

# SŁOWO

## wyboiste

KRAKÓW WIOSNA - LATO ROK III Nr. 2 - 3 (6 - 7)

### Po co kluby „J”

Jąkanie – co to jest?

Zazwyczaj zaczynamy się jąkać w czwartym, piątym roku życia. Jest coś, co powoduje nieprawidłowy rozwój mowy. Czy jest to predyspozycja psycho-fizyczna danej osoby, czy błędy wychowawcze rodziców spowodowane niewiedzą, czy też zła metodyka nauczania w szkołach spowodowana takim, a nie innym systemem kształcenia. Może wszystkie te czynniki na raz wzięte stanowią przyczynę jąkania się. To pytanie pozostaje otwarte.

Faktem jest również i to, że zdarzają się przypadki, gdy jąkanie rozpoczyna się w siódmym, dwunastym, czternastym, a nawet osiemnastym roku życia. Musi chyba istnieć zespół czynników, które je wywołują.

Chciałbym jednak zająć się tutaj nie przyczynami, a sposobami radzenia sobie z jąkaniem.

Jak należy się spodziewać, jąkanie z reguły wywiera duży wpływ na życie i osobowość osoby jąkającej się. Osoba jąkająca się stara się unikać mowy, gdyż związane jest to z przykrymi dla niej doznaniem. Konsekwencją tego jest unikanie ludzi, unikanie dłuższych wypowiedzi i wypowiedzi w szerszym gronie, bo to ujawnia fakt jąkania się.

Naturalną kolejną rzeczą jest dążność danej osoby do uzyskania płynności mowy za wszelką cenę. A więc za cenę eliminowania ze swojego słownika wyrazów trudnych do wypowiedzenia, na których przewiduje powstanie bloku, za cenę ciągłej analizy i zmian szyku wypowiedzianych zdań, za cenę współruchów pomagających wysłowić się.

Tak więc kształtuje się człowiek, który jest szalenie czuły na punkcie swojej mowy, na punkcie stosunku otoczenia do jego osoby, starający się eliminować ze swojego życia wszelkie

sytuacje wymagające mowy. Będzie to unikanie bliższych kontaktów z ludźmi, pójścia do sklepu, pytania się o godzinę, ulicę, odpowiedzi w szkole, zajmowania głosu w sprawach istotnych dla siebie i swojego środowiska itd, itd.

Jednym z głównych jego pragnień staje się płynna mowa, a więc stan, w którym nie występuje jąkanie.

Nasuwa się pytanie: co należy zrobić, żeby mówić płynnie?

Czy jest możliwe narzucić komuś jakąś technikę upłynniającą mowę, nie rozbijając samego mechanizmu tworzenia się jąkania, przedstawionego powyżej? Czy jest możliwym użyć technikę upłynniającą mowę, czując strach przed mową jako taką, mając bagaż takiej osobowości? Odpowiedź brzmi: Chyba nie.

Jak zatem rozwiązać te problemy? Można powiedzieć, że osoba jąkająca się pragnie za wszelką cenę mówić płynnie, a więc nie dopuścić do jąkania. Oznacza to brak akceptacji swojego jąkania i uporeczywą z nim walkę w celu uzyskania płynności. Ja sam próbowałem przez lata różnych sposobów pozbycia się jąkania, pozostawiając istotę tego problemu nietkniętą. Zawsze czegoś brakowało. Paradoksalnie okazało się, że tym czymś jest akceptacja jąkania. Stwierdzenie, że ono po prostu jest.

Akceptacja jąkania stała się swojego rodzaju punktem wyjścia do prowadzenia dalszej terapii. Z faktu akceptacji swojego jąkania wynika szereg konsekwencji. Świadomie zaczyna się budować nowy sposób mowy, rozbijając równocześnie dotychczasowy. Jest to początkowo mowa jąkana, ale już bez tych mocnych bloków wywołujących chęć zniwelowania jąkania. Podejmuje się starania zmiany całego mechanizmu swojej mowy poprzez

dążność do nieomijania trudnych wyrazów i zmiany szyku zdania – powoduje to tworzenie się właściwego automatu mowy i zarazem rozbija stary, bardzo obciążający sposób budowy zdań. Zmienia się swoje dotychczasowe nawyki, postawę m.in. poprzez dążność do używania mowy w każdej koniecznej sytuacji.

Z akceptacją jąkania wiąże się jeden bardzo ważny skutek: rosną możliwości komunikacyjne, ale również zwiększa się częstotliwość jąkania. Jest to efekt uboczny, niemniej tworzący dużą barierę przed podjęciem decyzji o pójściu taką drogą. Przecież osoba jąkająca się z definicji dąży do niedopuszenia jąkania. Ja sam mam przed sobą jeszcze długą drogę, ale na pewną kiedyś się ona skończy.

Dopiero po wykonaniu zabiegów przedstawionych szkicowo powyżej, można powiedzieć, że techniki upłynniające mowę mogą przynieść zamierzony skutek.

Nie znaczy to jednak, że należy je stosować od tego punktu. Dobrze jest zapoznać się z różnymi technikami upłynniającymi mowę wcześniej, tak by móc (gdy dojdzie się do tego przekonania, że już jest to możliwe) wybrać dla siebie najodpowiedniejszą.

Nie oznacza to również, że w czasie operacji zmiany swoich nawyków, przyzwyczajzeń nie podlega zmianie mowa. Lecz zmiana osobowości zawsze wyprzedza zmianę mowy.

I tu dochodzimy do tytułowego pytania:

### Po co kluby „J”

Wystarczy przecież podjąć przedstawione tu zalecenia, czy też poddać się terapii proponowanej przez logopedę i problem zostanie zamknięty.

Niestety bardzo trudno jest zmienić swoje nawyki, swój stosunek do świata,



(*cd ze str. 1*) po prostu swoją osobowość. Bardzo trudno jest akceptować coś z czym do tej pory walczyło się. Do tego potrzebne są według mnie trzy podstawowe elementy: odwaga, metoda i czas.

Nabieranie odwagi nie odbywa się tak bardzo szybko i nie zachodzi samo z siebie (jeszcze wcześniej trzeba mieć odwagę przyjść do klubu „J”). Na samym początku np. trudno jest oswoić się z samym słówkiem „jąkać się”.

To poprzez doświadczenia innych klubowiczów można dowiedzieć się jak radzić sobie w różnych, ale konkretnych sytuacjach. Wówczas rzeczy dotychczas niemożliwe stają się możliwymi; no bo skoro inni potrafili podjąć określone działania, to dlaczego „ja” miałbym tego nie uczynić?

