

## **Rady i wskazówki dla młodzieży jękającej się**

Opracowała: logopeda Ewa Pazdro

W ocenie samych siebie często kierujemy się tym, jak postrzegają nas inni. Tych, co odczuwają radość bycia sobą bez względu na sądy otoczenia, jest znacznie mniej. Osoby jękające się z reguły patrzą na świat przez pryzmat swojego jękania, a dokonując samooceny, sugerują się jeszcze bardziej niż inni tym, jak oceniają je (a raczej ich mówienie) inni. Za tym z kolei kryje się poczucie niskiej wartości. Dużą rolę na sposób zachowania człowieka ma właśnie ma obraz samego siebie, czyli to co o sobie myślimy i jak siebie oceniamy. Samoocena jest elementem systemu wiedzy człowieka, która umożliwia mu poznanie siebie, ocenę własnych możliwości na różnych płaszczyznach. Wpływa ona na to, jak się zachowujemy, jak wchodzimy w kontakt z innymi ludźmi, jakie podejmujemy decyzje. Okres dorastania to czas, który cechuje intensywne myślenie o sobie, próba określenia siebie na podstawie refleksji własnych i opinii znaczących osób z otoczenia. Młody człowiek w okresie dojrzewania próbuje w nowych dla siebie środowiskach weryfikować opinie rodziców na swój temat.. Samoocena w znaczący sposób reguluje nasze zachowanie. Ma również bezpośredni wpływ na samoakceptację. Samoakceptacja to zgeneralizowany stosunek do własnej osoby. Ta ogólna postawa wobec własnej osoby zawiera aspekty poznawcze jak i emocjonalne. Aspekt poznawczy samoakceptacji polega na tym, że człowiek określa i analizuje cechy swojego charakteru, a następnie porównuje je z tymi cechami, które chciałby posiadać, z idealnym obrazem własnej osoby. W wyniku tego porównania tworzy się odpowiednie nastawienie do własnej osoby, które wzbudzać może różne emocje u każdego człowieka. Jeśli wynik porównania jest pozytywny odczuwamy przyjemne emocje, mobilizujemy się do dalszego działania i tworzy się akceptujący stosunek do samego siebie. Jeśli wynik porównania jest negatywny, pojawiają się przykre emocje, rezygnacja i wycofanie oraz nieakceptujący stosunek do samego siebie. Nastolatek w okresie dojrzewania w związku ze stawianymi sobie pytaniami: Jaki jestem? Jaki powinienem być? Co lubię? Co zrobię, gdy skończę szkołę? (przeżywa wiele trudnych emocji). Staje się w tym okresie bardziej krytyczny w stosunku do świata

