö pakottaa sanat ulos todella nopeasti. Tunnustele, pysyykö joku osa ”puhekoneestasi” vain paikoillaan.

Onnistuuko? Pystytkö havainnoimaan, mitä teet ja mitä et tee, kun änkytät? Jos et heti ensi kerroilla onnistu, ei huolta. Änkytys tapahtuu niin nopeasti, että on todella vaikea huomata, mitä itse asiassa tapahtuu. Kokeile toiste uudestaan. Yritä uudestaan niin kauan, että sinulla on hyvä käsitys siitä, miten puheen jatkuvuuden saa katkaistua. Voi olla, että joudut miettimään monta kertaa ymmärtääksesi, mitä teet, kun änkytät. Muista aluksi vain antaa itsellesi lupa änkyttää. Älä yritä vielä muuttaa mitään. Änkytykselle on paljon helpompi tehdä jotakin, kun todella tunnet, mitä teet.

Opi, mitä teet, kun puhut helpommin

Sujuvuutta on monenlaista. Ei ole niin, että joko änkytät tai sitten et. Joskus saatat sanoa vaikean sanan helpommin, vain hiukan änkyttäen. Joskus ehkä puhut kokonaan ilman änkytystä. Yritä tiedostaa erilaiset tapasi puhua. Kuuntele puhettasi, kun puhut helposti. Puhu itsellesi yksiksesi, niin kuin teit suihkussa. Tunne, miten huulesi, kielesi ja leukasi kaikki liikkuvat yhdessä. Tunne värähtely kurkussasi ja päässäsi. Hidasta puhettasi, niin että voit kiinnittää huomiota siihen, miltä puhe tuntuu ja kuulostaa.

Onko joku asia, jota on kaikkein helpoin havainnoida, kun puhut? Huultesi liike? Leuan liike? Äänen väri? Valitse se asia, mikä tuntuu helpoimmalta ja havainnoi sitä. Jos onnistut, huomaat, että olet paljon sujuvampi kuin koskaan ajattelit olevasi. Pidä tämä sujuvuus mielessäsi. Talleta muistikuvia siitä, ikään kuin pieniä videonpätkiä. Saatat huomata, että olet paljon sujuvampi kuin ajattelitkaan.

Vältä välttelyä

Useimmat puhujat lisäävät änkytystään yrittämällä olla änkyttämättä. Jos aiot tehdä änkytyksellesi jotain, sinun täytyy tehdä muutama juttu vähentääksesi sitä.

1. Älä anna itsesi vältellä sanoja, joiden kohdalla saattaisit änkyttää. On täysin normaalia väistellä änkytystä vaihtamalla vaikeat sanat helpompiin, mutta nyt pitää alkaa kohdata myös vaikeat sanat. Monet vaikeiksi luulemasi sanat helpottuvat, jos et yritä vältellä niitä. Niistä pikku pahiksista, jotka vieläkin ovat vaikeita, voi tehdä selvää yrittämällä mennä niiden läpi rauhallisesti ja rennosti.
2. Älä anna itsesi vältellä puhumista, koska saattaisit änkyttää. Jos huomaat, ettet vastaa luokassa kysymykseen, koska ehkä änkyttäisit, toimit ihan samoin kuin useimmat, jotka ovat änkyttäneet. Mutta, taas kerran, tämän täytyy muuttua. Älä anna itsesi vältellä puhumista. Ei ole helppoa puhua kun jännität, ja välillä epäonnistut. Entä sitten. Älä huoli. Mutta tee töitä vähentääksesi välttelyä. Änkytys on kuin kiusaaja oman pääsi sisällä. Jos juokset karkuun, se tulee perässäsi. Jos seisot lujana, se kutistuu.



Ole avoin änkytyksestäsi

Tämä on vaikein asia, joten säästin sen melkein viimeiseksi. On vaikea olla avoin asioista, jotka vaivaavat sinua. Mutta änkytys on asia, joka muuttuu paljon helpommiksi, jos et yritä salata sitä.