Od innych klubowiczów można również dowiedzieć się, co im pomaga, a co przeszkadza w podjęciu danego działania. Nie jest się zawieszonym w próżni, gdyż doświadczenia innych wyznaczają pewne punkty odniesienia, informują jaki i jak należy uczynić krok, żeby prawdopodobieństwo osiągnięcia zamierzonego celu było największe.

Ja sam nie wyobrażam sobie, aby zaszyły u mnie tak duże zmiany w widzeniu wielu rzeczy, gdybym nie uczestniczył w spotkaniach klubowych. Zmiany te zachodzą niezauważalnie, są rozciągnięte w czasie, bo przecież inaczej nie da się zmienić swoich przyzwyczajeń i swojej mowy. Mowa u człowieka kształtuje się przecież przez wiele lat. Dlaczego u mnie miałyby być inaczej.

Nie jest to artykuł naukowy. Treści w nim zawarte oparłem na swoich wieloletnich doświadczeniach z jękaniami i próbami radzenia sobie z nim, na doświadczeniach w pracy klubowej i nie tylko. Pominąłem tu bardzo ważny element życia klubowego, który praktycznie jest jego główną treścią. Mianowicie, spotkania klubowe mają charakter towarzyski i na jako takich po prostu dobrze bawimy się. Ale to jest osobny temat. Dodatkowo w prasie lokalnej ukazały się dwa komunikaty o zebraniach Klubu „J”.

Nie wydaje mi się możliwym porażenie sobie z jękaniami (czego uwieńczeniem byłoby dojście do płynności

mowy) bez wcześniejszej zmiany postaw zakorzenionych w nas samych.

Jest prawie niemożliwością dokonać taką operację samemu. Dlatego tak ważna jest praca w klubie dająca ciągłe, prawie niewidoczne zmiany, dająca możliwość ciągłej samokontroli.

Artykuł ten na pewno nie wyczerpuje tematu. Jest on tylko pewnym schematem postępowania, pokazującym uwarunkowania przyczynowo – skutkowe. Praktyka jest o wiele bardziej skomplikowana.

*Bogusław Pietrus*

### Moje spotkanie z PZJ – tem

Na początku maja zakończył się siedmiomiesięczny kurs terapii jękania, zorganizowany przez PZJ w Krakowie. Został on przeprowadzony przez panią dr Aldonę Grzybowską według metody Charlesa Van Ripera. Głównym założeniem amerykańskiego terapeuty jest myśl: „jąkaj się płynnie”.

Na pierwsze spotkanie poszłam z pewnym niepokojem, ale wiedziałam, że jest to wyzwanie, szansa dla mnie na dalszą drogę życia. Wiedziałam wcześniej, że istnieje PZJ, ale nie miałam okazji, aby się tym bardziej zainteresować. Ale myślę, że jeżeli kogoś czeka coś dobrego, to i tak go to nie ominie.

Rodzice przypadkowo przeczytali w prasie, że organizowany jest kurs i zachęcili mnie, abym się tam także zgłosiła. Przyszło wówczas około 40 osób. Poza tym przyszły matki z małymi dziećmi.

Na terapię zapisało się jednak połowę z tych osób – młodzieży szkolnej i dorosłych.

Spotkania terapeutyczne odbywały się w pierwsze poniedziałki każdego miesiąca. Kursanci przyjeżdżali na spotkania nie tylko z Krakowa, ale również z jego okolic; była nawet dziewczyna – Iza, która dojeżdżała z Poznania. W kursie uczestniczył brat Zakonu Braci Mniejszych, który często utwierdzał nas w wierze i nadziei. Każde takie spotkanie było dla mnie dużym przeżyciem.

Na zajęciach tworzyliśmy dwójki i trójki. Początkowo w takich grupach przedstawialiśmy się sobie wzajemnie,

a później opowiadaliśmy o sobie i swoim jękaniami.

Terapia polegała głównie na poznaniu nowych ćwiczeń i stosowaniu ich w potocznej mowie. Początkowo były to ćwiczenia z maskowanymi, tzn. udawanymi blokami.

W późniejszym okresie przyszły trochę trudniejsze rzeczy. Należało czytać tekst rozciągając spółgłoski, a w czasie rozmowy powtórzyć blokujące słowo również w rozciągnięty sposób, zatrzymując się przed każdym blokiem na 2 – 3 sekundy.

Po spotkaniu ćwiczenia zadawane były do domu. Należało je robić z bliskimi osobami codziennie po 10 minut, nagrywając swoje rozmowy na magnetofon. W ten sposób można było samemu wyłapać gdzie występują bloki i jakiego są rodzaju. Następnie należało pisemnie opisać jak przeżywało się swoje jękanie i od czego wydaje się być ono uzależnione.

Na następnych spotkaniach każdy z nas zdawał relację, jak wywiązał się z zadanych ćwiczeń i w jakim stopniu mu one pomogły.

Cieszę się bardzo, że mogłam uczestniczyć w tym kursie terapeutycznym. Pozwolił mi on zaakceptować moją mowę, taką jaka ona jest w dalszym ciągu. Jąkam się, ale teraz łatwiej rozmawiam z kimś o swoim problemie. Nie jest to dla mnie już temat tabu. Mam bloki, ale staram się przechodzić przez nie łagodnie, zmniejszając napięcie mięśniowe, wykorzystując ćwiczenia, które poznałam.

Przedtem nie zastanawiałam się jaka jest moja wymowa. Mówiłam jękać się i był to problem psychologiczny.

Teraz dopiero zaczynam koncentrować się na tym, co i jak mówię. Na razie przychodzi mi z wielkim trudem połączenie myślenia o tym, co chcę przekazać słowami, z tym, jak to powiedzieć, żeby było jak najmniej bloków.

Pragnę podziękować pani Aldonie Grzybowskiej za cierpliwość nad naszą grupą, a zakończyć słowami, które powiedziała pani Aldona w wywiadzie dla „Gazety Wyborczej” z dnia 6.05.1992 r.: „W tej chwili kończę właśnie taki siedmiomiesięczny kurs – i oni po prostu mówią”.

*Beata Jasnos*

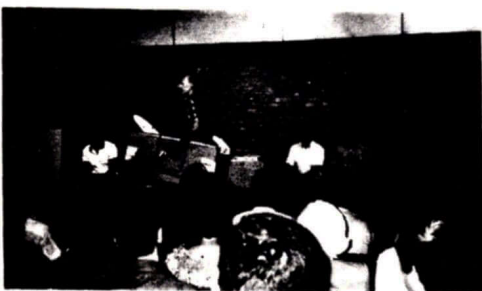


Jednym z punktów programu Konferencji w Kolonii było zapoznanie uczestników tego zjazdu z działalnością grup samopomocy w różnych krajach. Przedstawiciele poszczególnych grup informowali zebranych o wszystkich ważnych sprawach, które się u nich wydarzyły.

