



JąKANIE i inne DYSFLUENCJE MOWY

WCIĄŻ AKTUALNE

(PROBLEMS OF STUTTERING AND OTHER SPEECH DISFLUENCIES STILL PRESENT)

Nie płynności mówienia (= dysfluencje mowy) występują najczęściej pod postacią: **jąkania się/zacinania**. Ale mogą mieć także postacie, jak (m.in.): **jąkanie wczesnodziecięce**, **rozwojowa niepłynność mówienia**, **głotkot/mowa bezładna**, **tachylalia** (= bardzo szybkie tempo mówienia), **bradytalalia** (= bardzo wolne tempo mówienia), **zwykła niepłynność mówienia** (coraz częściej występująca w szybkim komunikowaniu się ludzi w świecie komputerów, Internetu, telefonów komórkowych, sms, gg, skype itp.).

Na świecie jąka się ok. 1% dorosłych i ok. 4% dzieci (z tendencją do wzrostu w obu przypadkach). Jąkanie występuje 4-6-krotnie częściej u płci męskiej niż u żeńskiej.

Jąkający się prezentują w mówieniu nie tylko typowe bloki kloniczne, toniczne lub mieszane, ale także m.in. **współpruchy neuromięśniowe**. U młodzieży i dorosłych zmurą jest tzw. **jąkanie ukryte** (czyli patologiczny lęk przed mówieniem/logofobia z powodu przewidywania wystąpienia symptomów jąkania).

Jąkali i jąkają się (m.in.): **Mojżesz, Demostenes, Arystoteles, Klaudiusz, Król Jerzy VI, Darwin, Newton, Churchill, Marylin Monroe, Rowan Atkinson, Antony Quinn, Lukasz Golec, Andrzej Gołota, Adam Michnik, Jerzy Owsiak, prof. Bogdan Adamczyk.**



Podczas Światowego Kongresu Osób Jąkających się w Johannesburgu (RPA) w lipcu 1998 ustanowiono ten dzień, aby zwrócić uwagę ludzi naszej Planety na skalę problemu, jakim jest jąkanie i inne zaburzenia płynności mówienia.

Mamo, Tato, Nauczycielu, Rozmówco!



Dajcie mi nieco więcej czasu na moją wypowiedź, nie podędzajcie mnie, mówcie do mnie powoli, bez stosowania presji czasowej.

Nie czekajcie aż z jąkania wyrosną, udajcie się ze mną do logopedy, aby pokierował procesem terapii.

Najmłodsza uczestniczka terapii z nagrodą za uzyskane efekty płynnego mówienia.



Nie zwracajcie początkowo uwagi na to jak mówię, ale co chcę powiedzieć.

Nawiążcie właściwą współpracę z nauczycielami przedszkola, szkoły, pedagogiem, psychologiem i logopedą szkolnym.

Grupa dzieci podczas zajęć socjoterapeutycznych w centrum miasta.



Pamiętajcie, że odpowiednia atmosfera w domu rodzinnym ma dla płynności mojej mowy duże znaczenie.

Dostosujcie się do wskazań przekazywanych przez logopedę specjalizującego się w terapii osób z niepłynnością mówienia.

Terapia metodą Echo - rodzice i dzieci.

Rodzice, Nauczyciele, Rozmówcy!



Mówcie do mnie powoli, bez pośpiechu, nie stosujcie presji czasowej.

Nie wkraczajcie w tok mojej mowy z poleceniami np. zwolnij, weź głęboki wdech, uspokój się.

Socjoterapia - pokonywanie lęków społecznego komunikowania się podczas rozmów telefonicznych.

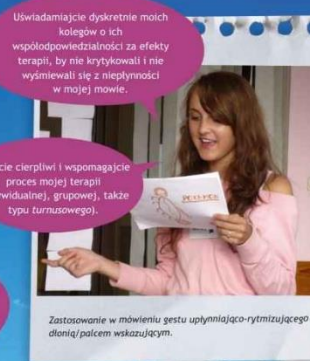


Odwracajcie uwagę od mojej mowy, gdy pojawią się duże trudności, pozwólcie mi skończyć wypowiedź.