dorosłych jak i do samego siebie. Jąkanie rozpoczyna się zazwyczaj we wczesnym dzieciństwie, ale część dzieci nic sobie z tego nie robi aż do okresu młodzieńczego. Nastolatek powoli uzmysławia sobie, że się jąka a to może wpływać na jego stosunki społeczne, jego życie uczuciowe, sprawę wyboru zawodu i powodzenia w nim. Zadaje sobie inne pytania: Dlaczego się jąkam? Czy z tego wyrosnę? Czy jąkanie utrudni mi znalezienie pracy? Czy spodoba mi się komuś mimo to, że się jąkam? Moje doświadczenie w pracy wyraźnie wskazuje, że jeśli jąkanie jest uświadomione i odczuwane jako wada, to może wywierać negatywny wpływ na samopoczucie, obraz własnej osoby oraz stosunek do siebie. Porównanie swojego ja idealnego „chciałbym mówić płynnie” z ja realnym „jąkam się” prowadzi do negatywnych emocji takich jak wstyd, żal, poczucie krzywdy, złość. To zaś powoduje uczucie bezradności. Jeśli dodatkowo osobę jąkającą spotyka przykre doświadczenie ze strony innych ludzi np. w szkole, w sklepie, niewątpliwie wpływa to na niską samoocenę. Jeśli nastolatek z nikim nie rozmawia o swoim jękaniu może nastąpić jego wycofanie z relacji interpersonalnych i rozwinąć się lęk komunikacyjny. Lęk komunikacyjny czyli niechęć do rozmowy z drugim człowiekiem zależy od bardzo wielu czynników. Im ktoś jest bardziej pewny siebie, swoich przekonań i poglądów, tym częściej będzie je uzewnętrzniał. Jest wiele czynników, które szczegółowo są omawiane w literaturze. Ważne dla omawianego tu tematu jest fakt, że umiejętności komunikacyjne wzrastają wraz z treningiem. Niska samoocena spowodowana jękaniem uniemożliwia nabywanie sprawności i umiejętności komunikacyjnych, co prowadzi do małej gotowości komunikacyjnej. A wiadomo, że w tym okresie nastolatki nabywają przede wszystkim umiejętności w kontaktach damsko-męskich, umiejętności w rozmowach z przyjaciółmi, umiejętności w rozmowach z autorytetami. Do tego wszystkiego jest potrzebna gotowość do komunikacji. Osoby lękowe popadają w tak zwane błędne koło (źle o sobie myślę, więc nie będę zabierał głosu- nie zabieram głosu więc nie ćwiczę umiejętności komunikowania się- nie ćwiczę więc nie mam umiejętności i w związku z tym źle o sobie myślę). To z kolei może doprowadzić do nerwicy. Nerwica może powstać, bo dochodzi u jąkającego nastolatka do deprywacji wielu ważnych potrzeb tj. potrzeby bezpieczeństwa, potrzeby przynależności do grupy, potrzeby uznania, potrzeby sukcesu. W kontekście powyższego wywodu, można zaryzykować stwierdzenie, że młodzież jąkająca się będzie potrzebowała pomocy w rozwiązywaniu kryzysu tożsamości. Dopomóc jej w tym może udział w grupie

wsparcia dla młodzieży. Pozwoli jej to na identyfikację z grupą i znalezienia przyjaciół. Trening płynności mowy powinien odbywać się równolegle.

## POTĘGA UFNOŚCI

Rady na szczęśliwe i pełne sukcesów życie- napisał amerykański psycholog dr Norman Vincent Peale.

### **1. Nie trać wiary w siebie.**

Miej zaufanie do własnych możliwości. Wyobraź sobie, że jesteś człowiekiem, któremu się wszystko udaje. Powtarzaj sobie to tak często, aż ten obraz utrwali ci się w umyśle. Nigdy nie myśl o przegranej, to jest największe niebezpieczeństwo, albowiem człowiek ma skłonności do wprowadzania w życie tego, co sobie myśli. Zawsze, więc wyobrażaj sobie, odnosisz sukces, bez względu jak fatalnie układały by się twoje sprawy w danym momencie. Nie stwarzaj sobie wyimaginowanych przeszkód. Dokonaj realnej oceny swoich możliwości, a następnie dodaj do otrzymanego wyniku 10%. Nie trać wiary w możliwości, którymi dysponujesz.

### **2. Pamiętaj, że spokój umysłu jest źródłem siły.**

Spokój umysłu osiągniesz przede wszystkim oczyszczając go z lęku, nienawiści, wątpliwości, żalu i poczucia winy. Trenuj tę umysłową katharsis przynajmniej dwukrotnie w ciągu dnia. Już sama świadomość, że podejmujesz ten wysiłek, przyniesie ci odprężenie. Czyż nigdy nie doświadczyłeś ulgi, jaką przynosi przelanie trosk, które leżą ci na sercu na kogoś bliskiego, kogo darzysz zaufaniem? Oczywiście samo oczyszczenie umysłu nie wystarczy- umysł boi się próżni i jeśli go czymś nie zajmiesz, wszystkie czarne myśli, których się pozbyłeś wypełniają go na nowo. Umocnij umysł jak fortecę przeciwko dręczącym myślom, które będą ponawiać walkę o swe dawne prawa, ale stale odpierane w końcu dadzą ci spokój i będziesz cieszył się pełnym spokojem umysłu. Podczas dnia ćwicz regularnie umiejętność zapełniania umysłu starannie dobranymi spokojnymi myślami. Myśl o pełnych

spokoju i ukojenia obrazach: o pięknej dolinie wypełnionej przedwieczorną ciszą, o srebrnym świetle księżyca na pomarszczonej powierzchni wody, o łagodnym ruchu morskich fal na piasku.

