

SŁOWNO WYBODISTE

**MATERIAŁY Z X OGÓLNOPOLSKIEGO ZJAZDU
SZKOLENIOWEGO OSÓB JAKAJĄCYCH SIĘ**



NUMER SPECJALNY

GDAŃSK 11-14.11.1999

Redakcja: Andrzej Wójtowicz

Polski Związek Jąkających się

31-133 Kraków, ul. Dunajewskiego 6/21

tel./fax 0 12/422-10-59

e-mail: pzj@pzj.org.pl

<http://www.pzj.org.pl>

Autorzy tekstów:

Bogdan Adamczyk

Elżbieta Nitendel-Bujakowa

Elżbieta Haponiuk

Józef T. Haponiuk

Lucyna Jankowska

Małgorzata Kurowska

Bogusław Pietrus

Agnieszka Smółka

Katarzyna Sobaszek

Róża Sobocińska

Halina Stawikowska

Krzysztof Szamburski

Anna Szerszeńska

Anna Walencik-Topiłko

Halina Waszczuk

Przedruk tekstów dozwolony jest tylko za zgodą redakcji.

Treść numeru znajduje się w Internecie na stronie:

<http://www.pzj.org.pl>

Publikacja dofinansowana przez Małopolski Oddział Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

SŁOWO WSTĘPNE

Mamy przyjemność przedstawić materiały powstałe podczas X Ogólnopolskiego Zjazdu Szkoleniowego Osób Jąkających się — Gdańsk 11–14.11.1999 r.

Materiały pozjazdowe są zbiorem artykułów powstałych na kanwie wykładów i warsztatów, które odbyły się podczas Zjazdu. W tym miejscu chcemy jeszcze raz podziękować autorom za przesłane teksty, jak również przeprowadzone zajęcia.

Odbyło się już dziesięć Zjazdów; wygłoszono wiele wykładów, przeprowadzono dużo warsztatów i dyskusji panelowych, ale — poza wrażeniami i wspomnieniami uczestników — niewiele zapisów materialnych po nich zostało. Dlatego cieszy nas wydanie materiałów pozjazdowych, podsumowujących X — jubileuszowy — Zjazd Polskiego Związku Jąkających się. Pozwolą one utrwalić i przedłużyć nasze kilkudniowe spotkanie, a osobom nie uczestniczącym w imprezach organizowanych przez PZJ przybliżą swoistą atmosferę panującą podczas tych spotkań oraz nasze spojrzenie na temat jąkania. Cieszy nas to tym bardziej, że był to Zjazd jubileuszowy, i aż łza się w oku kręci, że są to pierwsze wydane materiały pozjazdowe. A gdzie są poprzednie Zjazdy, turnusy, imprezy itp.?

I szkoda, że pomimo prośby o przesyłanie swoich komentarzy i wniosków ze Zjazdu, w materiałach pozjazdowych znalazła się tylko jedna opinia uczestnika. Może wynika to ze zbyt krótkiego czasu na napisanie swoich refleksji, a może z małej wiary, że co tam moje sugestie kogoś mogą interesować — i tak nie zamieszczą tego, co napiszę — a może przez niedowierzanie, że te materiały ukażą się, po pięciu latach nie ukazywania się „Słowa Wyboistego”. Dlatego uznajemy wydanie numeru specjalnego „Słowa Wyboistego” za bardzo istotne i chcielibyśmy byście uwierzyli w nas i siebie, i dzielili się z nami swoimi przemyśleniami, doświadczeniami i sposobami radzenia sobie z jąkaniem i codziennym życiem.

Chcemy, by „Słowo Wyboiste” stało się miejscem dyskusji wszystkich zainteresowanych problemem jąkania — jąkających się, ich rodzin i znajomych, terapeutów i in., oraz dawało nasz głos na forum społecznym.

Pamiętam jak w 1993 roku Halinka Stawikowska, podczas mojego pobytu na „toruńskiej foniatryi”, mówiła żebyśmy napisali coś do „Słowa Wyboistego”, że ma Ona „znajomości” w Krakowie i że powinni to wydrukować. Pomyślałem sobie wtedy, że przecież nie jestem dziennikarzem i że nikt nie będzie chciał czytać mojego tekstu — i nic nie napisałem, ale zostało we mnie takie pragnienie. Kto by przypuszczał, że rok później ukaże się ostatni numer i gdy byłem gotów do napisania, nie miałem się jak z Wami podzielić swoimi przemyśleniami na temat jąkania. Dziś już nie pamiętam czego one dotyczyły, ale pamiętam, że było to dla mnie wtedy bardzo ważne. Dlatego zgadzam się z Antonim Kakareko i Bogdanem Adamczykiem, że ukazywanie się „Słowa Wybiostego” jest jednym z priorytetowych zadań PZJ.

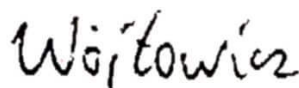
Dziś ja piszę słowo wstępne, jutro możesz to być TY!

Istotne było wsparcie Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych przy wydaniu tych materiałów jak i organizacji samego Zjazdu Szkoleniowego, za co serdecznie dziękujemy.

Materiały pozjazdowe kierowane są przede wszystkim do uczestników Zjazdu, ale forma artykułów jest przystępna również dla tych, którzy nie uczestniczyli w danych zajęciach (podczas Zjazdu można było uczestniczyć w trzech wykładach i dwóch (z jedenastu) warsztatach), przez co mogą służyć jako dobry materiał szkoleniowy dla osób nie uczestniczących w Zjeździe. Materiały te, jak wiele innych ciekawych informacji dotyczących PZJ, dostępne są również w internecie pod adresem: <http://www.pzj.org.pl>

Do zobaczenia przy lekturze następnego numeru „Słowa Wyboistego”.

Prezes Polskiego Związku Jąkających się



ANDRZEJ WÓJTOWICZ

BOGDAN ADAMCZYK

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej
Instytut Fizyki, Zakład Fizyki Stosowanej
Plac Marii Curie-Skłodowskiej 1, 20-031 Lublin

TERAPIA JĄKANIA DLA UBOGICH, ALE CHĘTNYCH*

Statek handlowy PLO m/s „Modlin”, którym w marcu 1976 r. powracałem z Dublina z międzynarodowego kongresu „Physics in Industry” (Fizyka w przemyśle), zawinął na trzy dni do walijskiego portu Kardif. Odwiedziłem tamtejsze muzeum. I co? W pamięci utkwiał mi eksponowany tam porcelanowy talerzyk z błękitnym napisem: *Let him do what he can*, to znaczy: *Niech robi to, co potrafi*. Najchętniej przetłumaczyłbym: *Niech robi to, na co ma ochotę* (oczywiście bez szkody dla innych).

Talerzyk ten przypomniałem sobie podczas plenarnej dyskusji w ramach obrad I International Conference on Stuttering Problems (I Światowego Kongresu Jąkających się) w Kioto, w sierpniu 1986 r., zorganizowanego przez All-Japan Gen-Yu-Kai Association (Japoński Związek Jąkających się), liczący około 10 tysięcy członków (!) [4]. Dyskusja dotyczyła m.in. stosunku jąkających się do terapii, w szczególności ich motywacji do działania w kierunku uzyskania płynnej mowy [2-5]. A więc czy należy czynić wszelkie starania, żeby tę płynność osiągnąć, czy lepiej po prostu pogodzić się z jąkaniem, czy wreszcie tak sobie ułożyć życie, żeby niepłynne mówienie nie było przeszkodą w osiągnięciu sukcesów, czy też liczyć na samoistny częściowy lub nawet całkowity zanik jąkania. Należy sobie zdać sprawę z tego, że poglądy przedstawiane na kongresie w Kioto były odzwierciedleniem postaw ogółu jąkających się żyjących na świecie. A jest ich blisko 1,5 procent. Jestem przekonany, że w Polsce każda Koleżanka i każdy Kolega terapeuta, którzy w swej pracy zawodowej mieli możliwość spotkania się z odpowiednio dużą liczbą jąkających się, potwierdzą obecność u ich podopiecznych postaw podobnych. Co więcej, te różnorodne punkty widzenia reprezentują nie tylko jąkający się, ale również ich rodzice i logopedzi.

Moja wypowiedź podczas kilkugodzinnej dyskusji na tym kongresie była następująca: *If somebody wants to stutter, let him do it* (Jeśli ktoś chce się jąkać, pozwólmy mu to zrobić). Otrzymałem gromkie owacje. Być może, sformułowanie takiej wypowiedzi zawdzięczam kilkudziesięcioletniemu obcowaniu z jąkaniem: najpierw dwudziestoparoletnim swoim, a potem innych. Zapewne inspiracją był też błękitny napis na walijskim talerzyku eksponowanym w muzeum w Kardif.

Opinia wyrażona przeze mnie w Kioto była tyle efektowna co i, w moim przekonaniu, nie w pełni słuszna. Bo prawda jest taka, że wielu jękających się nie stać na decyzję i wysiłek, żeby uczynić swoją mowę płynną, co jednak nie oznacza, że chcą się jękać. Przy czym jękanie i sam jękający się są w dalszym ciągu fascynującą zagadką. Stosunek jękającego do własnego jękania jest zagadnieniem niezwykle złożonym i nie poznanym. Dwie skrajne postawy to jękanie jako coś, z czego za wszelką cenę trzeba wyjść, i jękanie jako azyl. Ale czy skrajne? Czy w nieszczęściu, w porażce nie znajdujemy nieraz azylu? A jeśli azyl, to czy warto z niego zrezygnować? Oto labirynt psychiki jękającego się. I nie tylko jękającego się [5, 6, 22, 25, 30].

Objawy jękania to zaledwie wierzchołek góry lodowej, jego zaś istota to podwodna część tej góry. Jak wiemy, ta niewidzialna część to bryła lodu dziesięciokrotnie większa od widocznego nad wodą wierzchołka [13].

Pamiętam wypowiedź bardzo doświadczonego niemieckiego logopedy podczas XIII Kongresu Międzynarodowego Stowarzyszenia Logopedów i Foniatrów w Wiedniu w 1965 r. Wymienił on wówczas imponującą liczbę jękających się, z którymi zetknął się przez kilkadziesiąt lat swojej praktyki. Stwierdził, że każdy jękający się i każde jękanie było inne.

Ale mamy mówić o tych „nieskomplikowanych” jękających się, którzy po prostu chcą pozbyć się jękania i mówić płynnie. A więc są „chętni”. Chętni są też opiekujący się nimi logopedzi i rodzice. Tyle tylko, że nie dysponują nowoczesnymi, kosztownymi nieraz urządzeniami. Są więc „ubodzy”. Ubóstwo jękającego się i jego rodziców może też polegać na tym, że np. ze względu na miejsce zamieszkania nie jest on w stanie korzystać z pomocy logopedy.

A więc jak pomóc ubogim, ale chętnym?

NAJTAŃSZĄ TERAPIĄ — UJAWNIANIE JĘKANIA

Kiedy przybyłem do Kioto na I Światowy Kongres Jękających się, otoczyła mnie grupa młodych Amerykanów [4]. Zadawali mi pytania na temat dramatu, który przed kilkoma miesiącami rozegrał się w elektrowni jądrowej w Czarnobylu. Byli ubrani w koszulki z napisem: *American Association of S-S-Stutterers (Amerykańskie Stowarzyszenie J-J-Jękających się)*. To tak, jakby każdy z nich chciał wszystkim z otoczenia powiedzieć: *Przeczytajcie ten napis i wiedźcie, że się jękam!*

Jest to już jakaś terapia, i nie tylko jękania, znana człowiekowi od początków jego istnienia. Ujawnianie swoich niedoskonałości, dolegliwości, porażek, nieszczęść stwarza nam komfort wewnętrzny, niemożliwy przy konspirowaniu się z tym przed otoczeniem. Przestajemy się czuć osamotnieni. W przypadku jękania redukcji ulega strach przed mówieniem, a to zmniejsza obserwowaną nie płynność. To tak jakby podwodna bryła góry lodowej straciła pewną część objętości, w wyniku czego wystający nad powierzchnią oceanu wierzchołek zanurzył się głębiej, a tym samym jego widoczna część (jękanie zewnętrzne) uległa zmniejszeniu

[13]. Przekonany jednak jestem, że po to, by osiągnąć całkowitą płynność, należy przeprowadzać odpowiedni, według takiej czy innej metody, trening mówienia.

22 PAŹDZIERNIKA MIĘDZYNARODOWYM DNIEM JĄKAJĄCYCH SIĘ

Ten dzień, International Stuttering Awareness Day (ISAD), w dosłownym tłumaczeniu: Międzynarodowy Dzień Wiedzy o Jąkaniu, wykreowany został w 1998 roku przez International Stuttering Association (ISA) (Międzynarodowe Stowarzyszenie Jąkających się) oraz International Fluency Association (IFA) (Międzynarodowe Stowarzyszenie Płynności Mówienia).

Takie święto to też psychoterapia dla jąkających, także naszych, w Polsce, których jest około pół miliona. Jedni będą wołali: *Hurra, jåkamy się! Trzymamy się i świętujemy razem. Wśród nas są ludzie wielkiego sukcesu, tacy jak Adam Michnik i Jurek Owsiak. Profesor Bogdan Adamczyk (nasz tyran na obozach terapeutycznych) ciągle podkreśla, że jåkanie, będące dla niego w młodości koszmarem, stało się źródłem największego sukcesu! Hurra!* Inni będą mieli okazję do narzekania na swój los. Sądzę, że tych będzie znacznie więcej. I dobrze, niech narzekają, byle robili to głośno. To też będzie terapia.

Podwodna bryła góry lodowej (jåkanie wewnętrzne) na pewno ulegnie zmniejszeniu. A więc wystający, widoczny wierzchołek też stanie się mniejszy (objawy). Taki proces powinien nastąpić, jeśli dzień 22 października stanie się inspiracją do mówienia o jåkaniu. A więc pogadanki, odczyty, dyskusje, spektakle, nawet opowiadanie żartów o jåkaniu, pikniki, zabawy. Po prostu uświadamianie ludzi, że jåkanie jest przypadłością starą jak ludzkość, że jåkało się (Mojżesz, Darwin, Churchill, Monroe) i jåka wielu wybitnych ludzi, że można się go pozbyć i to prostymi sposobami. I że jåkanie... jest w dalszym ciągu fascynującą zagadką i taką jeszcze długo pozostanie [12].

Tak czy owak, 22 października jest Międzynarodowym Dniem Jąkających się i świętujemy go według naszych odczuć i wiedzy o jåkaniu.

TRENING I PSYCHOTERAPIA W TERAPII JĄKANIA

W każdym procesie usprawniania człowieka, a więc i w terapii jåkającego się, trening i psychoterapia są podstawowymi, sprzężonymi ze sobą czynnikami. Trening — to ćwiczenia mowy, psychoterapia — to satysfakcja, a nawet radość z odnoszonego sukcesu, jakim jest płynne mówienie, i to w warunkach emocjonalnie trudnych, co prowadzi do zmniejszania się lęku przed mówieniem [2, 3, 7, 8].

Terapia jåkania powinna więc być realizowana w trzech rodzajach ćwiczeń (I, II, III) przeprowadzanych w trzech różnych emocjonalnie sytuacjach: sztucznej, łatwej i trudnej. Ćwiczenia te muszą być ze sobą ściśle zintegrowane i codziennie przez kilka miesięcy systematycznie wykonywane.

W poniżej opisanych ćwiczeniach najlepszą formą mówienia jest konwersacja, opowiadanie (np. oglądanych obrazków, przeczytanej książki, obejrzanego filmu), relacjonowanie zdarzeń, a szczególnie przygotowywanie (na głos) ustnych wypo-

wiedzi w klasie. Dobrze przygotowana na głos lekcja, to połowa sukcesu podczas odpowiedzi w klasie [24]. Natomiast czytanie na głos uważam za mało efektywną formę ćwiczeń; może się ono okazać pożyteczne w początkowej fazie terapii.

I ĆWICZENIA W SYTUACJI EMOCJONALNIE SZTUCZNEJ

Dominuje tu trening. Ćwiczenia wykonywane są w warunkach bezstresowych, a więc np. pod kierunkiem logopedy, rodziców lub też samodzielnie przez jąkającego się. Są to ćwiczenia mówienia — często za pomocą odpowiedniego urządzenia (patrz niżej).

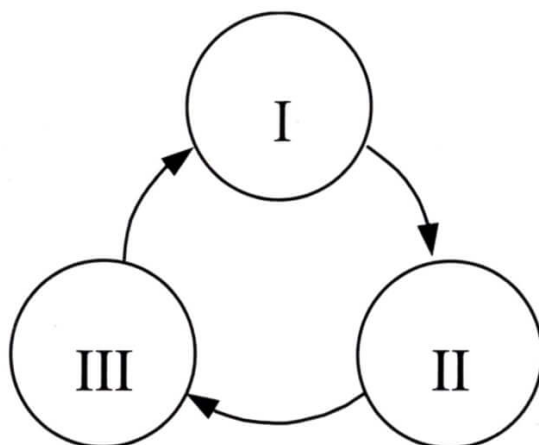
II ĆWICZENIA W SYTUACJI EMOCJONALNIE ŁATWEJ

Tutaj trening równoważy się z psychoterapią. Ćwiczenia wykonywane są w warunkach półstresowych, łatwych, ale już niesztucznych. A więc jąkający się opowiada coś rodzicom, naśladując sposób mówienia, jakiego uczy się na ćwiczeniach pierwszego rodzaju.

III ĆWICZENIA W SYTUACJI EMOCJONALNIE TRUDNEJ

Dominuje w nich psychoterapia, a jąkający się ma szansę przeżywać sukces, a więc i radość [24]. Stanie się to jego udziałem, gdy w istniejących warunkach stresowych będzie mówić płynnie. Są to więc odpowiedzi w szkole, dyskusje w obecności licznego audytorium, załatwianie zakupów itp. Będzie mówić płynnie, bo będzie naśladować sposób mówienia, jakim posługuje się na ćwiczeniach drugiego rodzaju, podczas których wykorzystuje sposób mówienia, którego uczy się podczas treningu, tj. na ćwiczeniach pierwszego rodzaju.

Podkreślam, ćwiczenia pierwszego, drugiego i trzeciego rodzaju należy wykonywać codziennie. A więc nie etapowo. Powinny wzajemnie się przeplatać, a ich efekty wzmacniać i w ten sposób stanowić obwód dodatniego sprzężenia zwrotnego (rys. 1).



Rys. 1. Obwód dodatniego sprzężenia zwrotnego pomiędzy ćwiczeniami I, II i III rodzaju, a więc pomiędzy wzajemnie wzmacniającymi się: treningiem i psychoterapią

To wszystko udaje się, pod warunkiem jednak, że jest się „chętnym”! Odnosi się to zarówno do jākającego się, jak też do rodziców i logopedy.

JĄKAJ SIĘ, ALE MÓW, MÓW I ŻEBY NIE WIEM CO, MÓW! OBRYWAJ PODCZAS WALKI, ALE BIJ, BIJ I ŻEBY NIE WIEM CO, BIJ!

W procesie dochodzenia do płynności i nabierania odwagi do mówienia nie jest wskazane zbytne unikanie przez jākającego się „potknięć”. Takiej „perfekcji” wymagają nieraz logopedzi, rodzice i nauczyciele. Tutaj radzę: JĄKAJ SIĘ, ALE MÓW, MÓW I ŻEBY NIE WIEM CO, MÓW! Posłużę się przykładem z innej dziedziny życia. Chłopak bity przez kolegów nie może ich unikać, bo będzie się ich coraz bardziej bał. Tutaj też bym radził: OBRYWAJ PODCZAS WALKI, ALE BIJ, BIJ I ŻEBY NIE WIEM CO, BIJ!

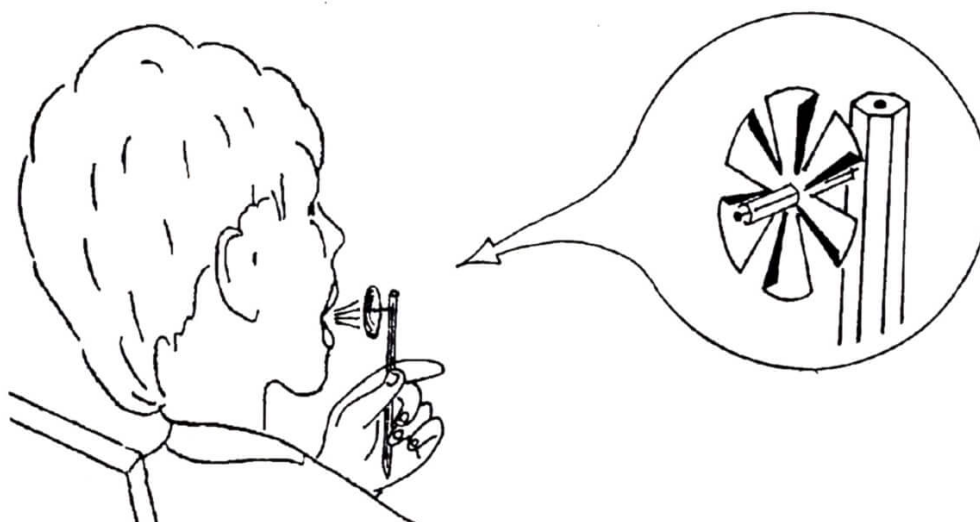
A co z treningiem? Ano trening tak w przypadku terapii jąkania, jak i w przypadku samoobrony jest wręcz niezbędny. Tyle, że trening mowy bez częstego, z lepszym lub gorszym skutkiem jej używania nie na wiele się przydaje [2, 3]. Tak jak i mało przydatne jest wyrabianie silnego i celnego ciosu, bez podejmowania walk, podczas których lądowałby on z lepszym lub gorszym skutkiem na atakującym przeciwniku. Popuszczając wodzy fantazji można oczekiwać, że w skrajnym przypadku, przy odpowiednim zaangażowaniu, jākający może zamienić się w niepoprawnego gadułę, a bity dawniej chłopak, w budzącego szacunek zabijakę. Przypominam, są to rady tylko dla „chętnych”. „Niechętnym” do osiągnięcia płynnej mowy radzę znaleźć w jākaniu ciepły azyl, natomiast „niechętnym” do samodzielnej obrony — pozostać w domu.