Działalność wszystkich naszych grup przedstawił prezes PZJ Bogusław Pietrus. Prezentacja w jego wykonaniu trwała wprowadzić bardzo długo, ale dzięki naszym wspaniałym klubowiczkom wypadła nadzwyczaj efektownie, za co od wszystkich zebranych dostali ogromne brawa. Zdjęcie poniżej przedstawia to wystąpienie.



Na tej Konferencji spotkali się nie tylko ludzie jękający się, ale także terapeuci mowy, prowadzący wiele warsztatów. Oprócz takich atrakcji jak zwiedzanie Kolonii i zabawy z udziałem zespołu rockowego, były również występy artystyczne przygotowane przez grupy z wielu krajów. Prawdziwym hitem okazał się występ grupy teatralnej z New Jersey (zdjęcie poniżej).



Z pełnym perfekcjonizmem przedstawili nasze obawy i odczucia związane z podejmowaniem ryzyka rozmowy w różnych sytuacjach życiowych. Za ten wspaniały występ dostali ogromne brawa. Również nasza reprezentacja miała swój program artystyczny, którym była pantomima pt. „Guma do żucia”. Ponadto Kongres w Kolonii był okazją do zawarcia ciekawych znajomości, wymiany własnych doświadczeń oraz wspólnej zabawy. Nawet zupełnie nieznanymi językami wyda-

wał się rozumiały i nie był przeszkodą w poznawaniu się.



Na spotkaniach krakowskiego klubu „J” poruszane są nie tylko sprawy terapeutyczne i organizacyjne. Bardzo często odwiedzają nas ciekawi i mili goście, z którymi rozmawiamy na różne tematy. Są wśród nich redaktorzy popularnych czasopism, psycholodzy, logopedzi, księża, członkowie grup A—A oraz wiele innych osób. Takie spotkania są okazją do ćwiczenia własnej mowy oraz do wzajemnego wspierania się. Do klubowej tradycji należą przedświąteczne spotkania, które obchodzone są bardzo uroczysto. Przedstawia to zdjęcie.



W kwietniu 1990 r. odbył się w Pile kolejny Ogólnopolski Zjazd Osób Jękających się. Jego organizatorem był oczywiście pilski Klub J. Po raz pierwszy uczestniczyli w nim goście zagraniczni i to nie tylko osoby, które się jękają, ale również terapeuci prowadzący warsztaty. Była to doskonale przygotowana i zorganizowana impreza. Program Zjazdu był bardzo bogaty. Oprócz interesujących warsztatów były takie atrakcje jak zwiedzanie okolic Pily, Bal Balbuta, czy ognisko u senatora Stokłosy. Szczególnie te dwie ostatnie imprezy dostarczyły wielu wrażeń i emocji.



Bal Balbuta odbywał się w luksusowym hotelu i trwał aż do rana. Dużo wzruszeń dostarczyły występy artystyczne poszczególnych klubów. Bar-

dzo interesujące przedstawienia dały grupy z Gdańska i Pily. Imprezą, która dostarczyła najwięcej radości było ognisko u senatora Stokłosy. Wspaniała orkiestra, beczka piwa oraz ogromne ognisko wywarło na wszystkich niezapomniane wrażenie. O tym jak wspaniale się tam bawiono niech świadczą roześmiane twarze na powyższym zdjęciu.

Kolejny Zjazd odbył się w czerwcu ub.r. w Krakowie. Był to Kongres Ogólnostowiański.



Na Kongres przybyły osoby z Czech—Słowacji, Bułgarii, Białorusi, Ukrainy, Litwy, Łotwy oraz oczywiście z Polski. Dla niektórych Zjazd ten był bardzo kontrowersyjny, być może dlatego, że po raz pierwszy odbywał się w nietypowych campingowych warunkach. Jednak wielu osobom właśnie taka forma zjazdu tak bardzo się spodobała, że znacznie go sobie przedłużyli. W tym spotkaniu wzięło udział ponad 70 osób. Powyższe zdjęcie przedstawia większą część jego uczestników.



Największym powodzeniem spośród warsztatów cieszyły się ćwiczenia prowadzone przez panią dr Barbarę Sochę, na które nie wszystkim udało się dostać. Natomiast do największych atrakcji należało ognisko, podczas którego było wiele konkursów, tańców i śpiewów. Nie zabrakło oczywiście pieczonych kiełbasek oraz piwa. Zjazd ten był również okazją do wymiany doświadczeń z terapeutami. W międzynarodowym gronie sprawiało to pewne problemy, ale tam, gdzie brakowało słów do głosu dochodziły ręce (zdjęcie powyżej). Zdjęcie obok przedstawia warsztat krakowskiego klubu J. Sądząc po minach naszych klubowiczów, warsztat ten nie był dla nich zbyt stresujący.



## Jedna z lekcji

Kiedy rozpoczynałam pracę nauczycielki języka polskiego w szkole zawodowej, niewiele wiedziałam o problemach, którym będę musiała sprostać.

Już po kilku tygodniach dostrzegłam, że wielu spośród moich uczniów ma poważne zaległości w zakresie czytania, pisania, formułowania ustnych wypowiedzi. Niektórzy mówili niewyraźnie, jękali się albo w ogóle nie odpowiadali na moje pytania. Podczas lekcji jedni wydawali się zbyt ruchliwi, czasem agresywni, inni zaś nie przejawiali żadnego zainteresowania tym, co się dzieje lub po prostu nie mieli odwagi wykazać się swoimi wiadomościami.

Analizując karty zdrowia moich uczniów, znalazłam informacje o konieczności udzielenia im pomocy logopedycznej. Jednak z różnych przyczyn tylko nieliczni dotarli do specjalistów, a większość nadal przeżywała trudności, które z biegiem czasu znacznie się pogłębiły.

W ich przypadku wybór szkoły zawodowej często wiązał się z przekonaniem, że nie sprostają wymaganiom stawianym w szkołach średnich, a także lękiem przed niepowodzeniami.

Podobnie jak inni poloniści musiałam więc na bieżąco realizować program nauczania, dbać o wyrównanie zaległości ze szkoły podstawowej oraz zwrócić uwagę na uczniów ze szczególnymi trudnościami w mówieniu.

Lekcje języka polskiego stwarzają jednak spore możliwości takiego doboru tematów i metod nauczania, które okazują się przydatne w pomocy nad rozwojem emocjonalnym i rozwojem sprawności językowej uczniów. Jest to ważne zwłaszcza w pierwszym roku nauki, kiedy wielu przeżywa poważne problemy wywołane zmianą szkoły, środowiska, nauczycieli. Natomiast zaburzenia mowy mogą stać się dodatkowym źródłem kompleksów utrudniających prawidłowe funkcjonowanie ucznia w grupie klasowej.