### **3. Myśli o porażce zastąp myślami o sukcesie.**

Jeśli pielęgnujesz w sobie myśli o porażce, koniecznie musisz te myśli zwalczyć. Im więcej będziesz myślał o przegranej, tym łatwiej cię ona spotka. Zamiast się skarżyć i ustępować przed przeszkodą, musisz się z nią zmierzyć twarzą w twarz. Nie idź przez życie na czworakach. Stój prosto w obliczu przeszkody i obmyśl metody ataku. Nie ustępuj. Jeśli ty się nie złamiesz, będzie to musiało nastąpić z przeszkodą stojącą na twojej drodze. Pamiętaj, że większość trudności rodzi się i rośnie w twoim umyśle. Jeżeli od tygodni wciąż jakiś problem, prawdopodobnie dzieje się tak, ponieważ od tygodni, miesięcy, czy może nawet lat wmawiasz sobie, że jest to problem nie do pokonania. Zacznij więc walkę od nastawienia psychicznego.

### **3. Skończ z nawykiem martwienia się**

Czym jest martwienie się? - Po prostu niezdrowym i destruktywnym nawykiem. Nawyk ten po prostu wyrobiłeś w sobie. Ponieważ każdego nawyku można się pozbyć, możesz się od niego uwolnić. Zacznij go zwalczać od razu. Nie uprawiaj pesymistycznych rozważań i nie prowadź pesymistycznych dyskusji. Otaczaj się ludźmi pełnymi optymizmu. Pomagaj innym zwalczać nawyk martwienia się.

### **4. Przestań się wściekać- będziesz zdrowszy.**

Kiedy się złościś, zaciskasz pięści i podnosisz głos, twoje mięśnie się napinają a ciało sztywnieje. W sensie fizjologicznym jesteś gotów do walki. Staraj się świadomie obniżyć temperaturę. Aktem woli powstrzymaj dłonie przed zaciśnięciem się. Ścisz głos do szeptu i pamiętaj, że nie sposób awanturować się szeptem. Usiądź, jeżeli

możesz – połóż się na chwilę. Bardzo trudno jest wściekać się na leżąco. Napad wściekłości jest jak wielka rzeka zasilana licznymi strumykami drobnych frustracji. Zrób sobie listę wszystkich rzeczy, które cię irytują, nawet jeśli to są zupełne głupstwa. Ilekroć nadchodzi atak złości, powiedz sobie nie warto nerwów za sto złotych po to tylko, aby wściekać się z powodu, który wart jest pięć groszy.

## **5. Pamiętaj. Że nowy sposób myślenia oznacza nowy sposób życia.**

W ciągu dnia świadomie wyrażaj się optymistycznie o wszystkim, co dotyczy twojej pracy, zdrowia, przyszłości. Nie będzie to łatwe, jeśli dotychczas byłeś pesymistą. Stosuj tę praktykę przez cały tydzień, a dopiero potem pozwól sobie na jednodniowy urlop, bądź z powrotem optymistą i realistą. Zobaczysz, że o ile przedtem realizm oznacza dla ciebie tyle co pesymizm, o tyle teraz jest to już zaledwie mniejszy optymizm.

