

6 nasvetov za pogovor z osebo, ki jeclja

(6 Tips For Speaking With Someone Who Stutters)

Jecljanje se nam zdi morda na prvi pogled problem, ki ga lahko rešimo z nekaj preprostimi nasveti, a žal za mnoge odrasle predstavlja vseživljenjsko oviro.

Ponujamo vam nekaj nasvetov, s katerimi lahko VI, kot poslušalec, pomagate.

1. Izogibajte se pripombam, kot so: »Govori počasneje!«, »Globoko vdihni!« ali »Sprostite se!«, saj ne pomagajo in lahko delujejo celo ponižujoče.
2. S svojo mimiko in gestikulacijo sporočajte, da poslušate in da je pomembno, kaj vam oseba želi sporočiti, in ne, kako bo to povedala.
3. Čim bolj naravno vzdržujte očesni kontakt in počakajte, da oseba konča svojo pripoved.
4. Poskusite se izogniti zaključevanju povedi in vsiljevanju besed. Govorite sproščeno in počasi, vendar še vedno naravno. To pripomore k boljši komunikaciji.
5. Zavedajte se, da je telefonski pogovor za osebe, ki jecljajo, še posebej stresen. Kadar dvignete slušalko in se dalj časa nihče ne oglasi, se, preden odložite, prepričajte, da na drugi strani ni oseba, ki jeclja, in poskuša začeti pogovor z vami.
6. Pri govoru ne hitite. Govorite s primerno hitrostjo, a govora ne upočasnite toliko, da bi zvenel nenaravno.

7 nasvetov za pogovor z vašim otrokom

(7 Tips For Speaking With Your Child)

1. **Z vašim otrokom govorite na počasen način, s pogostimi premori.** Kadar vaš otrok preneha govoriti, počakajte nekaj sekund, preden začnete govoriti. Vaš lastni počasni, sproščeni govor bo veliko bolj učinkovit kot katerakoli kritika ali nasvet, kot npr. "Počasneje." ali "Poskusi znova, počasi."
2. **Zmanjšajte število vprašanj, ki jih postavljate vašemu otroku.** Namesto spraševanja preprosto komentirajte to, kar je vaš otrok dejal.
3. **Z mimiko obraza in govorico telesa otroku sporočite,** da poslušate vsebino njegovega sporočila in ne način, na katerega govori.
4. **Vsak dan si ob istem času vzemite nekaj minut, ko lahko vašemu otroku posvetite popolno pozornost.** Ta tih, miren, čas je lahko za mlajše otroke gradnik zaupanja.
5. **Pomagajte vsem članom družine, da se naučijo ustrezne izmenjave pri govoru in poslušanju.** Otrokom, posebno tistim, ki jecljajo, je veliko lažje govoriti, kadar je prisotnih malo prekinitev.
6. **Opazujte način vaše interakcije z vašim otrokom.** Poskusite podaljšati čas, ko sporočate vašemu otroku, da ga poslušate in da ima veliko časa za govorjenje.
7. **Predvsem pa sporočite vašemu otroku, da ga sprejemate takšnega, kot je.** Najmočnejša podpora je vaša, naj otrok jeclja ali ne.

8 nasvetov za učitelje

(8 Tips For Teachers)

- 1. Ne govorite otroku »Upočasni.« ali »Sprosti se.«**
- 2. Ne dokončajte besed namesto otroka in ne govorite v njegovem imenu.**
- 3. Vsem pripadnikom razreda pomagajte, da se naučijo ustrezne izmenjave pri govoru in poslušanju.** Vsi otroci – posebno tisti, ki jecljajo – veliko lažje govorijo, ko se jih manj prekinja in imajo pozornost poslušalca.
- 4. Od otrok, ki jecljajo, pričakujte enako kvaliteto in kvantiteto dela, kot od otrok, ki govorijo tekoče.**
- 5. Z učenci govorite na počasen način, s pogostimi premori.**
- 6. Izrazite, da poslušate vsebino sporočila in ne način, na katerega je bilo le-to povedano.**
- 7. Z učencem, ki jeclja, se osebno pogovorite glede potrebnih prilagoditev v razredu.** Spoštujte njegove potrebe, vendar ga ne onesposablajte.
- 8. Ne delajte iz jecljanja nekaj, česar bi se bilo potrebno sramovati.** O jecljanju se pogovarjajte tako, kot o kateri koli drugi zadevi.

Miti o jecljanju

(Myths About Stuttering)

MIT: Osebe, ki jecljajo, so manj inteligentne.

RESNICA: Med inteligenco in jecljanjem ni nobene povezave.

MIT: Živčnost povzroča jecljanje.

RESNICA: Živčnost ni vzrok jecljanja in ne moremo sklepati, da so osebe, ki jecljajo, bolj nagnjene k nervozi, strahu, anksioznimi motnjam ali sramežljivosti. Med osebami, ki jecljajo, so vse osebnostne lastnosti razporejene podobno kot v splošni populaciji.

MIT: Jecljanja se lahko »nalezemo« s poslušanjem ali imitacijo.

RESNICA: Jecljanje ni nalezljivo. Kljub temu da natančnega vzroka jecljanja ne poznamo, zadnje raziskave na tem področju kažejo, da gre za skupni vpliv številnih dejavnikov, kot so na primer dednost (genetika), nevromuskulatorni razvoj in otrokovo okolje, vključno z družinsko dinamiko.

MIT: Osebam, ki jecljajo, pomagajo nasveti, kot so: »Globoko vdihni!«, »Premisli, kaj želiš povedati!«.

RESNICA: Takšni nasveti povzročijo, da se oseba še bolj zaveda svojega jecljanja, zaradi česar se lahko govor še poslabša. Bolj učinkovito je, če potrpežljivo poslušamo in poskušamo govoriti počasi in jasno.

MIT: Stres povzroča jecljanje.

RESNICA: Pri jecljanju gre za prepletanje številnih dejavnikov. Stres ne povzroča jecljanja, zagotovo pa ga lahko izzove in poslabša.

Ali ste vedeli ...

(Did You Know?)

- Več kot 3 milijone Američanov jeclja.
- Jecljanje prizadene tri do štiri krat več moških kot žensk.
- Približno 5 odstotkov vseh otrok doživi obdobje jecljanja, ki traja 6 ali več mesecev. Pri treh četrтинah teh otrok, bo ta faza izzvenela do konca otroštva, 1 odstotek otrok pa bo imel dolgoročne težave z jecljanjem.
- Nove raziskave na področju genetike, nevrofiziologije, otroškega razvoja in družinske dinamike odkrivajo možne vzroke jecljanja. Kot rezultat, smo naredili velik napredek pri preventivi jecljanja pri otrocih.
- Študije kažejo, da so ljudje, ki jecljajo, enako inteligentni in prilagojeni kot tisti, ki ne jecljajo.
- Ljudje, ki jecljajo, so zaradi jecljanja v zadregi in to vpliva na poklic, ki si ga izberejo.
- Za jecljanje ne obstajajo takojšnja, čudežna zdravila.
- Jecljanje postane v najstništvu vse večji problem.
- Usposobljeni terapevti lahko pomagajo k napredku v govoru ne samo otrokom, ampak tudi najstnikom, mladim odraslim in tudi starejšim
- James Earl Jones, John Stossel, Annie Glenn, Bil Walton, Mel Tillis, Nicholas Brendon, Alan Rabinowitz, Robert Merrill, Carly Simon, Ken Venturi, Bob Love, John Updike, Lewis Carroll, King George VI, Winston Churchill, Marilyn Monroe in John Melendez – znani, ki jecljajo.