

ELŻBIETA BIJAK

Specjalistyczne Centrum Terapii Jąkania w Wodzisławiu Śląskim  
Szkoła Podstawowa nr 3 z Oddziałami Integracyjnymi w Mikołowie

DOROTA KAMIŃSKA

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ciechanowie  
Mazowieckie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli, Wydział w Ciechanowie

## Spółeczny aspekt jąkania – wskazówki dla jąkających się i ich rodziców / opiekunów oraz nauczycieli i logopedów

**ABSTRACT:** The authors who are speech therapists in the field of logopaedics dealing discuss the therapy of people who stammer taking into account the social aspect. They present some practical instructions concerning the process of speech therapy so as to answer the questions asked by people who stammer, their parents/legal guardians, teachers and therapists.

**KEY WORDS:** stuttering, stammering, therapy, speech therapy, help, instructions

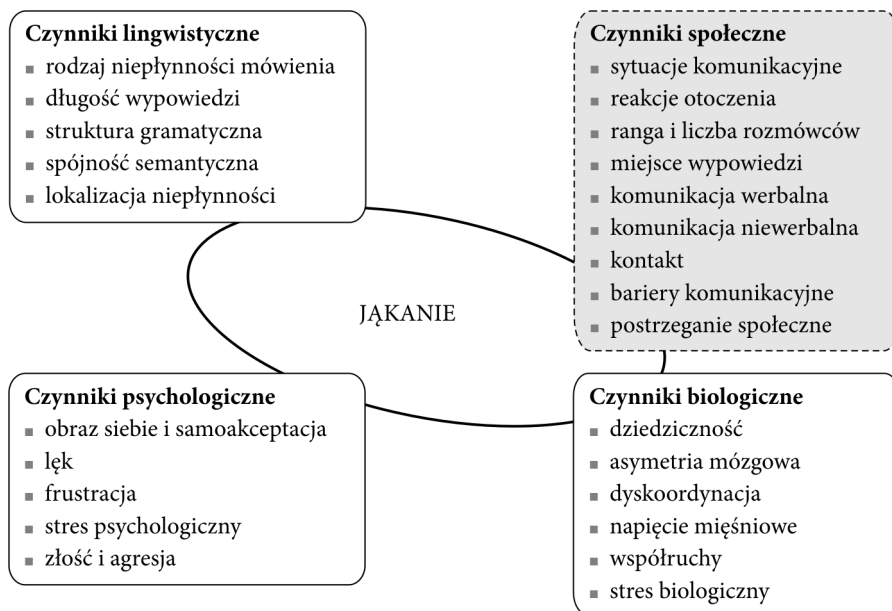
„*Jąkanie* to zaburzenie komunikacji międzyludzkiej, które ma specyficzną strukturę składającą się z czynników lingwistycznych [...], biologicznych [...], psychologicznych [...] i społecznych [...]. Jest zaburzeniem mimowolnym, to znaczy niezależnym od woli mówcy, który chce, ale nie może mówić płynnie”<sup>1</sup>. Jąkanie jest zaburzeniem sytuacyjnie zmiennym, gdyż występuje w pewnych sytuacjach, natomiast w innych się nie pojawia. Stanowi więc w pewnym sensie dysfunkcją określoną, płynność wypowiedzi jest bowiem zmienna i zależy od wielu czynników społecznych, np. osoby jąkające się mogą mówić płynnie i głośno do małych dzieci oraz zwierząt lub gdy przebywają w odosobnieniu od innych osób (zob. schemat 1.).

Zagrożenie jąkaniem wzrasta, gdy pozycja społeczna rozmówcy jest nierównorzędna. Jąkanie częściej pojawia się w trakcie rozmowy z przełożonym niż z partnerem lub podwładnym. Występuje zwłaszcza w czasie ustnej wypowiedzi na forum klasy czy też w otoczeniu większego audytorium, rzadziej podczas swobodnej rozmowy z kolegą.

---

<sup>1</sup> Z. TARKOWSKI: *Jąkanie. Księga pytań i odpowiedzi*. Gdańsk, Wydawnictwo Harmonia 2010, s. 161.

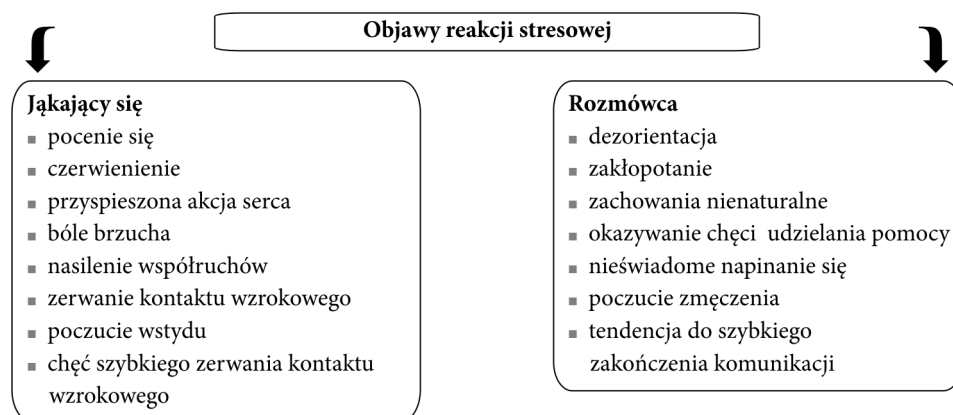
SCHEMAT 1. Czynniki jąkania



ŹRÓDŁO: Z. TARKOWSKI: *Jąkanie*. W: *Podstawy neurologopedii. Podręcznik akademicki*. Red. T. GAŁKOWSKI, E. SZELĄG, G. JASTRZĘBOWSKA. Opole, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego 2005, s. 693.