## **DZIESIĘĆ RAD DLA NIEŚMIAŁYCH**

1. Jeśli czujesz, że nieśmiałość jest jak kamyk w twoim bucie, po prostu się jej pozbądź. Zaczynij od mówienia „nie” w sytuacjach banalnych. Na przykład w sklepie.
2. Pamiętaj: inni są bardziej tolerancyjni dla nas niż my sami dla siebie. Nie bój się być sobą. Patrz rozmówcy w oczy. On wcale cię nie ocenia.
3. Nie stawiaj sobie zbyt wielkich wymagań, lepsza mała satysfakcja niż wielka klęska.
4. Stosuj afirmacje: jestem odważny, mam poczucie humoru, świetnie wyglądam. Ludzie motywowani pozytywnie zdolni są przenosić góry.
5. Wyprostuj plecy, uśmiechnij się, kup sobie nowy ciuch (najlepiej z kieszeniami, gdy masz kłopot z rękami). To, jak wyglądasz, ma kapitalne znaczenie.
6. Rób to, czego się boisz, pamiętaj, człowiek najbardziej lęka się nieznanego. Chodź środkiem korytarza, nie chowaj się po kątach. Ubieraj się kolorowo.

7. Jeśli przeraża cię zabranie głosu na przyjęciu, zebraniu, to co chcesz powiedzieć, przećwicz w domu przed lustrem. Zobaczysz, przygotowanie czyni cuda.
8. Na przyjęciu w nowym środowisku staraj się znaleźć oparcie dla pleców, usiądź w głębokim fotelu, poczujesz się bezpieczniej. Oddychaj głęboko i mów głośno. Cichych się nie słucha.
9. Naucz się słuch: będziesz interesujący, gdy staniesz się zainteresowany. Wolter mawiał, że drogą do serca jest ucho.
10. Jeśli po nieśmiałości pozostał ci rumieniec, ciesz się – inne kobiety wydają majątek na róż. Ale opanuj zdradzającą nieśmiałość tiki – łamanie palców, długopisu, zginięcie chusteczki.

## PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DLA JĄKANIA BARDZIEJ PŁYNNEGO

### **1. Staraj się mówić powoli i rozważnie (z przemyśleniem) niezależnie od tego czy jąkanie występuje lub nie występuje.**

(Tempo mówienia większości jąkających się jest zbyt szybkie, gdyż chcą oni wypowiedzieć myśl przed wystąpieniem bloku. O wiele korzystniejsze będzie zwolnienie tempa mówienia i zrobienia kilkusekundowej przerwy na zebranie myśli pomiędzy zdaniami, frazami czy też nawet wyrazami, co sprzyja zwiększeniu odprężenia się i kontroli).

### **2. Gdy rozpoczynasz mówić delikatnie, rób to w sposób miękki i łagodny (gładki)**

(Ważne jest, aby jąkający się dokonywał kontroli swojego jąkania i uczył się jąkać w sposób mniej męczący. Powinien reagować spokojnie przed pojawieniem się w mówieniu unikanych wyrazów czy też pojawienia się nienaturalnego przeciągania lub powtarzania nagłosowych głosek bądź sylab w danym wyrazie).

### **3. Jąkaj się bardziej otwarcie i nie staraj się ukrywać faktu, że jesteś osobą jąkającą się.**

( U dużej liczby jąkających się może dojść do wystąpienia cierpienia i innych zaburzeń emocjonalnych o ile ukryją oni swoje jąkanie. Znacznie korzystniejsze będzie pozytywne zaakceptowanie swojej niepełności mówienia. A może nawet wręcz celowe poinformowanie o tym otoczenia. Należy pogodzić się z faktem, że jest się osobą jąkającą się i próbować stawić temu czoła. Jąkający powinien wprowadzić ćwiczenia celowego (świadomego) jąkania się, aby w ten sposób usprawnić odczucia kontroli swojego mówienia).

#### **4. Zaobserwuj u siebie nienaturalne gesty i współ ruchy mięśni towarzyszące objawom jąkania:**

( U jąkających się osób często rozwijają się w ciągu lat drugorzędne symptomy towarzyszące ich zaburzeniom jak np. mrużenie oczu, grymasy twarzy, współ ruchy głową, ręką czy też nogą itp. Jąkający się powinni świadomie nad tymi współruchami popracować poprzez wcześniejsze wysłuchanie nagrania swojej mowy, bądź wysłuchanie i zaobserwowanie na płycie, po czym powinni systematycznie prowadzić próby świadomego ich wyeliminowania.

