

## **Światowy Dzień Osób Jąkających (się), Międzynarodowy Dzień Jąkających**

(ang. *International Stuttering Awareness Day - ISAD*) - **święto obchodzone 22 października**. Ustanowione zostało w lipcu 1998 roku z inicjatywy Międzynarodowego Stowarzyszenia Jąkających się (ang. *International Association Stuttering, ISA*), aby zwrócić uwagę społeczeństwa na skalę problemu, jakim jest jąkanie oraz jego skomplikowaną materię.

Mało kto z ludzi zastanawia się dłużej nad problemem jąkania. Terminem tym określamy ogólnie zaburzenia płynności mowy. Problemy te u niektórych są jedynie nieznaczne a u innych bardzo dokuczliwe, czasem wręcz uniemożliwiające normalne życie. Jąkanie wbrew pozorom jest poważnym problemem społecznym, ponieważ aż ok. 2% społeczeństwa jąka się. Wśród dzieci, współczynnik ten, wg niektórych badań, może być nawet kilkukrotnie wyższy! Na szczęście u części dzieci jest to tzw. jąkanie fizjologiczne, które przez wielu uważane jest za pewien etap rozwoju mowy i jąkanie samo ustępuje po pewnym czasie.

Osoby jąkające niezwykle łatwo izolują się od społeczeństwa, ponieważ bardzo często są źle przyjmowane przez nieświadomych w tym względzie innych ludzi. Osoby jąkające mogą mieć problemy z najprostszymi czynnościami związanymi z komunikacją werbalną – choćby niemożliwe mogą być rozmowy telefoniczne, zakupy w sklepie, załatwienie spraw urzędowych, czy nawet zapytanie się o godzinę. Jak wiadomo bez tych czynności nie da się żyć i osoby jąkające się niestety są skazane przy ich wykonywaniu na spore problemy.

Profesjonalna terapia jąkania polega głównie na tym, aby zniwelować u chorego wszelkie obawy związane z mową i skłonić taką osobę do normalnych kontaktów społecznych. Bardzo często już sama zmiana podejścia do problemu powoduje zmniejszenie, a z czasem nawet zniknięcie jąkania. Niestety proces ten może trwać nawet długimi latami, wymaga długotrwałej terapii psychologicznej oraz logopedycznej.

### **Gdzie osoby jąkające się, ich rodzice, opiekunowie i nauczyciele mogą szukać fachowej pomocy?**

Najprostszym sposobem jest zgłoszenie się po pomoc do logopedy w poradni psychologiczno-pedagogicznej lub innej poradni logopedycznej, która w swojej ofercie proponuje pomoc osobom jąkającym się. W Polsce funkcjonuje również kilka specjalistycznych ośrodków terapii jąkania, w których logopedzi pracują z osobami mówiącymi nie płynnie, stosując różnorodne metody terapeutyczne. Chcąc spełnić potrzeby osób jąkających się, oferują coraz bogatszy wachlarz nowatorskich metod i form terapii tego zaburzenia. Pacjenci mogą otrzymać w nich profesjonalną i efektywną pomoc ze strony wysoko wykwalifikowanych terapeutów mowy.

Ponadto działają również bardzo aktywnie Kluby „J”, czyli grupy samopomocowe dla osób jąkających się. Członkowie tych klubów udzielają sobie wzajemnie emocjonalnego wsparcia i praktycznej pomocy w przezwyciężaniu problemu jąkania. Kluby biorą również udział w corocznych ogólnopolskich zjazdach osób jąkających się i organizują Światowy Dzień Osób Jąkających się. W ramach funkcjonowania Klubów „J” prowadzona jest również działalność popularyzatorska w zakresie problematyki jąkania.

Niezależnie od tego, na jaką metodę terapii zdecyduje się uczeń, pamiętajmy o tym, że o jej skuteczności będzie decydować motywacja i zaangażowanie w proces terapeutyczny, zarówno samego terapeuty mowy, jak też osoby w niej uczestniczącej.

## Wskazówki dla nauczycieli

### **NAUCZYCIELU, jeżeli Twój uczeń się jąka:**

**Bądź wyrozumiały i cierpliwy** - uczeń jąkający się nie oczekuje specjalnego traktowania, daj mu jedynie więcej czasu na odpowiedź i traktuj go jak innych, z życzliwością.

**Zapoznaj uczniów w klasie z problemem jąkania**, aby wyzwolić w nich tolerancję i chęć pomocy. Zadbaj o klimat życzliwości.

