

## TIETOA ÄNKYTYKSESTÄ

Änkytys on tahdosta riippumaton puheen häiriötila, joka ilmenee tyypillisesti venytyksinä (ääääääänkytys), toistoina (ä-ä-ä-ä-änkytys) tai täydellisinä puheen salpautumisina, jotka voivat kestää jopa useita minuutteja.

Änkytyksestä kärsii noin yksi prosentti väestöstä, miespuolisilla se on 3-4 kertaa yleisempää kuin naispuolisilla. Änkytys alkaa yleensä 2-5 vuoden iässä. Suurimmalta osalta lapsia änkytysoireet kuitenkin katoavat puheen kehittyessä.

Änkytykseen liittyy vahvoja tunteita ja pyrkimyksiä, kuten änkytyksen välttämistä, jännitystä sekä puhumisen pelkoa. Änkytys voi myös johtua fyysisistä tai neurologisista vammoista tai sairauksista, mutta ne ovat harvinaisempia. Tavallisen änkyttäjän tunnusmerkkinä on se, että yksin ollessaan tai eläimelle puhuessaan änkytystä ei esiinny.

Vaikka änkytyksen olemusta ja syitä on erittäin paljon tutkittu, mitään yhtä ja yleistä syytä ei ole toistaiseksi löydetty. Todennäköisesti syitä on monia. Änkytys voi syntyä pienistä puroista, jotka yhtyessään muodostavat mahtavan virran, kuten erittäin ansioitunut edesmennyt änkytystutkija prof. van Riper, itsekin änkyttäjä, kuvaili. Jatkuvan änkytyksen tärkeimpiä käyttövoimia ovat puhumisen pelko ja änkytyksen vältteleminen, jotka ovat osasyllisiä änkytyksen noidankehän muodostumiseen.

Änkytys voi tuntua helposti voitettavalta vaikeudelta, mutta aikuisille änkyttäjille se on raskas, elämän ikäinen taakka. Se vaikuttaa voimakkaasti änkyttäjän suullisen ilmaisun mahdollisuuksiin, ja voi tehokkaasti estää esim. etenemisen työuralla. Useimmille änkyttäjille on erittäin vaikeata puhua puhelimesta, jossa suullisen kommunikaation edellytetään olevan kohtalaisen nopeata. Änkytys voi myös voimakkaasti rajoittaa sosiaalista kanssakäymistä.

Änkytys ei kuitenkaan liity änkyttäjän älykkyyteen tai psyykeen. Monet tunnetut henkilöt ovat olleet änkyttäjiä, kuten Paavali, Isaac Newton, Winston Churchill, Englannin kuningas George VI, Marilyn Monroe ja monet muut. Esimerkkeinä ovat myös muutamat nykyajan poliitikot (Matti Vanhanen, Jukka Gustafsson), joiden uraa änkyttäminen ei ole haitannut.

Nykyaikaisten terapiamenetelmien avulla on mahdollista lievittää änkytystä tai jopa kokonaan poistaa se. Änkytysterapian tärkein päämäärä on kuitenkin saattaa änkyttäjän puhe sellaiseen kuntoon, että hän hyvin tulee toimeen jokapäiväisessä elämässään, eli änkyttäjän elämän laadun parantaminen. Samalla änkyttäjän pelkotilat ja muut negatiiviset tunteet vähenevät.

## Änkyttääkö lapsesi?

Useimmilla lapsilla on takelteluja tai muita häiriöitä sinä aikana, kun lapsi opettelee puhumaan. Yleensä nämä häiriöt poistuvat lapsen varttuessa, mutta joillakin lapsilla ne saattavat jatkua. Tyypillisiä tällaisia häiriöitä ovat yksittäisten äänteiden tai tavujen toisto, esim. äi-äi-äi-äi-äiti, äänteiden tai sanojen venyttäminen tai puheen äkkinäiset katkot.