#### **5. Zrób to co w twojej mocy, aby wyeliminować próby unikania mówienia, opóźnienia rozpoczynania wypowiedzi bądź stosowania zastępczych gestów.**

(Unikanie sytuacji mówienia oraz wyrazów, których jąkający obawia się z powodu ewentualnego wystąpienia bloku wzmacnia lęk przed mówieniem na dłuższy czas. Jąkający się nie powinien próbować zastępowania słów, których obawia się z powodu jąkania innymi „łatwiejszymi”, których nie lęka się. Utrzymywanie takiej sytuacji przez dłuższy czas może doprowadzić do wystąpienia jeszcze większych lęków).

#### **6. Utrzymuj kontakt wzrokowy ze swoim mówcą.**

(Utrzymywanie kontaktu wzrokowego z osobą, z którą się rozmawia pozwala jąkającemu czuć się mniej zawstydzonym z powodu swojego jąkania. Stąd wskazane są ćwiczenia celowego patrzenia na rozmówcę).

**7. Wyczuź i wyróżnij mięśnie, które zachowują się niewłaściwie w momentach jąkania się.**

(Jąkający się powinni dokładnie zapoznać się z charakterem swojego jąkania poprzez nagranie wypowiedzi na płytę CD i DWD a następnie powinni dokładnie przeanalizować te nagrania. Mogą także wykorzystać lustro celem dokładnej obserwacji momentów nie płynności co z kolei pozwoli na pełniejsze korygowanie zaburzeń).

**8. Wykorzystaj procedurę korygowania blokowania dla zmodyfikowania lub wyeliminowania nienaturalnych reakcji mięśni aparatu mowy towarzyszących jąkaniu się**

(Istotne dla zrozumienia tej procedury celem postępów w zakresie:

1. Korekcji przedblokowych: zbliżając się do słowa, którego jąkający boi się powinien zrobić krótką kilkusekundową i odtworzyć to słowo pantomimicznie: z kolei powoli należy rozpocząć wypowiadanie tego słowa, stosując nieco przesadzoną formę normalnego mówienia,
2. korekcji w czasie blokowania: w przypadku wystąpienia bloku na danym słowie należy zwolnić tempo mówienia aż do momentu, gdy jąkający się poczuje, co wykonuje błędnie; następnie powinien ponownie wypowiedzieć to słowo,
3. korekcji po blokowaniu: po wystąpieniu zająknięcia należy odprężyć mięśnie języka czy warg i powoli, stosując delikatny start i przedłużone mówienie, powtórzyć pierwsze słowo w sposób pantomimiczny; następnie głośno i gdy tylko jąkający stwierdzi, że może mówić dalej powinien kontynuować wypowiedzi stosując odpowiednią technikę).

**9. Zawsze staraj się wybiegać myślami do przodu w czasie mówienia.**

(Należy dążyć do powiedzenia tego, co się chce, niezależnie od stanu płynności mówienia. Jąkający powinien skoncentrować się na przechodzeniu w mówieniu do następnej głoski, a jeśli „zablokuje się na danym słowie, powinien próbować „przejsć” przez nie bez jego powtarzania).

**10. Staraj się mówić z odpowiednią modulacją głosu i odpowiednią melodią w miarę pewnym głosem.**

Jąkający się nie powinien mówić monotonna ani w tzw. sposób skandowany, należy zmieniać melodię i rytm mówienia).

### **11. Zwracaj uwagę na płynność swojego mówienia.**

(Nie należy koncentrować się wyłącznie na momentach niepłynności. Jąkający powinien kontrolować swoje płynne mówienie bardzo dokładnie i próbować zrozumieć, dlaczego mówił bez trudności w danej sytuacji).

### **12. Próbuj mówić tak dużo i często jak to jest możliwe.**

( Należy wypowiadać się spontanicznie i z ochotą tak często jak to możliwe. Poprzez częste wypowiadanie się możliwe jest uzyskanie większej pewności siebie).