WIATRACZEK (LUB LISTEK) PŁYNNEGO MÓWIENIA

Najpierw opis sytuacji nad hotelową umywalką. Kiedy chcemy wyrzucić do umywalki fusy z herbaty lub kawy, a nie chcemy, żeby otworki usytuowane na dnie zatkały się („zablokowały”), powinniśmy to robić przy wypływającym z kranu strumieniu wody. Strumień ten będzie porywać sukcesywnie wysypywane na niego fusy i blokada nie nastąpi. Natomiast gdybyśmy najpierw na dno umywalki wyrzucili fusy, zatkamy (zablokujemy) dziurkowany wylot. Nalana potem do umywalki woda swoim ciśnieniem jedynie fusy sprasuje i blokadę utrwali.

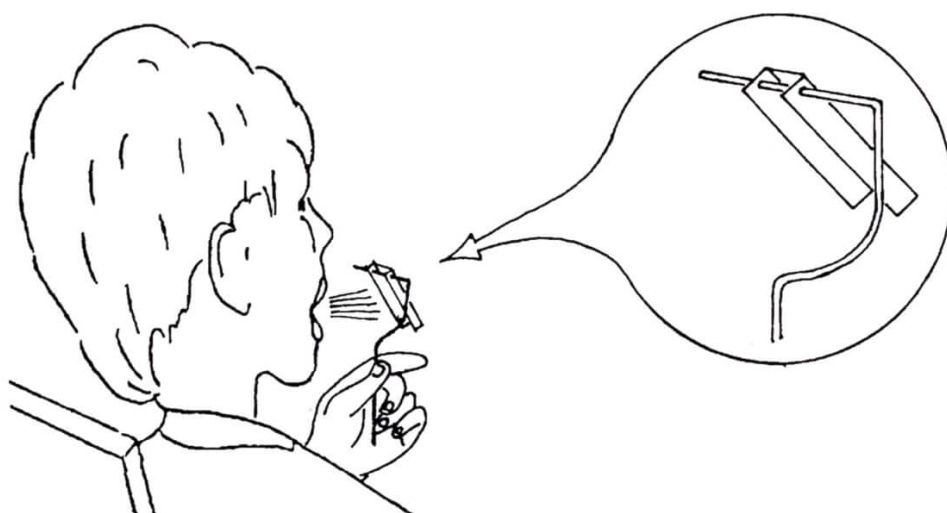
Wielu logopedów zaleca jākającym się mówienie „z przydechem”. Przypomina to mówienie z westchnieniem. Uważam to za bardzo prostą i skuteczną wskazówkę. Co więcej, skutek jest pewniejszy, gdy strumień powietrza pojawi się jeszcze przed emisją dźwięku. W ten sposób zabezpieczamy się przed „blokadą”. Czyż nie przypomina to opisanego sposobu na unikanie zatykania się (blokad) umywalki?

Przy ćwiczeniach mówienia z przydechem bardzo pomocny jest wiatraczek lub listek płynnego mówienia. Są to proste urządzenia, które każdy może wykonać przy użyciu domowych środków (rys. 2 i 3).



Rys. 2. Wiatraczek płynnego mówienia

Podczas wypływu z ust strumienia powietrza wiatraczek obraca się, a listek wychyla z pozycji pionowej. Ćwiczenia płynności polegają na mówieniu przy obracającym się wiatraczku lub wychylonym od pionu listku. Przy tym, jeszcze przed emisją dźwięku, wiatraczek powinien się obracać lub listek być wychylony. To znaczy, że jeszcze przed emisją dźwięku dmuchamy i czynimy to przez cały czas mówienia. Początkowo mowa jest bardzo zniekształcona, zdominowana dmuchaniem. Ale płynna. Pozbawiona blokad. I o to właśnie chodzi. Potem dmuchanie staje się coraz bardziej dyskretne. Wreszcie całkowicie znika.



Rys. 3. Listek płynnego mówienia

Opisane pomoce i sposób mówienia wykorzystywałem w praktyce terapeutycznej przed zastosowaniem echa. Nie kryję, że początkowo wielu moich podopiecznych szybko się do tego zniechęcało. Bo *jakżeż tu dmuchać i jednocześnie mówić?* — protestowali. Stwierdziwszy jednak płynność mówienia przy równoczesnym dmuchaniu, dawali się wreszcie przekonać.

Ćwiczenia z wiatraczkiem lub listkiem, podczas których dominuje dmuchanie (ćwiczenia I rodzaju), powinny być przeplatane ćwiczeniami mówienia bez pomocy

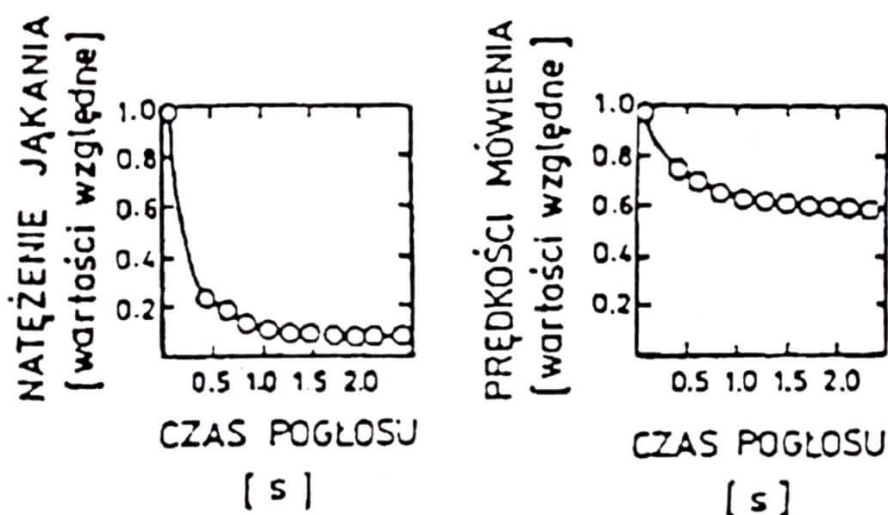
tych przyrządów (ćwiczenia II i III rodzaju). W ćwiczeniach bez przyrządów wyraźne mówienie powinno coraz bardziej dominować nad dmuchaniem.

POGŁOS SŁYSZANY W GŁĘBOKIM NACZYNIU LUB PUSTYM POMIESZCZENIU

Kiedy mówimy coś nachyleni nad pustym naczyniem, np. wiadrem, amforą, bańką, pojemnikiem na odpadki, zbiornikiem na wodę albo też mówimy w pustym pomieszczeniu — słyszymy pogłos (rewerberację). Pogłos jest zjawiskiem pokrewnym echu, bo powstaje w wyniku wielokrotnych odbić dźwięku od ścian naczynia czy też pomieszczenia. Zrozumiałe jest, że czas trwania pogłosu wzrasta wraz z rozmiarami naczynia (pomieszczenia). Są to naturalne sposoby wytwarzania pogłosu.

Wykorzystaniem pogłosu w terapii jąkania zacząłem się interesować wraz ze współpracownikami od 1971 r. [11, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 26-29]. W tym celu konstruowaliśmy różnego typu urządzenia mechaniczne (spirale pogłosowe) i elektroniczne, wytwarzające pogłos o kontrolowanym czasie jego trwania. Za pomocą tych urządzeń przeprowadziliśmy badania podstawowe nad oddziaływaniem pogłosu na płynność mówienia jąkających się, jak również przeprowadziliśmy terapie eksperymentalne. Pogłos, przy zachowaniu chóralnego z nim mówienia, daje efekty porównywalne z echem [1-3, 7, 8, 11, 12, 15, 19].

W terapii jąkania optymalny czas trwania pogłosu wynosi 1 sekundę (rys. 4).



Rys. 4. Efekt oddziaływania pogłosu na płynność i prędkość mówienia jąkających się (przy zachowaniu przez jąkającego się chóralnego mówienia z pogłosem)

A zatem głębokie blaszane wiadro (ostatecznie może być plastikowe) może, przy dobrej woli jąkającego się, zastąpić echokorektor mowy. Terapia powinna przebiegać według ćwiczeń I, II i III rodzaju, stanowiących, wzajemnie sprzężone ze sobą, trening i psychoterapię (patrz wyżej).

CHIŃSKA ZABAWKA „ECHO MIC”

W sprzedaży bywają też zabawki produkcji chińskiej pod nazwą „Echo-Mic”. Są to barwne plastikowe atrapy mikrofonów z wbudowaną wewnątrz membraną, połączoną ze stalową spiralą pogłosową. Podczas mówienia do takiego mikrofonu słyszy się pogłos wypowiedzanych dźwięków.

ECHO NAD STUDNIĄ

Wreszcie i echo, które słyszymy mówiąc nad głęboko drążoną studnią (optymalna głębokość 16-20 metrów), działa korekcyjnie na proces mówienia jękających się. Od tego przecież, przed ponad 40 laty, jako wówczas jeszcze ciężko jękający się, zaczynałem. Byle tylko, podkreślałam, mówić chóralnie ze słyszonym echem [1-3, 7, 8, 11, 12, 15, 19]. Jedynie ze względu na bezpieczeństwo i warunki ćwiczeń nie eksponuję tu studni jako echokorektora mowy.

TERAPIA JĘKANIA DLA BOGATYCH (ALE TEŻ I CHĘTNYCH)

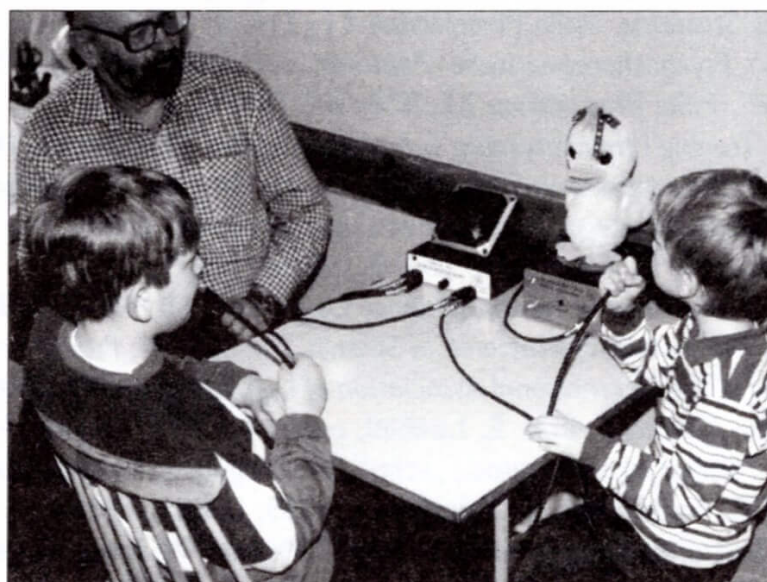
Na zakończenie przedstawię krótko najnowszy zestaw do przeprowadzania terapii jękania według metody „echo”, opracowany i wytwarzany przez nas w Zakładzie Fizyki Stosowanej IF UMCS (rys. 5) [7-12, 18, 29]. Jest to Audio-wideo-echo-korektor mowy, czyli „gadająca kaczka”. Audio dlatego, że echo jest przekazywane jękającemu się drogą słuchową, wideo — bo jękający się powoduje sygnałami własnej mowy opóźnione klapanie dzioba kaczki; patrzy na ten otwierający i zamykający się dziób i ruchy swoich warg synchronizuje z ruchami dzioba.



Rys 5. Audio-wideo-echoterapia jękania

Ćwiczący słyszy swoje echo z głośnika. Nie ma więc na uszach słuchawek, które czynią warunki ćwiczeń nienaturalnymi. Mikrofony umieszczone są na długich prętach. Jękający się, w zależności od potrzeby (życzenia) zbliża mikrofon

do ust i wówczas słyszy swoje echo. Ale może też od czasu do czasu (z postępowaniem terapii coraz częściej) oddalać mikrofon od ust, nie słyszeć echa, uznając, że i bez jego pomocy będzie przez pewien czas mówić płynnie. Prowadzi to pacjenta do szybszego uniezależnienia się od echokorektora, a tym samym do szybszego usamodzielnienia (fot. 1).



Fot. 1. Ćwiczenia za pomocą „gadającej kaczki”

Kaczka jest mało inteligentnym stworzeniem. Dlatego chcąc, żeby otwierała dziób szeroko, należy do niej przemawiać bardzo wyraźnie... i w ten sposób ćwiczyć swoją artykulację.

WSZYSTKO JUŻ BYŁO

Istnieje znane powiedzenie: *Wszystko już było*. Okazuje się bowiem, że pogłos, jako sygnał akustyczny poprawiający płynność mówienia jękającego się, był już znany świętemu Karolowi Boromeuszowi, który podobno też się jąkał i który w pustym kościele ćwiczył swoją mowę [23]. Nie są mi znane efekty tej terapii, ale fakt, że jeden z jękających się (na pewno było ich więcej) został świętym, sprawia, że pozostali mogą patrzeć w przyszłość, oby tę jak najbardziej odległą, z optymizmem.

STUTTERING THERAPY FOR POOR BUT WILLING PEOPLE

Summary

The author presents extremely simple methods of therapy. He points to the domineering role of positive feedback of training and psychotherapy. What he recommends as technical support for the training is the „mill” or „leaf” of fluent speaking (blowing as one speaks), deep vessels (buckets, amphorae), which create reverberation of the uttered sounds, and, finally, the echo. He stresses the fact that whatever kind of disfluency occurs, a stutterer should speak frequently and a lot.

The author cites his words said during the First International Congress of Stutterers, Kioto, 1986: *If somebody wants to stutter, let him do it.*

LITERATURA

1. Adamczyk B.: *Anwendung des Apparates für die Erzeugung von künstlichem Wiederhall bei der Behandlung des Stotterns*. *Folia Phoniatica* **11**, 216–218 (1959).
2. Adamczyk B.: *Psychotherapeutische Faktoren der Behandlung des Stotterns mit der „Echomethode“*. *Folia Phoniatica* **21**, 300–306 (1969).
3. Adamczyk B.: *Trening i psychoterapia w metodzie „echo“*. *Logopedia* **10**, 46–55 (1971).
4. Adamczyk B.: *Stowarzyszenia jękających się na świecie*. W: *Jękanie. Materiały IX Naukowego Zjazdu Polskiego Towarzystwa Logopedycznego*. Lublin, 24 i 25 września 1987. Red. L. Kaczmarek, B. Adamczyk. 15–19, Lublin (1987).
5. Adamczyk B.: *Motywacja w terapii jękania*. *Logopedia* **18**, 15–19 (1991).
6. Adamczyk B.: *Motivation of Stutterer in Speech Therapy*. W: *Proceedings of the XXII-nd World Congress of the International Association of Logopedics and Phoniatics, August 9–14, 1992, Hannover, Germany*. Red. E. Loebell, paper nr. 92 (7 pages). Hannover (1993).
7. Adamczyk B.: *Terapia jękania metodą „echo“*. W: *Diagnoza i terapia zaburzeń mowy*. Red. T. Gałkowski, Z. Tarkowski, T. Zaleski. 141–155, Lublin (1993).
8. Adamczyk B.: *Stuttering Therapy with the „Echo” Method*. W: *Proceedings of the First World Congress of Fluency Disorders, 8–12 August 1994*. Red. C. W. Starweather, H. F. M. Peters. The International Fluency Association **1**, 291–295 (1995).
9. Adamczyk B.: *Wideo-echo (gadająca kaczka) jako nowy korektor mowy dla jękających się*. *Logopedia* **22**, 17–20 (1995).
10. Adamczyk B.: *Video-Echo-Talking Puppet as a Delayed Auditory Feedback Aid for Stutterers*. W: *4th Oxford Dysfluency Conference, 1996 (Abstracts)*. Red. D. Rowley, K. Baker. Oxford (1996).
11. Adamczyk B.: *Wykorzystanie echa, video-echa i pogłosu na obozach terapeutycznych dla jękających się*. W: *Diagnoza i terapia osób jękających się. Warsztaty Logopedyczne, Augustów, czerwiec 1997*. Red. A. Balejko. Białystok (1997).
12. Adamczyk B.: *Forty Years of Investigation on Application of Echo and Reverberation in Stuttering Therapy*. *5th World Congress for People who Stutter, 6–9 July 1998, Johannesburg*. Summaries, 17, Johannesburg, South Africa (1998).
13. Adamczyk B.: *Jękanie jako góra lodowa*. *Logopedia* **25**, 15–18 (1998).
14. Adamczyk B., Kuniszyk W.: *Application of Speech Reverberation by Stammering Therapy. Physiological Acoustics and Psychoacoustics. 9th Acoustics Conference. Stary Smokovec, Czechoslovakia, 31st August–4th September 1971*. Dom Techniky SVTS Bratislava (1971).
15. Adamczyk B., Kuniszyk-Józkowiak W., Sadowska E.: *Correction Effect in Chorus Speaking by Stuttering People*. W: *XVIth International Congress of Logopedics and Phoniatics, Interlaken 1974*. Red. E. Loebell. 25–29, Karger Basel (1976).
16. Adamczyk B., Kuniszyk-Józkowiak W., Skorzyński Z., Czarnota J.: *Echo-rewerberacyjny korektor mowy dla jękających się*. Patent Polski Nr 130362 (1986).
17. Adamczyk B., Kuniszyk-Józkowiak W., Smółka E.: *Eksperymentalne zastosowanie korektora pogłosowego w terapii jękania*. *Logopedia* **14/15**, 39–49 (1983).
18. Adamczyk B., Kuniszyk-Józkowiak W., Smółka E.: *Integrated Stimulation of Speech of Stutterers by Means of Acoustical, Optical and Tactile Signals*. W: *Proceedings of the XXth*

- Congress of the International Association of Logopedics and Phoniatrics, Tokyo, August 3–7, 1986. Tokyo (1986).*
19. Adamczyk B., Kuniszyk-Józkowiak W., Smółka E.: *Pojęcie synchronizacji w mówieniu chóralnym z echem i pogłosem w terapii jękania.* Logopedia **20**, 5–15 (1993).
 20. Adamczyk B., Sadowska E., Kuniszyk-Józkowiak W.: *Influence of Reverberation on Stuttering.* Folia Phoniatica **27**, 1–5 (1975).
 21. Adamczyk B., Kuniszyk-Józkowiak W., Smółka E., Bieżyca Z.: *Pogłosowy korektor mowy.* Patent Polski Nr 122488 (1986).
 22. Bochniarz A.: *Warunki efektywnej terapii jękania.* Logopedia **21**, 13–23 (1994).
 23. Knobloch-Gala A.: *Informacja prywatna* (1993).
 24. Komorowski B.: *Osobista rada udzielona mi na lekcji języka niemieckiego, jako wówczas ciężko jękającemu się uczniowi IV klasy gimnazjalnej* (1948).
 25. Kuhr A., Rustin L.: *Postawy w terapii jękania — Pacjent i terapeuta. Czy terapeutę jest potrzebny jękający się.* Logopedia **20**, 91–97 (1993).
 26. Kuniszyk-Józkowiak W.: *Wytwarzanie i charakterystyki pogłosu oraz możliwości zastosowania go w terapii jękania.* Praca doktorska wykonana w Zakładzie Fizyki Stosowanej IF UMCS. Lublin (1978).
 27. Kuniszyk-Józkowiak W., Smółka E., Adamczyk B.: *Effect of Acoustical, Visual and Tactile Echo and Reverberation on the Speech of Stutterers.* Folia Phoniatica et Logopaedica **48**, 193–200 (1996).
 28. Smółka E.: *Korelacje w oddziaływaniu echa i pogłosu na jękanie.* Praca doktorska wykonana w Zakładzie Fizyki Stosowanej IF UMCS. Lublin (1978).
 29. Smółka E., Adamczyk B.: *Influence of Visual Echo and Visual Reverberation on Speech Fluency in Stutterers.* International Journal of Rehabilitation Research **15**, 134–139 (1992).
 30. Starke A.: *Different Roads to Fluency: Basic Consideration in Therapy Design.* 5th World Congress for People who Stutter, 6–9 July 1998, Johannesburg. Summaries, 44, Johannesburg, South Africa (1998).

* W oparciu o ten artykuł został przeprowadzony warsztat w ramach XIII Zjazdu Naukowego Polskiego Towarzystwa Logopedycznego, Lublin, 15–17 października 1999 (Logopedia 26, 15–26 (1999)).

ANNA WALENCIK-TOPIŁKO
Zakład Logopedii
Uniwersytet Gdański

WSPOMAGANIE WYPOWIEDZI RYTMIZACJĄ NA PODPARCIU ODDECHOWYM

Poszukiwania skutecznych form pomocy osobom jękającym się od dawna stanowią przedmiot zainteresowań specjalistów zajmujących się tym zagadnieniem — logopedów, psychologów i lekarzy. Pośród wielu istniejących propozycji terapeutycznych przeważa ostatnio podejście holistyczne (całościowe). Przyjmuje się tu, że jękanie jest nie tylko zaburzeniem płynności mowy, ale też tworzy pewne charakterystyczne obciążenia psychiczne, związane z procesem komunikowania się.

Dlatego w podejściu tym zakłada się kompleksową modyfikację mowy i postaw jękających się. Autorka niniejszego artykułu również jest zwolenniczką takiego nurtu w terapii, dlatego też osobom jękającym się odwiedzającym jej gabinet logopedyczny proponuje zajęcia oparte na rozmaitych ćwiczeniach: oddechowych, rytmicznych, słownych (z przedłużaniem odpowiednich głosek), emisyjnych, relaksacyjnych, socjoterapeutycznych oraz sterowania komunikacją językową.

W tym opracowaniu zostaną przedstawione w zarysie dwie grupy ćwiczeń — oddechowe i rytmiczne.

W terapii niepełności mowy bardzo wiele zależy od wypracowania prawidłowego sposobu oddychania. Wiąże się ono z pracą mięśni żeber, brzucha oraz przepony. Istnieje kilka typów oddychania (zwanymi torami oddechowymi), w zależności od przewagi udziału poszczególnych mięśni. Tak więc można zaobserwować: oddychanie obojczykowo-żebrowe (szczytowe), żebrowo-przeponowe, brzuszno-przeponowe i żebrowo-brzuszno-przeponowe. Najlepsze pod względem prawidłowej techniki mówienia jest to ostatnie, dlatego zostanie pokrótce scharakteryzowane.

Tor żebrowo-brzuszno-przeponowy stanowi taki typ oddechu, w którym wydatne ruchy żeber w połączeniu z ruchem ściany brzusznej i najniższym ułożeniem przepony pozwalają na maksymalne rozszerzenie się klatki piersiowej we wszystkich kierunkach, a co za tym idzie na maksymalne zwiększenie objętości płuc. Dzięki temu oddychamy najgłębiej i najwłaściwiej. Aby to osiągnąć należy wziąć wdech nosem i ustami, jednocześnie. Powietrza nie należy wciągnąć, a raczej wchłonąć — jak przyjemny zapach. W tym czasie powinno się rozszerzyć

zdecydowanym ruchem dolne żebra, przy czym można poczuć, że ściana brzuszna w górnym odcinku wysunęła się w przód, a w dolnym — uległa napięciu. Dzięki temu krótkiemu, ale bardzo głębokiemu wdechowi uzyskujemy możliwość długiego wydechu, na którym budujemy wypowiedź.