Podręcznik języka polskiego dla klasy I ZSZ uwzględnia teksty literackie stanowiące doskonały materiał do pracy nad kształtowaniem poczucia własnej wartości wśród młodzieży. Należy do nich między innymi opo-

wiadanie Marii Dąbrowskiej „Triumf Dionizego”.

Główny bohater utworu boryka się z fizycznym kalectwem. To sprawia, że traci on wiarę w sens życia, czuje się inny, niepotrzebny w swoim środowisku.

Poznaje jednak człowieka, który także jest nieszczęśliwy. To spotkanie znacząco wpływa na losy bohatera. Pozwala mu zrozumieć, że wokół niego żyją ludzie nie mniej cierpiący, dla których jego przyjaźń i życzliwość mogą być jedynym źródłem nadziei.

Wybierając opowiadanie M. Dąbrowskiej, postanowiłam skupić się na analizie przeżyć wewnętrznych bohatera. Chciałam, aby uczniowie uświadomili sobie istotę tragedii Dionizego i określili, na czym polegał jego triumf.

Pracę nad tym tekstem zaczęliśmy od gromadzenia fragmentów dotyczących stanu psychicznego bohatera. Uczniowie wyszukiwali je w tekście, odczytywali i analizowali. Zgromadzone informacje zostały zapisane na tablicy. Powstał więc wewnętrzny wizerunek Dionizego oparty na jego własnych wyobrażeniach.

Uczniowie trafnie zauważyli, że bohater czuje się samotny i zrezygnowany. Nie rozumie sensu własnych cierpień, a czasem nawet myśli o samobójstwie. Jest złośliwy wobec sąsiadów, sprawia im wiele przykrości, mimo, że oni wcale nie okazują mu wrogości czy niechęci.

Poszukiwanie przyczyny dramatu Dionizego doprowadziło do wniosku, że u jego źródeł tkwi kalectwo bohatera, który patrzy na siebie jedynie przez pryzmat własnej wady. Ponieważ nie może się z nią pogodzić, nie akceptuje także całej swojej osoby.

Następnym etapem analizy tego tekstu była próba oceny postawy Dionizego. Uczniowie przyznali, iż ta postać nie wzbudza w nich sympatii, ale darzą ją współczuciem.

Niektórzy jednak stwierdzili, że mogliby jakoś wytłumaczyć postępowanie bohatera. Zaczęli przytaczać przykłady podobnych sytuacji, w których nawet drobne, na pozór błahe wady utrudniają ludziom życie. Nie tylko widoczna fizyczna ułomność, ale także zbyt duży nos, wada wymowy czy brak pewności siebie mogą sprawić, że człowiek unika towarzystwa,

staje się nieufny, manifestuje swą wrogość wobec innych.

Otoczenie zaś często w ogóle nie zwraca uwagi na tę wadę, ale ludzie odsuwają się od kogoś, kto stale jest niezadowolony i opryskliwy.

Dyskusja, która wywiązała się w czasie lekcji, potwierdziła, że uczniowie właściwie zrozumieli problem Dionizego i umieli znaleźć odniesienie w ich własnym życiu. To pozwoliło nam przystąpić do ustalenia zmian, jakie nastąpiły w psychice bohatera po spotkaniu z Józefem – zwanym Szatanem.

Był to człowiek wzbudzający powszechny lęk we wsi. Posądzano go o kradzieże i rozboje, a on czuł się pokrzywdzony i – tak jak inni – chciał mieć rodzinę i przyjaciół.

Na początku poprosiłam, aby uczniowie wymienili wspólne cechy obu postaci. Wśród nich znalazły się: poczucie małej wartości, niezrozumienie w środowisku, brak akceptacji samego siebie, przekonanie o bezsensie życia, a także wielka potrzeba przyjaźni.

Następnie skupiliśmy się na analizie przemyśleń Dionizego spowodowanych zwierzeniami Szatana. Opierając się na fragmentach opowiadania, uczniowie zapisali w zeszytach następujące zdania:

\* Nie tylko ja czuję się nieszczęśliwy, wokół mnie żyją ludzie mający równie ważne problemy.

\* Zawsze znajdzie się ktoś, komu mogę być potrzebny, więc moja wada nie ma wielkiego znaczenia.

\* Sens mojego życia może polegać na udzielaniu komuś pomocy.

\* Ważne jest, aby znaleźć przyjaciela, który mnie zrozumie.

\* „Radość i nieszczęście do pary po świecie chodzą”.

Porównaliśmy oba wizerunki Dionizego i okazało się, że postawa bohatera uległa całkowitej zmianie. Dionizy pokonał rezygnację i niechęć wobec samego siebie.

Przeprowadzona wspólnie z uczniami analiza opowiadania M. Dąbrowskiej doprowadziła więc do wyjaśnienia istoty zwycięstwa, jakie odniósł tytułowy bohater. Mam nadzieję, że pozwoliła również uświadomić młodzieży znaczenie takich



wartości, jak: właściwa samoocena, umiejętność dostrzegania problemów innych ludzi, przyjaźń oraz chęć niesienia pomocy innym bez względu na własne wady.

Na zakończenie poleciłam uczniom napisanie pracy domowej. Mieli wyobrazić sobie, że w jakiejś odległej wsi mieszka siostra Dionizego, z którą bohater od dawna nie utrzymywał

kontakty. Teraz postanowił napisać do niej list, aby opowiedzieć o swym triumfie.

Oto fragmenty niektórych prac napisanych przez moich uczniów w imieniu Dionizego:

„Byłem wtedy bardzo załamany, ale teraz mam już dla kogo żyć. Może nawet jest więcej takich ludzi, którym

będę mógł pomóc. Wstydzę się, że kiedyś myślałem tylko o sobie”.

„Moja wada wcale nie przeszkadza, abym pomógł innym. Trzeba tylko znaleźć w sobie coś, co się przyda innym ludziom. Każdy ma coś takiego i powinien to wykorzystać”.

Anna Sosińska

## ● VI POSIEDZENIE PZJ ● VI POSIEDZENIE PSJ ●

W Sobieszewie k/Gdańska dn. 15 lutego 1992 r. odbyło się kolejne posiedzenie Zarządu PZJ.

W pierwszej części zebrania dokonano zmian w składzie Zarządu PZJ. Skarbnikiem Związku został wybrany Mirosław Misiewicz (Maciek Gocko złożył swoją rezygnację jeszcze w ubiegłym roku). Lucyna Jankowska i Mirosław Jamrozik złożyli rezygnacje z funkcji wiceprezesów Zarządu PZJ. Na ich miejsce zostali powołani prezesi Oddziałów: Piłskiego – Małgorzata Cichorz i Gdańskiego – Sławomir Tomkiewicz.