Brak płynności wypowiedzi w procesie komunikowania z reguły będzie postrzegany jako pewnego rodzaju stresor, tj. bodziec wywołujący reakcję stresową – zarówno jąkającego się, jak i rozmówcy / rozmówców (zob. schemat 2.)<sup>2</sup>.

SCHEMAT 2. Objawy reakcji stresowej

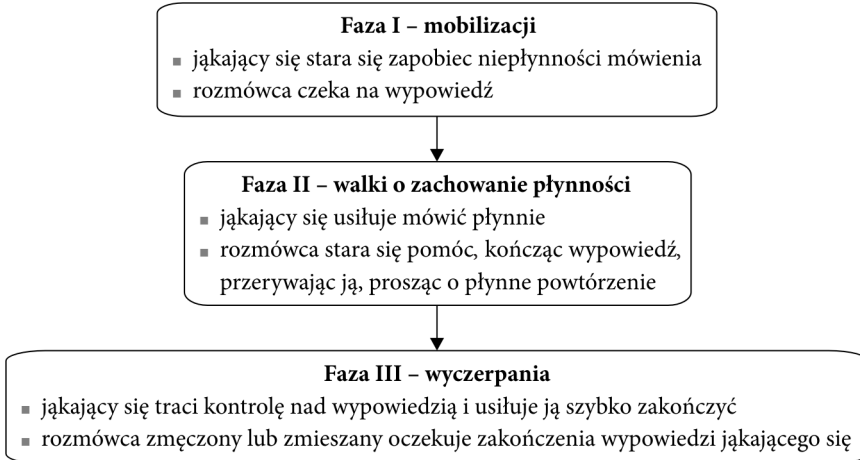


ŹRÓDŁO: Z. TARKOWSKI: *Jąkanie*. W: *Podstawy neurologopedii. Podręcznik akademicki*. Red. T. GAŁKOWSKI, E. SZELĄG, G. JASTRZĘBOWSKA. Opole, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego 2005, s. 700–701.

<sup>2</sup> Ibidem, s. 700–701.

Zdaniem Zbigniewa Tarkowskiego reakcja na nie płynność mówienia najczęściej przebiega według klasycznego modelu reakcji stresowej (zob. schemat 3.).

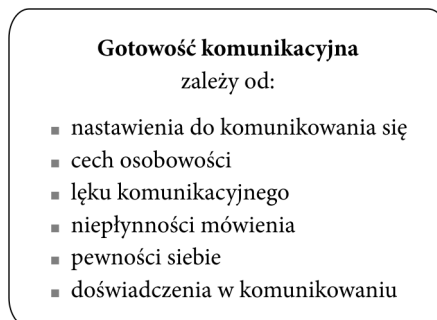
SCHEMAT 3. Model reakcji stresowej,



ŹRÓDŁO: Z. TARKOWSKI: *Jękanie. W: Podstawy neurologopedii. Podręcznik akademicki.* Red. T. GAŁKOWSKI, E. SZELAĞ, G. JASTRZĘBOWSKA. Opole, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego 2005, s. 701–702.

Przebieg reakcji stresowej zależy natomiast od indywidualnej odporności na stres. Niepłynność mówienia potęguje obniżanie odporności na stres komunikacyjny. Osoby jękające się prezentują różny poziom gotowości do komunikowania się: od werbalnego porozumiewania się do jego unikania (zob. schemat 4.).

SCHEMAT 4. Gotowość komunikacyjna



ŹRÓDŁO: Z. TARKOWSKI: *Jękanie. W: Podstawy neurologopedii. Podręcznik akademicki.* Red. T. GAŁKOWSKI, E. SZELAĞ, G. JASTRZĘBOWSKA. Opole, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego 2005, s. 701–702.

Mimo wielu publikacji, przeprowadzonych badań i eksperymentów, mnogości teorii na temat przyczyn i sposobów leczenia jękania nadal pozostaje ono w pew-

nym sensie zjawiskiem zagadkowym. Dla jąkających się jest przyczyną problemów w kontaktach interpersonalnych. U rozmówców wywołuje cały wachlarz różnorodnych doznań, które bardzo często nie są dla nich przyjemne. A jakie powoduje reakcje wśród logopedów? Niestety, znaczna grupa logopedów przeżywa swoisty lęk przed tym zaburzeniem mowy i ma poważne trudności w prowadzeniu terapii osób jąkających się.