Istotnym jest też nauczenie się specyficznej techniki oddychania zwanej podparciem oddechowym. Istota podparcia polega na świadomie dokonywanym wydłużeniu wydechu, połączonym z jak najwolniejszym rozkurczem przepony. Jest to wyjątkowa czynność naszego organizmu, ponieważ wymaga jednoczesnego działania mięśni wdechowych i wydechowych. Od tej techniki uzależnione jest prawidłowe wydobycie i prowadzenie głosu. Umiejętność tę można osiągnąć w trakcie uczestnictwa w określonych ćwiczeniach. Należy podkreślić, że ćwiczenia te powinien koniecznie prowadzić logopeda, aby nie dopuścić do niepożądanego napięcia mięśni.

Kolejnymi ćwiczeniami, które mogą ułatwić płynne mówienie są ćwiczenia rytmizacji wypowiedzi. Nie wolno ich jednak mylić ze skandowaniem, czyli dzieleniem tekstu na sylaby. Skandowanie jest ze wszech miar nie wskazane, gdyż zakłóca właściwy rytm i melodykę wypowiedzi. Należy raczej wsłuchać się w słowa i odnaleźć ich akcenty. Każdy wyraz w języku polskim posiada akcent lub podlega wspólnemu akcentowi z sąsiednim wyrazem (akcent rozumiany jest tutaj jako wydłużenie sylaby). Należy to zjawisko świadomie wykorzystać przy technice mówienia. Oprzeć się na akcentach, jak na swoistym rytmie. W początkowej fazie ćwiczeń dobrze jest połączyć mówienie poszczególnych słów z wykonywaniem dużych ruchów, np. z chodzeniem czy klaskaniem. Zawsze powinna wystąpić zgodność ruchu z akcentem, ponieważ rytm słów jest tu nośnikiem ekspresji ruchowej.

Ćwiczenia te powinno się w bardziej zaawansowanej fazie wykonywać na prozie, nie na tekstach pisanych wierszem, gdyż te ostatnie mają własną, swoistą rytmizację.

W dążeniu do płynnego mówienia warto pamiętać też o możliwości wykorzystania muzyki. Tworzywo muzyczne składa się z kilku komponentów: między innymi rytmu, melodii i dynamiki. Podobnie jest w mowie — głos ludzki ma możliwość operowania różnymi parametrami: głośno — cicho (dynamika), wysoko — nisko (melodyka), szybko — wolno (rytm). Te elementy stanowią o prawidłowej prozodii języka, a więc o akcencie, intonacji i tempie. Dlatego powinno się stosować śpiewanki. To, co chcemy mówić — śpiewamy. Melodia jest tu dowolna, improwizowana na bieżąco. W trakcie zaawansowania ćwiczeń coraz bardziej zbliżamy śpiewanie do mówienia, przenosząc do niego mechanizmy śpiewu. Dzięki temu uzyskujemy płynność.

Opisane powyżej sposoby, które mogą wpłynąć na uzyskanie płynności wypowiedzi, cechuje złożoność. Nie uzyskuje się umiejętności rytmizacji i podparcia oddechowego na jednym spotkaniu czy pokazie. Wymaga to całego cyklu zajęć prowadzonych pod kierunkiem terapeuty mowy.

Wszystkim uczestnikom moich warsztatów serdecznie dziękuję za zainteresowanie i udział. Zachęcam do dyskusji i dzielenia się spostrzeżeniami (mój e-mail: logawt@univ.gda.pl).

Pozdrawiam serdecznie Polski Związek Jąkających się, życząc wszystkim wytrwałości w pracy i pogody ducha.

Jednocześnie dziękuję za możliwość uczestniczenia w Państwa Zjeździe.

ELŻBIETA NITENDEL-BUJAKOWA

Specjalista Poradni

Psychoprofilaktyki i Terapii Rodzin

w Lublinie

UMIĘTNOŚCI W ZAKRESIE KOMUNIKACJI Z INNYMI LUDŹMI

Czy słuchasz jedynie, by potwierdzić swe dotychczasowe przekonania? A może słuchasz, by odkryć coś nowego? To bardzo ważne po co słuchasz? Spróbuj odpowiedzieć.

Proces komunikacji ma szczególne znaczenie w procesie interakcji. Komunikacja odbywa się na różnych poziomach i w rozmaitych formach. Jest zjawiskiem bardzo złożonym. Nie tylko komunikujemy się z innymi przez mowę i pismo, ale także wyrażamy siebie używając języka znaków fizycznych. Nawet jeśli odmawiamy komunikowania się, przesyłamy tym samym pewną wiadomość innym ludziom.

Komunikacja jest czymś nieodzownym dla rozwoju i podtrzymania związków międzyludzkich. Jeżeli z biegiem czasu związki ulegają przeobrażeniu, pojawia się konieczność dostosowania się do zmienionych warunków i powiadomienia innych o naszych intencjach i pragnieniach. Ażeby relacje te były właściwe i zadowalające nas, musimy dowiedzieć się, o czym myślą inni i jednocześnie dostarczać informacji na swój temat. Nie możemy oczekiwać, że ludzie będą czytali nam w myślach. Od nas zależy, czy będą wiedzieć, jakie mamy życzenia i czego się spodziewamy.

Komunikacja jest procesem dwukierunkowym. Nadawca i odbiorca cały czas ze sobą współdziałają i każdy jest i nadawcą, i odbiorcą jednocześnie. Kiedy mówisz coś do partnera, cały czas obserwujesz jego reakcje — może ona wpłynąć na twoje dalsze komunikowanie się. Jeśli dostrzegasz, że partner wyraża miną niezadowolenie, możesz zdecydować, o dalszym ciągu rozmowy. Jeżeli się denerwuje denerwujesz się i ty, a więc zadbaj o spokój swego umysłu i przerwij konwersację. Innym czynnikiem wpływającym na twój sposób komunikowania się jest środowisko. Wchodzisz w rozmaite role w zależności od tego, z kim rozmawiasz i gdzie ta rozmowa się odbywa. Skoro w życiu musimy wchodzić w wiele ról, nasz sposób komunikowania się powinien być elastyczny. Przy każdej nowej roli — studenta, rodzica, dziecka, pracownika — musimy opanować odpowiedni język, odpowiednie sposoby komunikowania się, typowe dla nowego kontekstu. Nasza zdolność adaptacyjna uzależniona jest w najwyższym stopniu od nagromadzonego doświadczenia. Sztuka porozumiewania się wywodzi się z tego, czego nauczyliśmy się jako

dzieci od naszych rodziców. W każdej rodzinie istnieją specyficzne zasady dotyczące komunikacji. Nie są to zasady ustanowione w sposób oficjalny. Wszyscy rozumieją, że są pewne tematy, których się w rozmowie nie porusza (np. seks), pewne uczucia, których nie wolno manifestować (np. złość). Mogą też być normy podwójne, gdzie jeden zestaw zasad obowiązuje dorosłych, a inny dzieci, jeden kodeks dla dziecka chorego, inny dla zdrowego rodzeństwa, inny dla ojca, inny dla matki. Rodzice mogą mieć prawo do kłamstw, podczas gdy dzieci za to samo otrzymywać będą karę. Każdy z domowników na swój sposób odnosi się do tych zasad i inaczej wciela je w życie. Przystrojone umiejętności decydują o tym sposobie komunikowania się z innymi, o rozwijaniu przez nas tej sztuki i o tym, jak potrafimy utrzymać ją w relacjach z ludźmi (Peiffer, 1993).

Tak więc umiejętności interpersonalne to taki sposób postępowania z innymi ludźmi, który sprzyja budowie znaczących wzajemnych stosunków, przyczyniając się do osobistego szczęścia i rozwoju, a tym samym zdrowia psychicznego wszystkich zaangażowanych osób. Komunikacja interpersonalna charakteryzuje się określonym procesem i dynamiką. Proces nadawania komunikatów można ująć następująco: określony bodziec, a więc słowo, myśl, mimika, gest — powodują pojawienie się u człowieka pewnych myśli i stanów uczuciowych — nazywanych intencjami, które pragnie on następnie wyrazić na zewnątrz. Intencje są zarówno uświadomione jak i nie. Nośnikami intencji są zachowania werbalne, czyli słowa jak i zachowania pozawerbalne, czyli wygląd, sposób ubierania się, postawa, fizyczne napięcie, wyraz twarzy, częstość kontaktu wzrokowego, ruch rąk i ciała, ton głosu, rytm wypowiedzi (tempo, czas trwania, zacięcia, pauzy), odległość w przestrzeni i dotyk; większe zaufanie ludzie przywiązują do tego, co wyraża mimika, gesty, język ciała, dotyk, spojrzenie. W zwyczajnej rozmowie element werbalny to 35% społecznych znaczeń sytuacji, a komunikaty niewerbalne to 65%.

Skuteczne porozumienie się z kimś możliwe jest wówczas, gdy osoby wchodzące w interakcje w takim samym stopniu zwracają uwagę na komunikaty niewerbalne, które wysyłają, jak i na komunikaty werbalne. Aby jasno i wyraźnie komunikować drugiej osobie swoje uczucia, swoje postawy względem niej i by dać sobie szanse wchodzenia w otwarte, a zarazem rozwojowe i bezkonfliktowe relacje międzyludzkie konieczne jest posiadanie umiejętności zarówno werbalnego jak i niewerbalnego komunikowania się (Nitendel-Bujakowa, 1999).

Wydaje się, że jedna z podstawowych, a zarazem bardzo istotnych umiejętności w komunikacji interpersonalnej jest umiejętność słuchania. Słuchanie to czynność w przeważającej części niewerbalna; dlatego takie komponenty jak: kontakt wzrokowy, postawa ciała, gesty i pozasłowne aspekty mowy mają podstawowe znaczenie dla efektywności tego procesu, a więc dla ośmielenia w mówieniu drugiej osoby, podtrzymania interakcji, budowania zaufania, właściwego rozumienia i okazania oczekiwanej pomocy.

Pierwszym komponentem słuchania jest kontakt wzrokowy, drugim — postawa wyrażana za pomocą określonej pozycji ciała. Trzecim — gestykulacja, czyli ruch rąk.

Jedną z podstawowych wartości w relacjach interpersonalnych jest **autentyczność** (czyli zgodność) osób będących ze sobą w kontakcie, tzn., że są świadomi uczuć, myśli, zachowań jakich doświadczają, że zdają sobie sprawę, że wchodzą w bezpośredni osobowy kontakt, że są sobą i nie negują siebie (Rembowski, 1989). Od charakteru kontaktów interpersonalnych jednostki zależy jej subiektywne poczucie wolności wewnętrznej, a tym samym rozwój osobowości zdrowej psychicznie i zdolnej do samoaktualizacji. Brak autentyczności charakterystyczny jest bowiem w kontaktach manipulacyjnych i inwazyjnych, co w efekcie tłumi wewnętrzną autonomię, podporządkowuje i emocjonalnie uzależnia. Najczęstszym środkiem inwazji jest zachowanie budzące takie uczucia, jak: strach, lęk, poczucie niższości, winy lub wstydu. Autentyczność buduje atmosferę zaufania i bezpieczeństwa psychicznego. Kontakt pomiędzy ludźmi powinien więc być autentyczny i otwarty, a zarazem rozwojowy i bezkonfliktowy dla obu stron. Podstawowym warunkiem takiego kontaktu powinna być **empatia**, czyli zdolność postrzegania i rozumienia, co dzieje się w uczuciach osoby, z którą jest się w interakcji, co ona przeżywa i czego pragnie oraz w jaki sposób spostrzega i ocenia świat, a także samą siebie, i jasne komunikowanie jej o tym (Melibruda, 1980). Doprowadza to słuchacza do rozumienia samego siebie i w konsekwencji do nabycia zaufania do swojej umiejętności rozwiązywania problemów i podejmowania mądrych decyzji.

Poprzez autentyczny i empatyczny kontakt ujawnia się **postawa akceptacji**. Istnieje bowiem zależność między akceptacją siebie i innych. Akceptacja własnej osoby wpływa na sposób odnoszenia się do innych ludzi. Im większy poziom akceptacji siebie tym większe możliwości akceptacji innych. Akceptacja samego siebie przejawia się w zaufaniu i wierze we własne siły, potrzebie aktualizowania własnych możliwości oraz umiejętności korygowania zachowania pod wpływem doświadczenia. Samoakceptacja jednak ma szansę zaistnieć, gdy człowiek doświadcza akceptacji ze strony innych, znaczących osób, pomimo swoich wad i braków (Jankowska, 1998).

Wysoka samoocena jest to obiektywne, życzliwe postrzeganie siebie, które wpływa na całe doświadczenie człowieka. Pozytywna samoocena jest trwałą postawą, która może zapewnić dobre samopoczucie i prawdziwy szacunek do siebie. Może dawać poczucie bezpieczeństwa i osobistej siły potrzebnych do wprowadzenia zmian. Może być źródłem energii niezbędnej, aby stawić czoło nowym wyzwaniom, do odważnego budowania nie znanych obszarów życia, do wzbogacenia struktury i smaku wszystkich doświadczeń.

Obrazy własnej osoby, które podtrzymujemy w umyśle, mogą być intensywnie negatywne, intensywnie pozytywne lub pośrednie. Wewnętrzne myśli, które składają się z obrazów, dźwięków i odczuć mogą wspierać odważne zachowanie i prowadzić od niezależności, sukcesu i zmiany, albo być źródłem lęku i nieefektywności (O'Connor, 1996).

Wiara w siebie nie oznacza, że ci ludzie nigdy nie są smutni, zdenerwowani lub przygnębieni. Od czasu do czasu oni też doświadczają nieprzyjemnych stanów

emocjonalnych. Różnica polega na tym, że uświadamiają sobie, że ich uczucia dostarczają im ważnych informacji o tym, jak żyją. Te informacje płynące z emocji traktują poważnie, następnie świadomie zmieniają sposób myślenia, a co za tym idzie — zachowanie. Emocje traktują jako informacje zwrotne, które dają im możliwość zmiany w życiu, zmiany własnego wizerunku lub obu tych rzeczy.

Ludzie o wysokiej samoocenie, kiedy czują się wytrąceni z równowagi wiedzą, że mają w sobie siłę, by umiejętnie zmienić swoje wewnętrzne wyobrażenia, swoje życie emocjonalne, a w konsekwencji swoje zachowanie, zgodnie z własnym wyborem. Sekret ludzi z wysoką samooceną tkwi w tym, że mają sposoby, by się zmienić, jeśli i kiedy tego zapragną.

Konstruktywna, rozwojowa i bezkonfliktowa komunikacja interpersonalna nie jest procesem prostym i bywa w związku z tym źródłem wielu niepowodzeń, stresów i zawodów. Dysponowanie umiejętnościami interpersonalnymi, a więc umiejętnościami budowania atmosfery bezpieczeństwa psychicznego, zaufania, otwartości, konstruktywnego rozwiązywania kryzysów indywidualnych i grupowych, integrowania zespołów, z którymi się pracuje, motywowanie do rozwoju i aktywności jest sztuką możliwą do opanowania.

Podsumowując, chcę jeszcze raz podkreślić: po pierwsze ważny jest wygląd, nie wysiłek, nie pielęgnowanie nawyków, nie posiadanie ideałów. Cały czas koncentrowanie się na tym, co jest. Nie narzucanie rzeczywistości swoich wyobrażeń, ale bezpośredni kontakt ze swoimi uczuciami.

Po drugie — zrozumienie. Ogromną pomocą w identyfikacji tego, co się dzieje jest rozróżnienie pomiędzy „ja” i „mnie”. Nauczono nas niezadowolenia z siebie. I to jest psychologiczne źródło zła. Jesteśmy ciągle niezadowoleni, nieusatysfakcjonowani. Kiedy zaczniemy obserwować siebie i patrzeć w siebie, wyławić owe negatywne uczucia, znajdziemy własny sposób ich wyjaśniania. I zauważymy zmianę. Zmierzymy się z samopotępieniem, nienawiścią do siebie, niezadowoleniem z siebie. Nastąpi spontaniczna zmiana. Jedyna możliwość, by zmienić siebie polega na odrzuceniu dotychczasowego sposobu rozumowania. Im bardziej będziemy starać się zmienić, tym gorzej będzie nam to wychodziło. Im większy stawiamy opór, tym większą nadajemy temu moc, czemu się opieramy. Zmieniamy nie przez zmaganie się, ale przez zrozumienie.

Mądrość nie jest czymś, co się nabywa, mądrość nie jest doświadczeniem, mądrość nie jest stosowaniem wczorajszych iluzji do dzisiejszych problemów. Mądrość to wrażliwość na tę sytuację, tę osobę; wrażliwość nie zmacona żadnym przeniesieniem z przeszłości, pozbawiona naleciałości z doświadczeń przeszłości. Jest to coś całkiem innego, niż przywykliśmy sądzić. Jeśli osiągnąłeś mądrość — jesteś wolny.

Nie można uczynić niewolnikiem człowieka wolnego, gdyż człowiek wolny pozostaje wolny nawet w więzieniu — cytata z Platona. Wolność nosi się w sercu. I tu już mamy miłość. Miłość rodzi się poprzez świadomość. Oznacza to widzenie osób, sytuacji, rzeczy takimi, jakimi sobie wyobrażamy, że są. I reagowanie na nie w sposób, na jaki zasługują. W miłości przeszkadzają nam nasze uwarunkowania,

nasze pojęcia, nasze kategorie, nasze przesady, nasze projekcje, etykiety, które przejęliśmy z naszej kultury, z doświadczenia przeszłości. Widzenie jest jednym z najbardziej żmudnych przedsięwzięć człowieka, wymaga bowiem zdyscyplinowanego, czynnego umysłu. To jest trud widzieć inną osobę.

A trzecia — nie „identyfikowanie się”. Wszystko czego jesteśmy świadomi, zmienia się (Mello de, 1992).

Co sobie uświadamiamy — kontrolujemy, to czego nie uświadamiamy sobie — kontroluje nas. Jeśli coś sobie uświadomisz, uwolnisz się od tego. Słuchając innych, wsłuchujesz się w siebie, dlatego bo reagujesz przez pryzmat swoich zagrożeń, swojej potrzeby manipulowania tobą, żądzy sukcesu swej irytacji i uczuć, których możesz sobie nie uświadamiać. Odrzuć etykiety. Nie szukaj prawdy, ona jest, po prostu odrzuć swoje poglądy. Nie utożsamiaj się z etykietką. Jeśli zmienisz zawód, to tak jakbyś zmienił ubranie, „ja” pozostaje nietknięte.

LITERATURA:

1. Jankowska J. (1998): *Samoaktualizacja w teorii i praktyce kształcenia nauczycieli*, Wyd. Uniwersytetu M.C.-Skłodowskiej, Lublin.
2. Mello de A. (1992): *Przebudzenie*, Dom Wyd. Rebis, Poznań.
3. Melibruda J. (1980): *Ja — Ty — My. Psychologiczne możliwości ulepszania kontaktów międzyludzkich*, Nasza księgarnia, Warszawa.
4. Nitendel-Bujakowa E. (1999): *Zastosowanie technik neurolingwistycznego programowania w terapii osób jękających się*, *Logopedia* **26**, s. 119–122.
5. O'Connor J., Seymonor J. (1996): *NLP. Wprowadzenie do programowania neurolingwistycznego*, Zysk I S-KA Wyd., Poznań.
6. Peiffer V. (1993): *Myśl pozytywnie*, Oficyna Wydawnicza „Reporter”, Warszawa.
7. Rembowski J. (1989): *Empatia*, PWN, Warszawa.

ELŻBIETA HAPONIUK
Gdańsk

DESENSYBILIZACJA, CZYLI ODCZULANIE SIĘ NA WŁASNE JĄKANIE

W programie Zjazdu nazwa mego warsztatu brzmi: *Techniki autosugestii — możesz zrelaksować się, wyzbyć negatywnych myśli i wpłynąć na swoją podświadomość.*

Na zajęciach postanowiłam jednak skoncentrować się bardziej na desensybilizacji, czyli odczulaniu się na własne jąkanie. Tej tematyce przeznaczyłam dwie trzecie warsztatowego czasu. Jedną trzecią część zajęć poświęciłam umiejętnościom wpływania na swoją podświadomość w celu lepszego rozwiązywania swoich problemów.

Pewne, własne, pozytywne myśli najlepiej jest sugerować podświadomości w trakcie relaksu, podczas którego częstotliwość fal mózgowych (8–14 cykli na sek.) jest niższa aniżeli w stanie czuwania (14–32 cykle na sek.). Relaks nazywa się też stanem alfa lub stanem zmienionej świadomości. Na tym poziomie odbywa się przepływ informacji ze świadomości do podświadomości i odwrotnie. Właśnie wówczas możemy swymi myślami, najlepiej połączonymi z wizualizacją, najbardziej efektywnie wpływać na podświadomość i tym samym programować nasze działania, nasz organizm, w kierunku pożądanых zmian.

Nie każdy jednak z łatwością może nauczyć się wchodzenia w stan alfa, niezależnie od tego, czy robi to przy pomocy kasety, czy też trenera. Warto więc wiedzieć, że taki stan osiąga każdy na krótko przed zaśnięciem, po obudzeniu się, w trakcie żarliwej modlitwy oraz w czasie stanu tzw. „snu na jawie”.

Niezmiernie istotne jest to, aby nie mieć żadnej wątpliwości w trakcie sugerowania życzeniowej myśli (afirmacji), w czasie czuwania — umysłowi, czy też w stanie relaksu — podświadomości.

Jeżeli wątpliwość pojawi się, podobno skuteczne jest wzięcie głębokiego oddechu, w którym ogarniamy tę wątpliwość, przyglądamy się jej i wraz z wydechem uwalniamy się od niej.

Słuchając spokojnej, lubianej muzyki, warto najpierw przeczytać a potem odtworzyć (wystarczy to, co się zapamiętało) następujący tekst :

Rozluźniam się całkowicie. Spokojnie, bez żadnych obaw zamykam oczy. Oddycham tak, jak lubię. Moje ciało poddaje się rytmowi swobodnego oddechu. Czuję się spokojny i rozluźniony.