Änkytys saa meidät välillä teeskentelemään, ettei änkytystämme olisi olemassakaan. Yritämme peitellä sitä vaihtamalla sanoja tai sanomalla "En tiedä." Melkein aina tämä lisää änkytystä. Mikä sitten helpottaisi sitä? Puhuminen änkytyksestä. Puhu vanhemillesi. Pyydä heitä lukemaan tämä kirja. Jos he sitten kysyvät änkytyksestä, kerro, mitä he voisivat tehdä auttaakseen. Kerro heille, jos et halua, että he huomauttelevat änkytyksestäsi. Kerro heille, jos opettaja tekee olemisesi koulussa vaikeaksi änkytyksesi suhteen. Kerro puheterapeutillesi, tai jos sinulla ei ole puheterapeuttia, puhu vanhemillesi siitä, että olisi tärkeää löytää asiaan apua.

Voi myös auttaa, jos pystyt välillä suhtautumaan huumorilla änkytykseen. Änkyttäminen ei ole kivaa, mutta voit helpottaa sitä, jos saat kuulijasi rentoutumaan. Siten rentoudut itsekin. Jos olet vaikka tilaamassa pizzaa, etkä saa "pepperoni"-sanaa suustasi, voit sivumennen kommentoida jotakin sellaista kuin: "Kiva, että sain sen sanottua ennen kuin tämä suljetaan" tai "olen jumittunut pepperoni pizzoihin", tai "helppohan sinun on sanoa", kun tarjoilija toistaa tilauksesi. Jos pystyt tähän, ystäväsi ja muut kuulijasi tuntevat olonsa helpommaksi änkytyksesi suhteen. Kun heidän

olonsa on rennompi, niin on sinunkin. Ja kun **sinä** rentoudut, niin tekee suusikin.

Vastusta ajan painetta

Huomaatko, miten jännität suutasi, kurkkuasi ja rintakehääsi, kun änkytät? Miksi? Jännitätkö lihaksiasi treenataksesi niitä? Et tietenkään. Mitä luultavimmin kamppaillet päästäksesi pois epämiellyttävästä tilanteesta. Olet esimerkiksi ostamassa jotakin apteekissa, haluamasi sana ei vain suostu tulemaan ulos, ja farmaseutti tuijottaa sinua kuin avaruusolentoa. Mitä muuta siinä voi tehdä kuin jännittyä?

1. Jännittyminen änkytyksen aikana johtuu usein siitä, että yrität saada sanan sanottua liian nopeasti. Oletko koskaan nähnyt kiinalaista sormiansaa? Se on suunnilleen huulipunaa kokoinen ontto putki. Sen kumpaankin päähän voi työntää sormen, ja jos sormet yrittää vetää pois liian nopeasti, ne jäävät jumiin. Mutta jos vedät todella hitaasti, saat sormesi pois ansasta. Ihan niin kuin änkyttäessä – paitsi että liikaa kiirehtimällä jumiin eivät jää sormet vaan huulet, kieli ja kurkku.

On hankala tehdä oikein mitään hitaasti. Yleensä ihmiset tekevät melkein kaiken nopeasti – miten jotain voi tehdä todella hitaasti?

Ainoa tapa on opetella hidastamista vähän kerrallaan. Vaikkapa jonain kertana, kun veljesi tai siskosi huutaa sinulle toisesta huoneesta. Ehkä voisit yrittää odottaa hetken ennen kuin huudat takaisin? Tai kun äitisi tai isäsi kysyy sinulta jotain – voisitko pitää pienen tauon ennen kuin vastaat. Voit myös kokeilla jonkin asian tekemistä todella hitaasti, niin kuin hidastetussa filmissä – vaikka kun olet itsekseesi ja teet itsellesi voileipää. Sitten yritetään yhdistää hidastaminen ja änkytys. Kun ennakoit änkytyksen olevan tulossa, pystytkö aloittamaan sanan hitaasti, ilman jännittymistä? Eikö onnistu vielä? Ei hätää, sillä tämä harjoittelu vaatii aikaa.

2. Kokeile änkyttää hitaasti. Anna änkytyksen jatkua, mutta yritä tehdä se hidastettuna. Päästä ulos vähän ilmaa ja tee hiukan ääntä. Jatka vähän aikaa tasaisesti ja pehmeästi: ”mmmmmmmm...”. Jatka sitten HITAASTI sanan loppuun: ”mmmmmmmmaaaaiito”. Koko loppusanaa ei tarvitse sanoa yhtä hitaasti, mutta änkytyskohdasta pois pääsemiseksi on ensin lähdettävä liikkeelle todella hitaasti.