Z. Tarkowski, powołując się na badania Thomasa A. Kuhra i Leny Rastin, podaje, że tylko 7% terapeutów mowy uważa jąkanie za w pełni wyleczalne, a 16% sądzi, że dysponuje odpowiednimi metodami terapii. Istnieje więc uzasadniona obawa, że taka postawa terapeutów mowy może zaszczerpić osobom jąkającym się „pesymizm terapeutyczny” i zamiast zachęcać, może ich zniechęcać do aktywnego uczestnictwa w procesie terapii logopedycznej oraz do jego kontynuowania<sup>3</sup>.

**Jak zatem możemy pomóc osobom jąkającym się, ich rodzinom oraz nauczycielom i terapeutom mowy w jakże trudnym i często żmudnym procesie uzyskiwania płynności mowy, a także zachęcić ich do podejmowania działań w tym zakresie?**

Nie sposób odpowiedzieć na to pytanie, jeżeli nie zostanie postawionych wiele pytań uszczegóławiających problem. W rozmowach, zarówno z jąkającymi się, ich rodzicami / opiekunami, jak i nauczycielami oraz terapeutami, często zadawane są pytania:

**Czy należy akceptować jąkanie?**

Z punktu widzenia terapii logopedycznej należy akceptować osobę jąkającą się, ale nie jej jąkanie. Akceptacja niepłynności mówienia podważa sens jej leczenia (skoro akceptujemy jąkanie, to po co je leczyć?). Natomiast brak akceptacji niepłynności mówienia motywuje do terapii, zarówno samą osobę jąkającą się, jak i jej bliskich<sup>4</sup>.

**Jakie problemy najczęściej nurtują osoby jąkające się?**

Spróbujmy odpowiedzieć na kilka najczęściej pojawiających się pytań, formułując konkretne wskazówki postępowania:

**Jak radzić sobie z zakłopotaniem rozmówcy?**

- Postaraj się utrzymać kontakt wzrokowy ze swoim rozmówcą i nie odwracaj głowy wtedy, kiedy się jąkasz, wówczas będziesz sprawiał wrażenie osoby pewnej siebie.
- Uprzedź rozmówcę o swoim jąkaniu, dzięki temu będzie on spokojniejszy, a ty pokażesz, że nie jesteś zakłopotany swoim sposobem mówienia.

<sup>3</sup> IDEM: *Zmiana postaw wobec jąkania*. Lublin, Wydawnictwo Fundacji Orator 2008, s. 13.

<sup>4</sup> Ibidem, s. 74; IDEM: *Jąkanie. Księga...*, s. 106–108.

- Zaakceptuj fakt, że niektórzy mogą czuć się skrępowani w czasie rozmowy z tobą. Nie czuj się odpowiedzialny za ich zakłopotanie i kontynuuj swoją wypowiedź.
- W obecności życzliwych ci osób porozmawiaj otwarcie na temat swojego jąkania i ich reakcji na nie. Pomoże to zminimalizować zakłopotanie zarówno twoje, jak i twojego rozmówcy<sup>5</sup>.

### **Jak reagować na zdenerwowanie naszego rozmówcy?**

- Nie odbieraj gniewu rozmówcy personalnie. Być może jego przyczynę stanowi samo jąkanie, ale ty i jąkanie to przecież nie jest to samo. Ty zapewne też czasami złościsz się na swoje problemy z płynnością mowy.
- Bądź wyrozumiały i nie obrażaj się za gniewne reakcje otoczenia.
- Jeżeli znasz swojego rozmówcę, wyjaśnij mu, że nie jąkasz się celowo. Podpowiedz, jak może ci pomóc i w jaki sposób powinien się zachować w takich sytuacjach. Wówczas będzie łatwiej zarówno tobie, jak i twojemu rozmówcy.
- Jeżeli twoim rozmówcą jest obca osoba, która reaguje gniewem bądź agresją słowną w stosunku do ciebie, bądź asertywny, patrz w oczy rozmówcy i miej właściwy wyraz twarzy. Skomentuj sytuację w odpowiedni sposób i – najważniejsze – nie daj się ponieść swoim emocjom<sup>6</sup>.

### **Jak reagować, jeżeli jesteś traktowany protekcyjnie?**

(Traktowanie protekcyjnie jest najgorzej odbieraną przez jąkających się reakcją otoczenia)

- Zastanów się, może dana osoba naprawdę chce ci pomóc, tylko nie wie, jak to zrobić.
- Своим zachowaniem pokaż jej, że taka postawa jest bezzasadna. Nie odwracaj wzroku, mów dokładnie to, co chcesz powiedzieć.
- Poinformuj rozmówcę, że się jąkasz. W ten sposób uprzedzisz go, że kontrolujesz sytuację i dasz mu szansę na odpowiednią reakcję.
- Nie pozwól, aby takie sytuacje i reakcje cię przygnębiały. Nie jesteś w stanie zmienić zachowania innych osób i nie powinieneś brać odpowiedzialności za nie<sup>7</sup>.