Teraz wyobrażam sobie, że leżę na cudownej plaży, nad najcieplejszym morzem świata, na czystym piasku, tuż przy brzegu. Słyszę szum fal — pierwszej, drugiej, trzeciej, czwartej, piątej, szóstej i wreszcie napływa siódma fala, najdłuższa i najsilniejsza. Obejmuje moje ciało ciepłem, pieszczotliwym dotykiem. Obmywa je i powoli odpływa. Wraz z nią odpływają wszystkie moje smutki i kłopoty, wszystkie bóle i choroby.

Teraz jeszcze mocniej czuję uzdrawiające, oczyszczające pocałunki słońca. One napełniają moje ciało siłą, energią i pełnią zdrowia.

Słyszę szum kolejnych fal i znowu przeżywam oczyszczającą kąpiel w siódmej fali. Uśmiecham się do niej. Czuję, jak dzięki tej uzdrawiającej, odmładzającej kąpeli w falach morza, promieniach słońca zmienia się moje ciało, moja psychika.

Jestem silny i spokojny. Jestem piękny, młody i pełen energii. Jestem odważny, zdolny do zrealizowania wszystkich swoich marzeń. Kocham świat i świat kocha mnie. Jestem szczęśliwy i radosny. Uśmiecham się. Cieszę się tym niezwykłym kontaktem z naturą, z uzdrawiającymi siłami kosmosu.

Zapamiętuję to uczucie i będę powtarzał tę magiczną kąpiel zawsze, gdy poczuję taką potrzebę, i zawsze będę utrwał w pamięci ten stan rozluźnienia i radości. To będzie źródło mojej siły na następne godziny, na następne dni i miesiące, na moje długie, szczęśliwe życie.

Odpoczywam... A teraz pytam siebie, jakie jest moje pragnienie. Moja wyobraźnia nie zna granic i mogę wymarzyć sobie, co tylko zechcę. Czegokolwiek pragnę — dokładnie wyobrażam to sobie, doświadczam tego i rozkoszuję się tym.

(III program polskiego radia — audycja K. Dobroń z dn. 12.05.1998 r.)

Większa część warsztatowego czasu dotyczyła desensybilizacji, w której chodziło nie tylko o odczulanie się na własne jąkanie, ale także na reakcje innych ludzi.

Zakłada się, że końcowym efektem odczulania się jest osiągnięcie zdolności bycia spokojnym w trakcie jąkania, uzyskanie lepszego stanu psychicznego.

Do pierwszego, jeszcze niezbyt stresującego zadania, należy naśladowanie mowy. Mówimy, jąkamy się, a w tle słyszymy własne echo, bo ktoś, z pewnym opóźnieniem, naśladuje nas. Bywa to bardzo przykre, ale po wysłuchaniu drugiego echa stajemy się już już nieco mniej wrażliwi.

Następnie odbywają się eksperymenty z telefonem. Najpierw odgrywa się scenki, w których sprawdzamy, jak długo ktoś nie odłoży słuchawki odbierając głuchy telefon. Pozbywamy się wówczas przymusu nagłego zgłaszania się.

Potem dzwoniemy i wydajemy nieartykułowane dźwięki, podobne do tych, które pojawiają się w trakcie uporczywego jąkania.

W następnej kolejności przeprowadzane są rozmowy z celowym jąkaniem się, trwającym ok. 3 sek., na wybranych wcześniej wyrazach. Na początku tego typu ćwiczeń układane są scenariusze rozmów, w których podkreśla się wyrazy „wyjąkiwane”. Można wówczas skoncentrować się na tym jak mówić, a nie na tym co powiedzieć.

Po zaplanowanym jąkanii się przez telefon przewidziane jest jąkanie się na ulicy (zadawanie różnych pytań), w sklepach, urzędach.

Zadania są bardzo trudne, ale skuteczne. Pomocą niech będą poniższe teksty:

— *Pozbądź się swojej chęci zadowolenia wszystkich. Odkryj, że jest ona twoim motorem działania w wielu sytuacjach. Wiedz, że taki stan rzeczy jest wrodzoną lub nabytą tendencją do kompulsywnego zachowania się w szczególny sposób. Bywa ona silna u niektórych ludzi, a dla wszystkich jest zgubna. Ktokolwiek chce podobać się wszystkim, kończy na tym, że drażni wszystkich... ze sobą włącznie.*

(„Bez obciążeń”, Carlos G. Valles).

*...wolę, żeby ludzie
widzieli mnie takim
jakim naprawdę jestem
i zostać sam
niż być uznawanym
za kogoś innego i żyć
z dala od siebie.*

(„Rozważania, czyli jak cieszyć się życiem” — Brock Tully)

Desensybilizacja pozbywa lęku przed jąkaniiem, ale nie można dopuścić do całkowitego zubożenia. Nie będzie wówczas motywacji do dalszej pracy. Może stać się tak, jak w dowcipie. Pacjent przychodzi do lekarza z powodu rozwolnienia. Lekarz przepisuje tabletki uspokajające. Wizyta kontrolna. Lekarz: — No i jak? Pacjent: — W porządku, nadal robię w spodnie, ale już się tym nie przejmuję.

Kilka dni na odczulanie się na własne jąkanie nie wystarcza. Ten proces wymaga co najmniej kilkutygodniowych ćwiczeń, w których należy celowo jąkać się w różnych sytuacjach i obserwować ludzi, z którymi rozmawia się.

LUCYNA JANKOWSKA
 Ośrodek Terapii Jąkania JOT
 Kraków

JĄKANIE NA ŁAWIE OSKARŻONYCH

Osoby jękające się wobec samych siebie

W trakcie rozmów z osobami jękającymi się i wspominając własne doświadczenia często mam nieodparte wrażenie sali sądowej, w której na ławie oskarżonych siedzi najczęściej sama osoba jękająca się lub jej jękanie w postaci potwora albo zmory. Najlepszy temu wyraz dał Albercik, na poczekaniu wymyślając wiersz-paszkwil:

*„(jękanie) jest natrętne, złośliwe, upierdliwe
 i irytujące
 jest jak kompan-towarzysz życia, którego nie można się pozbyć
 brat syjamski, który wcina się we wszystko co robisz
 i psuje wszystko co stworzysz
 istna kula u nogi”*

Oskarża się jękanie o powodowanie bardzo poważnych zmian w obrazie samego siebie (np. przekonanie, że gdybym się nie jękała byłabym innym człowiekiem), obniżenie samooceny, ograniczenie swoich możliwości. Proponowany wymiar kary rzadko schodzi z najwyższego, najczęściej nie brane są pod uwagę żadne okoliczności łagodzące. Śmiem sądzić, że nawet jeżeli ktoś deklaruje spokojne podejście do jękania, przeczy temu sposób jego zachowanie w momencie zajęcia. Najczęściej polega ono na napinaniu się lub próbach ucieczki, a są to zachowania charakterystyczne dla sytuacji zagrożenia.

Jękanie zaś według jednego z największych autorytetów w tej dziedzinie — Charlesa Van Ripera — jest po prostu faktem tzn. czymś o czym dżentelmeni nie dyskutują; bezbronny i nie podlegającym ocenie wydarzeniem które dzieje się w organizmie jękającego się. Polega on na krótkotrwałym opóźnieniu procesu przejścia z jednej głoski do następnej, czego naturalną konsekwencją jest powtórzenie sylaby lub przeciągnięcie głoski. Wszystkie inne ruchy i dźwięki, tworzące indywidualną postać jękania, są tworzone przez samą osobę w próbie walki i zmagania się z tą chwilową niepełnością. Tak jakby była dla nas zagrażająca. A siła jakiej używamy do zmagania się z tym obraca się niestety przeciwko nam, tworząc widoczną formę jękania się (np. skurcze, współruchy, zwiększanie bądź zmniejszanie siły głosu). Van Ripper w artykule dla nastolatków, książki wydanej

przez Amerykańską Fundację Jąkania, pisał, że dopóki walczył z tym swoim diabłem (jąkaniem) zawsze doznawał porażki; dopiero jak cyt. „wziął go w ramiona” diabeł stracił swoją siłę. „Wziąć w ramiona” to chyba znaczy oswoić, pozwolić być, wewnątrznie przyjąć, nie walczyć.

Oskarżanie jąkania albo samego siebie jest zapewne instynktowne, ale wciąż podlega naszemu wpływowi. Z własnego doświadczenia wiem, że niesie ono w sobie wiele siły i napięcia, co rozbudowuje cały problem i wyrządza dużą a niezastępowalną krzywdę. Wierzę natomiast, że mając świadomość tego procesu można przestać tworzyć cierpienie w samym sobie rozwijając postawę akceptacji i ciepła.

Takie przytulenie samego siebie.

JÓZEF T. HAPONIUK
Gdańsk

JĄKAJĄCY SIĘ I ICH OTOCZENIE — WZAJEMNE PRETENSJE

Problemy jąkających się z otoczeniem rozpoczynają się bardzo wcześnie. Z powodu wady wymowy dzieci są ofiarą znęcania się, które przybiera różne formy — od fizycznego, przez słowne, do wykluczania z grupy rówieśniczej. Badania przeprowadzone w Wielkiej Brytani wykazały, że przeważająca większość, 82% dzieci jąkających się miało takie przykre doświadczenia. Szczególnie atakowane były dzieci w wieku od 11 do 13 lat. Znęcanie się polegało najczęściej na przedrzeźnianiu i przezywaniu. Dzieci w wieku powyżej ośmiu lat doświadczają szczególnie silnego poczucia wstydu i niskiej samooceny, jeśli są wykluczane z grupy. Dzieci jąkające się mają często obniżoną samoocenę z powodu swej wady wymowy i w dodatku jąkanie bywa powodem wykluczania ich z grupy. Powoduje to efekt kuli śniegowej, gdyż poczucie bycia złym mówcą przeradza się w poczucie bycia mało wartościową osobą. Dzieci w wieku przedszkolnym są bardziej odporne na szyderstwa otoczenia, gdyż dla nich najważniejsi są jeszcze rodzice i jeśli mają wsparcie z ich strony, wówczas negatywne reakcje otoczenia na ich jąkanie mało wpływa na ich osobowość.

Rodzice powinni otwarcie mówić o jąkaniu, ale też unikać przymuszania dziecka do rozmowy na ten temat. Dziecko powinno wiedzieć, że jąkanie nie jest czymś złym, co trzeba ukrywać, ani nikt nie jest za nie winny. Reakcje niewerbalne rodziców muszą być zgodne z ich stanowiskiem, wyrażanym słownie. Zanim rodzice zaczną kształtować u dziecka akceptujący stosunek do jąkania, powinni być pewni, że sami zajmują takie stanowisko. Akceptujący stosunek do jąkania oczywiście nie oznacza rezygnacji z terapii, ale wtedy nierzadki przypadek powrotu jąkania, jakiś czas po terapii, nie jest przyjmowany z poczuciem winy jako klęska życiowa. Rodzice powinni także rozmawiać z dzieckiem jąkającym się o wyśmiewaniu, wskazując że ludzie wyśmiewają się nie tylko z jąkających się, ale z osób niskich, bardzo wysokich, grubych, chudych, rudych, piegowatych, wstydliwych itd. Im bardziej ktoś przeżywa, że się z niego wyśmiewają, tym bardziej rozzuchwała swych prześladowców. Dobrą techniką jest odgrywanie z dzieckiem scenek związanych z wyśmiewaniem, przygotowując odpowiednią reakcję, np.:

- Widziałeś wczoraj mecz?
- J-j-j-jaki m-m-m-mecz?
- No, ten w telewizji, jąkało!
- Cz-cz-czasem się j-j-jąkam. Ale nic na to n-n-nie p-p-poradzę.

Wyśmiewanie szczególnie rani te dzieci, które wykształciły już u siebie poczucie niskiej wartości, które mogą odbudować na innym polu. Rodzice powinni pomóc znaleźć dziecku taki rodzaj zajęć, gdzie będzie odnosiło sukcesy, np. w sporcie, muzyce, zajęciach komputerowych itp.

Poczucie własnej wartości często wzrasta w wieku dorastania, kiedy młodzi ludzie widzą swoją osobowość szerzej, niż tylko w aspekcie jękania. Kiedy jednak dalej ludzie nie radzą sobie z tym problemem, są wyśmiewani i mają niskie poczucie własnej wartości, to grupa samopomocy, Klub „J” może być pierwszym środowiskiem, które ich przyjmie i zaakceptuje.

Negatywne doświadczenia z dzieciństwa mogą ukształtować szczególną osobowość jękającego się, której cechy scharakteryzował John Harrison, dyrektor programowy amerykańskiego National Stuttering Project.

John Harrison, po latach samoobserwacji i kontaktów w organizacjach osób jękających się, zebrał swoje spostrzeżenia dotyczące większości osób jękających się i opublikował je w *Letting GO* w styczniu 1982:

1. *Nie potrafimy być spontaniczni, nie tylko w mowie, ale we wszystkim. W tym, co czujemy i w tym co możemy zaryzykować.*
2. *Nie stoimy mocno na ziemi. Nie wiemy dokładnie jacy jesteśmy, ponieważ głównie zajmujemy się opinią innych o nas.*
3. *Przede wszystkim staramy się zadowolić innych. Zastanawiamy się co ludzie sądzą o naszym zachowaniu, naszych myślach, naszych życzeniach, naszych poglądach — w istocie o wszystkim, co dotyczy naszej osobowości i naszej wartości.*
4. *Mamy zawężony obraz samego siebie. Nie obejmuje on wszystkiego, czym jesteśmy. W dodatku ciągle staramy dopasować się do tego obrazu, który nie tylko jest bardzo ciasny, ale i niesłychanie sztywny.*
5. *Brakuje nam asertywności. Każdy czyn asertywny traktujemy jako agresję i to prowadzi do budowania świata pełnego stresów. Ponieważ nie jesteśmy asertywni, uważamy, że nie mamy żadnych praw. Z tego powodu nawet kiedy osiągniemy sukces, uważamy, że stało się tak kosztem innej osoby.*
6. *Mamy mnóstwo fałszywych informacji o tym, jak należy mówić. Uważamy, że ktoś inny może wyrażać się żywo i dynamicznie, ale kiedy sami mówimy z ożywieniem w głosie, wydaje nam się, że przesadzamy i zwracamy na siebie uwagę.*
7. *Bojąc się, że możemy być zbyt dynamiczni, jednocześnie myślimy, że jesteśmy bezsilni. Jak ofiary.*
8. *Życie traktujemy jak teatr. Ma to związek z naszym dążeniem by wszystkich zadowolić.*
9. *Ponieważ traktujemy życie jak teatr, bardzo obawiamy się popełniania błędów, które ktoś może nam wytknąć.*
10. *Ponieważ tak bardzo obawiamy się popełniania błędów, boimy się też odpowiedzialności i podejmowania decyzji.*

11. Ponieważ uciekamy od siebie, mało o sobie wiemy. Z tego powodu obsesyjnie koncentrujemy się na tym, co jest widzialne — na naszej niedoskonałej mowie. Jeśli więc mamy jakieś problemy, uważamy, że to z powodu jąkania.
12. Z powodu tego wszystkiego, co zostało wyżej wymienione, uważamy, że znacznie różnimy się od innych ludzi.
13. Z tego powodu nie jest zaskakujące, że tak mało mamy pozytywnych doświadczeń, związanych z mówieniem.

Traktowanie siebie jako „jąkały” a nie jako zwykłej osoby, która czasem się jąka, prowadzi do przeceniania wpływu jąkania na różne strony życia (Tabela I.). Z pewnością prawie każda trudność w szkole, zawodzie, nawiązaniu przyjaźni była usprawiedliwiana przez ankietowanych jako rezultat ich jąkania.

Tabela I. Wpływ jąkania na różne strony życia
(Speaking Out, Vol. 20 1/2 (1999) — ankieta BSA)

	bardzo	trochę	wcale
szkoła	56	39	11
wybór zawodu	39	46	12
czas wolny	14	46	40
przyjaźnie	20	45	34
związki	24	38	35

Każdy jąkający się, który ma kłopoty ze swoim otoczeniem, mógłby spojrzeć na siebie okiem innych. Zastanović się nad listą Harrisona i pomyśleć, czy chciałby przebywać we własnym towarzystwie. Zmianę świata najlepiej zaczynać od siebie.

BOGUSŁAW PIETRUS

Wiceprezydent Krajowej Rady Osób Niepełnosprawnych
Kraków

PRAWA DZIECI I MŁODZIEŻY ORAZ DOROSŁYCH OSÓB JĄKAJĄCYCH SIĘ

Dzieci i młodzież oraz dorośli jękaający się mają prawo do leczenia swojej wady wymowy na podstawie ustawy o powszechnym ubezpieczeniu zdrowotnym. Kasy Chorych kontraktują usługi logopedyczne w placówkach służby zdrowia oraz Poradniach Psychologiczno-Pedagogicznych, w zależności od wyboru danej Kasy.

Trzeba podkreślić, że ilość zakontraktowanych usług w 1999 roku (na przykładzie Małopolskiej Kasy Chorych) jest niewielka. Natomiast specjaliści w sprawdzanych jednostkach nie zajmowali się (lub tylko w niewielkim zakresie) terapią mowy osób jękaających się. Dlatego sami pacjenci powinni wymuszać na Kasach Chorych kontraktowanie usług w jednostkach zapewniających kompleksową terapię jękania.

Dzieci i młodzież jękaająca się mogą również korzystać z pomocy Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych, podległych Ministerstwu Edukacji Narodowej. Niemniej są tendencje do przerzucania tych obowiązków na służbę zdrowia.

Dzieci i młodzież oraz dorośli jękaający się mają prawo do nauki na każdym poziomie nauczania, w tym w szkołach pedagogicznych.

Opiekunowie dzieci i młodzieży jękaających się mogą starać się o zasiłki pielęgnacyjne, dające większe możliwości finansowania rehabilitacji swoich podopiecznych oraz inne uprawnienia. Dorośli (jest to bardzo umowne określenie — szczegóły w dalszym materiale) mogą starać się o orzeczenie ich stopnia niepełnosprawności, które również umożliwia lepsze finansowanie rehabilitacji oraz daje większe możliwości zatrudnienia.

Jedna z definicji osoby niepełnosprawnej (ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych — Dz.U. nr 123 poz. 776) mówi, że są to osoby, *których stan fizyczny, psychiczny lub umysłowy trwale lub okresowo utrudnia, ogranicza bądź uniemożliwia **wypełnianie ról społecznych**, a w szczególności zdolności do wykonywania pracy zawodowej (...).*

WYBÓR WAŻNIEJSZYCH UPRAWNIENÍ I PRZEPISÓW DOTYCZĄCYCH DZIECI I MŁODZIEŻY ORAZ DOROSŁYCH OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Zasady regulujące prawa i obowiązki osób niepełnosprawnych w Polsce są rozproszone w bardzo wielu ustawach i aktach niższej rangi. Wielkość świadczeń,

wynikających z poszczególnych rozwiązań jest niewielka i dopiero po ich skumulowaniu dają wyraziste efekty. W przedstawionym materiale zostaną przytoczone ważniejsze przepisy i jednostki odpowiedzialne za ich realizację. W pierwszej części będą dotyczyły dzieci i młodzieży; druga będzie zawierała uprawnienia dorosłych (część zawodowa, w tym szkolenia, dotyczy osób w wieku produkcyjnym); trzecia obejmuje wszystkie grupy wiekowe, chyba, że określono inaczej.

Dodatkowe informacje można uzyskać w Centrali Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON), dzwoniąc na **bezpłatną** infolinię: 0-800-120-407 lub poprzez Internet, pisząc na adres: **pfron@pfron.org.pl** Więcej materiałów można również znaleźć na stronie internetowej **<http://www.pfron.org.pl>** oraz: **www.klon.org.pl** patrz: „Publikacje” patrz: „Poznaj Swoje Prawa”

Reforma Państwa, wprowadzająca gruntowne zmiany w 1999 roku, skutkuje również na osoby niepełnosprawne. Teraz zasadnicze sprawy są załatwiane bliżej miejsca zamieszkania — w powiecie lub gminie. I tak np. środki finansowe z PFRON na najważniejsze formy pomocy tj. organizowanie warsztatów terapii zajęciowej, turnusów rehabilitacyjnych, udzielanie pożyczek na działalność gospodarczą, likwidację barier, wspieranie zatrudnienia — przekazane są do powiatu. Wynika to z art. 139 ustawy z dnia 24 lipca 1998 r. o zmianie niektórych ustaw określających kompetencje organów administracji publicznej — w związku z reformą ustrojową państwa (Dz.U. nr 106 poz. 668)), który odnosi się do ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz.U. nr 123 poz. 776).

Dofinansowywanie najważniejszych form pomocy niepełnosprawnym to część zadań **Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR)**. PCPR na najniższym poziomie powinno blisko współpracować z miejscowymi organizacjami pozarządowymi (NGO-s), które posiadają doskonałe rozeznanie potrzeb środowiska. Zdobyte dotychczas doświadczenie NGO-s będzie pomocne powstałym Centrum w tworzeniu planów działania i ich realizacji. Ich współpraca z samorządem wojewódzkim oraz z oddziałami terenowymi PFRON, powinna zaowocować m.in. stworzeniem nowych, dobrze zharmonizowanych z **oczekiwaniem** osób niepełnosprawnych **programów celowych**.

*Tym samym nacisk organizacji pozarządowych powinien iść w kierunku tworzenia **silnych** oddziałów lokalnych, dbających o interesy swoich członków w powiecie, czy województwie. **Taki jest wymóg chwili!***

DZIECI I MŁODZIEŻ

Na podstawie analizy prawa polskiego nie można jednoznacznie stwierdzić, którą grupę wiekową stanowią dzieci i młodzież. Stąd w niniejszym opracowaniu mogą wystąpić stwierdzenia, iż przepis dotyczy dzieci i młodzieży do 16, 18, 24 lub 26 roku życia.

I. Niektóre ważniejsze przepisy i zasady dotyczące uzyskiwania zasiłków pielęgnacyjnych

Na podstawie art. 14 ust. 3 pkt. 1 i ust. 4 ustawy z dnia 1 grudnia 1994 r. **o zasiłkach rodzinnych i pielęgnacyjnych** (Dz. U. z 1995 r. Nr 4, poz. 17 z późn. zmianami), który został wprowadzony przez zmianę tej ustawy z dnia 27 czerwca 1997 r. (Dz. U. Nr 93, poz. 569) **zasiłek pielęgnacyjny** przysługuje m.in.:

- **dziecku w wieku do lat 16** w przypadku stwierdzenia przez publiczny zakład opieki zdrowotnej, że ze względu na stan zdrowia wymaga ono ze strony innej osoby stałej opieki polegającej na pielęgnacji lub na **systematycznym współdziałaniu w postępowaniu leczniczym lub rehabilitacyjnym**; stwierdzenie jest to równoznaczne z uznaniem dziecka za niepełnosprawne (art. 14 ust. 3 pkt 1). Minister Zdrowia i Opieki Społecznej określił w drodze rozporządzenia stany zdrowia o których powyżej jest mowa.
- zasiłek pielęgnacyjny przysługujący dziecku w wieku do 16 lat wypłaca się **po osiągnięciu tego wieku** do czasu ukończenia nauki w szkole, w przypadku stwierdzenia, że nadal odpowiada ono warunkom określonym w ust. 3 pkt 1, nie dłużej jednak niż do ukończenia 24 lat (art. 14 ust. 4).