Ustalono nową wysokość składki członkowskiej PZJ na rok 1992, która wynosi 50 tys. zł (w kwocie tej mieści się prenumerata „Słowa Wyboistego” – prosimy o wpłaty).

Kluby natomiast będą zbierały składkę członkowską we własnym zakresie i z tego 40 tys. zł zasili ich budżet, natomiast 10 tys. będą odprowadzały na konto PZJ. Kluby również we własnym zakresie będą kolportowały „Słowo Wyboiste”.

Nasze konto: Polski Związek Jąkających się, Państwowy Bank Kredytowy, III Oddział w Krakowie, Nr 373407–5672–132.

Podjęto działania w kierunku połączenia pism: „Słowa Wyboistego” i „Głosu Balbuta”.

Ustalono, że każdy z klubów będzie otrzymywał bezpłatnie po 10 egz. „Słowa Wyboistego” z przeznaczeniem na propagowanie działalności Związku na zewnątrz (np. prasa, radio itd.).

Lucyna Janowska odczytała raport ze Słowiańskiego Kongresu Jąkających się, który został przedstawiony przez nią na meetingu E.L.S.A. w

Hamburgu (październik '91). Raport ten zamieszczono w piśmie „The Voice of E.L.S.A.”.

Lucyna Jankowska poinformowała Zarząd o działalności E.L.S.A. Organizacja ta opracowała ankietę na temat: „Co pracuje w klubach samopomocy na świecie?”, która ma służyć wymianie doświadczeń pomiędzy klubami.

Zostały przedstawione cztery projekty programu informacyjnego o E.L.S.A., który ma zostać wyemitowany w telewizji satelitarnej. Dyskutowano również nad projektami okładki broszury informującej o działalności E.L.S.A., która ma być wydana w różnych językach oraz ulotki przeznaczonej dla organizacji światowych.

Lucyna Jankowska przekazała informację, że E.L.S.A. założyła własną bibliotekę, w której znajdują się:

- wydawane przez organizację jąkających się gazetki streszczone w języku angielskim i niemieckim,
- broszury wydawane przez Niemiecki Związek,
- videofilm,
- książki amerykańskie dotyczące problematyki jąkania.

Członkowie posiedzenia Zarządu PZJ przedyskutowali możliwości utworzenia w Polsce tzw. centrów diagnostycznych, które były propozycją Norwegów na meetingu E.L.S.A. W centrach tych najlepsi specjaliści z poszczególnych państw mieliby dokonywać wyboru rodzaju terapii wskazanej dla danej osoby.

Następnie przedstawiciele klubów „J” zdali relację ze swojej działalności (m.in. w Pile zrealizowano audycję radiową i telewizyjną) oraz rozważano możliwość stworzenia ośrodków w nowych miastach.

Całość obrad zakończyło huczne przyjęcie wydane przez Oddział Gdański PZJ. W imprezie uczestniczyli również znajomi klubowiczów gdańskich.

opr. Bogusław Pietrus

### ● POEZJA ● POEZJA ● POEZJA ●

#### WASZA DROGA MIŁOŚCI

*Czymże jesteś o miłości wspaniała  
Jeśli godzisz w serca tak ostro jak strzała.*

*Czymże jesteś jak nie wiarą dla ludzi  
Od nocy do świtu gdy poranek się budzi.*

*Czymże jesteś – symbolem i mitem  
Dla tych wszystkich, którzy przepłacili  
cię życiem.*

*Czymże jesteś lśniącą dziewczko w zachwycie  
Ty przekłeta pożerasz nas sobą całkowicie.*

*Czymże jesteś – jednym wielkim nieporozumieniem  
Dla mnie koszmarem i strasznym cierpieniem.*

*Nie dla wszystkich dana  
Lecz prawdziwie pożądana.*

*Droga miłości...*

Marco Polo.



Kostek Marianowski opuścił Kraków jeszcze pod koniec ubiegłego roku i wrócił do rodzinnego Inowrocławia. Dopiero, gdy go zabrakło okazało się, jak wielce pomocny był dla Związku. Andrzej Piotrowicz z Niemrowa pomyślnie ukończył szkołę średnią. Ze względu na dotychczasowe pełnienie podwójnych funkcji, Lucyna Jankowska i Mirek Jamrozik ustąpili z funkcji wiceprezesów Związku, Lucyna Jan-

kowska jest odpowiedzialna za kontakty zagraniczne, natomiast Mirek Jamrozik jest redaktorem naczelnym „Słowa Wyboistego”.

Nowymi wiceprezesami Związku zostali wybrani: Małgosia Cichorz z Piły i Sławek Tomkiewicz z Gdańska. Gratulujemy!!!

Beata Maciąg z Warszawy pomyślnie, a nawet bardzo pomyślnie zdała maturę.

Lucyna Jankowska i Mirek Jamrozik udali się na kurs terapeutyczny, który jest prowadzony w Pizie, we Włoszech. Po drodze będą bawić kilka dni u naszych szwajcarskich przyjaciół, a pod koniec pobytu na Sardynii u naszych włoskich przyjaciół.

## • WYDARZYŁO SIĘ • WYDARZYŁO SIĘ • WYDARZYŁO SIĘ • WYDARZYŁO SIĘ •

*Bardzo przepraszamy Dorotę Furche za nieścisłości, które wkradły się do poprzedniego numeru. Dorota oczywiście mieszka w Koszalinie i kończy czwarty rok na Akademii Medycznej w Szczecinie. Piszą o nas m.in. w „Gazecie Wyborczej” z 6.05 i z 8.05 br., w „Nowościach” — Toruń i „Nowinach” — Rzeszów.*

### KRAKÓW

Zakończył się kurs terapeutyczny prowadzony przez dr Aldonę Grzybowską.

4 maja br. gościliśmy mgr Halinę Stawikowską — twórczynię toruńskiego klubu „J”. Spotkanie przebiegało w bardzo milej i wesołej atmosferze. Zajadając smaczne toruńskie pierniki, wyszukiwaliśmy wspólnych znajomych z całej Polski. Wymieniliśmy poglądy na temat terapii jąkania, jej skuteczności z punktu widzenia praktyków.

Nie zapomina o nas Jasiu Makuch i czasami odwiedza Kraków.

Odwiedziła nas Marta Galezyńska z Lublina — studentka KUI. — u. Powodem wizyty była jej praca magisterska, pisana na temat jąkania. Liczymy, że nasza współpraca będzie kontynuowana. Bardzo dziękujemy wszystkim za nadesłane życzenia świąteczne. Zdziskowi dziękujemy za zdjęcia.