### **W jaki sposób poradzić sobie, gdy ktoś kończy twoją wypowiedź?**

- Wykorzystaj komunikaty niewerbalne. Pokaż rozmówcy, że starasz się wypowiedzieć dane słowo, nie denerwujesz się i wiesz, co masz powiedzieć. Wtedy odbiorca otrzyma sygnał i prawdopodobnie nie będzie kończył wypowiedzi za ciebie.

<sup>5</sup> W. КОСТЕЦКА: *Zintegrowany program terapii osób jąkających się*. Lublin, AWH Antoni Dudek 2004, s. 144–145.

<sup>6</sup> Ibidem, s. 145.

<sup>7</sup> Ibidem, s. 146.

- Poproś rozmówcę, żeby dał ci szansę skończenia wypowiedzi. Jednak nie rób tego agresywnie i zawsze podziękuj za pomoc, przy czym wskaż, jak najlepiej może to zrobić.
- Ignoruj słowa dokończone przez rozmówcę i mów dalej, jakby nic się nie stało<sup>8</sup>.

### **Jak nie dopuścić, by ktoś przerywał twoją wypowiedź?**

(Dzieje się tak z powodu zakłopotania, braku cierpliwości lub chęci uchronienia osoby jåkającej się przed przykrościami ze strony otoczenia)

- Korzystając z mowy ciała, pokaż, że zamierzasz kontynuować swoją wypowiedź (zrób gest, który zatrzyma niepożądaną reakcję twojego rozmówcy). Pamiętaj również o kontakcie wzrokowym ze swoim rozmówcą.
- Powiedz mu, że nie skończyłeś jeszcze swojej wypowiedzi.
- Zachowuj się tak, jakby nikt ci nie przeszkadzał – po prostu mów dalej.
- Poinformuj rozmówcę, że pomoże ci w mówieniu, jeżeli nie będzie ci przerywał, a pozwoli dokończyć wypowiedź<sup>9</sup>.

### **Co robić, gdy inni udzielają nam „dobrych rad”?**

- Powiedz grzecznie takiej osobie, że nie pomaga ci w ten sposób.
- Poproś, by rozmówca zrobił coś, co naprawdę ci pomoże (np. pozwolił ci na spokojne dokończenie wypowiedzi). Wówczas on poczuje się dowartościowany, a ty zyskasz skutecznego sojusznika.
- Postaraj się zrozumieć, że udzielanie rad to jedyny sposób pomocy, jaki zna twój rozmówca<sup>10</sup>.

### **Jak zachować się, gdy ludzie okazują brak szacunku, ignorują nas z powodu jåkania?**

- Nie odwracaj głowy, staraj się utrzymać kontakt wzrokowy.
- Odpowiadaj na kierowane do osoby towarzyszącej uwagi dotyczące ciebie.
- Poproś o kierowanie uwag bezpośrednio do ciebie.
- Nie daj się ponieść emocjom i zawsze kończ swoją wypowiedź<sup>11</sup>.

### **Jak rozmawiać z przełożonym, nauczycielem, duchownym czy też inną osobą o ważniejszej randze społecznej?**

- Myśl pozytywnie. Osoby zajmujące wyższą pozycję społeczną wcale nie muszą oceniać cię negatywnie za epizody jåkania.
- Nie śpiesz się, nie ulegaj naciskom i nie przyspieszaj tempa mówienia.
- Skoncentruj się na tym, co mówisz, a nie na tym, jak mówisz.

<sup>8</sup> Ibidem, s. 147.

<sup>9</sup> Ibidem, s. 147.

<sup>10</sup> Ibidem, s. 147–148.

<sup>11</sup> Ibidem, s. 148.

- Postaraj się wykorzystać swoje umiejętności komunikacyjne. Szczególną uwagę zwróć na kontakt wzrokowy, dzięki temu będziesz odbierany jako osoba pewna siebie i godna zaufania<sup>12</sup>.

### **Jak radzić sobie podczas kłopotliwych sytuacji, jakimi są wypowiedzi na forum grupy?**

- Mów do wybranej osoby, najlepiej zaprzyjaźnionej lub tej, którą najbardziej widać bądź słysząc.
- Utrzymuj kontakt wzrokowy ze wszystkimi uczestnikami dyskusji i kieruj uwagi do całej grupy.
- Poinformuj rozmówców o swoich kłopotach z płynnym mówieniem. Zaznacz, jakiej pomocy oczekujesz.
- Nie stawiaj sobie nadmiernych wymagań dotyczących mówienia, postępuj małymi krokami. Ciesz się z sukcesów (nawet niewielkich), a nie koncentruj się na porażkach<sup>13</sup>.

### **Co może zrobić jękaący się, gdy musi powiedzieć trudne słowo, którego nie może zastąpić łatwiejszym?**

- Zachowaj spokój, bo dzięki temu zapanujesz nad sytuacją.
- Zrób krótką przerwę i postaraj się nawiązać kontakt wzrokowy z rozmówcą, zanim zaczniesz kontynuować swoją wypowiedź.
- Nie spiesz się, stosuj techniki, które ułatwiają płynność mówienia.
- Przyznaj się do swojego jękania i poproś o cierpliwość<sup>14</sup>.