Na podstawie pkt. 27.1 i 27.2 Wytycznych Nr 2 Prezesa Zakładu Ubezpieczeń Zdrowotnych z dnia 31 lipca 1997 r. **w sprawie niektórych zasad przyznawania i wypłaty zasiłków rodzinnych i pielęgnacyjnych** (Dz. Urz. ZUS Nr 8, poz. 11):

- zasiłek pielęgnacyjny przysługujący dziecku **do ukończenia przez nie 16 lat wypłaca się po osiągnięciu tego wieku**, mimo że nie zostało ono uznane za niepełnosprawne w stopniu znacznym lub umiarkowanym, jeżeli nadal ze względu na stan zdrowia wymaga ono ze strony innej osoby stałej opieki polegającej na pielęgnacji lub na systematycznym współdziałaniu w postępowaniu leczniczym lub rehabilitacyjnym, nie dłużej jednak niż do ukończenia **24 lat**, o ile dziecko uczy się w szkole (pkt 27.1);
- zasiłek pielęgnacyjny przysługuje dziecku **w wieku powyżej 16 lat**, jeśli przed ukończeniem tego wieku spełniało ono warunki do przyznania zasiłku pielęgnacyjnego, **nawet jeśli zasiłek nie był wypłacany** (pkt 27.2).

Ważne! W przypadku ukończenia przez dziecko 16 lat, lekarz — na zaświadczeniu będącym podstawą uzyskania zasiłku pielęgnacyjnego — **powinien** w dacie od której zasiłek przysługuje wpisać np.: **przed 16 rokiem życia** lub datę od której **rozpoczęto** leczenie lub rehabilitację, **nawet jeśli zasiłek nie był wówczas wypłacany**. ZUS — ustalając uprawnienia — jest w tej kwestii bardzo rygorystyczny.

Na podstawie art. 24 ust. 2 ustawy z dnia 1 grudnia 1994 r. **o zasiłkach rodzinnych i pielęgnacyjnych** (Dz. U. z 1995 r. Nr 4, poz. 17 z późn. zmianami), który został wprowadzony przez zmianę tej ustawy z dnia 27 czerwca 1997 r. (Dz. U. Nr 93, poz. 569) pracodawca lub inna jednostka może wystąpić do oddziału ZUS z wnioskiem **o ustalenie** uprawnień do zasiłku pielęgnacyjnego przysługującego uprawnionemu i **o wydanie** decyzji w tej sprawie.

II. Ważniejsze prawa dzieci i młodzieży niepełnosprawnych i ich opiekunów

Na podstawie ustawy z dnia 20 czerwca 1992 roku o **uprawnieniach do bezpłatnych i ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego** (Dz. U. Nr 54, poz. 254), a raczej jej zmiany z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz. U. Nr 40, poz. 150), dzieci i młodzież niepełnosprawna (legitymująca się **zasiłkiem pielęgnacyjnym** lub **orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności**) oraz ich rodzice lub opiekunowie (także podróżujący po dziecko lub po odwiezieniu dziecka) mogą korzystać z **bezpłatnych przejazdów** środkami publicznego transportu zbiorowego (PKP, PKS oraz środkami innych przewoźników, wykonujących zbiorowy przewóz). Uprawnienie to obejmuje **wyłącznie** przejazd z miejsca zamieszkania lub miejsca pobytu do przedszkola, szkoły, placówki opiekuńczo-wychowawczej, **ośrodka rehabilitacji lub leczniczego i z powrotem**. Ulga nie obejmuje kosztu zakupu dopłaty tj. miejscówki, kuszetki ect.

Według taryfy osobowej i bagażowej (Zarządzenie PKP nr 37 z dnia 12 sierpnia 1996 roku) uprawnienie powyższe przysługuje dzieciom i młodzieży do **ukończenia 26 roku życia**.

Ważne! Przy przejazdach do jednostek udzielających świadczeń zdrowotnych albo pomocy społecznej dodatkowo wymagane jest **zaświadczenie** (zawiadomienie) określające miejsce i termin badania, leczenia, konsultacji, zajęć rehabilitacyjnych, zajęć terapeutycznych albo pobytu w ośrodku wsparcia lub domu pomocy społecznej. (Dz. U. z 1997 r., Nr 101, poz. 641).

Na podstawie ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o **rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych** (Dz. U. Nr 123, poz. 776 z późn. zmianami) z dofinansowania do **turnusów rehabilitacyjnych** mogą korzystać:

- osoby w wieku **do ukończenia 16 roku życia**, które mają przyznany zasiłek pielęgnacyjny, potwierdzony zaświadczeniem o jego pobieraniu przez rodziców lub prawnych opiekunów, wydany przez jeden z podmiotów: ZUS, zakład pracy, urząd gminy bądź urząd pracy,
- osoby w wieku **powyżej 16 roku życia**, posiadające orzeczenie o niepełnosprawności.

Ważne: PFRON interpretuje powyższe unormowanie w ten sposób, że w przypadku dzieci i młodzieży niepełnosprawnych powyżej 16 roku życia nie wystarcza legitymowanie się zasiłkiem pielęgnacyjnym, lecz dodatkowo trzeba orzekać się w zespole ds. orzekania o stopniu niepełnosprawności.

Nie są znane zasady dofinansowania **turnusów rehabilitacyjnych w 2000 roku**. Niemniej należy spodziewać się, że nie będzie istotnych zmian w stosunku do 1999 roku. Wówczas rozwiązano je w następujący sposób:

- osoba niepełnosprawna może korzystać z dofinansowania PFRON — na turnus rehabilitacyjny — **jeden raz** w roku kalendarzowym.

- dofinansowanie do turnusu przyznawane jest przez **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR)**, a personalnie przez **Pełnomocnika** (powołanego przez Zarząd Powiatu). By je otrzymać należy:
 - mieć stałe lub tymczasowe zameldowanie (nie krócej niż 6 miesięcy) w danym powiecie,
 - udać się do **lekarza**, by wypisał zainteresowanej osobie wniosek o uczestniczenie w turnusie rehabilitacyjnym na specjalnym druku, dostępnym w PCPR. W przypadku dzieci i młodzieży, mających przyznany zaświadczenie o niepełności (do 18 lat), które powinny (chcą) przyjechać z rodzicem, bądź opiekunem na turnus, **konieczne jest**, by lekarz wyraźnie **zalecił**, że zainteresowana osoba wymaga stałej opieki na turnusie rehabilitacyjnym (np. ze względu na brak samodzielności w komunikowaniu się i konieczność uczestniczenia opiekuna w procesie rehabilitacyjnym).

Komentarz: Ze względu na zalecone preferowanie dofinansowania:

- osób niepełnosprawnych o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełności,
- znajdujących się w trudnej sytuacji materialnej,
- nie korzystających z dofinansowania do turnusu w roku ubiegłym, wskazane jest przekonanie Pełnomocnika (który podejmuje decyzje o przyznaniu dofinansowania), że terapia jękania realizowana na turnusie jest **jedyną dostępną formą** (dla osoby w danym powiecie) **intensywnej rehabilitacji mowy, realizowanej w grupie** (nie ma obecnie w Polsce stacjonarnych, specjalistycznych ośrodków rehabilitacji mowy osób jękających się).

Stąd dobrze byłoby, gdyby lekarz szerzej uzasadnił swoje zalecenie uczestniczenia w turnusie rehabilitacyjnym np. **na podstawie opinii psychologa i logopedy** (w pisaniu opinii można wykorzystać materiały PZJ, dotyczące starania się o orzeczenie o niepełności).

Dodatkowo Pełnomocnik nie musi kierować się zaleconymi przez PFRON preferencjami, jeżeli **Rada Powiatu ustali inne kryteria**. Dzieci i młodzież (do 18 roku życia) miały wydzieloną pulę środków.

Wypełnić Wniosek o przyznanie dofinansowania (dostępne w Oddziałach PZJ lub w PCPR).

PCPR zlokalizowane są najczęściej w Ośrodkach Pomocy Społecznej (lub tam można zasięgnąć na ich temat informacje), dawnych Wojewódzkich Ośrodkach ds. Zatrudnienia i Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, podlegających Wojewódzkim Urzędом Pracy (tam również można otrzymać adresy kontaktowe).

PCPR w 1999 dofinansowywał turnus ze środków PFRON od ok. **325 zł** do ok. **650 zł** na uczestnika (50% do 100% najniższego wynagrodzenia) i od ok. **260 zł** do ok. **520 zł** na opiekuna (40% do 80% najniższego wynagrodzenia). W przypadku uczestnika zatrudnionego w Zakładzie Pracy Chronionej dofinansowanie kształtowało się na poziomie 25-50% najniższego wynagrodzenia. O wysokości przyznanego dofinansowania często decydowała wysokość dochodu w przelicze-

niu na jednego członka rodziny. Niemniej — w przypadku trudnej sytuacji materialnej — można było wnioskować o dofinansowanie pozostałej kwoty z innych środków.

Wskazane było załatwiać dofinansowanie **bardzo szybko!!!**, gdyż ilość środków na dany rok kalendarzowy zawsze jest **ograniczona** (w niektórych PCPR-ach kończyły się nawet już w kwietniu).

Zasiłek rodzinny przysługuje na dziecko, którego opiekun pobiera na nie **zasiłek pielęgnacyjny** oraz **bez względu na wiek**, gdy jest ono (może to być już osoba dorosła) niepełnosprawne w stopniu znacznym lub umiarkowanym, jeżeli niepełnosprawność w stopniu **umiarkowanym**, powstała w wieku uprawniającym do zasiłku. Podstawa: art. 9 ust. 2 ustawy z dnia 1 grudnia 1994 r. o zasiłkach rodzinnych i pielęgnacyjnych (Dz. U. z 1995 r. Nr 4, poz. 17 z późn. zmianami). Wiek uprawniający wszystkich do zasiłku: do 16 lat, a w przypadku kształcenia się: do ukończenia 20 lat, chyba, że kształcenie zostanie zakończone do 21 roku, wówczas zasiłek przysługuje do ukończenia szkoły (art. 8 ustawy z dnia 1 grudnia 1994 r.)

Osobie samotnie wychowującej dziecko, zasiłek rodzinny na to dziecko przysługuje w podwójnej wysokości, o ile dziecku przysługuje zasiłek pielęgnacyjny (art. 13 ust. 1a ustawy z dnia 1 grudnia 1994 r.).

DOROSŁE OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNE (powyżej 16 roku życia)

Uwaga! Niektóre rozwiązania z poprzedniej części dotyczą osób do 18, 24 i 26 roku życia (zwłaszcza regulujące sprawy turnusów rehabilitacyjnych i ulg w przejazdach).

I. Kroki, jakie należy podjąć, by otrzymać orzeczenie o niepełnosprawności:

Zgromadzić zaświadczenia o **przebyтым i kontynuowanym** leczeniu mowy. Im więcej takich zaświadczeń będzie, tym lepiej (przykładowe wzory w załączeniu).

Wskazane jest, by przedstawić zaświadczenie(a) z miejsc(a), w którym jąkanie leczone było w dzieciństwie; udowodni się tym samym, że zaburzenie płynności ma charakter **trwały** (wówczas orzeczenie wydaje się na czas nieokreślony — niepełnosprawność ma charakter trwały). Jeżeli nie będzie to możliwe, dobrze, by specjaliści — na podstawie wcześniejszych wywiadów — stwierdzili czas od którego zaburzenie występuje.

Poprosić o zaświadczenie z Polskiego Związku Jąkających się o odbywanej w ramach jego struktur terapii.

Udać się do **powiatowego zespołu ds. orzekania o stopniu niepełnosprawności** (jest to organ I instancji — często zlokalizowany w Wojewódzkim Urzędzie Pracy) i poprosić o druk ZOON-2/Z. Jest to zaświadczenie o stanie zdrowia, które później wypełni lekarz. **Wszystkie powyższe czynności można wykonywać równolegle, w tym samym czasie!!!**

Druk ZOON-2/Z wypełnia lekarz na podstawie opinii innych specjalistów np. logopedów, psychologów, pedagogów, pracowników socjalnych. Wskazane jest by był to (do wyboru): neurolog, foniatra, laryngolog lub psychiatra. Jeżeli ktoś chce dodatkowo otrzymać pomoc socjalną, o stosowne druki i instrukcje należy pytać w powiatowym zespole ds. orzekania o stopniu niepełnosprawności.

Po zgromadzeniu powyższych zaświadczeń, druków i ich skopiowaniu, składamy w powiatowym zespole ds. orzekania o stopniu niepełnosprawności:

- **kopie** zaświadczeń,
- **oryginał** druku ZOON-2/Z.

Potwierdzamy złożenie dokumentów na kopii druku ZOON-2/Z.

Ustawowy czas oczekiwania na orzeczenie wynosi do 3 miesięcy; w szczególnych przypadkach może być przedłużony o 1 miesiąc.

Przed posiedzeniem powiatowego zespołu ds. orzekania o stopniu niepełnosprawności najprawdopodobniej zostaniemy wezwani przez lekarza, psychologa i specjalistę zawodowego — członków tego zespołu — na rozmowę. Nie są to „groźne” spotkania.

Od orzeczenia powiatowego zespołu ds. orzekania o stopniu niepełnosprawności można odwołać się do II instancji tj. wojewódzkiego zespołu do spraw orzekania o stopniu niepełnosprawności. W razie takiej konieczności prosimy o kontakt ze Związkiem.

Sprawy orzekania normuje ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 roku o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz.U. Nr 123, poz. 776, Nr 160, poz. 1082 i z 1998 roku Nr 99, poz. 628 i Nr 106, poz. 668) i jej rozporządzenia wykonawcze.

II. Wybrane uprawnienia i przepisy dotyczące dorosłych osób niepełnosprawnych:

Na podstawie ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz. U. Nr 123, poz. 776 z późn. zmianami) z dofinansowania do **turnusów rehabilitacyjnych** mogą korzystać również osoby w wieku powyżej 16 roku życia, posiadające orzeczenie o niepełnosprawności.

Nie są znane zasady dofinansowania **turnusów rehabilitacyjnych w 2000 roku**. Niemniej należy spodziewać się, że nie będzie istotnych zmian w stosunku do 1999 roku. Więcej szczegółowych informacji na ten temat znajduje się w części dotyczącej dzieci i młodzieży.

Wskazane jest załatwiać dofinansowanie **bardzo szybko!!!**, gdyż ilość środków na dany rok kalendarzowy zawsze jest **ograniczona** (w niektórych PCPR-ach kończyły się nawet już w kwietniu).

Powiatowy Urząd Pracy koordynuje wszelkie działania związane z prowadzeniem doradztwa organizacyjno-prawnego i ekonomicznego w zakresie zatrudniania oraz działalności gospodarczej lub rolniczej podejmowanej przez osoby niepełnosprawne, w tym również współpracą z organami administracji rządowej i organami jednostek samorządu terytorialnego, organizacjami pozarządowymi

i fundacjami, w zakresie zatrudniania i rehabilitacji zawodowej osób niepełnosprawnych.

Rejestrowanie bezrobotnych i poszukujących pracy oraz przyznawanie świadczeń w związku z utratą pracy przez osobę niepełnosprawną należy do **kierownika powiatowego urzędu pracy** (od 1 stycznia 2000 r. działającego jako administracja **samorządowa, podległa bezpośrednio staroście**).

Do kierownika powiatowego urzędu pracy należy także **kierowanie osób niepełnosprawnych do pracy** — na refundowane przez starostę miejsca pracy.

Do powyższego należy również **inicjowanie, organizowanie i finansowanie szkoleń** dla osób niepełnosprawnych oraz **kierowanie ich na szkolenia**. Osoba niepełnosprawna może sama zgłosić chęć przeszkolenia się, jak również wskazać instytucję szkolącą i jego rodzaj, jeżeli uprawdopodobni, że szkolenie to zapewni jej uzyskanie pracy. (art. 37, 38, 39 ust. 1 i art. 40 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r.). Koszt szkolenia nie może być wyższy niż dziesięciokrotne przeciętne wynagrodzenie tj. ok. 17 tys. PLN i nie może trwać dłużej niż 3 lata (zgodnie z art. 37 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. szkolenie odbywa się w formach pozaszkolnych).

Starosta jako organ samorządu terytorialnego udziela **pożyczek na rozpoczęcie działalności gospodarczej** (art. 12 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r.). Pożyczkę na rozpoczęcie działalności gospodarczej (wytwórczej, budowlanej, handlowej, usługowej) lub rolniczej może otrzymać osoba niepełnosprawna zarejestrowana w powiatowym urzędzie pracy jako bezrobotna poszukująca pracy i nie pozostająca w zatrudnieniu. Może być udzielona tylko raz, również na wznowienie działalności (po 6 miesięcznym okresie karencji). Pożyczka nie może być wyższa niż **20 krotność** przeciętne go wynagrodzenia (obecnie ok. 35 tys. PLN). Udzielana jest na okres do 4 lat (odsetki są niewielkie — jednorazowe oprocentowanie w wysokości 5% udzielonej pożyczki). Po spłacie **połowy** pożyczki (po 2 latach działalności gospodarczej) druga połowa (wraz z drugą częścią odsetek) może być **umorzona** przez starostę.

W przypadku szczególnie uzasadnionym **trudną sytuacją materialną pożyczkobiorcy, marszałek województwa**, na wniosek pożyczkobiorcy, może — po zasięgnięciu opinii starosty — odroczyć termin spłaty pożyczki albo umorzyć jej spłatę w części lub w całości, jeżeli pożyczka stała się wymagalna.

Starosta może dofinansować do wysokości 50% **oprocentowanie kredytu bankowego** zaciągniętego na kontynuowanie działalności gospodarczej prowadzonej przez osobę niepełnosprawną (art. 13 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r.), jeżeli pożyczka z PFRON-u została spłacona lub umorzona.

Starosta może refundować **pracodawcy koszty tworzenia nowych miejsc pracy i wynagrodzeń dla osób niepełnosprawnych** (art. 26 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r.). Pracodawca, który zatrudni przez okres co najmniej 4,5 roku osoby niepełnosprawne (personalnie mogą zmienić się), skierowane przez powiatowy urząd pracy, może otrzymać zwrot kosztów:

- do wysokości **25-krotnego** przeciętnego wynagrodzenia (obecnie ok. 42,5 tys. PLN) na każde stanowisko pracy, poniesionych w związku z organizacją lub przystosowaniem istniejących stanowisk pracy,
- wynagrodzenia i składki na ubezpieczenie społeczne od wynagrodzenia wypłacanego osobom niepełnosprawnym za okres 1,5 roku.

Starosta może refundować pracodawcy **zatrudniającemu do 24 pracowników koszty wynagrodzeń** (i składek na ubezpieczenie społeczne) **osób niepełnosprawnych** zaliczonych do znacznego albo umiarkowanego stopnia niepełnosprawności (art. 27 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r.). Zwrot kosztów następuje w wysokości 50% najniższego wynagrodzenia, przez okres 24 miesięcy, płatnych, za co drugi miesiąc.

Starosta może zwrócić **koszty szkolenia** (do wysokości 75% i nie więcej niż dwukrotne przeciętne wynagrodzenie — obecnie ok. 3,5 tys. PLN), organizowanego przez pracodawcę osób niepełnosprawnych (art. 41 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 roku). Wyszkoleni pracownicy muszą być zatrudnieni na nowych stanowiskach pracy, zgodnych z kierunkiem szkolenia przez okres 24 miesięcy (zgodnie z art. 37 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. szkolenie odbywa się w formach pozaszkolnych).

Czas pracy osoby niepełnosprawnej nie może przekroczyć 8 godzin na dobę i 40 godzin tygodniowo, a w przypadku osób zaliczonych do znacznego lub umiarkowanego stopnia niepełnosprawności nie może przekraczać 7 godzin na dobę i 35 godzin tygodniowo (art. 15 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r.).

Osoba niepełnosprawna ma prawo do **30-minutowej przerwy** na gimnastykę usprawniającą lub wypoczynek, która jest wliczana do czasu pracy (art. 17 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r.).

Osoba niepełnosprawna zaliczona do znacznego lub umiarkowanego stopnia niepełnosprawności ma prawo do **dodatkowego 10-dniowego urlopu wypoczynkowego**, z wyjątkiem, gdy jej dotychczasowy urlop już przekracza 26 dni roboczych. (art. 19 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r.).

Osoba niepełnosprawna zaliczona do znacznego lub umiarkowanego stopnia niepełnosprawności (i nie korzysta z uprawnień wynikających z art. 19 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r.) ma **prawo do zwolnienia od pracy**, z zachowaniem prawa do wynagrodzenia, w wymiarze do 21 dni roboczych w celu uczestniczenia w turnusie rehabilitacyjnym, nie częściej niż raz w roku.

Zasiłek rodzinny przysługuje na małżonka, jeżeli jest niepełnosprawny w stopniu znacznym lub umiarkowanym (art. 9 ust. 1 ustawy z dnia 1 grudnia 1994 r. o zasiłkach rodzinnych i pielęgnacyjnych — Dz. U. z 1995 r. Nr 4, poz. 17 z późn. zmianami).