## **OGÓLNE RADY DLA OSOBY JĄKAJĄCEJ SIĘ**

- Pracuj nad sobą nad swoimi myślami tzn. nie dopuszczaj myśli takich jak „ Na pewno znowu się zająknę”, „ Jestem nieudacznikiem”- zastąp je takimi „Jestem wytrwały”. „Radzę sobie w każdej sytuacji”, „ Lubię mówić”, „Lubię siebie” itp.

Myśl dobrze o sobie i innych.

- Bądź życzliwy i ufaj sobie.

- Naucz się odprężyć, uspakajać, myśleć o jednej a nie o wielu rzeczach naraz.

- Do swojego zacinania podejdz, jak do każdej innej trudności, z którą należy sobie radzić.

- Nie zrzucaj na jąkanie swoich niepowodzeń w szkole, w domu, ale raczej doszukuj się przyczyn w swoim przygotowaniu, nastawienia i w tym zakresie próbuj się zmienić.

- Rozwijaj swoje zainteresowania, bądź atrakcyjny dla otoczenia w wybranej przez siebie dziedzinie, a przekonasz się, że jąkanie nie jest przeszkodą w nawiązaniu przyjaźni.

- Spróbuj jąkać się świadomie i obserwuj siebie, co robisz, jak wyglądasz, w której części ciała odczuwasz napięcie? Obserwuj innych, ich reakcje na twoje jękanie.

- Ucz się różnych sposobów wychodzenia z „bloków” i zacięć np.:

Wyśpiewaj sobie sylabę, wyraz.

Rozpoczynaj wypowiedź od lekkiego chuchnięcia.

Nie trwaj w „bloku”- zrób pauzę i na nowo rozpocznij wymowę, pomóż sobie gestem, ruchem, wyobraźnią.

Codziennie czytaj głośno i zarazem obserwuj swoje wargi, zęby, oddech, słuchaj swojego głosu.

Nie unikaj słów „trudnych”, trenuj ich wymowę w różnych sytuacjach.

Codziennie pytaj na ulicy nieznajomych np. „Która jest godzina?”, pytaj w sklepie, telefonuj na informację PKP, PKS, załatwiasz sprawy w urzędach.

Pierwszy rozpoczynaj rozmowę. Ćwicz się w mówieniu- w szkole, w pracy, na spotkaniach towarzyskich itd.

Wśród osób jękających się są tacy, którzy pogodzili się ze swym jękaniem i traktują je z wyrozumiałością czy pobłażliwością- tak jak inni defekty urody, brak tężyzny fizycznej i in. To przede wszystkim ci, którym niepłynność mowy aż tak bardzo nie utrudnia kontaktów z otoczeniem albo tacy, którzy posiadają wysoką samoocenę, odnosząc sukcesy winnych dziedzinach życia.

PAMIĘTAJ, ŻE ŻYCIE TO NIE SAMO JĘKANIE.

LEPIEJ MÓWIĆ JĘKAJĄC SIĘ, NIŻ PŁYNNIE MILCZEĆ.

Bibliografia:

1. Bukowska Anna, *Rola nauczyciela w podwyższaniu samooceny ucznia jękającego się* PZL Wrocław
2. Chęciek Mieczysław *Praktyczne wskazówki dla jękania bardziej płynnego* (opracowano na podstawie książki Malcoma Frasera „Self therap for the Stutterer” oraz doświadczeń z praktyki autora-wskazówek). PPP, Wodzisław Śl.
3. Peale Norman Vincent *Potęga ufności*
4. Sobocińska Róża *Nie jesteś sam*. PZL
5. Solecka-Głodek Justyna, opracowanie: *Samoocena i samoakceptacja młodzieży jękającej się*
6. Styczek Irena *Logopedia*. Logopedia 1979
7. Tarkowski Zbigniew *Jękanie, zagadnienia etiologii, diagnozy i prognozy*. ZSL Warszawa 1979
8. Wójtowicz Andrzej opracowanie *Światowy dzień jękających się*. PZJ