Jękanie jest problemem nie tylko samych osób jękających się, ale również ich rodziców, opiekunów, nauczycieli i terapeutów mowy.

### **Jakie wątpliwości mają najczęściej rodzice i opiekunowie dzieci jękających się? Jak wspomagać rozwój mowy dziecka?**

- Pamiętaj, że dla dziecka najważniejsze są miłość i akceptacja rodziców. Zadbaj więc o to, aby dziecko czuło się bezpieczne i kochane. Akceptuj go takim, jakim jest.
- Nie stawiaj wygórowanych wymagań.
- Dla dziecka jesteś wzorem do naśladowania. Twoje wypowiedzi powinny być poprawne pod względem językowym i gramatycznym. Dlatego zastanów się nad własnym sposobem mówienia i słuchania.
- Mów do dziecka spokojnie – nie podnoś głosu, zwracając się do niego. Postaraj się, aby rozmowa z dzieckiem była dla niego przyjemnością.
- Zwolnij tempo mowy, posługuj się słownictwem dostosowanym do wieku i możliwości poznawczych dziecka. Wypowiadaj się raczej w formie krót-

<sup>12</sup> Ibidem, s. 150.

<sup>13</sup> Ibidem, s. 151.

<sup>14</sup> Ibidem, s. 151–152.

kich zdań. Pamiętaj o kontakcie wzrokowym, modulacji głosu i żywej mimice twarzy.

- Nie zmuszaj dziecka do mówienia, ale zachęcaj je, aby z tobą rozmawiało. Zamiast instruować je, co ma mówić, pozwól zdecydować, co chce powiedzieć.
- W trakcie rozmowy z dzieckiem unikaj zdrobnień i „spieszczeń” (języka dzieciennego), dostarczaj dziecku prawidłowy wzorzec językowy.
- Odpowiadaj na pytania dziecka cierpliwie i wyczerpująco.
- Oglądając telewizję wspólnie z dzieckiem, wybieraj programy właściwe dla jego wieku. Rozmawiaj na ich temat.
- Nie zmuszaj dziecka leworęcznego do posługiwania się prawą ręką w okresie kształtowania się jego mowy. Naruszanie naturalnego rozwoju sprawności ruchowej zaburza funkcjonowanie mechanizmu mowy dziecka. Często prowadzi to do zaburzeń mowy, w tym jąkania.
- Jeżeli w mowie dziecka coś cię niepokoi, nie komentuj tego przy nim.
- Zrozum, że nabywanie umiejętności mówienia jest procesem – nie wszystko od razu będzie doskonałe.
- Pamiętaj, że pełna płynność nie istnieje! Wszyscy, dorośli i dzieci, wykazują czasami niepłynności mowy. Naucz się więc je tolerować<sup>15</sup>.

#### Jak reagować, gdy dziecko się jąka?

- Zgłoś się po pomoc do specjalisty – do logopedy w przedszkolu / szkole, gdzie uczęszcza twoje dziecko, do najbliższej poradni psychologiczno-pedagogicznej lub innej poradni logopedycznej, która w swojej ofercie proponuje pomoc osobom z niepłynnością mowy. Jąkanie można i trzeba korygować! **Skuteczna terapia jest możliwa, o ile zostanie wcześniej podjęta!**
- Nie zawstydzaj dziecka i nie karz go za wadliwą wymowę.
- Reaguj na komunikat, a nie fakt jąkania.
- Nie mów do dziecka: „Nie jąkaj się”, przecież gdyby mogło, nie jąkałoby się. Takimi uwagami zwiększysz tylko jego zakłopotanie i frustrację.
- Nie bądź rozdrażniony, zniecierpliwiony w odpowiedzi na pojawiające się w wypowiedziach dziecka niepłynności.
- Nie mów za dziecko i nie odpowiadaj za nie na pytania. To zwiększa jego niepewność, powoduje zawstydzenie i trudności w sytuacji, gdy będzie musiało powiedzieć coś samo.
- Nie każ mówić wolniej, uspokoić się itp. Nie poprawiaj wymowy dziecka, żądając, by kilkakrotnie powtarzało dane słowo czy zdanie. Nie używaj stwierdzeń: „Powtórz ładniej!”, „Powiedz to lepiej!”. Takie uwagi wkraczają w spontaniczność mówienia, kierując uwagę na to, jak się mówi, zamiast co się mówi.

<sup>15</sup> R. BYRNE: *Pomówmy o zacinaniu*. Warszawa, PZWL 1989, s. 32; I. MICHALAK-WIDERA, K. WĘSIERSKA: *Wkładka dla rodziców i opiekunów małych niemówiących dzieci*. „Forum Logopedyczne” 2009, nr 16; D. KAMIŃSKA: *Wspomaganie płynności mowy dziecka – profilaktyka diagnoza i terapia jąkania wczesnodziecięcego*. Kraków, Oficyna Wydawnicza Impuls 2006, s. 48–51.



