

JĄKANIE to:

- powtarzanie głosek, sylab, wyrazów, fraz;
- „bloki” – niemożność wypowiedzenia głoski lub sylaby;
- mowa niezrozumiała;
- strach przed mówieniem;
- ciągła chęć ukrycia jąkania;
- negatywne myśli o sobie;
- złość, bezsilność, rozgoryczenie;
- poczucie niższej wartości;
- ustawiczne udowadnianie innym, że jest się wartościowym człowiekiem;
- osamotnienie.

Jąkanie = zacinięcie

Jest to niepłynność mowy, w której obserwujemy powtarzanie głosek, sylab, wyrazów.

Towarzyszyć im mogą: napięcie mięśniowe, zaburzenia w oddychaniu, tzw. „bloki”, tiki, współruchy, itp.

W mowie osoby jąkającej się występują różnej długości okresy zacinięcia i płynnej mowy.

Jąka się ok. 1 % dorosłych i 4% dzieci. Jąkanie występuje częściej u chłopców niż u dziewczynek (4:1).

Myśl dobrze o sobie i o innych.
Bądź życzliwy i ufaj sobie.
Nie unikaj słów „trudnych”, trenuj ich wymowę w różnych sytuacjach.

Pierwszy rozpoczynaj rozmowę, ćwicz się w mówieniu – w szkole, w pracy, na spotkaniach towarzyskich, itp.

Codziennie pytaj na ulicy nieznajomych, np. o godzinę, o drogę, pytaj o coś w sklepie, załatwiasz sprawy w urzędach.

Pracuj nad sobą, nad swoimi myślami.
Nie dopuszczaj do siebie myśli negatywnych, takich jak: „Na pewno zaraz się zająknę”; „Jestem nieudacznikiem, nic mi nie wychodzi”.
Zastąp je myślami pozytywnymi: „Jestem wytrwały”; „Radzę sobie w każdej sytuacji”; „Lubię siebie”; „Lubię mówić”.

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

Naucz się odprężyć i relaksować.
Myśl o jednej,
a nie o wielu rzeczach naraz.

Nie zrzucaj na jąkanie swoich niepowodzeń. Przyczyn trudności doszukuj się raczej w swoim nastawieniu do świata i w tym zakresie. spróbuj się zmienić.

Rozwijaj swoje zainteresowania, bądź atrakcyjny dla otoczenia w wybranej przez siebie dziedzinie, a przekonasz się, że jąkanie nie jest przeszkodą w nawiązywaniu przyjaźni i powodzeniu w miłości.

TRUDNE SYTUACJE DLA OSOBY JĄKAJĄCEJ SIĘ:

- rozpoczynanie wypowiedzi (nawet jeśli jest wcześniej przygotowana);
- nagle „wyrwanie” do odpowiedzi (w szkole, w pracy, w miejscach publicznych);
- samodzielne, głośne czytanie przed grupą;
- wystąpienia publiczne, np. wygłaszanie referatów;
- rozmowy telefoniczne, mówienie przez domofon;
- robienie zakupów, załatwianie spraw urzędowych, na poczcie, w banku, itp.;
- konieczność spytania o coś osoby nieznajomej;
- zdawanie egzaminów, udział w rozmowach kwalifikacyjnych.

Niepłynność w mówieniu może wystąpić w okresie rozwoju mowy u małego dziecka – zawsze wtedy zasięgnij porady logopedy.

LOGOPEDA:

- ❁ zdiagnozuje jąkanie od rozwojowej niepłynności mówienia;
- ❁ wyjaśni mechanizmy powstawania niepłynności mówienia;
- ❁ poradzi rodzicom, w jaki sposób mają mówić do dziecka, aby uczyć je płynnej mowy;
- ❁ wskaże rodzicom sposoby pomocy dziecku podczas mówienia;
- ❁ wyjaśni problemy dzieci jąkających się.

opracowała:
Joanna Grabowska-Okraska
Olsztyn, 2011.10.22.

Tam uzyskasz pomoc:

Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne
w miejscu zamieszkania.

Gabinety logopedyczne Służby Zdrowia.

Gabinety logopedyczne w przedszkolach
i szkołach, gabinety prywatne.

Polski Związek Jąkających się
tel.: (0-22) 753-52-14
e-mail: pzj@org.pl;
<http://www.pzj.org.pl>

Ogólnopolskie Stowarzyszenie Osób
Jąkających się OSTOJA
tel.: (0-81) 741-76-14
20-380 Lublin; ul. 1 Armii WP 1

Kluby „J” na terenie całej Polski

Polski Związek Logopedów

Oddział Warmińsko-Mazurski

www.logopeda.org.pl



JĄKANIE