Monissa tilanteissa tämä ei ainakaan aluksi välttämättä onnistu, mutta kokeile sitä, kun olet yksin, niin että opit, miltä tällainen hidastaminen tuntuu. Jos tämä ei vielä onnistu muiden kanssa puhuessa, laita tämä keino sivuun siksi aikaa, kunnes siedät ajan painetta nykyistä paremmin.

Nyt olet päässyt alkuun omin päin. Mitä jos hakisit apua? Näyttelijöillä on ohjaajansa, rocktähdillä managerit, urheilijoilla valmentajat. Puheterapeutin kanssa voisitte olla hyvä tiimi ja tehdä töitä yhdessä.





Luku seitsemän

Miksi puheterapiaan?

Lisa A. Scott, Ph.D.

Miksi menisit puheterapiaan?

Monet nuoret ja aikuiset, jotka änkyttävät, ovat käyneet ainakin kerran elämässään puheterapiassa. Jotkut ovat käyneet puheterapiassa säännöllisesti vuosia. Aiempi puheterapia ei kuitenkaan ole mikään syy olla miettimättä, kannattaisiko puheterapiaan hakeutua nyt uudelleen. On tavallista, että änkytys muuttuu ajan myötä, ja että tunteesi ja asenteesi puhettasi kohtaan myös muuttuvat uusien kokemusten kertyessä.

On tärkeää, että sinulla olisi selkeä käsitys, miksi haluat puheterapiaan, koska sen perusteella on helpompi tehdä päätöksiä...

1. ... siitä, kuka puheterapeutti olisi paras vaihtoehto sinulle
2. ... puheterapian määrästä, terapiajakson pituudesta, ja siitä, paljonko olet valmis maksamaan puheterapiasta, jos kustannat terapian itse.
3. ... puheterapian tavoitteista
4. ... odotuksista puheterapian tulosten suhteen



Puheterapeutin valitseminen *)

Miten löydät puheterapeutin, joka on oikea juuri sinulle? Ensiksikin mieti, mitkä tavoitteet ovat tärkeimpiä sinulle. Ehkä haluat lukea lisää änkytysterapiasta. Suomeksi voit lukea änkytyksestä esimerkiksi Puheterapiakeskus Tempon verkkosivuilta www.tempokeskus.fi sekä Suomen änkytysyhdistys ry:n verkkosivuilta www.ankyty.fi . Englanninkielistä tietoa löytyy kattavasti sivustolta www.stutteringhelp.org .

Suomessa on oikeus saada tarvitsemansa puheterapiapalvelut julkisen terveydenhuollon kautta. Ota yhteyttä kouluterveydenhoitajaan tai terveystieteiden keskuksen ja pyydä sieltä lähete puheterapeutin vastaanotolle. Jos kotipaikkakunnallasi ei ole puheterapeuttia, älä lannistu. Nykyisin on yleistä toteuttaa puheterapia videovälitteisenä etäterapiana. Voit siis saada asiantuntevan puheterapeutin riippumatta siitä, missä asut.

Avain menestykselliseen puheterapiaan on, että löydät puheterapeutin, joka tuntee hyvin juuri kyseessä olevan puhehäiriön. Tämä on erityisen tärkeää änkytyksen kohdalla. Varmista siis, että puheterapeuttisi on perehtynyt änkytyksen hoitoon.

Voit tutustua änkytykseen perehtyneisiin puheterapeutteihin osoitteessa www.tempokeskus.fi . Listalla on yksityisiä puheterapeutteja. Tämän lisäksi myös joissain kunnissa on puheterapeutteja, joilla on osaamista änkytyksen hoidossa. Jos kenelläkään änkytykseen erikoistuneista puheterapeuteista ei ole mahdollisuutta aloittaa terapiaa, ota yhteyttä yliopiston logopedian koulutusohjelmaan. Yliopistolla voi olla mahdollisuus tarjota änkytysterapiaa opiskelijan antamana. Osaavia änkytysterapeutteja on ympäri maailmaa, ja jos kielitaitosi riittää, voit hyödyntää myös Stuttering Foundationin referral-listaa www.stutteringhelp.org .