**Stwórz w klasie atmosferę sprzyjającą swobodnemu wypowiedaniu się**, postaraj się, żeby wszyscy zaakceptowali sposób mówienia ucznia z nie płynnością mowy.

**Epizody niepłynności traktuj naturalnie** - pamiętaj, jesteś wzorem zachowania wobec ucznia jąkającego się.

**Mów powoli i spokojnie, nie stosuj presji czasowej** - ułatwisz mu wypowiedź, jeśli nie będziesz zmuszać go do pośpiechu i konkutowania o uwagę i możliwość zabrania głosu.

**Nie dawaj „dobrych rad”**: „Zwolnij, weź głęboki oddech” - takimi uwagami wprowadzasz go w zakłopotanie.

**Nie kończ za niego zdania i nie poprawiaj go** - możesz pomóc, wspólnie wypowiadając trudne wyrazy, frazy lub zdania; stosuj pauzy.

**Nie zwalniasz jąkającego się z odpowiedzi ustnych, ale też nie wyrwij go do odpowiedzi**, pozwól mu odpowiadać z ławki.

**Podczas odpowiedzi ucznia staraj się utrzymywać z nim kontakt wzrokowy**, w pozawerbalny sposób okazuj aprobatę dla niego i jego wypowiedzi.

**Okazuj zainteresowanie tym, co mówi uczeń a nie sposobem mówienia**. Reaguj tak samo wtedy, gdy mówi płynnie i kiedy się jąka.

**Oceniaj wartość merytoryczną jego odpowiedzi** - jąkanie nie oznacza braku wiedzy tylko kłopot z jej przekazaniem.

**Podkreślaj mocne strony ucznia**, wzmacniaj poczucie jego wartości, jednocześnie nie pozwól, by jąkanie stało się wymówką i usprawiedliwieniem dla nieuczenia się.

**Spotkaj się z uczniem na osobności, porozmawiaj z jego rodzicami**. Poznaj jego potrzeby, sytuację rodzinną, upewnij się, czy korzysta już z terapii mowy. Wspieraj jego i rodzinę swoją wiedzą pedagogiczną.

**Dowiedz się, czy uczeń jąkający się używa technik, gestów wspomagających płynne mówienie** - pozwól mu na to i zachęcaj do ich stosowania podczas lekcji.

**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.

## Wskazówki dla rodziców

### RODZICU ,jeżeli Twoje dziecko się jąka:

**Nie mów do dziecka, aby się nie jąkało.** Gdyby mogło nie robiłoby tego. Takie uwagi powiększają tylko zakłopotanie, gdyż ono nie wie jak mówić płynnie.

**Nie strasz, nie bądź rozdrażniony i zniecierpliwiony,** wtedy dziecko staje się bardziej zaniepokojone i napięcie zwiększa się.

**Nie mów za dziecko i nie odpowiadaj za nie na pytania.** To powiększa tylko niepewność, powoduje zawstydzenie i trudności, gdy w końcu musi samo mówić.

**Nie polecaj dziecku, aby powtórzyło, mówiło wolniej, pomyślało zanim powie lub wzięło większy oddech.** To wszystko pogłębia zaburzenie i wkracza w spontanizację mówienia, kierując uwagę na to ,jak się mówi, zamiast co się mówi.

**Reaguj tak samo wtedy gdy dziecko jąka się i gdy mówi gładko.** Reaguj na to co mówi a nie jak mówi.

**Jeśli dziecko śpieszy się mówiąc, jest nadmiernie podniecone i napięte, można powiedzieć: uspokój się, mamy przecież dużo czasu.** To zupełnie co innego niż: mów wolniej. Nie zwracamy bowiem uwagi bezpośrednio na fakt mówienia.

**Nie podkreślaj faktu, że dziecko mówiło płynnie. To może wywołać wrażenie, że kochamy je tylko wtedy, gdy mówi gładko.** Konsekwencją może być walka o płynność mówienia, poczucie, że jest traktowane inaczej gdy jąka się a inaczej, gdy mówi płynnie.

**Nie wsłuchuj się szczególnie uważnie w mowę dziecka, gdy ono jąka się. Bystre dzieci mogą to wykorzystać jako sposób zwrócenia na siebie uwagi.** Jeżeli uważają się za odsunięte, to mogą zacząć się jąkać, aby stać się postacią centralną i ośrodkiem zainteresowania.