



Sześć wskazówek, jak rozmawiać z osobą jękającą się

Jękanie może wyglądać na niepoważny problem, który można łatwo rozwiązać. U wielu dorosłych jękanie może jednak przekształcić się w chroniczne zaburzenie, może stać się problemem na całe życie. Poniżej zaprezentowano kilka rad, dzięki którym Ty, słuchacz, możesz pomóc osobie jękającej się.

- 1.** Nie udzielaj rad typu: „zwolnij, weź głęboki oddech” lub „zrelaksuj się”. Te proste rady nie pomagają. Mogą natomiast być odbierane jako poniżające.
- 2.** Słuchaj swojego rozmówcy w taki sposób, aby mógł odczuć, że słuchasz tego, co mówi, a nie, jak mówi.
- 3.** Utrzymuj naturalny kontakt wzrokowy i czekaj cierpliwie tak długo, aż Twój rozmówca skończy wypowiedź.
- 4.** Możesz odczuwać pokusę, aby dokończyć zdanie lub słowo za rozmówcą. Staraj się tego nie robić. Stosuj odpowiednio spokojne tempo mowy, ale nie przesadnie wolne, ponieważ brzmi to nienaturalnie. To sprzyja dobrej komunikacji.
- 5.** Bądź świadomy, że osoby jękające się mają zwykle większy problem z kontrolowaniem własnej mowy podczas rozmowy przez telefon. Bądź cierpliwy w takiej sytuacji. Jeśli odbierasz telefon i nic nie słyszysz, to zanim zdecydujesz się przerwać połączenie, upewnij się, czy to nie jest osoba jękająca się, która próbuje rozpocząć wypowiedź.
- 6.** Mów w sposób nieco zwolniony, ale nie przesadnie wolno, ponieważ brzmi to nienaturalnie. To wspomaga dobre komunikowanie się z każdym.

The Stuttering Foundation
Fundacja non profit
Od 1947 roku pomaga tym, którzy się jękają
www.StutteringHelp.org
www.tartamudez.org

Thumaczenie:
dr Katarzyna Węsierska,
Uniwersytet Śląski,
Centrum Logopedyczne w Katowicach,
Marta Węsierska



THE
**STUTTERING
FOUNDATION®**

A Nonprofit Organization

Since 1947—Helping Those Who Stutter

1-800-992-9392

www.stutteringhelp.org

www.tartamudez.org