Kun olet saanut yhteyden puheterapeuttiin, haastattele häntä. On moniakin tärkeitä kysymyksiä, joita haluat kysyä, mutta muutama on ehkä erityisen tärkeä:

1. Kuinka tottunut olet änkytyksen kuntouttamiseen?

Tämä kysymys on tärkeä, koska jotkut puheterapeutit eivät ole perehtyneet ja tottuneet änkytyksen kuntouttamiseen.

2. Kuinka monen änkyttävän nuoren ja aikuisen kanssa olet tehnyt töitä?

Tämä kysymys auttaa sinua arvioimaan, onko puheterapeutilla sellainen kokemus, joka on tarpeen tilanteessasi.

3. Mitkä pitäisi mielestäsi olla tärkeimmät änkytysterapian tavoitteet nuorelle / aikuiselle?

Tämä kysymys auttaa sinua päättämään, vastaavatko puheterapeutin käsitykset terapian tavoitteista omia ajatuksiasi.

4. Mitä lähestymistapoja ja menetelmiä käytät änkytysterapiassa? Kuinka tiheästi terapiakerrat tulisi pitää?

Nämä kysymykset ovat tärkeitä, koska jotkin terapiamenetelmät toimivat parhaiten, jos terapia on mahdollista järjestää intensiivijaksona (eli jopa muutama tunti päivittäin joidenkin viikkojen ajan). Joskus puheterapeutin tarjoama puheterapian aikataulu ei sovi sinulle koulun, työn tai perheen aikataulujen vuoksi. Tämä on tärkeää tietää heti aluksi.

Terapian määrä, kesto ja kustannukset *)

Tarvittava änkytysterapian määrä ja terapiajakson pituus liittyvät toisiinsa ja vaihtelevat kunkin henkilön tilanteen mukaan. Päätös siitä, kuinka paljon terapiaa tarvitaan ja kuinka tiheästi terapiakerrat ajoitetaan, tehdään yleensä änkytyksen arvioinnin perusteella.

Suomessa änkytysterapia on lääkinällistä kuntoutusta. Puheterapian kustannukset katetaan Suomessa julkisen terveydenhuollon maksusitoumuksella, ellei puheterapia tapahdu suoraan terveysasemalla. Joskus jotkin yksityiset sairauskuluvakuutukset saattavat kattaa änkytysarvion ja laajemminkin puheterapian kustannuksia. Joskus asiakas päätyy myös maksamaan puheterapiakäyntinsä itse.

Puheterapian tarve arvioidaan yksilöllisesti muutamalla tapaamiskerralla. Samalla keskustellaan, minkä pituinen terapiajakso olisi tarpeen ja kuinka tiheästi terapiakerrat tulisi ajoittaa. Terapian pituus ja tarvittava terapiakertojen määrä riippuu tavoitteistasi, valitusta terapiamenetelmästä ja tietysti myös siitä, kuinka vaikea-asteinen änkytyksesi on.

Suomessa järjestetään puheterapian lisäksi sopeutumisvalmennuskursseja änkytykseen. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia. Lisätietoa kursseista www.ankyty.fi.

Odotukset puheterapian tuloksista

Monet ihmiset epäilevät, voiko änkytysterapia auttaa heitä. Heillä on ehkä aiempia huonoja kokemuksia puheterapiasta. Ehkä puheterapian tulokset eivät olleet kovin hyviä tai heidän änkytyksensä on sittemmin vaikeutunut. Jos olet änkyttänyt koko ikäsi, on todennäköistä, että et koskaan pääse siitä kokonaan eroon. Änkytykseen perehtynyt puheterapeutti pystyy kuitenkin lähes aina auttamaan aikuisia ja nuoria tekemään myönteisiä muutoksia kommunikaatioaidoissaan.