### RADOM

W dniach 12–14 czerwca w Sieckach k/Radomia odbył(wa) się II Słowiański Kongres Osób Jąkających się, który został połączony z V Ogólnopolskim Zjazdem Klubów „J”.

Miesiące poprzedzające dzień rozpoczęcia Kongresu upłynęły klubowiczom radomskim na przygotowaniach tej ważnej imprezy. Pomimo piętrzących się trudności organizacyjnych, udało się je przezwyciężyć oraz zgromadzić potrzebne środki, niezbędne do zorganizowania Kongresu.

### SZCZECIN

Serdecznie dziękujemy za informację i życzenia. My też życzymy Wam dużo szczęścia i radości. Wysyłamy prezent — sentencje Ryszarda Kiplinga, które również my wszyscy dostaliśmy na naszej Wigilii w Klubie. Na spotkaniu Wigilijnym „polubiliśmy” nasze wady. Nie wszyscy spalili jąkanie.

Nasze zebrania często odbywają się przy muzyce relaksowej i filiżance herbaty. Omalibyśmy na nich zależności między rozwojem osobowości, a jąkaniem; poznajemy podstawowe techniki pomagające zmniejszyć jąkanie; mówimy wprost o jąkaniu każdego z nas i opisujemy na wzajem symptomy indywidualne.

Na jednym ze spotkań pisaliśmy afirmację na temat płynnego mówienia (polecamy innym). Wszystkie te zabiegi mają na celu przełamanie naszego oporu.

Na nasze apele wygłaszane w radiu i lokalnej gazecie zgłosiło się najwięcej rodziców z dziećmi jąkającymi się. Dla nich prowadzona jest obecnie terapia grupowa przez naszych logopedów, panie: Olę Duranowską i Ewę Słozowską, również w siedzibie naszego ośrodka.

Chcielibyśmy pozyskać do pracy w Klubie więcej młodzieży jąkającej się. Próbowaliśmy robić w różny sposób Jeden z kolegów (Piotr Salamony) miał pomysł, żeby pojąkać się specjalnie w radiu w czasie wygłaszania apelu do młodzieży jąkającej się. Jednak nie odważył się. Skończyło się to na podaniu informacji przez naszą panią logopedę zaczynającą się od słów: „Jest Polska Partia Przyjaciół Piwa i jest też Polski Związek Jąkających się...” Najbardziej zainteresowali się tym dorośli ludzie dobrze mówiący, którzy pytali się naszych pań, czy rzeczywiście taki Związek Jąkających się jest potrzebny. Według ich rozważań jąkający się nie wyróżniają się na niekorzyść w grupie i chyba nie mają aż takich problemów, żeby szukać pomocy. Nasze doświadczenia są jednak inne.

Jąkający boją się jak ognia zakwalifikowania ich do jąkających, zamknięcia w getcie, jakim wydaje się im na początku nasz Klub. Dopiero potem decydują się ujawnić swoje problemy.

Okazało się, że każdy z nas najchętniej widziałby w Klubie — w charakterze gości — osoby, które kiedyś jąkały się, a teraz mówią zupełnie płynnie. Konieczna jest taka nadzieja, że my może też kiedyś opanujemy zupełnie swoje jąkanie. Mamy już taką osobę „na oku”.

Dwoje z nas słyszało osobiście od pana psychologa z Poradni Wychowawczo — Zawodowej w Szczecinie, że on w dzieciństwie i młodości silnie jąkał się. Mamy zamiar zaprosić go i dokładnie wypytać, jak to zrobił, że teraz w jego mowie nie ma nawet śladu jąkania!

Przemek Borek z naszego Klubu powtarza za panem psychologiem, że zwrot w jego jąkaniu nastąpił wtedy, gdy zaczął specjalnie jąkać się. My na to niestety nie możemy się jeszcze zdecydować — a Wy co na to?

*Od redakcji: My potwierdzamy!*

### TORUŃ

Z przyjemnością zawiadamiamy, że w Toruniu powstał klub „J”.

Zebranie założycielskie odbyło się 14 marca 1992 r. na Oddziale Foniatrycznym Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego, ul. Św. Józefa 53/59. Na spotkanie przybyło kilkanaście osób. Wybrano przewodniczącego klubu, którym został Piotr Sikorski z Torunia.

Na zebraniu obecna była redaktor lokalnej codziennej prasy „Nowości”. Efektem tego był wywiad z logopedą mgr Haliną Stawikowską pt. „Mówić na luzie”, w którym znalazła się również informacja o powstaniu klubu. Mgr Halina Stawikowska jest inicjatorką i założycie-

lką klubu „J”, pracującą na Oddziale Foniatrycznym.

Dodatkowo w prasie lokalnej ukazały się dwa komunikaty o zebraniach Klubu „J”.

Również 14 marca br. mgr Halina Stawikowska wygłosiła odczyt o jąkaniu w toruńskim katolickim „Radiu Maryja”, zapożyczając tytuł z naszego pisma, pt. „Słowo Wyboiste”. Audycja spotkała się z szerokim zainteresowaniem radiosłuchaczy z Torunia, Bydgoszczy oraz Grudziądza i przysporzyła nowych chętnych do uczestniczenia w klubie „J”, jak również osoby zainteresowane leczeniem jąkania na Foniatrii. W sobotę 9 maja odbyło się kolejne spotkanie Klubu „J”. Przybyło na nie 16 osób, w tym m.in. mgr Porazińska i mgr Wielńska. Następne zebrania klubowe będą odbywały się w poniedziałki.

Przy okazji informujemy, że można skorzystać z leczenia jąkania na Foniatrii. Pobyt u nas przewiduje 3–tygodniową kurację, ale może być przedłużony lub skrócony w zależności od potrzeb. Należy zgłosić się pisemnie, dołączając w miarę możliwości skierowanie od logopedy, lekarza lub nauczyciela. Serdecznie zapraszamy

### PŁOCK

Z inicjatywy Agnieszki Mokrzanowskiej we wkładce do „Gazety Wyborczej” — „Gazeta na Mazowszu” z 8 maja ukazał się artykuł skierowany głównie do osób jąkających się w Płocku, choć nie tylko...

W artykule tym zawarte zostały informacje o PZJ — cie, F.I.S.A — ie oraz o działaniach podejmowanych w samym Płocku. Osobne miejsce znalazł sobie artykuł dr Aldony Grzybowskiej pt. „Rady dla jąkających się” przedrukowany ze „Słowa Wyboistego”.

Agnieszka zamierza wykonać również akcję informacyjną — za pomocą plakatów — w płockich szkołach i miejscach, gdzie osoby jąkające się mogą szukać pomocy.