OGÓLNE UPRAWNIENIA I ULGI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

I. Wybrane ulgi podatkowe, dotyczące osób niepełnosprawnych w 1999 roku.

Osoba niepełnosprawna (legitymująca się pobieraniem zasiłku pielęgnacyjnego albo orzeczeniem o niepełnosprawności) lub **utrzymująca osobę niepełnosprawną, może odliczyć niektóre wydatki od dochodu podlegającego opodatkowaniu** (Dz. U. z 1993 r., Nr 90, poz. 416 z późn. zm.). Do takich odliczeń należą **wydatki na cele rehabilitacyjne**, do których zaliczamy między innymi:

- zakup i naprawa indywidualnego sprzętu, urządzeń i narzędzi technicznych niezbędnych w rehabilitacji oraz ułatwiających wykonywanie czynności życiowych, stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności. Nie istnieje lista takich przedmiotów. Zasadą podstawową jest **związek pomiędzy przedmiotem/sprzętem** a określoną, konkretną **niepełnością**,
- zakup wydawnictw i materiałów szkoleniowych, stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności: książki, broszury, kasy audio, video dotyczące np. metod usprawniania, prasa dla osób niepełnosprawnych,
- odpłatność za pobyt na turnusie rehabilitacyjnym,
- odpłatność za pobyt na leczeniu sanatoryjnym, innych placówkach leczniczo-rehabilitacyjno-sanatoryjnych oraz odpłatność za zabiegi rehabilitacyjno-usprawniające,
- kolonie i obozy dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej oraz dzieci osób niepełnosprawnych,
- leki — w wysokości stanowiącej nadwyżkę ponad kwotę 100,00 PLN miesięcznie, jeżeli lekarz specjalista stwierdzi, że osoba niepełnosprawna powinna stosować określone leki stale lub czasowo,
- odpłatny, konieczny przewóz na niezbędne zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne osoby niepełnosprawnej — karetką transportu sanitarnego lub również innymi środkami transportu osoby o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności oraz dzieci niepełnosprawnych do lat 16.
- używanie samochodu osobowego, stanowiącego **własność** osoby niepełnosprawnej w stopniu znacznym lub umiarkowanym lub podatnika mającego na utrzymaniu takie osoby albo dzieci niepełnosprawne do lat 16, dla potrzeb związanych z koniecznym przewozem na niezbędne zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne, w kwocie nie przekraczającej 1.500,00 PLN. W tym przypadku nie potrzeba legitymować się żadnymi rachunkami,
- odpłatne przejazdy środkami transportu publicznego związane z pobytem na turnusie rehabilitacyjnym, leczeniu w placówkach leczniczo-sanatoryjno-rehabilitacyjnych lub koloniach i obozach dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej oraz dzieci osób niepełnosprawnych. W tym przypadku zachowujemy bilety.

Ważne! Wydatki na cele rehabilitacyjne można odliczyć, jeżeli nie były finansowane ze środków Zakładowego lub Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON), albo nie zwrócono ich podatnikowi w jakiegokolwiek innej formie. W przypadku, gdy wydatki były częściowo finansowane z tych źródeł, odlicza się różnicę pomiędzy poniesionymi wydatkami a kwotą dofinansowania. Odliczamy więc tylko te wydatki, które sami pokryliśmy.

Aby odliczyć wymienione wyżej wydatki musimy posiadać rachunki uproszczone (z wyjątkami opisanymi wcześniej) wystawione na osobę odliczającą wydatki od dochodu. Może to być osoba niepełnosprawna, albo podatnik, na którego utrzymaniu jest osoba niepełnosprawna, jeżeli w roku podatkowym dochód osoby niepełnosprawnej nie przekroczył kwoty 6.000,00 PLN. Przepisy zaliczają do tych podatników: współmałżonka, dzieci własne, przysposobione oraz dzieci przyjęte na wychowanie, pasierbów, rodziców, rodziców współmałżonka, rodzeństwo, ojczyma, macochę, zięcia i synową. Rachunki muszą być wystawione na osobę, która będzie odliczała ten wydatek!

Niektóre przychody zwolnione od podatku dochodowego: odszkodowania, zasiłki rodzinne i pielęgnacyjne, zasiłki wychowawcze, świadczenia z pomocy społecznej, świadczenia otrzymywane z PFRON i z zakładowych funduszy rehabilitacji.

Progi i stawki podatkowe w 1999 roku: poniżej kwoty 29.624,00 PLN — 19% (minus kwota 394,80, odejmowana od obliczonego podatku); od 29.624,00 PLN do 59.248,00 PLN — 30%; powyżej kwoty 59.248,00 PLN — 40%.

Więcej informacji o podatkach (i nie tylko) można znaleźć na stronie internetowej Banku Informacji o Organizacjach Pozarządowych KLON/JAWOR (www.klon.org.pl patrz: „Publikacje” patrz: „Poznaj Swoje Prawa”).

ŚWIADCZENIA PIENIĘŻNE Z POMOCY SPOŁECZNEJ

Prawo do świadczeń pieniężnych z pomocy społecznej ustalane jest w zależności od sytuacji materialnej osoby lub rodziny i uzależnione jest od wysokości dochodu na osobę lub rodzinę (wyjątek od tej zasady stanowi prawo do renty socjalnej). Obecnie przysługuje, gdy dochód na osobę w rodzinie nie przekracza: na osobę samotnie gospodarującą — 384,00 PLN; na pierwszą osobę w rodzinie — 384,00 PLN; na drugą i dalsze osoby w rodzinie powyżej 15 lat — 245,00 PLN; na każdą osobę w rodzinie poniżej 15 lat — 175,00 PLN.

1. Prawo do **zasiłku stałego** przysługuje osobie nie podejmującej pracy lub rezygnującej z pracy w celu wychowania dziecka niepełnosprawnego, wymagającego stałej opieki i pielęgnacji. Osobie wychowującej dziecko zasiłek przysługuje również wówczas, gdy dziecko wymagające stałej opieki lub pielęgnacji ukończyło 18 lat i jest niezdolne do samodzielnej egzystencji.

2. Prawo do **zasiłku stałego wyrównawczego** przysługuje osobie niezdolnej do pracy z powodu wieku lub niepełnosprawności (znacznej lub umiarkowanej), jeżeli jej dochód, jak również dochód na osobę w rodzinie jest niższy od kryterium dochodowego uprawniającego do świadczeń pieniężnych z pomocy społecznej.

3. Prawo do **renty** socjalnej przysługuje osobie całkowicie niezdolnej do pracy z powodu niepełnosprawności (znaczna lub umiarkowana), powstałej przed ukończeniem 18 roku życia oraz w trakcie nauki w szkole ponadpodstawowej lub w szkole wyższej, przed ukończeniem 25 roku życia, a także w trakcie studiów

doktoranckich lub aspirantury naukowej. Renta socjalna jest świadczeniem wypłacanym niezależnie od dochodu. Jednakże w przypadku, gdy dochód z tytułu pracy osoby niepełnosprawnej przekroczy wysokość renty socjalnej, wypłata jej za ten miesiąc ulega zawieszeniu.

4. Zasiłek okresowy może zostać przyznany osobie lub rodzinie, która znalazła się przejściowo w trudnej sytuacji materialnej, w szczególności ze względu na: długotrwałą chorobę, niepełnosprawność, brak możliwości zatrudnienia i inne. Zasiłek ten może zostać przyznany, gdy dochód osób lub rodziny nie przekracza kryterium dochodowego uprawniającego do świadczeń pieniężnych z pomocy społecznej.

Zasiłek okresowy może być przyznany w **przypadku niepełnosprawności**, jeżeli powoduje ona wzrost kosztów utrzymania wynikających np. z potrzeby uczestnictwa w zajęciach rehabilitacyjnych, pobytu w placówce rehabilitacyjnej i innych. Przyznanie tego świadczenia ma charakter uznaniowy.

5. Zasiłek celowy jest świadczeniem jednorazowym i może być przyznany w szczególności na: pokrycie części lub całości kosztów leków i leczenia, remontu mieszkania, opału i odzieży, pobytu dziecka w żłobku lub przedszkolu, a także kosztów pogrzebu, poniesienia straty w wyniku zdarzenia losowego i innych. Osoba ubiegająca się o zasiłek celowy może otrzymać go bezzwrotnie, jeżeli wysokość dochodu uprawnia ją do świadczeń pieniężnych z pomocy społecznej lub na zasadach częściowego lub całkowitego zwrotu, gdy dochód na osobę w rodzinie przekracza kryterium dochodowe. Przyznanie tego świadczenia ma charakter uznaniowy.

6. Świadczenie lecznicze może zostać przyznane osobom, które nie nabyły uprawnień do emerytury lub renty oraz nie podlegają przepisom o ubezpieczeniu społecznym, wynikającym ze stosunku pracy. Przyznanie pomocy finansowej na świadczenia lecznicze nie wyklucza przyznania zasiłku celowego na pokrycie kosztów leczenia.

III. Pomoc socjalna

W celu odzyskania zdolności do samodzielnego funkcjonowania w społeczeństwie osoby i rodziny mogą korzystać z poradnictwa, w szczególności prawnego i psychologicznego. Może być im również udzielana pomoc w załatwianiu spraw urzędowych i innych spraw bytowych oraz w utrzymaniu kontaktów z otoczeniem. Pomoc ta może zostać udzielona bez względu na dochód osób i rodzin.

IV. Inne uprawnienia i ulgi

Osoba niepełnosprawna lub z dzieckiem niepełnosprawnym może załatwiać sprawy **poza kolejnością** w instytucjach i urzędach publicznych oraz w sklepach (Dz. U. z 1998 r., Nr 64, poz. 414).

Osoby niepełnosprawne wraz z opiekunami oraz renciści, emeryci, nauczyciele wszystkich szkół, studenci i uczniowie mogą kupować ulgowe bilety do muzeów państwowych (Rozporządzenie Rady Ministrów z dn. 16 października 1997 r.).

PODSUMOWANIE

Opracowanie powyższe przedstawia uprawnienia i ulgi osób niepełnosprawnych w sposób mniej lub bardziej szkicowy; bardziej celem zwrócenia uwagi na możliwości tkwiące w prawie polskim i tym samym zmuszającym do zwrócenia się o rozwiązanie już konkretnych problemów, do instytucji realizujących owe uprawnienia. Niemniej z dużą dozą szczegółowości zostały przedstawione prawa wynikające z ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. (o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych — Dz.U. nr 123 poz. 776), możliwości bezpłatnych przejazdów oraz zasady uzyskiwania zasiłków pielęgnacyjnych. Taki rozkład akcentów wynika także z priorytetowych zadań realizowanych przez Polski Związek Jękających się.

Trzeba również pamiętać, że w ostatnich czasach ustawodawca polski jest bardzo twórczy i niektóre przepisy już „jutro” mogą być nieaktualne.

AGNIESZKA SMÓŁKA
Gdańsk

ROZPOZNAWANIE I WYKORZYSTYWANIE OSOBISTYCH „ZASOBÓW”

*Wyobraźmy sobie, jak cicho byłoby w lesie,
gdyby śpiewały tylko najzdolniejsze ptaki...*

Jak dobrze znam siebie? Jak dobrze inni mnie znają? Czy łatwo daję się poznać? Czy pozwalam sobie na mówienie innym, co czuję i co myślę? Czy sam jestem świadom swoich myśli i uczuć? Są to ważne pytania. Aby inni ludzie mogli cię zaakceptować, polubić, związać się z tobą, muszą wiedzieć, jaki jesteś. Do tego, aby inni cię poznali, trzeba, abyś ty znał samego siebie i decydował, na ile chcesz się otworzyć przed ludźmi i dać im dostęp do twojego prawdziwego Ja.

Jeśli masz mieć odwagę, żeby pozwolić sobie na otwartość w kontaktach z innymi, trzeba, żebyś siebie znał, akceptował i doceniał. Zdolność do otwierania się przed innymi zależy od samoświadomości i samoakceptacji. Musisz znać siebie, żeby pokazać innym prawdę o sobie i musisz się akceptować, aby tej prawdy nie bać się pokazać.

SAMOŚWIADOMOŚĆ to twoja wiedza na temat własnych cech osobowości, własnych potrzeb i pragnień, zdolności oraz możliwości, twórczego potencjału i zainteresowań. To wiedza na temat twoich reakcji i zachowań w kontaktach z innymi. To także świadomość swoich obaw, lęków, słabości i ograniczeń, ale przede wszystkim znajomość własnych „mocnych stron osobowości — atutów, które można wykorzystać dla budowania satysfakcjonujących relacji z ludźmi i odnoszenia sukcesów w życiu”. Twoje wewnętrzne „zasoby” to właśnie ten niewyczerpywalny i niepowtarzalny potencjał twojej osobowości, z którego możesz korzystać, na którym możesz się wspierać i który możesz stale rozwijać. Każdy z nas ma wiele wspaniałych, osobistych „zasobów”, z których może czerpać radość, satysfakcję i siłę do działania, ale nie zawsze umiemy dostrzec je w sobie i odpowiednio używać. Tak jak zasoby naturalnych bogactw — złota, diamentów, węgla, ropy naftowej — można wykorzystać dla dobra ludzkości, jeśli się je odkryje, tak też własne, wewnętrzne „pokłady” mogą dać większą wiarę w siebie i poczucie wewnętrznej mocy pod warunkiem, że umie się je dostrzec w sobie i uruchomić.

SAMOAKCEPTACJA to szacunek do siebie, albo lepiej, nie lekceważenie siebie. To dostrzeganie swojej wartości i pozytywny stosunek do siebie takim, jakim się jest, umiejętność zaakceptowania swojego Ja. To dawanie sobie prawa do bycia sobą — do swoich uczuć, potrzeb, marzeń, myśli, opinii, systemu wartości, a także przyzwyczajzeń czy dziwactw. To lubienie siebie i odwaga bycia sobą w kontaktach z innymi ludźmi.

Nasze zadowolenie z życia, powodzenie w życiu, a także stosunki z innymi zależą od tego, jak o sobie myślimy. To co myślimy o sobie, staje się dla nas prawdą. Ludzie, którzy wydają się sobie zdolni, wartościowi, potrzebni i lubiani, są bardziej otwarci, ufni i odważni w kontaktach z innymi i w podejmowaniu zadań życiowych. Zaś ludzie, którzy nie lubią siebie i nie wierzą w swoje możliwości, są bardziej nieufni i zalęknieni w kontaktach ze światem, boją się niepowodzeń, unikają nowych wyzwań i zadań. Nasze życie staje się: „samo spełniającą się przepowiednią”, bo taka jest jego jakość, jakie jest nasze mniemanie o sobie. Dlatego tak ważna jest umiejętność dostrzegania osobistych zasobów i świadomość swojej niepowtarzalnej wartości jako jednostki. Jeśli poznasz i pokochasz siebie takim, jakim jesteś — zmieni się całe twoje życie.

Samoakceptacja jest najczęściej powiązana także z akceptowaniem innych ludzi szacunkiem dla ich indywidualności. Ci, którzy akceptują siebie, zwykle łatwiej akceptują innych, a także sami są bardziej akceptowani. Potrafią dawać i odbierać akceptację, co pozwala na zawieranie znaczących związków, doświadczanie prawdziwej, bezwarunkowej miłości. Jeśli ktoś ma poczucie własnej wartości, to chętniej dostrzeże i wyraża wartość innych ludzi.

Wyobraź sobie swoją osobowość jako szklanę wypełnioną do połowy. Pełna połowa to twoje „zasoby” — wszystko co masz niepowtarzalnego w osobowości i czego możesz używać do działania i swojego dalszego rozwoju. Masz tam wszystko, czego potrzebujesz, co więcej, możesz tę szklanę dopełniać, doskonaląc się, zdobywając nową wiedzę, nowe umiejętności, rozwijając swoje zdolności i możliwości. Koncentrując się na tej części twojej „szklanki”, doświadczasz poczucia swojej wartości, przybywa ci mocy i odwagi do działania. Kiedy koncentrujesz się na pustej połowie — myślisz o tym, czego nie masz, czego ci brakuje, czego masz za mało. Takie postrzeganie siebie jako osoby słabej, nieudolnej, niedoskonałej i pełnej wad, obniża poczucie własnej wartości, odbiera siłę i odwagę do działania. Ludzie we wzajemnych kontaktach mogą pomagać sobie w napełnianiu „szklanek” — dostrzegając i ukazując zasoby innych, dając sobie obopólną akceptację i pomagając w budowaniu pozytywnego obrazu siebie.

Celem zajęć było zainspirowanie do poszukiwania swoich „mocnych stron”, uświadomienie i nazwanie osobistych możliwości, wzmocnienie poczucia własnej wartości oraz rozwijanie umiejętności dostrzegania „zasobów” innych ludzi.

Do ważnego zadania należało penetrowanie obszarów nieuświadomionych „zasobów” i przenoszenie ich w sferę świadomego myślenia o sobie i tworzenie obrazu własnej osoby.

Istotne znaczenie miały ćwiczenia uzmysławiające to, że praca nad sobą i samodoskonalenie może być twórcze i radosne, a ludzie mogą sobie w tej drodze życzliwie towarzyszyć i wzajemnie wspierać. Budowanie poczucia własnej wartości nie musi oznaczać podwyższania mniemania o sobie poprzez poniżanie innych, jak często ma to miejsce w życiu społecznym. Przeciwnie, każdy ma własne, niepowtarzalne „zasoby”, które czynią go ciekawym, atrakcyjnym i wartościowym. Można pełniej realizować się w kontaktach z innymi, odkrywając jednocześnie część siebie.

KATARZYNA SOBASZEK
Sopot

SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z KRYTYKĄ

1. Próba odpowiedzi na pytania:

Dlaczego krytyka zazwyczaj boli ?

W jaki sposób, zdaniem większości ludzi, należy reagować na krytykę ?

Jakie rodzaje krytyki spotykamy najczęściej ?

Czy krytyk zazwyczaj nie ma racji ?

2. Przedstawienie sposobów radzenia sobie z krytyką proponowanych przez szkołę zachowań asertywnych.

Można zmieniać jedynie to, co poddaje się zrozumieniu. Nie rozumiesz i nie uświadamiasz sobie tego, co tłumisz. Wówczas się nie zmieniasz. Ale kiedy to coś zrozumiesz, to i to się zmieni. Anthony de Mello — „**Przebudzenie**”

Ilu znamy ludzi, na których nie działa pochwała albo oskarżenie? Ile razy byliśmy krytykowani w różny sposób, a ile razy sami występowaliśmy w roli krytyka? Ile razy denerwowaliśmy się, gdy inni dawali nam do zrozumienia, że nie jesteśmy doskonali?

Dla większości z nas krytyka jest równoznaczna z negatywną oceną własnej osoby i budzi silne emocje. Traktujemy krytykę jak rodzaj wyroku i nie wiemy jak radzić sobie z sytuacjami oceniania. Najczęściej próbujemy bronić się udowadniając, że krytyk absolutnie nie ma racji i wyliczając przeróżne kontrargumenty. Gdy to nie odnosi skutku, zamieniamy obronę w atak twierdząc, że krytykująca nas osoba jest złym sędzią, a poza tym nie ma żadnego prawa nas krytykować. Jeżeli i to nie działa, można jeszcze zrobić wszystko, aby zadowolić krytyka i uniknąć krytyki w przyszłości. Pozostaje jednak w nas gniew, żal, poczucie wstydu, winy. Te uczucia, długo gromadzone, tłumione mogą bardzo skutecznie zepsuć nasze relacje z ludźmi.

Sytuacje, w których jesteśmy adresatami krytyki, bądź sami krytykujemy czyjeś postępowanie, są moim zdaniem, jednymi z najtrudniejszych sytuacji komunikacyjnych między ludźmi.

Jeżeli odkryjemy, jakie nasze własne, błędne przekonania czynią nas podatnymi na zranienie przez czyjąś krytykę, to otworzą się przed nami możliwości skutecznego radzenia sobie w takich sytuacjach. Z pomocą przychodzi tu również szkoła zachowań asertywnych, która proponuje różne strategie postępowania, odpowiednie do rodzajów krytyki, z którą się spotykamy. Inaczej zareagujemy

w sytuacji, gdy krytyka wyrażona jest w agresywnej formie lub przez aluzję, a inaczej, gdy dotyka nas krytyka częściowo słuszna, ale zbyt szeroko zakrojona. Zaś jeszcze innych sposobów wymaga kontakt z osobą, dla której nieustanne krytykowanie bliźnich jest drugą naturą.

Uczenie się tych sposobów, to zadanie na całe życie, nie tylko na warsztat. Pierwszym jednak, najważniejszym krokiem jest zmiana naszego własnego nastawienia do krytyki i jej odbioru. Znowu zacytuję Anthony de Mello, gdyż „ilekroć pozwalacie sobie na dobre samopoczucie, kiedy mówią wam, że jesteście O.K., tylekroć przygotujcie się na złe samopoczucie, z chwilą gdy powiedzą wam, że nie jesteście dobrzy. Dopóki żyjesz po to, by spełniać cudze oczekiwania, lepiej dobrze zważ, w co się ubierasz, jak się uczeszesz i czy masz dobrze wyczyszczone buty.”

RÓŻA SOBOCIŃSKA
Toruń

PRAKTYCZNE SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z JĄKANIEM

Czego nie można ukryć, należy uwydatnić

Są różne techniki radzenia sobie z jękaniem. Trudno jest wskazać na tę, która jest najskuteczniejsza, gdyż każdy jękający sam decyduje o prawdziwym przyswojeniu jej, a później systematycznym stosowaniu w praktyce.

Moim zdaniem każda metoda jest dobra, gdy jest skuteczna dla jękającego.

Mowa jest integralną częścią naszej osobowości, dlatego też wszelkie z nią problemy należy rozwiązywać poznając siebie, swoje wnętrze, swoje życiowe wartości i cele. Przy okazji spoglądania, zagłębiania się w siebie, dostrzegamy również i swoje wady, słabości, trudności, z którymi walczymy na co dzień.

Tak też jak staramy się pokonywać swoje ułomności, tak i warto pokonywać niepełność w mowie.

Wiemy z praktyki, że nieśmiałe osoby, aby przełamać swoje zawstydzenie, swój lęk przed publicznym wystąpieniem, już zaraz na początku wypowiedzi mówią o swojej wielkiej nieśmiałości i o swojej tremie np. „Jestem nieśmiały, mam ogromną treść przed tym wykładem, wybaczcie mi za potknięcia”, uśmiechają się przy tym, mając tym samym część napięcia uwolnionego i o to chodzi.

Jedną z dróg do pokonania jękania jest ujawnienie — na samym wstępie wszelkich nowych kontaktów — swojej niepełności w mówieniu.

Z powyższym podejściem mamy do czynienia np. w metodzie pracy nad jękaniem u Van Ripera i u prof. Lilii Ariutiunian.

W moim warsztacie uczestnicy, poprzez wylosowane zadania, sami mogą odczuć swoje jękanie oraz poobserwować jękanie innych. Zastanowią się nad tym, co czują, gdy specjalnie ujawniają swoje jękanie, a co czują, gdy ukrywają swoją niepełność w mówieniu.

Stosując technikę rysunku jękający mają okazję, choć w części, poznać siebie, jak postrzegają swoją pozycję w rodzinie. W dalszym etapie próbują nazwać swoje cele i wartości w życiu. Na koniec — postarają się określić: na ile obrany cel i własna hierarchia wartości, motywacja do osiągnięcia danego celu, wyznacza skuteczność stosowanej techniki radzenia sobie z jękaniem.