- Reaguj tak samo wtedy, kiedy dziecko mówi płynnie i kiedy się jąka.
- Zapewnij dziecku bezpieczny czas wypowiedzi – nie stosuj presji czasowej.
- Jeśli dziecko spieszy się, mówiąc, jest nadmiernie podniecone i napięte, można powiedzieć: „Uspokój się, mamy przecież dużo czasu”. To zupełnie co innego niż: „Mów wolniej”. Nie należy bowiem zwracać bezpośrednio uwagi na fakt mówienia.
- Nie zmuszaj dziecka do rozmowy ani prezentowania swoich umiejętności na forum publicznym (w gronie rodziny, znajomych lub rówieśników).
- Staraj się wspólnie z najbliższymi członkami rodziny dziecka oraz jego nauczycielami ujednoczyć swoje postępowanie w stosunku do niego. Bądź konsekwentny w swoich działaniach. Dzięki takiej postawie dziecko poczuje się bezpieczne i akceptowane przez najbliższe otoczenie.
- Jeżeli dziecko uczęszcza na zajęcia dodatkowe, porozmawiaj z nauczycielami prowadzącymi te zajęcia na temat jego problemów z mową. Wyjaśnij, na czym one polegają oraz w jaki sposób mogą oni pomóc w ich przezwyciężaniu.
- Pamiętaj o zachowaniu stałego rytmu dnia dziecka. Wyeliminuj, w miarę możliwości, pośpiech i nieoczekiwane zmiany planów. To zapewni poczucie bezpieczeństwa dziecka oraz usunie dodatkowe stresy wywołane nową, zaskakującą dla niego sytuacją.
- Zapewnijcie dziecku odpowiednią ilość snu i wypoczynku (relaksu). To ułatwi mu wyciszenie jego emocji i w efekcie wpłynie bardzo korzystnie na prawidłowy rozwój jego mowy (płynność mówienia).
- Poświęcaj swojemu dziecku jak najwięcej czasu, baw się z nim i rozmawiaj.
- Śpiewaj razem z dzieckiem. Nie jest ważne, czy dziecko robi to pięknie, chodzi o to, żeby śpiewało. Niech śpiewa tak, jak potrafi, to, co lubi, i wtedy, kiedy chce. Śpiewanie jest znakomitą ćwiczeniem językowym, rytmicznym, a zarazem terapeutycznym.
- Umożliwiaj dziecku spędzanie jak największej ilości czasu na świeżym powietrzu oraz uprawianie ulubionych sportów. Dzięki aktywnemu wypoczynkowi dziecko rozładuje wewnętrzne napięcia i stres.
- Ciesz się razem ze swoim dzieckiem z jego sukcesów, nawet tych najdrobniejszych<sup>16</sup>.

### **Jakie pytania nurtują nauczycieli uczniów jąkających się?**

#### **Jak pomóc jąkającemu się uczniowi?**

- Zadbaj o to, aby dziecko czuło się bezpieczne w grupie rówieśniczej. Zapoznaj uczniów w klasie z problemem jego jąkania, aby wyzwolić w nich tolerancję i chęć pomocy. Pomóż mu w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami.

<sup>16</sup> R. BYRNE: *Pomówmy...*, s. 33; D. PLUTA-WOJCIECHOWSKA: *O możliwościach wspierania terapii logopedycznej na poziomie edukacji elementarnej*. „Forum Logopedyczne” 2008, nr 14, s. 12–15; D. KAMIŃSKA: *Wspomaganie...*, s. 48–51.

