

## „Jąkam się”

### - kilka porad dla młodzieży z nie płynnością mowy

Jeżeli jesteś osobą, która ma trudności w płynnym mówieniu, z dużym prawdopodobieństwem nie przepadasz za publicznym wypowiedaniem się. Odczuwasz lęk przed ustnymi wypowiedziami na forum klasy? Nie lubisz rozmawiać ze swoimi rówieśnikami? Niechętnie odzywasz się do osób, których nie znasz? Lęk bądź niechęć odczuwamy często wtedy, gdy znajdujemy się w sytuacji nieznannej i wydaje nam się, że nie mamy na nią wpływu.

#### Jak dobrze znasz swoje jąkanie? Jaki masz wpływ na sposób w jaki mówisz?

Kiedy dowiesz się więcej o swoim jąkanii, łatwiej będzie Ci nad nim zapanować ☺

Trzy najczęstsze cechy charakteryzujące wypowiedzi osób jękających się, to:

- 1) Powtórzenia – powtarzasz początkowe dźwięki, sylaby, fragmenty słów lub całe słowa;
- 2) Przedłużenia – przeciągasz jakąś głoskę;
- 3) Blokady – nie jesteś w stanie rozpocząć lub kontynuować wypowiedzi.

#### Jakie cechy najczęściej obserwujesz u siebie?

Jeśli jękaś się już od dłuższego czasu, może potrafisz unikać swojego jękania? Unikasz konkretnych słów, na których najczęściej się zacinasz? A może w ogóle unikasz wypowiedania się? Na pewno przytrafiały Ci się frustrujące sytuacje związane z mówieniem. Wiele jękających osób odczuwa negatywne emocje względem swojego zacinaszania się. Być może Ty również. Zażenowanie? Strach? Brak pewności siebie? Złość? Poczucie winy?

#### Jakie uczucia związane są z Twoimi jękaniem?

Najprawdopodobniej są to negatywne uczucia. Jak sobie z nimi radzić? Nie zakładaj, że wszyscy myślą o Twoim jękaniu tak samo jak Ty. Nie skupiaj się na momentach, w których zdarzyło Ci się zaciąć, zablokować, czy powtórzyć sylabę. Postaraj się dostrzegać te momenty, w których mówisz płynnie. Nie próbuj osiągnąć perfekcji. Potyczki językowe zdarzają się wszystkim. Tobie mogą zdarzać się częściej. Masz prawo czasami po prostu się jękać. Postaraj się poczuć ze swoim jękaniem swobodnie. Jeśli uda Ci się to osiągnąć i będziesz czuć się swobodnie ze swoimi jękaniem, Twoi rozmówcy również będą względem Ciebie bardziej swobodni.

Na koniec kilka praktycznych wskazówek:

1. Mów – nie wycofuj się z kontaktów, osoby z którymi warto rozmawiać nie będą skupiać się na tym, jak mówisz, tylko co do nich mówisz.
2. Powiedz o tym, że się jąkasz - jeśli uda Ci się to zrobić na początku znajomości z kimś, nie będzie potrzeby ukrywania jąkania.
3. Poćwicz wolne tempo mowy – staraj się przeciągać samogłoski, mówić nieco melodyjnie. Przećwicz to w domu, ponagrywaj swoje wypowiedzi, przećwicz z rodzicami, przyjaciółmi.
4. Codziennie rano wykonaj kilka ćwiczeń usprawniających narządy mowy – np. po umyciu zębów, przez kilkanaście sekund parszaj ustami, kłaskaj językiem, przesadnie otwieraj usta i wypowiadaj samogłoski, sylaby.
5. Znajdź sposób, który pomaga Ci płynnie mówić – może to być delikatne kołysanie jakimś przedmiotem (np. długopisem) lub rytmiczne poruszanie dłonią albo nawet palcami u stopy.
6. Bierz głęboki oddech przed rozpoczęciem wypowiedzi – to też warto wcześniej przećwiczyc.
7. Jeśli wiesz, że zająkniesz się na konkretnej głosce rozpoczynającej słowo – pomini tę głoskę lub powiedz ją szeptem. W kontekście całej wypowiedzi nikt nie zwróci na to uwagi.
8. Każdego dnia poświęć choć kwadrans na to, co naprawdę Cię relaksuje.

**Pamiętaj, że w czasie stanu zagrożenia epidemiologicznego lub stanu epidemii, istotnym elementem komunikacji jest zachowanie bezpiecznej odległości od swojego rozmówcy. W okresie kiedy wszelkie spotkania towarzyskie należy ograniczyć do niezbędnego minimum uwzględniaj wyżej wymienione rady korzystając z telefonu lub wideorozmów. Jednocześnie postaw sobie za cel, żeby w mediach społecznościowych częściej mówić niż pisać. Będzie to dobry trening płynnego mówienia.**