Nie okazujcie mi zniecierpliwienia i rozdrażnienia, pozwólcie na stosowanie kilkusekundowych pauz pomiędzy Waszym pytaniem, a moją odpowiedzią.

Bądźcie słuchaczami mojego terapeutycznego czytania tekstów oraz dobrymi rozmówcami w trakcie terapeutycznych dialogów.

Terapia grupowa osób jąkających się Technikami Płynnego Mówienia



Uświadamiajcie dyskretnie moich kolegów o ich współodpowiedzialności za efekty terapii, by nie krytykowali i nie wyśmiewali się z niepłynności w mojej mowie.

Bądźcie cierpliwi i wspomagajcie proces mojej terapii (indywidualnie, grupowej), także typu turnusowego.

Zastosowanie w mówieniu gestu upytliwiająco-rytmizującego dłoń/palcem wskazującym.

Rozmówco!



Nie stoisz w komunikowaniu się ze mną presji czasowej, nie okazuj zniecierpliwienia przy moich zwolnionych odpowiedziach / w dialogu, miło się uśmiechaj.

Przyjmij epizody mojej niepłynności jako coś naturalnego.

Jąkający się chłopiec po terapeutycznym dialogu z osobą obcą na ulicy - wręcza jej śladole.



Utrzymuj ze mną kontakt wzrokowy, pomoże mi to zmniejszyć stan patologicznego lęku przed mówieniem/logofobii.

Nie kończ za mnie wyrazów, które stanowią dla mnie problem płynnego wymówienia.

Znajdź dla mnie jak najwięcej czasu na terapeutyczne dialogi, obserwuj moje dialogi w trudnych sytuacjach i przekaż mi słowa wsparcia.

Terapia w grupie - burza mózgów: „Jak pokonywać lęki społeczne”



Wspieraj mnie w realizacji technik płynnego mówienia (m.in. Techniki przedłużonego mówienia, „Złoty” delikatnego startu mowy, oddechowe, emfazyjne, śpiwnego mówienia), czy też w zakresie zmniejszania poziomu logofobii i podwyższania mojej samooceny (m.in. techniki psychoterapeutyczne, socjoterapeutyczne).

Terapia Techniki Celowego Jąkania się i Celowego Płynnego Mówienia.

Do kogo należy się zgłaszać z problemami jąkania i innymi zaburzeniami płynnego mówienia?

Odpowiadam; do logopedy / neurologopedy specjalizującego się w diagnozie i terapii osób jąkających się.

Gdzie należy szukać pomocy?

Odpowiadam; • w poradniach psychologiczno - pedagogicznych, • w poradniach służby zdrowia, • u logopedów zatrudnionych w placówkach edukacyjnych i prywatnych gabinetach.

Zalecana literatura:

- Adamczyk, B. (1993). Terapia Jąkania metodą echo. W: Galkowski T., Tarkowski Z., Zaleski T. (red.). *Diagnoza i terapia zaburzeń mowy*. Lublin: Wyd. UMCS.
- Byrne, R. (1989). *Pomówmy o zacinaniu*. Tłum. T. Zaleski. Warszawa: PZWL.
- Chęciek, M. (2005). Różne oblicza niepłynności mówienia. *Logopedia*, 34, 245-257.
- Chęciek, M. (2005). *Cała prawda o Jąkaniu. Psychologia w szkole*, 3, 127-140.
- Chęciek, M. (2007). *Jąkanie - diagnoza, terapia, program*. Kraków: OW „Impuls”.
- Tarkowski, Z. (1999). *Jąkanie*. Warszawa: Wyd. Naukowe PWN.
- Westerska, K. I in. (2005). Szkoła przyjazna uczniowi jąkającemu się. *Śląskie Wiadomości Logopedyczne*, 8, 38-44.
- Wilczewski, S. (1967). Teoretyczne założenia i metoda usuwania jąkania. *Logopedia*, 7, 105-111.

Dr n. hum. Mieczysław Chęciek - specjalista neurologopeda
Śląski Oddział Polskiego Towarzystwa Logopedycznego w Katowicach
(Przew. dr Iwona Michalak-Widera;
22 października 2009 roku)