- Stwórz w klasie atmosferę sprzyjającą swobodnemu wypowiedzianiu się, postaraj się, żeby wszyscy zaakceptowali sposób mówienia ucznia jąkającego się. Zadbaj o klimat życzliwości.
- Spotkaj się z uczniem na osobności, porozmawiaj z jego rodzicami. Poznaj jego potrzeby, sytuację w domu, dowiedz się, czy korzysta z terapii mowy. Wsparz rodziców i dziecko swoją wiedzą pedagogiczną.
- Bądź wyrozumiały i cierpliwy – uczeń jąkający się nie oczekuje specjalnego traktowania, daj mu jedynie więcej czasu na odpowiedź i traktuj go jak innych.
- Nie wyłączaj go z aktywności grupowej, w tym organizacji uroczystości i imprez przedszkolnych / szkolnych, wyjdź do kina, teatru, muzeum czy też wystąpienia w przedstawieniach.
- Mów powoli i spokojnie, nie stosuj presji czasowej – ułatwisz jąkającemu się uczniowi wypowiedź, jeśli nie będzie zmuszany do pośpiechu i konkurencji o uwagę i głos.
- Nie dawaj dobrych rad: „Zwolnij, weź głęboki oddech, uspokój się” – takimi uwagami wprawiasz ucznia w zakłopotanie.
- Nie okazuj rozdrażnienia i zniecierpliwienia brakiem płynności jego wypowiedzi – pozwól uczniowi skończyć myśl, rozmawiaj z nim bez pośpiechu, stosuj pauzy.
- Nie kończ za niego zdania, nie poprawiaj – wszystkim łatwiej jest mówić, gdy inni nie przerywają i nie ingerują w ich wypowiedzi. Możesz pomóc uczniowi, np. wspólnie wypowiadając trudne zdania, frazy lub wyrazy.
- Epizody nie płynności traktuj naturalnie. Pamiętaj, że jesteś wzorem zachowania wobec takiego ucznia.
- Podczas odpowiedzi ucznia staraj się utrzymywać z nim kontakt wzrokowy, w pozawerbalny sposób okaż aprobatę dla niego i jego wypowiedzi.
- Nie zwalniaj jąkającego się z odpowiedzi ustnych, ale też nie „wrywaj” go do odpowiedzi, pozwól mu odpowiadać z ławki.
- Nie zmuszaj go do rozmowy, prezentowania swoich umiejętności na forum grupy rówieśniczej oraz do publicznych wystąpień, ale w miarę możliwości zachęcaj go np. do samodzielnej recytacji, czytania, opowiadania, stwarzając mu okazje do tych wystąpień.
- Okazuj zainteresowanie tym, co mówi uczeń, a nie sposobem jego mówienia. Reaguj tak samo wówczas, gdy mówi płynnie i gdy się jąka.
- Oceniaj wartość merytoryczną jego odpowiedzi – jąkanie nie oznacza braku wiedzy, tylko kłopot z jej przekazaniem.
- Podkreślaj mocne strony ucznia, wzmacniaj w nim poczucie własnej wartości, jednocześnie nie pozwól, by jąkanie stało się wymówką i usprawiedliwieniem dla nieuczenia się.
- Dowiedz się, czy uczeń jąkający się używa jakichś technik, gestów wspomagających płynne mówienie – pozwól mu na to i zachęcaj go do ich stosowania podczas zajęć lekcyjnych.

- Dowiedz się więcej o jąkaniu. Jeżeli to możliwe skontaktuj się z logopedą prowadzącym terapię i poproś o wskazówki, w jaki sposób możesz wspierać proces terapeutyczny swojego ucznia<sup>17</sup>.

### Co stanowi największy problem dla logopedów prowadzących terapię osób jękających się?

#### Dlaczego terapia nie przynosi czasem pożądanych efektów?

- Efekty terapii jękania zależą od właściwej strategii diagnostyczno-terapeutycznej. Dlatego wskazane jest, aby w przypadku osób jękających się terapia przyjmowała formę kompleksowego, ukierunkowanego na określony program procesu terapii grupowej, wykorzystującego skuteczne metody terapeutyczne poparte badaniami naukowymi.
- Bardzo ważnym aspektem terapii osób jękających się jest postawa terapeuty mowy. Ogromne znaczenie ma jego doświadczenie zawodowe w tym zakresie. Specyfika pracy logopedy, specjalizującego się w terapii jękania, wymaga bowiem wszechstronnego przygotowania – zarówno w sferze logopedycznej, jak i psychoedukacyjnej.
- Ogromną rolę w procesie terapii jękających się odgrywają również emocje i towarzyszący im stres komunikacyjny. Nie można uodpornić na stres osoby jękającej, prowadząc terapię wyłącznie w ciepłarnianych warunkach gabinetu. Brak „stresorów” poprawia płynność mowy, ale niestety jest to efekt krótkotrwały. Dlatego trening płynności mówienia powinien odbywać się również w warunkach naturalnych sytuacji komunikacyjnych, organizowanych poza gabinetem.
- Przyczyna jękania leży w „ludzkiej duszy” i tam trzeba zacząć jej „leczenie” (podobnie jak w przypadku depresji, narkomanii, bulimii lub innych uzależnień). W terapii osoby jękającej się chodzi zatem o zmianę jakości życia.
- Płynność mowy można uzyskać stosunkowo szybko, stosując odpowiednie techniki i zasady terapeutyczne, ale najważniejszym i zarazem najtrudniejszym etapem terapii jest okres automatyzacji mowy, czyli praktycznego wykorzystania wiedzy i umiejętności zdobytych podczas terapii.
- Niestety, bardzo często błędem popełnianym przez osoby jękające się jest zaprzestanie terapii i ćwiczeń po uzyskaniu jej pierwszych, widocznych efektów w postaci płynnej mowy. Ta chwilowa fascynacja może przynieść jednak negatywne skutki, gdyż po pewnym czasie niepłynność powraca, a wraz z nią niepotrzebna frustracja i rozczarowanie. Dlatego warto pamiętać o tym, że aby osiągnąć sukces terapeutyczny w postaci płynnej mowy, należy stosować się

---

<sup>17</sup> M. CHĘCIEK: *Cała prawda o jękaniu*. „Psychologia w Szkole” 2003, nr 3, s. 127-140; D. KAMIŃSKA: *Wspomaganie...*, s. 48-51, *Wskazówki i rady dla nauczycieli osób jękających się* [zebrała i oprac. E. ROSZKA – logopeda Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 9 we Wrocławiu]. [http://pzj.com.pl/files/skazowki\\_i\\_rady\\_dla\\_nauczycieli\\_osob\\_jekajacych\\_sie.pdf](http://pzj.com.pl/files/skazowki_i_rady_dla_nauczycieli_osob_jekajacych_sie.pdf) [data dostępu: 14.06.2012].

do wszystkich zaleceń terapeutycznych, nie zapominając przy tym, oczywiście, o pozytywnym myśleniu.