### GDAŃSK

U nas wkrótce, bo 27-go maja mijają piąte urodziny Klubu „J”. Będziemy świętować je skromnie, wieczór minie zapewne na wspomnieniach. W każdą ostatnią środę miesiąca zaplanowaliśmy zajęcia terapeutyczne, natomiast w pozostałe zajmujemy się sprawami bieżącymi Klubu.

W Politechnice Gdańskiej testujemy aparat poprawiający jakość mówienia, czyli płynność. O zasadach jego działania będzie można dowiedzieć się na Zjeździe w Radomiu — przyjadą jego konstruktorzy.

Od 19-go kwietnia Klub powiększył się o jeszcze jedną żonę (niejąkającą się).

*Zonaty Sławek*



## Co mówią o nas inni.

Jąkanie w życiu osobistym osób jąkających się nie stanowi większego problemu. W wielu wypadkach staje się ono przeszkodą trudną do pokonania dopiero w szkole. Czy rzeczywiście musi tak być? Myślę, że nie. W każdej szkole spotykamy się ze zrozumieniem i pomocą ze strony pedagogów oraz koleżanek i kolegów. Wcześniej musimy jednak wykazać swoje chęci i zaangażowanie.

Podobnego zdania jest dyrektor Liceum Ogólnokształcącego w Staszowie pan Adam Koziński. Pan dyrektor jest nauczycielem z 39 – cioletnim stażem pracy. Praktycznie całe życie był nauczycielem. W związku z tym ma wiele doświadczeń w kontaktach z młodzieżą. Dyrektorem Liceum Ogólnokształcącego jest od 1973 roku.

– *Panie dyrektorze, czy w tym okresie wśród wychowanków szkoły były osoby jąkające się?*

– Spotkałem takie osoby. Nie było ich dużo. Z tym, że ich stopień jąkania się był może stosunkowo niewielki. W związku z tym nie było większych problemów, jeżeli chodzi o uzyskiwane przez nich wyniki i promocje do klas wyższych.

Skończyli szkołę i – z tego co wiem – także są na wyższych uczelniach albo już je skończyli. Ale przynajmniej w pierwszym etapie dostali się na studia. Wszyscy ci uczniowie skończyli klasę o profilu matematyczno – fizycznym.

– *Jak pan dyrektor myśli: czy uczniowie z wadą jąkania mają jakieś większe trudności w przekazywaniu swoich wiadomości na lekcjach? Jeśli tak, to czy nauczyciele robią coś w tym kierunku, aby im to ułatwić?*

– Tak, na pewno tak. Wiąże się to z ich procesami wewnętrznymi, procesami hamowania, które silnie mogą występować przy odpowiedziach na forum klasy.

Jeżeli klasa nie potrafi tego zrozumieć, w szczególności gdy jest to uczeń, który właśnie rozpoczyna naukę w nowej szkole, nie ma kolegów, i jeśli w dodatku przyszedł ze szkoły wiejskiej, to taki uczeń ma bardzo poważne trudności adaptacyjne. Występuje u niego dłuższy okres klimatyzacyjny. Na pewno każdy nauczyciel rozumie sytuację w jakiej znajduje się

ten uczeń. Można określić, że jest nieco innym uczniem niż wszyscy pozostali. On czymś wyróżnia się. Przy czym to wyróżnianie się było niejednokrotnie w szkole podstawowej dla tego ucznia niekorzystne. Dzieci, szczególnie dzieci – jakkolwiek są bardzo miłe – w swoich stosunkach wewnętrznych są czasami bardzo nietolerancyjne dla kogoś, kto w jakimś stopniu odróżnia się od nich. Stąd takie dziecko ma poważne trudności w zaaklimatyzowaniu się w klasie. Szczególnie widoczne jest to w szkołach małomiasteczkowych albo w środowiskach wiejskich. I bardzo ważną rolę nauczyciela jest pomóc takiemu dziecku.

– *Czy udaje się to nauczycielom?*

– Najpoważniejszym mankamentem naszej współczesnej szkoły jest brak czasu. Ten ciągły brak czasu dotyczy realizacji samego programu – tak z uczniem, który nie ma żadnych problemów, jak również z takim, który ma wadę wymowy. I teraz cierpliwość tego nauczyciela i cierpliwość klasy w wysłuchaniu jego odpowiedzi może w jakimś stopniu ważyć na ocenie i na stosunku klasy do tego ucznia. Ten brak czasu może również decydować o powodzeniu zarówno nauczyciela, jak i ucznia.

– *Otrzymujemy wiele listów związanych ze szkołą. Oto fragmenty kilku z nich:*

Dagmara z Bielska – Białej: „Wśród koleżanek i kolegów nie jąkam się. Natomiast w szkole na lekcjach nie mogę wypowiedzieć ani jednego słowa...”

Ania ze Szczecina: „...Klasa zaczęła się wtedy śmiać na cały głos. A ja chciałam się zapaść pod ziemię (...). I choć jestem przygotowana do każdej lekcji, nie zgłaszam się z obawy, że będę się jąkać...” Iwona z woj. skiernickiego: „Dopiero w nowej szkole zaczął się koszmar. (...) W końcu pani profesor stwierdziła, że nie nadaję się do szkoły średniej...”

*Czy zechciałby pan dyrektor skomentować te wypowiedzi?*

– To są te opory, które występują u młodych ludzi. One dotyczą nie tylko ludzi, którzy jąkają się. Nowi uczniowie, którzy przychodzą do naszej szkoły, na pierwszych lekcjach, ba, po roku, nawet po dwóch latach nauki, gdy mają odpowiedzieć publicznie, to

wolą czasami dostać oceny niedostatecznej i nie powiedzieć, niż po prostu odpowiedzieć błędnie.

Na taki stan rzeczy składa się po pierwsze liczebność klasy, po drugie umiętność występowania na forum większej grupy i po trzecie umiętność posługiwania się językiem polskim. Są to umiętności, które musi młody człowiek posiadać.

– *Czy zgodzi się pan dyrektor z tym, że uczniowie jąkający się nie mają równych szans z innymi?*

– Na pewno jąkanie się jest wadą, która utrudnia takiemu człowiekowi start, np. jeżeli chodzi o równość startu do innej szkoły. W szkole podstawowej jest on znany, a tu przychodzi do całkiem nieznannej klasy. Czasami może znaleźć w tej klasie takiego czy innego kolegę, z którym razem uczył się w szkole podstawowej, ale nie zawsze przecież tak jest.