Määritellessäsi yhdessä puheterapeutin kanssa tavoitteita puheterapialle, määrittelet samalla myös onnistumisen mittarit. Tärkeimpien mittarien joukossa pitäisi olla ainakin, että pystyt tehokkaasti ja toimivasti kommunikoidaan. Samoin, että pystyt elämään änkytyksen kanssa ilman, että se liiallisesti haittaa elämääsi.



Terapian tavoitteet

Nuorten ja aikuisten änkytysterapiassa on yleensä muutettava pitkäaikaisia puhetottumuksia sekä tunteita ja asenteita puhumista ja kommunikointia kohtaan. Terapian pituus ja sisältö voi tästä syystä vaihdella paljonkin riippuen siitä, millaiset tavoitteesi ovat. Esimerkkejä terapian tavoitteista nuorille ja aikuisille sisältää mm.:

- Änkytyksen hyväksyminen osaksi itseä helpottuu **)
- Puherohkeus ja itseluottamus lisääntyy **)
- Osallistuminen arjen puhetilanteisiin lisääntyy **)
- Änkytyksen määrä vähenee
- Lihasjännitys ja myötäliikkeet änkytyksen aikana vähenevät
- Ponnistelu sanojen ja tilanteiden välttämiseksi vähenee
- Änkytykseen liittyvä tieto ja ymmärrys asiasta lisääntyy
- Tehokkaiden kommunikaatiotaitojen (kuten katsekontaktin ja puheen jaksottamisen) käyttö vahvistuu
- Sen määrittäminen, tavoitellaanko muutosta pitkällä aikavälillä vai lyhyellä (esimerkiksi valmistautuminen työhaastatteluun)

Yhteistyö änkytykseen perehtyneen puheterapeutin kanssa auttaa sinua määrittelemään omat henkilökohtaiset tavoitteesi.

*) kappaleen sisältö ei ole suora käännös alkuperäisestä julkaisusta, vaan sisältö on osittain muutettu i vastaamaan suomalaista terveydenhuoltojärjestelmää

**) suomentajien lisäys



Charles Van Riper, Ph.D.

Henkilökohtainen viesti

Charles Van Riper, Ph.D.

Emeritus professori

Western Michigan University

Kun olin teini lähes 70 vuotta sitten, tulevaisuus näytti suojattomalta. Minulla oli erittäin vaikea änkytys, joka ilmeni pitkinä lukkoina, kasvojen myötäliikkeinä ja pään nykäyksinä. Ne melkein saivat kuulijat hylkäämään minut ja tekivät puhumisen minulle lähes mahdottomaksi. Olin saanut änkytysterapiaa ja saanut siitä vähän tilapäistä apua. Sitten änkytys lisääntyi ja puhuminen oli vaikeampaa kuin koskaan ennen. Vain kerran olin pyytänyt tyttöä ulos kanssani, ja hän vastasi minulle ”en ole niin pulassa”. Koulussa puhuminen oli niin turhauttavaa minulle, luokkatovereilleni ja opettajalleni, että puhuin siellä tuskin sanaakaan. Ventovieraat katsoivat minua, kun yritin puhua, ja he luulivat minua joko epileptikoksi tai hulluksi. Ne vuodet olivat todella synkkiä.

Pahinta oli kuitenkin, etten tuntenut itseäni ainoastaan avuttomaksi vaan myös toivottomaksi. Miten voisin ikinä saada työpaikan tai elättää itseni? Miten voisin päästä naimisiin ja perustaa perheen? Tunsin olevani alasti maailmassa, joka oli täynnä teräksisiä veitsiä. Harkitsin itsemurhaa ja yritinkin kerran, mutta epäonnistuin jopa siinä.

Jos ennustaja olisi tuolloin kertonut minulle, että minulla tulee olemaan upea, palkitseva elämä, olisin nauranut katkerasti vasten hänen kasvojaan. Mutta, huolimatta änkytyksestä, tai ehkä jopa änkytyksen vuoksi, minulla on juuri sellainen elämä. Sinullakin voi olla. Nyt ollessani 82-vuotias, voin katsoa taaksepäin noihin vuosiin tyytyväisenä. Minulla oli kiehtova työ, jossa sain luoda uutta ammattialaa. Menin naimisiin ihastuttavan naisen kanssa, sain kolme lasta ja yhdeksän lastenlasta. He kaikki antoivat minulle sitä rakkautta, mitä kaipasin ja jota luulin, etten koskaan voisi saada. Ansaitsin paljon rahaa monista kirjoista, joita kirjoitin. Tein videonauhoja,

esiinnyin TV:ssä ja radiossa, pidin puheita suurille yleisöille ympäri kotimaatani ja ulkomailla. Minulla on ollut kaikki, mitä halusin, ja enemmänkin. Nyt vanhuksena olen tyytyväinen.

