

Jak pomóc osobie jękającej się ?

- Traktuj osobę jękającą się jak partnera w rozmowie i uważnie go słuchaj.
- Zaakceptuj sposób wyrażania się osób jękających się.
- Nie przerywaj i nie mów za osobę jękającą się.
- Nie okazuj zdenerwowania, pozwól skończyć wypowiedź.
- Utrzymuj kontakt wzrokowy podczas rozmowy.

➤ Dla rodziców i nauczycieli dzieci jękających się.

- Mów do dziecka powoli i spokojnie, aby nie stwarzać atmosfery pośpiechu.
- Nie wkraczaj w wypowiedź dziecka kładąc mu mówić powoli, brać oddech lub uspokajając je.
- Odwracaj uwagę dziecka od jego mówienia, szczególnie, gdy ma trudności. Pozwól mu skończyć wypowiedź i następnie zainteresuj się tym, co nie sprawia mu kłopotu.
- Przyjmuj epizody zacinania jako coś naturalnego. Słuchaj, co dziecko mówi, a nie jak mówi.
- To pomoże dziecku jękającemu się i będzie przykładem dla innych dzieci.
- Nie wykluczaj dziecka jękającego się z działań w których trzeba mówić, zachęcaj do wspólnej recytacji, chóralnego czytania i śpiewu podczas, których jękanie znika.
- Pomagaj dziecku w wyrabianiu poczucia własnej wartości, nie bierz pod uwagę jego potknięć w mówieniu, a podkreślaj inne działania, które dobrze wykonuje.
- Staraj się dostrzegać nawet najmniejsze sukcesy ucznia z nie płynnością mowy i poprzez odpowiednie pochwały zachęcaj go do dalszego działania.
- Oszczędzając psychikę dziecka z zaburzeniami płynności mowy należy go równocześnie hartować, wycofując jednak natychmiast z tych sytuacji, którym dziecko nie może sprostać.

➤ Dla osób jękających się.

- Dokładnie określ swój problem: co robisz, gdy się jękaś, jak się zachowujesz, jakie są twoje myśli i uczucia.
- Staraj się zawsze mówić rozważnie, niezależnie od tego, czy jękanie występuje, czy nie.
- Podejmij ryzyko rozmowy.
- Jękać się otwarcie i nie staraj się ukrywać faktu, że jesteś osobą jękającą się.
- Twoja otwarta postawa i pozytywny obraz własnej osoby pozwoli ci uwolnić się od lęku przed mówieniem.
- Próbuj mówić tak dużo i tak często, jak to jest możliwe.
- Pamiętaj o możliwości skorzystania z wieloaspektowej terapii logopedycznej.
- Kieruj się zasadą: "Lepiej mówić jękać się niż milczeć płynnie".

Opracowała: dr Elżbieta Dolata