Konkludując pragnę powtórzyć za prof. Bogdanem Adamczykiem — walcz i jeszcze raz walcz: *...obrywaj podczas walki, ale bij, bij i żeby nie wiem co bij! Jąkaj się, ale mów, mów i żeby nie wiem co mów!* („Logopedia” nr 26)

Ja dopowiadam jeszcze: **wierz w siebie, uwierz, że TOBIE właśnie się uda i pokonasz jąkanie, i będziesz szczęśliwy, bo przecież TO SZCZĘŚCIE jest Twoim najważniejszym celem życia.**

HALINA STAWIKOWSKA
Toruń

ŻYCIE Z OSOBĄ JĄKAJĄCĄ SIĘ

Moje długoletnie przebywanie w towarzystwie osób jękających się, i to zarówno na płaszczyźnie zawodowej jak i prywatnej, osobistej, ośmiela mnie do podzielenia się moimi doświadczeniami i obserwacją jękania z perspektywy ponad 40-letniej praktyki zawodowej.

Jak reagują ludzie słysząc osobę jękającą się, jakie bywają reakcje w rodzinie, szkole, pracy, w stosunkach partnerskich damsko-męskich?

O moim zainteresowaniu jękaniami zdecydował przypadek. W czasie moich studiów przyrodniczych (biologia na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu w latach 1954–1958) poznałam kolegę, który jękał się. Pamiętam moje zaskoczenie, zdziwienie a także zażenowanie, kiedy słuchałam mowy tak bardzo zakłóconej, zatrzymywanej blokami, z trudem wydobywających się słów...

W ślad za tym zrodziło się pytanie czy taka „przypadłość” jest wrodzona, skąd się bierze i czy można ją leczyć? W ten sposób zaczęłam zdobywać pierwsze informacje o jękanii — zjawisku, które można nazwać nadal tajemniczym, nie dającym się zaszufelkować i sprowadzić wyłącznie do wady wymowy, bowiem jękanie to tylko ten widoczny wierzchołek góry lodowej a pod nim kryje się wiele złożonych problemów. Rodzi się pytanie czy jękający się są „inni”, czy wyróżnia ich jakaś szczególna cecha, czy istnieją jakieś predyspozycje do wystąpienia jękania. Badania eksperymentalne prowadzone na dużej grupie studentów nie potwierdzają tej inności. Obserwujemy natomiast występowanie jękania w rodzinie. Nie ma reguły w powielaniu jękania przez wszystkie dzieci w przypadku jękającej się matki lub ojca. Młodzi ludzie rozważają problem małżeństwa z osobą jękającą się biorąc pod uwagę możliwość pojawienia się jękania u potomstwa — taka obawa rzeczywiście jest uzasadniona, szczególnie w przypadku jękającej się matki i potomstwa płci męskiej.

Para — dwoje jękających się pozornie gwarantująca komfort psychiczny, może stać się pułapką z powodu kilku powodów: oboje oczekują nie tylko zrozumienia swojej wady ale i odciążenia od działań życiowych wymagających rozmów telefonicznych, załatwiania konfliktowych spraw poza domem, wystąpień publicznych itp. Jest im wprawdzie raźniej ale i trudniej, a poza tym brak mobilizacji i motywacji, aby pracować nad zmianą swojego jękania. Pary mieszane gdzie tylko jedna osoba jęka się mają teoretycznie lepszą sytuację, ale i tak wszystko zależy jeszcze od charakteru i oczekiwań związanych z życiem we dwoje.

Model małżeństwa w którym opiekuńcza kobieta osłania niemal matczynym ciepłem jękającego się męża — chłopca, wydaje się komfortowa dla niego, do czasu

pojawienia się pierwszego dziecka. Układy w rodzinie ulegają gwałtownej zmianie. Jąkający się małżonek pozbawiony „parasola ochronnego” rzucony na głęboką wodę nie radzi sobie z nowymi problemami i obowiązkami.

Możnaby rozpatrywać wiele układów w relacjach małżeńskich, które w zasadzie nie odbiegają od problemów w parach osób nie jąkających się. Istotną sprawą jest rozumna postawa osób towarzyszących począwszy od rodziców i wychowawców oraz współmałżonków.

Należy pomagać, ale nie wyręczać, chronić ale i uczyć jak radzić sobie z niepowodzeniami, okazywać wyrozumiałość i akceptację, kochać takimi jacy są zapewniając poczucie bezpieczeństwa. Im szybciej nastąpi zrozumienie, że należy nauczyć się radzić z jękaniem, tym pewniejsza wygrana, świadomość, że jękanie nie powinno przesłonić nam wartości i piękna życia.

Jak dalece jękanie może pogłębić się na skutek błędów najbliższych osób w rodzinie, niech świadczą następujące przykłady:

- Kasia znalazła się w sytuacji kiedy po raz pierwszy w życiu w wieku 20 lat musiała zrobić zakupy. Zrozumiała wówczas swoje ogromne ograniczenie, bo dotychczas wyręczali ją we wszystkim rodzice. Sklepy samoobsługowe były daleko od miejsca zamieszkania a pewne zakupy i sprawy wymagały bezpośredniego kontaktu ze sprzedawcą. Przez parę godzin próbowała rezygnować kolejno z różnych usług handlowych. W domu Kasi nigdy nie padło słowo jękanie, stanowiło ono swoiste tabu, pozornie osłaniające osobę dotkniętą tą przypadłością.
- 19-letni Adam ma świadomość, że zawiódł oczekiwania swojego ojca (zawodowy wojskowy), gdyż jako jedyny syn w rodzinie okazał się wrażliwcem i „słabeuszem”, i na dodatek jąkałą.

Często jękanie w rodzinie jest bagatelizowane. Rodzice czekają, że może minie samo, tym bardziej, że i lekarz sugerował, że ustąpi w okresie pokwitania lub po ukończeniu pitego roku życia. Niestety na ogół tak się nie dzieje. Osoba jąkająca się w rodzinie jest po prostu pozbawiona pomocy. Inni rodzice wykazują postawę wielkiego niepokoju - zaczynają się głośne komentarze, ubolewania i jak najczarniejsze prognozy. Nerwowa atmosfera i poczucie zagrożenia udziela się dziecku. Poszukiwania radykalnej pomocy jednocześnie u lekarza, psychologa, logopedy a także różnych specjalistów oferujących niekonwencjonalne metody leczenia na ogół nie przynoszą oczekiwanej poprawy. Ludzie spotykający osoby jąkające się, chcieliby im pomóc, ale nie wiedzą jak się zachować. Czy podpowiadać i uzupełniać wypowiedź? Czy nie patrzeć na jąkającego się podczas rozmowy bo i jąkający się unika patrzenia w oczy a może unikać w ogóle rozmowy, nie zadawać pytań, izolować (szczególnie na lekcjach w szkole)? Dziecko nie pytane na lekcjach przestaje uczyć się, bo nie ma takiej motywacji do przygotowania jak inne dzieci. Na szczęście wiedza o jękaniu jest coraz większa. 22 października obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Jąkających się. W bardzo udanym programie TVN FAKTY mieliśmy okazję posłuchać i zobaczyć na krakowskim rynku naszego prezesa PZJ Andrzeja Wójtowicza, który zachęcał, aby nie bać się osób jąkających się i pozwolić

im aby bez pośpiechu mogli spokojnie wypowiedzieć się. Dobry był też komentarz redaktora Lisa podkreślający szczególny charakter niepełnosprawności osób jękających się, bowiem z innych ułomności i kalectwa nikt nie wyśmiewa się, bo po prostu nie wypada, natomiast jękanie wyśmiewane jest powszechnie. Dzięki osobom występującym publicznie, takim jak: Owsiak czy Michnik, zwykłym szeregowym jękającym się żyje się bezpieczniej i lepiej, a nawet szczęśliwiej. Osoby mające kontakt z jękającymi się zarówno w życiu prywatnym jak i zawodowym powinny rozpowszechniać wiedzę o jękaniu i możliwościach pomocy jękającym się. Należy wykorzystać zarówno media a także organizować zjazdy i szkolenia, odczyty, pogadanki, ulotki. W Toruniu udało nam się wydać ulotkę o jękaniu w nakładzie 5 tys. sztuk, która została rozprowadzona do wszystkich szkół i przedszkoli a także do placówek służby zdrowia, ośrodków rehabilitacyjnych i wychowawczych. Ulotka nasza została przyjęta bardzo życzliwie. Opracowały ją logopedki z Torunia mgr R. Sobocińska i mgr H. Stawikowska. Relacje jękających się z ludźmi z pewnością poprawią się jeśli zechcą przyjąć następujące rady:

1. *Miej odwagę mówić, że się jęka.*
2. *Nie omijaj trudnych słów (nie zastępuj innymi), bo z czasem będzie ich przybywało coraz więcej.*
3. *Uśmiechnij się i bądź życzliwy.*
4. *Mowa ciałem to też mowa — gestykuluj (to ważne).*
5. *Bądź aktywny, działaj, organizuj.*
6. *Nie mów, że jękanie jest przyczyną wszystkich Twoich niepowodzeń, i że gdybyś nie jękał się to byłbyś szczęśliwy.*

KRZYSZTOF SZAMBURSKI
Warszawa

POMYŚL O SOBIE I SWOIM JĄKANIU — SZEŚĆ GRZECHÓW GŁÓWNYCH, KTÓRE BYĆ MOŻE POPEŁNIASZ

Myślę, że często zastanawiasz się, dlaczego to Ciebie spotkało, że jąkasz się i jakie życie byłoby piękne, gdybyś mówił płynnie od zawsze lub jak bardzo zmieniło by się, gdybyś przestał jąkać się od jutra. To jest naturalne i powszechne, bo wbrew temu, co Tobie się wydaje, inni ludzie też mają swoje problemy, mimo iż mówią płynnie. Tak więc możesz przyjąć za pewnik, że inni też mają coś, co im przeszkadza w realizacji marzeń i zamierzeń i święcie wierzą, iż ich życie potoczyło by się inaczej, znacznie lepiej, gdyby nie „to coś”, co boli, przeszkadza, uniemożliwia czy przynajmniej dokucza. Problemy ludzkie mają najrozmaitszy charakter i odbierane są subiektywnie, to znaczy dla każdego jego „nieszczęście” jest niepowtarzalne i największe, a inni w swoich przesadzają, to znaczy przywiązują do nich zbyt dużą rolę (znacznie przewyższającą wagę ograniczenia.

Możesz jednak trwać w poczuciu niesprawiedliwości losu, ponieważ jąkanie jest zaburzeniem komunikacji między ludźmi i jest natychmiast zauważalne. Gdy ktoś ma piegi, może je maskować lub eksponować, gdy dziewczyna ma niezbyt zgrabne nogi, może chodzić w spodniach, gdy ktoś nie jest zbyt uzdolniony, może nadrabiać to pracowitością itd., itp. Gdy Ty odezwiesz się, najczęściej od razu słysząc a czasami także widząc, że Twoja mowa jest niepełna. Wyjdzie to na jaw, mimo że bardzo się starasz a nawet im bardziej się starasz, tym szybciej Twoja mowa Cię zdradzi. Tak więc masz prawo poużalać się nad sobą ale chyba niewarto robić tego bez przerwy. Nic to nie zmieni w Twojej sytuacji a szkoda czasu i energii.

Więc zamiast analizowania swojego nieszczęścia, zaproponuję Ci kilka sposobów, jak sobie pomóc w życiu z jąkaniem. Oczywiście, najlepiej jest przestać się jąkać, ale doskonale wiesz, że jest to zadanie bardzo trudne i wymaga wiele czasu. Oczywiście możesz stwierdzić, iż „dobrymi radami jest piekło wybrukowane”, czy że łatwo radzić komuś, kto sam mówi płynnie. Postaraj się jednak przeczytać ten tekst do końca a nuż znajdziesz coś dla siebie.

Osoby jękające się popełniają często w kontaktach z innymi ludźmi pewne błędy. Od błędów nie jest wolne także postępowanie ich bliskich: rodziców, rodzeństwa, przyjaciół czy życiowych partnerów. To powoduje często, że życie osoby jękającej się jest znacznie cięższe, niż wskazuje na to ich zaburzenie mowy.

Poniżej przedstawię kilka sytuacji, które powtarzają się, czyli występują u wielu mówiących nie płynnie ludzi. Spróbuj dopasować coś do siebie. Mam nadzieję, że jeśli zrozumiesz, co dzieje się z Tobą i wokół ciebie, potrafisz przynajmniej trochę zmienić w swoim życiu na korzyść, a o to przecież chodzi. Poniżej podaję hasła, którymi opatrzyłem poszczególne sytuacje i nazwałem „grzechami”:

- *inni powinni mnie zrozumieć i mi pomóc;*
- *wstydzę się, że się jąkam;*
- *moje jąkanie jest odpowiedzialne za wszystko złe, co się zdarzyło i zdarzy w moim życiu;*
- *boję się przestać jąkać, bo nie wiem jakie to będzie miało konsekwencje;*
- *będę się jąkał wam na złość;*
- *moim bliskim tak naprawdę wcale nie zależy na tym, abym przestał się jąkać a często nawet podtrzymują moje jąkanie.*

Teraz postaram się wyjaśnić, co rozumiem pod poszczególnymi hasłami. Zdaję sobie sprawę, że możesz mieć problem, który nie zostanie tutaj omówiony, z drugiej jednak strony moja wiedza na temat ludzkich zachowań wskazuje, że ludzie często bronią się przed zrozumieniem swojego zachowania. Ty też możesz się bronić. Prawda może być zbyt bolesna, aby od razu ją przyjąć a będę pisał także o takich sprawach. Jeśli zirytujesz się podczas czytania i stwierdzisz, że są to „duby smalone” albo pod byle pretekstem będziesz przerywał czytanie, by za jakiś czas wróc do lektury, to objawy takie mogą wskazywać, że mechanizmy, które przedstawiam, dotyczą Ciebie i potrzebujesz tylko trochę czasu, aby oswoić się z myślą, iż one właśnie dotyczą Ciebie. Poza tym zawsze możesz przedyskutować sprawę z kimś bliskim.

„Inni powinni mnie zrozumieć i mi pomóc”

Często wydaje Ci się, że ponieważ jesteś dotknięty jąkaniem, spada z Ciebie obowiązek nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi. Rozumujesz następująco:

Mam kłopoty z wystawianiem się a on czy ona nie, więc to oni powinni rozpocząć ze mną rozmowę czy zaproponować pomoc albo wspólne spędzenie czasu. Gdy ja zacznę to robić, to ich spłoszę, odejdą ode mnie a może nawet zaczną mnie unikać. Tak wskazuje moje dotychczasowe doświadczenie.

Trzeba przyznać, że w takim rozumowaniu jest trochę racji. Ci inni nie jękają się i pozornie nawiązanie z Tobą kontaktu nie powinno stanowić dla nich problemu. Spróbuj jednak przez chwilę znaleźć się w sytuacji innej osoby. Ma ona szczerą chęć zaprzyjaźnić się z Tobą a przynajmniej nawiązać kontakt. Próbuje więc a Ty odpowiadasz jak potrafisz, a im bardziej się starasz tym gorzej Ci wychodzi. Jeśli Twój rozmówca jest obyty w kontaktowaniu się z osobami jękającymi się, dzielnie kontynuuje rozmowę udając, że nie słyszy Twoich nie płynności a nawet delikatnie zachęca Cię do zwolnienia tempa mówienia i daje do zrozumienia, iż bez problemu wysłucha Cię do końca.

W dużo gorszym położeniu jest osoba, która nie miała do czynienia z jękającymi się ludźmi. Często po rozpoczęciu rozmowy wpada w panikę, bo nie wie jak się zachować. Różne osoby przyjmują wtedy rozmaite strategie postępowania:

- niektórzy próbują Ci pomagać i kończą Twoją wypowiedź, co często doprowadza Cię do szewskiej pasji,
- inni pokrywają swoje zakłopotanie uśmiechem, co odbierasz jako zniewagę, bo wydaje Ci się, że śmieją się z Ciebie,
- część osób zupełnie nie wie, jak się zachować i pod byle pretekstem kończy kontakt, co odbiera jako swoją porażkę, a Ty pozostajesz przygnębiony, bo jesteś przekonany, że zostałeś zlekceważony, oczywiście z powodu swojego jękania,
- nieliczne osoby po prostu wyśmiewają się z Ciebie, ale im nie warto poświęcać uwagi.

Jak widzisz, możliwości reakcji na Twoje jęknięcie mogą być różne. I dlatego to Ty powinieneś być osobą aktywnie ten kontakt podtrzymującą i modyfikującą. Pewnie myślisz, że to trudne i niesprawiedliwe ale chyba warto spróbować. Twój rozmówca musi zostać przez Ciebie przekonany, iż zależy Ci na spotkaniu z nim i że mówienie sprawia Ci pewne problemy ale możesz i chcesz je kontynuować. Wydaje się bardzo sensowne w odpowiednim momencie poinformować osobę czy grupę osób o swoim jękaniu. Może to wyglądać następująco: *Jak słyszysz, trochę się jękam, ale nie przejmuj się tym, miej jedynie trochę cierpliwości a przekonasz się, że jestem całkiem normalną osobą. Proszę, nie pomagaj mi mówić, wolę skończyć sam.* Oczywiście forma takiego komunikatu może być różna, zależna od osób, sytuacji i Twojego temperamentu. Może być poważna lub żartobliwa, zdawkowa lub rozbudowana. Ważne, aby druga strona zrozumiała, że masz do swojej niepełności zdrowe podejście i nikt nie musi niczego udawać. Wtedy może się nawet okazać, że Twoje jęknięcie może być pewnym atutem, bo inność zawsze wzbudza pewne zaciekawienie. Jasna sprawa, iż nie ma sensu przesadzać z takim informowaniem na zasadzie ludzie, posłuchajcie jak ja się jękam, warto to robić wtedy, gdy kontakt z daną osobą lub osobami jest ważny, bądź będzie się powtarzał. Wtedy naprawdę warto spróbować.

„Wstydzę się, że się jękam”

Takich przypadków miałem kilkanaście. Są osoby, które reagują w ten sposób: *moje jęknięcie jest czymś fatalnym i absolutnie nie mogą dowiedzieć się o nim inni ludzie. Muszę się tak zachowywać, żeby inni nie usłyszeli, że jękam się.* Zdajesz sobie sprawę, że jęknięcie można ukryć w jeden sposób, nie odzywając się. I od razu stajesz na straconej pozycji. Nie rozmawiając nie zaspakajasz własnych potrzeb. Inni odbierają Cię w różny sposób, ale z gruntu niekorzystny. Niektórzy sądzą, że jesteś mrukiem i nie masz ochoty na rozmawianie. Inni są zdania, iż prawdopodobnie jesteś osobą niezrównoważoną emocjonalnie i lepiej z Tobą nie zaczynać. Jeszcze

inni doskonale orientują się, że jąkasz się ale nie chcą sprawiać Ci przykrości i udają, że o tym nie wiedzą. W trzecim przypadku zachodzi sytuacja wprost paranoiczna, bo Ty udajesz, że nie jąkasz się, a inni udają, iż nie wiedzą, że się jąkasz.

Jak wynika z powyższego, ukrywanie jąkania jako czegoś wstydliviego nie ma sensu. Musisz dobrze zastanowić się, dlaczego wstydzisz się swojej nie płynności. Są bardzo różne możliwości. Może byłeś lub jesteś za jąkanie karany. Myśl o jąkanii może wywoływać wyrzuty sumienia, szczególnie gdy rodzice nie akceptowali Twojego jąkania ale nie dawali o tym komunikatu wprost, wyczuwałeś jednak, że mówiąc nie płynnie ranisz ich lub irytujesz.

A może tak naprawdę chodzi nie tyle o jąkanie ale nie masz o sobie zbyt dobrego mniemania. Ogólnie czujesz się niepewnie w różnych kontaktach społecznych. Nie bardzo wiesz dlaczego, a ponieważ nie płynność jest czymś konkretnym, łatwo przelać na nie wszystkie żale. Możliwe jest jeszcze takie wytłumaczenie, iż jest w Tobie dużo lęku. Lęk trudno opanować, ponieważ jego przyczyna jest niedostępna. „Łatwiej” koncentrować uwagę na swojej nie płynności, baczyć na to, aby nie wyszło na jaw i wtedy nie pozostaje już czasu na jakieś nieokreślone niepokoje. W ten sposób jąkanie, jako coś konkretnego i zrozumiałego, chroni Cię od lęku, którego natury nie potrafisz zrozumieć. To wszystko jest dosyć skomplikowane, dlatego potrzebna jest interwencja dobrego psychoterapeuty, który potrafi pomóc Ci zrozumieć, co tak naprawdę dzieje się z Twoimi emocjami.

„Moje jąkanie jest odpowiedzialne za wszystko złe, co się zdarzyło i zdarzy w moim życiu”.

Wiele osób koncentruje się (fiksuje się) na swoim jąkanii. Ciągłe o nim myśli, analizuje przyczyny i często wyobraża sobie, że gdyby nie jąkanie, ich życie ułożyłoby się zupełnie inaczej, byłoby znacznie lepsze i bogatsze w różnego rodzaju pozytywne przeżycia. Oczywiście, w jakimś sensie jest to prawda. Ale często można popaść w przesadę. Jeśli i Ty uważasz, że tak jest z Tobą, to znaczy, że jąkanie jest winne wszystkiemu złemu, co się Tobie przydarzyło lub nie przydarzyło — czytaj uważnie!

Zastanów się, czy nie jest tak, że szukasz często usprawiedliwienia za to, co się z Tobą dzieje, poza sobą? To znaczy zamiast powiedzieć sobie, nie zrobiłem czegoś lub nie potrafię pewnych rzeczy robić lub nie mam jakichś właściwości czy zdolności — oskarżasz wszystkich wokół a przede wszystkim twierdzisz — *to wszystko przez moje jąkanie*. Jeśli tak sobie pomyślałeś raz i drugi, szybko nauczyłeś się usprawiedliwiać jąkanii wszystko, czego nie zrobiłeś ale, co jest jeszcze gorsze, nie podejmujesz trudu poradzenia sobie z różnymi sytuacjami z góry zakładając, że *nie warto nawet próbować, bo to mi się i tak nie uda, ponieważ się jąkam*. Być może zostałeś w ten sposób ubezwłasnowolniony przez swoje jąkanie. Twoja nie płynność stała się centralnym obiektem, wokół którego zaczęło kręcić się całe Twoje życie. Zwróć uwagę, że jeśli tak się stało, to coś, co traktujesz za swoją przypadłość powoli zaczęło być czymś bardzo Ci potrzebnym. Mówiąc inaczej

uzależniasz się od jękania. Nie chcesz tego, sprzeciwiasz się temu, ale z drugiej strony nie możesz już bez jękania żyć. Tak bywa ze wszystkimi uzależnieniami. I tak zmora Twojego życia nagle, bądź częściej stopniowo, staje się bożkiem. Nabiera więc nadrealnego znaczenia. A do wszystkich zjawisk tajemniczych, metafizycznych podchodzi się z lękiem ale także pewnego rodzaju fascynacją. Zwróć uwagę, że jeśli u Ciebie zaistniało takie zjawisko, to przestałeś kontrolować swoje jękania. Do bożka można się modlić, można go uwielbiać lub się bać, trudno natomiast rzucić go z piedestału. Trudno mieć do niego obiektywny stosunek.