Kaiketi minun piti parantua änkytyksestä voidakseni tehdä tämän kaiken? Ei, olen änkyttänyt elämäni jokaisena päivänä. Olen yksi niistä, joiden änkytystä ei voi parantaa. Jokaisella on oma henkilökohtainen demoninsa, minulla se on änkytys. Niin sinullakin. Huomasin, että kun hyväksyin ongelman, opin pärjäämään sen kanssa. En enää vältellyt sitä tai taistellut sen kanssa ja demonini alkoi menettää otteensa minusta. Vaikka pelkäsin änkyttäväni, puhuin siitä huolimatta. Jos toiset eivät hyväksyneet minua sen vuoksi, no, painukoot hiiteen! Lopetin taistelun itseni kanssa ja opin änkyttämään kevyesti. Silloin puheeni tuli riittävän sujuvaksi ja pystyin tekemään elämässäni kaiken, minkä tein.

Olen tuntenut satoja änkyttäjiä, jotka ovat pystyneet elämään tyytyväisinä änkytyksestä huolimatta. Heidän joukossaan on ollut työläisiä, pappeja, opettajia, lakimiehiä ja jopa huutokaupan pitäjä. Heille kaikille yhteistä on, etteivät he anna änkytyksen estää heitä puhumasta.

Joten sinullakin ystäväni, on toivoa.

Jos tämä kirja on auttanut sinua, voit kirjoittaa oman tarinasi ja lähettää sen meille:

info@tempokeskus.fi

Puheterapiakeskus TEMPO oy



Kuntoutusta sydämellä

Puheterapiakeskus Tempo oy on erityisesti puheen sujuvuuden häiriöihin, änkytykseen ja sokellukseen, erikoistunut osaamiskeskus. Tavoitteenamme on mahdollistaa nykyistä laajemmin änkytysterapiapalveluiden saatavuus Suomessa. Tempo tarjoaa monipuolista ja asiantuntevaa kuntoutusta eri-ikäisille asiakkaille ja heidän perheilleen, järjestää avointa vertaisryhmätoimintaa sekä kouluttaa puheterapeutteja ja muita ammattilaisia puheen sujuvuuden häiriöihin liittyen.

Lue lisää www.tempokeskus.fi



Änkytysterapiaa, Puheterapiakeskus TEMPO oy

Muuta tärkeää!



Suomessa toimii Suomen änkytysyhdistys ry, SÄY. SÄY on perustettu vuonna 1969 edistämään änkyttävien ihmisten keskinäistä yhteydenpitoa, helpottamaan heidän elämäänsä ja toimimaan heidän edunvalvojanaan. Tänä päivänä yhdistys haluaa myös tukea änkyttävien henkilöiden perhettä ja omaisia, sekä tukea sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia änkytyksen kohtaamisessa.

Lue lisää www.ankyty.fi



Suomen änkytysyhdistys ry

Puheterapiakeskus TEMPO oy



Kuntoutusta sydämellä

www.tempokeskus.fi

info@tempokeskus.fi



Äänkystherapiea, Puheterapiakeskus TEMPO oy



Puheterapiakeskus TEMPO Oy kiittää Suomen Puheterapeuttiliittoa saamastaan taloudellisesta tuesta tämän kirjan kääntämiseksi.



P.O. Box 11749 ■ Memphis, TN 38111-0749

800-992-9392

info@stutteringhelp.org

www.StutteringHelp.org

www.tartamudez.org

 [/stutteringhelp](https://www.facebook.com/stutteringhelp)

 [/stutteringfdn](https://www.youtube.com/stutteringfdn)

 [/stutteringfdn](https://twitter.com/stutteringfdn)

ISBN 978-952-94-2484-9