- Brak „żelaznych” warunków współpracy pomiędzy logopedą a osobą jąkającą się zawartych w „kontrakcie terapeutycznym” i ich bezwzględno przestrzegania również zmniejsza motywację do systematycznej i konsekwentnej pracy oraz osłabia wiarę i przekonanie o możliwościach osoby jąkającej się.
- Niewystarczające wsparcie ze strony najbliższego środowiska osoby jąkającej się, spowodowane biernością czy też wiarą w samoistne ustąpienie jąkania lub nietolerancją wobec stosowanych przez logopedę technik, nie sprzyja uzyskaniu pozytywnych efektów terapii.
- Często okazjonalna współpraca pomiędzy specjalistami: logopedą, psychologiem, pedagogiem i lekarzem, mająca na celu wsparcie osoby jąkającej się i jej rodziny, stanowi niezbędny warunek skuteczności procesu terapii<sup>18</sup>.

### **Dlatego, pomagając osobom jąkającym się...**

- Pamiętaj o tym, że o skuteczności twoich działań decyduje twoja motywacja i zaangażowanie w proces terapeutyczny. Dlatego bądź świadomy potrzeby niesienia pomocy osobom jąkającym się i uwierz w siebie, sens prowadzonej terapii i jej efektywność, gdyż trudno jest motywować osoby jąkające się do tego, w co samemu się nie wierzy.
- W czasie terapii nie koncentruj się wyłącznie na nie płynności mówienia i aparacie mowy, ale zauważ osobę jąkającą się, jej problemy i potrzeby.
- Nie ograniczaj swojej działalności do poradnictwa – porady terapeuty (nawet najlepsze) nie zastąpią terapii.
- Uświadom jąkającemu się oraz jego bliskim, że nie ma cudownej recepty i „pigułki” na wyleczenie jąkania! Jedynym skutecznym „lekiem” są trafna diagnoza i odpowiednio dobrane metody terapii. Im wcześniej rozpoczniecie terapię, tym większe są szanse na pozytywne efekty oddziaływań terapeutycznych.
- Rozpocznij terapię od motywowania do działań, a nie od ćwiczeń. Możesz spisać kontrakt z jąkającym się, który wyznaczy jasne i realne cele terapii oraz określi wskaźniki jej efektywności, a także obszar odpowiedzialności w zakresie wzajemnych zobowiązań stron.
- Pamiętaj, że skuteczna terapia wymaga połączenia treningu płynnego mówienia oraz psychoterapii dostosowanej do potrzeb pacjenta.
- Nie zapominaj, że terapia osób jąkających się powinna odbywać się nie tylko w warunkach gabinetowych, ale także w środowisku osoby jąkającej się.
- Najwłaściwszą formą leczenia zaburzeń płynności mowy jest terapia grupowa, której istotny element powinien stanowić trening interpersonalny.
- W przypadku dzieci z nie płynnością mowy, których rodzice również mówią nie płynnie, koniecznie zorganizuj terapię rodzinną.

<sup>18</sup> Z. TARKOWSKI: *Zmiana postaw...*, s. 19–20, 63–79.

- Nie pozwól, by rodzice wchodzili w rolę terapeutów, gdyż ich rolą jest wyłącznie wspieranie dziecka w procesie terapii.
- Pamiętaj o tym, że żadne urządzenie nie jest w stanie wyleczyć jąkania, może jedynie wspomagać proces terapii, czyli zmniejszyć nasilenie objawów jąkania.
- Staraj się, by prowadzone przez siebie zajęcia były ciekawe – nudna terapia jest mało efektywna, zniechęca, wyzwała agresję i opór. Terapeuta powinien mieć poczucie humoru, to bowiem ułatwi mu osiągnięcie zamierzonego celu terapeutycznego.
- Nie proponuj dorosłym zajęć typowych dla dzieci – nadmiar prostych ćwiczeń grozi infantyлизacją i w efekcie prowadzi do frustracji oraz zniechęca do uczestnictwa w terapii.
- Mimo że na sukces terapeutyczny czasem trzeba długo czekać, kiedy już zostanie osiągnięty, wówczas wspólnie ze swoim pacjentem będziesz odczuwać ogromną radość i spełnienie.
- Jeżeli jednak twoje metody zawiodły, nie radzisz sobie z konkretnym przypadkiem, szukaj pomocy w znanych i rekomendowanych ośrodkach terapii<sup>19</sup>.

---

<sup>19</sup> E. BIJAK, D. KAMIŃSKA: *Społeczny aspekt jąkania – wskazówki dla jąkających się, ich rodziców, nauczycieli i logopedów* – ulotka dla uczestników Międzynarodowej Konferencji Naukowej z okazji Światowego Dnia Jąkających Się – ISAD (Katowice, 25.10.2010).