I dlatego pomoc nauczyciela polegałaby na tym, żeby uświadomić temu uczniowi, że jest on normalnym człowiekiem i udowodnić mu, że tutaj nie czeka się na jego błędy, lecz wysłucha się tego co ma do powiedzenia i będzie miał zapewniony czas na wypowiedź. Poza tym musi zrozumieć, że wielu zdolnych, mądrych również miało tę wadę wymowy. I on musi ją zlikwidować. To jest w jego interesie.

– *Czy pana zdaniem osoby jąkające się mogą wykonywać takie zawody jak np. dziennikarstwo?*

– Jeżeli chodzi o dziennikarstwo, to nie sądzę, żeby jąkanie było tu problemem. Może tylko w zdobywaniu samych informacji, bezpośrednio w wywiadach z ludźmi. Przecież przy pisaniu nie ma żadnych trudności.

Najważniejsze jest to, co ten człowiek reprezentuje sobą jako dziennikarz. Na ile potrafi wykorzystać swoją wiedzę i w jakim stylu pisze, bo to jest przecież istotą sprawy.

– *Może chciałby pan dyrektor przekazać coś uczniom jąkającym się?*

– Chciałbym przekazać im serdeczne życzenia zrozumienia, że są w pełni wartościowymi i potrzebnymi ludźmi, oraz powodzenia i dobrych wyników w szkole.

– *Dziękuję bardzo za życzenia i rozmowę.*

Andrzej Piotrowicz



## Cześć!

(...)Mówienie, czy pisanie o sobie nie przychodzi mi łatwo. Wolę raczej słuchać co inni mają na mój temat do powiedzenia. Pytacie o ślub. Wnioskuje, że interesuje Was raczej to od tej strony, jak poszło mi mówienie.

No cóż? Zawsze mogło być lepiej – takie uczucie chyba nas jękających się nigdy nie opuszcza – ale źle też nie było. Kombinowałem, żeby stworzyć jak najbardziej sprzyjające warunki, ale tych utrudniających było naprawdę dużo. Bałem się. Duża liczba słuchaczy, nieznanome osoby, video, zdenerwowanie, zmęczenie, emocje itp., a ja przecież musiałem coś powiedzieć.

Chyba zacznę pisać chronologicznie. Ślub cywilny. Spóźniliśmy się kilka minut (niezbyt duże poczucie winy - szybko minęło). Cały czas powtarzałem sobie w myśli regułki: mów wolno, nie zwracaj uwagi na ludzi, odpręż się.

Uspokoiła mnie nastrojowa muzyka, gdy wchodziliśmy na salę. Niewie-

le zapamiętałem z tego, co „pani-ksiądz” do mnie mówiła. Wreszcie stało się – „Proszę powtarzać”. Co to będzie? – myślę! W pierwszym zdaniu tak silne zwarcie, że aż się przestraszyłem. Stop. Rozluźnienie. – „Chwileczkę” – powiedziałem do nieco zniecierpliwionej urzędniczki.

Usłyszałem tykanie zegara. To była jakby odpowiedź. Wolno, spokojnie powiedziałem pierwsze zdanie. w drugim było dużo lepiej. Przebrnąłem z niewielkimi potknięciami. Reszta już była w miarę prosta.

Błogosławieństwo w domu było chyba najgorsze. Nie miałem nawet gdzie uciec wzrokiem. Dom był pełen ludzi. Zaczyna powoli do mnie docierać, co zaraz będzie. Niestety mam tendencje do wrzuszania się. Ciężko by mi przyszło prośenie o błogosławieństwo, gdyby nie pomogła mi w tym żona. Wspólnymi siłami wybrnęliśmy z sytuacji.

Następny etap był w kościele. Tutaj starałem się już wcześniej zorganizować sobie w miarę sprzyjające warunki do powiedzenia tych kilku niemniej

bardzo istotnych zdań. Oczywiście nie mówiłem do mikrofonu. W czasie przysięgi schola coś grała – chyba „Ave Maryja”. Wyszło mi trochę gorzej niż w USC, ale nie było mocnych zwarć, ani dłuższych potknięć.

Składanie, a raczej przyjmowanie życzeń i inne rozmowy nie sprawiły mi już większych trudności. Oczywiście w tym wszystkim dużo pomogła mi postawa żony, jej nastawienie jeszcze bardziej mobilizowało mnie do lepszego mówienia.

Ale nawiasem mówiąc ślub miałem naprawdę wspaniały. Przyjęcie udało się również dobrze – nawet się tego nie spodziewałem. Podróż poślubna również, ale to już inny temat. Nie sposób o wszystkim pisać.

Myślę, że skorzystam kiedyś z zaproszenia i wstąpię do Was do klubu – będąc miał o czym opowiadać.

A teraz kończę, serdecznie wszystkich pozdrawiam.

Powodzenia

Zdzisiek, Lublin 91.11.10

## KONTAKT Z NAMI MOŻESZ UZYSKAĆ PRZYCHODZĄC DZWONIAĆ LUB PISZĄC

Polski Związek Jąkających się  
ul. unajewskiego 6/21

**31 - 133 Kraków**

tel. 22 - 10 - 59

poniedziałki 17.00 - 19. 00

Gdański Oddział PZJ

Poradnia Wychowawczo - Zawodowa

ul. Jagiellońska 30 A

**Gdańsk - Przymorze**

środa 18.00 - 20.00

Klub "J" Oddział Foniatryczny

Wojewódzki Szpital Zespolony

ul. Św. Józefa 53/59

Klub "J" Miejska Poradnia

Wychowawczo - Zawodowa

ul. Bydgoska 21

**64 - 920 Piła**

tel. 316 - 69

Klub "J" Wojewódzka Poradnia

Wychowawczo - Zawodowa

ul. Główna 3

**26 - 600 Radom**

Kielecki Oddział PZJ

Wojewódzka Przychodnia

Matki i Dziecka

Poradnia Foniatryczna

ul. Kościuszki 3

**25 - 310 Kielce**

tel. 440 - 51 w. 20

Klub "J" Spółdzielnia Mieszkaniowa

"Wspólny Dom"

Ośrodek Kultury "Saniga"

ul. Chopina 22

**Szczecin**

## REDAKCJA • REDAKCJA • REDAKCJA • REDAKCJA • REDAKCJA • REDAKCJA

### Zespół redakcyjny:

Dorota Bugajska, Aldona Grzybowska, Mirosław Jamrozik - red. naczelny, Lucyna Janowska, Mirosław Misiewicz, Bogusław Pietrus, Janusz Walasek.

### Adres redakcji:

Polski Związek Jąkających się, Kraków, ul. Dunajewskiego 6/21, tel 22 - 10 - 59

## REDAKCJA • REDAKCJA • REDAKCJA • REDAKCJA • REDAKCJA • REDAKCJA