# MÁLSTOL: Ráð til að auka tjáningu og sporna við einangrun

* + ***Aukið reynsluheim einstaklingsins.*** Ein forsenda þess að örva tjáningu einstaklingsins er að hann hafi um eitthvað að tala. Því er mikilvægt að aðstoða hann við að fylgjast með fréttum af nýjum atburðum, ýmist af atburðum sem gerast fjær eða bara fréttir af fólki sem hann þekkir eða atburðum í nærumhverfi.
  + ***Ekki hræðast þögnina.*** Fólk með málstol talar oft hægar og þarf að gefa því lengri tíma til að hefja samræður og svara viðeigandi. Gefið ykkur tíma til að sitja og sýnið þolinmæði. Öll tímapressa og streita hefur neikvæð áhrif á tjáningu, hægir enn meira á og eykur líkur á því að viðkomandi komi orðunum ekki út úr sér.
  + ***Hafið frumkvæði að samræðum.*** Setjist niður hjá einstaklingnum án þess að eiga endilega erindi, spjallið um daginn og veginn og gefið honum færi á að hefja máls á einhverju sem honum gæti legið á hjarta.
  + ***Gefið einstaklingnum færi á að tala.*** Passaðu þig á því að samræðurnar verði ekki að einræðu, gefðu einstaklingnum færi á að koma inn í samræðurnar með athugasemdir eða sína sýn á málin. Gefðu honum einnig færi á að svara sjálfur með því að gera hlé á máli þínu. Athugaðu að oft þarf lengri þögn en í samræðum við fólk með eðlilega málgetu. Gott getur verið að gefa einstaklingnum merki um að það sé komið að honum að tala (líttu í átt til hans, brostu, bentu eða spyrðu hvort hann ætli að segja eitthvað).
  + ***Notaðu spurningar til að halda samræðunum gangandi,*** ef þörf er á.Ef upp kemur misskilningur eða viðmælandi er ekki viss um hvað einstaklingurinn er að tala um er best að nota já/nei spurningar til að koma á sameiginlegum skilningi *(„erum við að tala um það sem gerðist í gær?“* eða valspurningar *(„hver kom í gær, Guðrún eða Sigga?“*).
  + ***Túlkaðu tjáningu einstaklingsins upphátt***. Þannig getur þú fengið staðfestingu á því hvort þú skiljir hann rétt, auk þess sem þú getur auðveldað flæði tjáningarinnar með því að koma inn í umræðuna orðum sem sjúklingurinn hafði mögulega ekki tök á að nálgast án aðstoðar.
  + ***Hjálpaðu einstaklingnum í hópsamræðum.*** Athugaðu samt að eftir því sem hópurinn er stærri, því erfiðara er fyrir hann að halda þræði og taka þátt í samræðunum. Byggðu upp samræður á milli einstaklingsins og annars viðmælanda með því að beina máli þínu til þeirra til skiptis, túlka fyrir hann eða viðmælandann eftir þörfum, ræða málefni sem þú veist að vekur áhuga hjá báðum aðilum, o.s.frv.
  + ***Hjálpaðu einstaklingnum að tengjast öðrum á staðnum.*** Settu aðstæður upp þannig að einstaklingurinn hafi tækifæri til að hafa samskipti við aðra. Til dæmis má finna verkefni sem hægt er að vinna að saman (t.d. finna áhugaverðar greinar í blöðunum, raða upp myndum, púsla, skoða myndaalbúm, o.s.frv.). Einnig má biðja aðra í umhverfinu að koma skilaboðum eða hlutum til hans og einnig öfugt.