Jos nämä puheen häiriötilat jatkuvat tai jopa pahenevat, on lapsesi puhe vaarassa kehittyä änkytykseksi. Näihin lisääntyviin oireisiin voi liittyä myös tahtoa puhua, puhelihaksien jännitystä ja kamppailua puheen kanssa. Usein myös lapsi itse alkaa kiinnittää huomiota puheensa häiriöihin.



Tilannetta pahentaa, jos lasta matkitaan ja pilkataan, jos vanhemmat keskeyttävät lapsen puhetta ja lisäävät siihen sanoja, jotka lapsi itse haluaisi sanoa, jos lasta kiirehditään, hoputetaan tai moititaan siitä, että taas ollaan myöhässä, jos lapselta kysytään liian monia asioita samalla kertaa, tai jos lasta pyydetään lukemaan tai esittämään ääneen jotakin esim. isovanhemmille osoituksena siitä, miten hyvin lapsi osaa puhua.

Perheen sisäinen ilmapiiri on tärkeä tekijä, joka voi vaikuttaa lapsen puheen kehittymiseen. Seuraavassa eräitä näkökohtia:

- Hyvin herkillä lapsilla syntyy helposti puuehäiriöitä. He pyrkivät reagoimaan negatiivisella tunteella silloin, kun asiat eivät mene heidän mielensä mukaisesti, kun heitä moititaan tai kun he tuntevat, että eivät täytä muiden perheenjäsenien odotuksia.
- Täydellisyyden tavoittelu. Elämä on täynnä virheitä ja pettymyksiä. Lapsen tulisi ymmärtää, että virheitten tekeminen on osa oppimisprosessia, sitä varten lyijykynällä on pyyhekumit! Samoin puheen opettelemisessa on omat kömmähdyksensä.
- Epärealistiset odotukset. Varsinkin herkillä ja täydellisyyteen pyrkivillä lapsilla on usein varsin suuria odotuksia itsestään. Kuitenkin kaikista ei tule olympiavoittajia tai muita suuria sankareita. Vanhempien tulisi auttaa lasta määrittelemään, mikä on mahdollista ja mahdotonta esim. silloin, kun nuorimmaista verrataan vanhempiin sisaruksiin, jotka jo ikänsä puolesta osaavat tehdä asioita "paremmin".
- Itsetunto. Jos meitä jatkuvasti painetaan alas tai saadaan tuntemaan muita huonommaksi, moraalimme ja itsetuntomme kärsii. Tämä pitää paikkansa erityisesti lasten suhteen, joille tunnustuksen tai kiitoksen antaminen on tärkeätä silloin kun siihen on aihetta.

### **Miten suhtautua lapsen sujumattomaan puheeseen**

-Kuuntele, mitä lapsi sanoo, ei miten lapsi asian sanoo.

-Anna lapselle aikaa puhua. Älä keskeytä tai puhu päälle. Älä arvaile lapsen asiaa. Älä pakota puhumaan vastentahtoisesti, mutta anna mahdollisuus ilmaista asiat itse.

-Puhu lapselle rauhallisesti ja kiireettömästi. Huolehdi, että kaikki perheenjäsenet toimivat näin.

-Puhu selkein, yksinkertaisin lausein. Kysy yhtä asiaa kerrallaan.

-Älä korjaa lapsen puhetta. Älä pyydä lasta toistamaan änkytettyjä sanoja.

-Säilytä lapsen kanssa puhuessasi luonnollinen katsekontakti änkytyksestä huolimatta.

-Leiki lapsen kanssa loru- ja laululeikkejä.

-Jos et ole varma, mitä lapsi sanoo, varmista lapselta, oletko ymmärtänyt oikein.

-Älä salaile änkytystä. Jos esität lapselle, ettei änkytystä ole olemassakaan, lapsi voi kokea oireensa pelottavina.

-Änkyttävä lapsi on tavallinen lapsi. Älä anna lapselle erityisvapauksia änkytyksen vuoksi, vaan kohtele häntä kuin muitakin lapsia.

Lue lisätietoa osoitteesta [www.ankyty.fi](http://www.ankyty.fi) tai ota yhteyttä puheterapeuttiin!