A żeby poradzić sobie z jękaniem, należy chłodnym okiem ocenić, za co rzeczywiście jest ono odpowiedzialne a co jest wynikiem Twoich słabości, lęków, kompleksów czy rodzinnych uwarunkowań. Trzeba zrozumieć, do czego jękanie jest Ci potrzebne i jak doszło do sytuacji, że nauczyłeś się jękać. Może Ci się wydać paradoksalna kolejność dochodzenia do wyleczenia, od terażniejszości do przeszłości ale moja praktyka dowodzi, że taka droga jest najbardziej efektywna. Jeśli zrozumiesz, jaką rolę odgrywa jękanie w Twoim terażniejszym życiu, otworzy się przed Tobą droga do udania się w fascynującą, choć często bolesną podróż do lat dziecięcych, gdy byłeś zmuszony przeżywanymi konfliktami, aby nauczyć się jękać i w ten sposób sobie z nimi radzić.

„Boję się przestać jękać, bo nie wiem jakie to będzie miało konsekwencje”

Jękanie narobiło w Twoim życiu mnóstwo zamieszania. Wpłynęło na to, co sądzisz o sobie (poczucie własnej wartości) oraz jaki masz stosunek do zewnętrznego świata (obraz świata). Poza tym przyzwyczyłeś się już do niego i życia z nim, mimo że tak nie cierpisz jękać się. Ale czy tak łatwo pozbyć się jękania? Do tej pory stanowiło część Ciebie. Teraz ma go zabraknąć. Budzi się niepokój, *co będzie się działo, gdy przestanę jękać się?* Uczucie, którego doświadczasz, można nazwać lękiem przed nieznanym czy nowym. *Jak sobie poradzę, gdy przestanę się jękać? Czy będzie naprawdę tak wspaniale, jak sobie wyobrażam?*

Uczucia, którego doświadczasz, nie są specyficzne tylko dla Twojego problemu. Doświadczają go również inni ludzie, dla których nagła zmiana ich sytuacji życiowej, mimo że według wszelkich przewidywań i często długich oczekiwań, ma być czymś bardzo pozytywnym, budzi jednak niepokój. Można tutaj przywołać różne przykłady: uczeń kończący szkołę, żołnierz służby zasadniczej po zakończeniu służby, żona/mąż po uzyskaniu rozwodu, więzień po wyjściu na wolność, student po ukończeniu studiów. W pierwszym momencie następuje euforia, chwilę potem refleksja — *co dalej?* Ty doświadczasz tego samego — *co dalej? Jak to będzie, gdy przestanę się jękać?*

Ponieważ, o czym przekonałem się wielokrotnie, jesteś istotą bardzo wrażliwą a może nadwrażliwą czy nawet przewrażliwioną, często bywa tak, że ogarniający Cię stres przed nieznanym, w danym momencie przerasta Twoje możliwości adaptacyjne. Wtedy robisz to, co jest najprostsze i najbardziej oczywiste - wracasz do jękania. Nie robisz oczywiście tego świadomie, przecież

nikt o zdrowych zmysłach, nie wróciłby do jąkania, stanowiącego zakatę życia. Są jednak pewne mechanizmy psychologiczne, które umożliwiają Ci dokonanie takiego manewru. Co ciekawsze, często nawet nie domyślasz się, że one zadziałały. Są to mechanizmy obronne. Pozwalają one w bezpieczny sposób uniknąć bezpośredniego zagrożenia. Ale tego typu działanie powoduje powrót do punktu wyjścia — *jąkam się i jestem z tego powodu nieszczęśliwy*. W takich sytuacjach potrzebna jest refleksja, *dlaczego powróciłem do jąkania?* Przymuszczalnie znów przydałaby się pomoc kogoś, kto potrafi wyjaśnić naturę zagrożenia i pomoże w zrozumieniu tego, co się dzieje oraz jak przystosować się do nowej sytuacji — sytuacji, w której żyję i radzę sobie bez jąkania.

„Będę się jąkał wam na złość”

Jąkanie jest z jednej strony nieszczęściem ale jednocześnie bardzo potężną bronią w forsowaniu własnego zdania, „stawianiu na swoim” i w różnych konfliktach i rozgrywkach mających miejsce w każdej rodzinie. Rodzina jest, w pewnym sensie, polem różnych, często przeciwstawnych interesów. Jej członkowie tworzą różne koalicje czy obozy, które mają na celu lepsze zaspokojenie ich potrzeb. Ogólnie mówiąc, każdy członek rodziny dąży do tego, aby w rodzinie powodziło mu się jak najlepiej. Aby osiągnąć ten cel, musi często rywalizować z innymi członkami rodziny, którzy też chcą, aby rodzina jak najlepiej zaspokajała ich potrzeby, a ilość „dóbr” jest często ograniczona. Przy czym charakter tych dóbr może być bardzo zróżnicowany, zarówno materialny (pieniądze na lepsze ubranie czy rozrywki, samodzielny pokój czy lepszy „kąt” w pokoju dzielonym z rodzeństwem) jak również psychiczny (więcej uwagi ze strony rodziców, czy uprzywilejowana w stosunku do rodzeństwa pozycja). Jąkanie może być bardzo pomocnym narzędziem w egzekwowaniu tego rodzaju jak i innych przywilejów. Członkowie rodziny prędzej czy później, samodzielnie czy po konsultacji ze specjalistą, zaczynają rozumieć, że Twoje jąkanie jest narzędziem służącym do „rządzenia rodziną” i próbują temu się przeciwstawić. Wtedy możesz starać się ukarać ich za nie uleganie Twoim zachciankom i zaczynasz bardziej się jąkać. Jest to trochę na zasadzie „zrobię mamie na złość, niech mi uszy zmarzną” ale często przynosi pożądane efekty. Twoje jąkanie wywołuje u rodziców, dziadków czy rodzeństwa poczucie winy, jest krzykiem o pomoc czy komunikatem: spójrzcie, jak mnie unieszczęśliwiacie i w rezultacie może doprowadzać do spełniania Twoich potrzeb czy raczej roszczeń. Daje też, bardzo dla niektórych osób, satysfakcjonujące poczucie ogromnego wpływu na życie rodziny.

Trzeba zaznaczyć, że cały ten proces nie jest przez Ciebie do końca uświadamiany. Tutaj także działają mechanizmy obronne, które powodują, że nie w pełni jesteś świadomy tego, co się z Tobą dzieje. Odczuwasz w takiej chwili złość do poszczególnych osób, czy nawet całego świata lub (albo jednocześnie) jesteś rozżalony, nieszczęśliwy i pokrzywdzony. Nie wydaje Ci się, że Twoje postępowanie jest celowe. Dopiero po szczerej rozmowie z fachowcem, albo bliską osobą, możesz zrozumieć charakter swojego postępowania.

„Moim bliskim tak naprawdę wcale nie zależy na tym, abym przestał się jąkać a często nawet podtrzymują moje jękanie”.

Może się zdarzyć, że oporu przed wyleczeniem nie przejawiasz Ty, ale Twoja rodzina, pierwotna — rodzice lub rodzeństwo, bądź wtórna — mąż, żona czy dzieci. Była już mowa w opisie „piątego grzechu”, że rodzina funkcjonuje jako pewien system. Pod względem psychologicznego funkcjonowania rodzina tworzy powiązaną ze sobą całość, to znaczy, że zmiana zachowania jednego z jej członków odbija się na funkcjonowaniu pozostałych. Tak więc w rodzinie panuje pewna dynamika. Z drugiej strony, rodzina dąży do utrzymania stanu równowagi (status quo). Każdy z jej członków opracował sobie sposób funkcjonowania, dający jak najwięcej korzyści przy stosunkowo małych własnych kosztach psychologicznych. Gdy ktoś z rodziny zaczyna zachowywać się w specyficzny sposób, na przykład jąkać się, burzy to cały układ. Osoba jąkająca się (w tym przypadku — Ty) może, używając języka psychoterapeutów, zostać „oddelegowana” do terapii. Po pewnym czasie następuje stan równowagi, w którym odnajdują się członkowie rodziny. Na przykład Twoja matka ma możliwość „wyrwania się” z domu, aby zawozić Cię na terapię, ojciec może zająć się swoimi zainteresowaniami, rodzeństwo cieszyć się „swobodą”, bo matki nie ma w domu. Ale gdy przestajesz się jąkać, znów burzy to stabilność rodziny. Pozostali członkowie rodziny mogą być zainteresowani, abys jąkał się dalej. Mogą to zrobić w różny sposób, poprzez niezaspokojenie Twoich potrzeb psychologicznych czy wprowadzanie stanu napięcia lub bagatelizowanie uzyskanej poprawy, co działa demotywująco. Objawy wracają, stan równowagi w rodzinie zostaje utrzymany, wszyscy są w pewnym sensie zadowoleni.

Ten typ oporu ma odmianę dla Ciebie, czy Twoich dorosłych rówieśników, mających już sympatie czy własne rodziny. Otóż, zmniejszenie się symptomów jękania może być odebrane przez partnera jako zagrożenie. Może tutaj zadziałać szereg mechanizmów:

- osoba jąkająca się po uzyskaniu płynności mówienia może stać się atrakcyjniejsza towarzysko i seksualnie, łatwiej nawiązuje kontakty, staje się bardziej kontaktowa. Może budzić to zazdrość Twojego partnera, ponieważ boi się utraty bliskiej osoby;
- osoba jąkająca się mówiąca płynniej staje się samodzielniejsza, mniej zależna od partnera, co może budzić jego niechęć i poczucie zagrożenia oraz frustrację potrzeby opiekania się;
- twój partner może także negatywnie przeżywać sytuację, gdy przestaje być w Waszym związku osobą dominującą. Może spowodować to niechęć ze względu na jego zagrożenie poczucia własnej wartości.

Twój partner może w takich sytuacjach spowodować, że znów zaczniesz się jąkać. Może dokonać tego w różny sposób, na przykład poprzez wprowadzanie napiętej atmosfery, szukanie i eskalację konfliktów, niezaspokajanie Twoich

potrzeb (np.: miłości, seksualnych). Natomiast nawroty jąkania mogą być silnie wzmacniane na tej samej drodze (np.: dawania miłości, udanego seksu itp.). I jeśli nie jesteś tego świadomy, znów „popadasz w jąkanie”.

Powyżej przedstawiłem „sześć grzechów”, które popełniasz Ty sam, bądź Twój najbliższy, w podejściu czy traktowaniu Twojego jąkania. Czy można się ich wystrzec? Pewnie nie wszystkich na raz i nie od razu. Ale warto próbować, nawet gdyby zmiany nie były duże i efekty nie od razu będą zauważalne. Myślę, że samo uświadomienie sobie pewnych mechanizmów może pomóc, bo pozwala określić czy raczej wykryć „przeciwnika” a znając go, łatwiej podjąć efektywny sposób, aby go pokonać. I musisz pamiętać, że Twoim głównym „przeciwnikiem” wcale nie jest jąkanie ale Twoje emocje, kompleksy, przyzwyczajenia czy wyuczony, nieefektywny sposób rozwiązywania problemów. Czasami także w trwaniu w jąkanii pomagają Ci Twój bliscy. Ale bądź ostrożny w szafowaniu oskarżeniami, oni także posiadają swoje problemy.

A czemu „grzechów” było sześć?.. Może żeby było ciekawiej, a może więcej nie przyszło mi do głowy.

ANNA SZERSZEŃSKA
Warszawa

ZASADY EFEKTYWNEJ KOMUNIKACJI

Jąkający się nie chcą mówić nienaturalnie. My zaś pracując nad poprawą płynności ich mowy, która jest tylko częścią przekazu, często zaniedbujemy jej niewerbalną stronę. Nie myślimy o tym, że dla prawidłowej komunikacji tak samo ważne są dwa aspekty: werbalny i niewerbalny, i że myśli nie przekazują tylko słowa, ale również spojrzenie, zachowanie, ruchy. Przyjmuje się, że w komunikacji międzyludzkiej słowa przenoszą zaledwie 8% treści informacji, dalsze 37% przenosi głos (intonacja). Największe zaś znaczenie jako nośnik komunikatów ma ciało (gesty, zachowanie) — 55%. O ile poważne zaburzenia płynności mowy dotyczą osób jąkających się, o tyle brak dbałości o rozwijanie pozawerbalnego przekazu dotyczy wszystkich. Przez wiele lat niedoceniany, w ostatnich latach stał się przedmiotem dużego zainteresowania. Wiele firm szkoleniowych oferuje warsztaty z tej dziedziny, na rynku księgarskim pojawiają się książki i podręczniki, które zawierają szczegółowe wskazówki i ćwiczenia.

Staje się jasne, że nad efektywną komunikacją można pracować i to w jej niewerbalnym wymiarze, i że na tym terenie osoby jąkające się mają nie mniejsze możliwości od pozostałych.

Celem przeprowadzonego warsztatu było pokazanie jak ważne są reguły zachowania w stosunkach z innymi ludźmi, jak wiele zależy od nas samych w tym zakresie. Uświadomienie, że zachowanie możemy wybierać i wykorzystywać do własnych potrzeb, jak i tego, że inni widzą przede wszystkim nasze zachowanie i na jego podstawie jesteśmy oceniani.

W dalszej kolejności zostały przekazane zasady interpersonalne, niezbędne do skutecznej komunikacji, takie jak: zasada grzeczności, skromności, kooperacji itp.

Dla prawidłowej komunikacji bardzo istotna jest umiejętność spoglądania na siebie w czasie trwania rozmowy — najważniejsze jest pierwsze wrażenie, które dotyczy przede wszystkim chodu, aparycji i spojrzenia, a dopiero w dalszej kolejności sposób mówienia. Spojrzenia mogą być różnorodne w zależności od tego na jaki obszar twarzy są skierowane: intymne — którego celem jest okazanie zainteresowania, bywa umiejscowione między oczami i w obszarze leżącym poniżej podbródka; menedżerskie — pozwalające uzyskać kontrolę nad rozmówcą i sytuacją, skierowane jest na część twarzy między środkiem czoła i oczami; towarzyskie zaś używane do towarzyskich kontaktów, na pole twarzy znajdujące się między oczami i ustami.

Niemniej ważna od kontaktu wzrokowego jest mowa całego ciała. W różnych sytuacjach ciało może pokazywać co innego i celem ćwiczeń jest stworzenie takiej

sytuacji, w której sygnały werbalne i niewerbalne będą przekazywać to samo. Spektrum zachowań jest bardzo różnorodne. Gdy wyrażamy niezdecydowanie pocieramy nos, mówimy wolno, nasze ręce wędrują w kierunku szyi; gdy chcemy pokazać naszą pewność i zdecydowanie nasze ręce znajdują się za głową, z tyłu, bądź są ułożone na piersiach z podniesionymi kciukami. Zastanawianie się wyraża zaś podtrzymywany ręką podbródek, spojrzenie skierowane w bok, drapanie podbródka. Zainteresowanie okazujemy poprzez przechylenie głowy w bok, kłamstwo — często mrugając i pocierając oczy. Naszą otwartość sygnalizują otwarte dłonie, oczy, ręce wysunięte w kierunku rozmówcy. Z takimi umiejętnościami możemy łatwiej porozumiewać się z trudnymi rozmówcami: nieprzyjaznymi, wrogimi, agresywnymi. Bardzo istotną rzeczą w efektywnej komunikacji jest sztuka słuchania i kształcenie w sobie dobrego, wrażliwego, cierpliwego odbioru przekazu. Okazywanie rozmówcy wsparcia i otwartości. Idealny słuchacz to taki, który jest szczerzy, pozytywnie nastawiony, empatyczny. Nastawienie takie można najefektywniej osiągnąć ćwicząc w sobie umiejętność słuchania. Żeby słuchać dobrze nie wystarczy tylko z kimś być, ale trzeba naprawdę chcieć i wierzyć, że możemy dowiedzieć się od rozmówcy czegoś ważnego.

Pracując nad naszym niewerbalnym zachowaniem możemy wyświadczyć sobie dużą przysługę. W naszych kontaktach z innymi będziemy bardziej prawdziwi i skuteczni.

HALINA WASZCZUK
Gdańsk, 11–14.11.1999r.

DRAMA W TERAPII JĄKANIA

Nawiązując do hasła: „Modele zachowań otoczenia wobec osób jękających się” na X Ogólnopolskim Zjeździe Szkoleniowym w Gdańsku, osoba „jękająca się” stosuje dramę, czyli tzw. twórczą aktywność, która umożliwia umiejętne wejście w różne role społeczne i sytuacje życia codziennego.

CZYM JEST DRAMA?

I. Pojęcie dramy.

Słowo „drama” pochodzi od starogreckiego drao — działam, usiłuję.

W języku greckim używane było jako czynność, akcję.

W języku angielskim: sztuka teatralna, dramat, teatr. Podstawą dramy jest twórcza aktywność. W literaturze mówi się nawet o edukacyjnych walorach dramy.

Edukacją jest poprzez działanie włączające emocje i wyobraźnię. Istota jej stosowania polega na stwarzaniu sytuacji, które sprzyjają identyfikacji z innymi osobami. Drama wykorzystuje właściwość, którą posiada każdy człowiek — umiejętność wchodzenia w różne role społeczne.

Istota dramy wiąże się więc z wyobraźnią, ekspresją twórczą, a z drugiej strony z zabawą.

Zabawa to podstawowa forma aktywności człowieka. Teoria zabawy W. Froebela uznaje zabawę za przejaw samowyróżnienia się. Zabawa umożliwia zaspakajanie indywidualnych potrzeb i zainteresowań, ułatwia wchodzenie w życie społeczne, poznawanie rzeczywistości. Umiejętność zabawy jest warunkiem prawidłowego psychospołecznego rozwoju człowieka.

Drama jest konsekwencją tego pierwotnego sposobu przyswajania świata przez człowieka. W psychodramie zaś, wchodzenie w role i improwizacja wykorzystuje się do leczenia zaburzeń emocjonalnych. Problem „odgrywany” przez pacjenta jest problemem osobistym.

W dramie konflikt i problem jest wymyślony.

Pionierzy dramy pochodzą z Anglii. Do Polski drama dotarła w poł. lat 80-tych XX stulecia poprzez teatr angielski. Pierwsze szkolenia organizowała H. Machulska w Warszawie. Brian Way — doskonały znawca teatru, swoją teorię dramy opierał na wykorzystywaniu podstawowych zmysłów: dotyku, słuchu, wzroku, smaku i węchu. Są one podstawą koncentracji człowieka oraz samodyscypliny w świadomym działaniu. Drama wykorzystuje słowo, gest, ruch, rekwizyty, muzykę. Muzyce i rytmowi muzycznemu przypada ważna rola (słuchanie). Warunkiem udziału

w dramie jest emocjonalne wczucie się w rolę. Człowiek gra kogoś, lecz jest sobą. Improvizuje — nie odtwarza wyuczonej roli jak w inscenizacji. W literaturze mówi się o dwóch formach dramy:

- *drama osobista* (jej istotą jest ruch, ciało),
- *drama zaprojektowana* (naśladowanie).

K. Pankowska wymienia w dramie elementy pantomimy, niewerbalnej formy komunikacji która może pobudzić emocje.

- *Stop klatka* — jest to obraz zatrzymany w ruchu, który wyraża myśli na zewnątrz.
- *Tworzenie pomników* — uplastycznianie sytuacji.
- *Rysowanie, pisanie.*

A. Dzedzic przytacza podobną klasyfikację technik dramowych:

- *Poza, rzeźba, obraz, stop klatka.*
- *Techniki ruchowo-cielesne: scenki pantomimiczne, etiudy.*
- *Techniki aktorskie: scenki improwizowane z tekstem.*
- *Konwencje wypowiedzi werbalnej.*

W pracy terapeutycznej, prowadzonej w grupie, głównym zadaniem jest obniżenie napięcia emocjonalnego uczestników terapii w różnych sytuacjach komunikacyjnych. Temu celowi służą wypracowane różne techniki dramy. Praktyka potwierdza pozytywne działanie wyżej wymienionych technik dramy na zachowanie osób jękających się w różnych sytuacjach życiowych.

LITERATURA

1. Bogdanowicz M.: *Psyche-ruch-drama*. Gdański Rocznik Teatralny, Gdańsk 1991.
2. Dzedzic A.: *Drama na podstawie utworu literackiego*. Centrum Edukacji Artystycznej, Warszawa 1996. Chomczyńska-Miklaszewska M.: *Pankowska D. Polubić szkołę. Ćwiczenia grupowe do pracy wychowawczej*, WSiP, Warszawa 1995.
3. Jachimowska M.: *Grupa bawi się i pracuje*. Zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych, UNUS, Wałbrzych 1994.
4. Pankowska K.: *Edukacja przez dramę*. Wyd. I, WSiP, Warszawa 1997.
5. Way B.: *Drama w wychowaniu dzieci i młodzieży*. Wyd. II WSiP, Warszawa 1995.
6. *Poradnik dla nauczycieli i wychowawców*. Drama 3/92
7. *Jak żyć z ludźmi. Program profilaktyczny dla młodzieży*. MEN.

IMPRESJE POZJAZDOWE

W dniach 11–14.11.99r. odbył się w Gdańsku X Ogólnopolski Zjazd. Miło było znów zobaczyć starych znajomych oraz poznać nowych, wspaniałych ludzi.

Bazą były warsztaty terapeutyczne o bardzo różnorodnej i ciekawej tematyce. Trudno było wybrać, gdyż z racji czasu można było wziąć udział tylko w dwóch. Dla mnie najciekawszym warsztatem był prowadzony przez p. Agnieszkę Smótkę, o odkrywaniu zasobów osobowości. Mała grupa, miła atmosfera i żarty rozluźniły nas. Łatwiej było mówić o sobie i innych. Ćwiczenia pomagały popatrzeć z boku na swoją osobowość; na zalety, wady, problemy. Uzmysłować sobie własne plusy, koncentrować się na tym co pozytywne.

W Gdańsku byłam po raz pierwszy — niesamowity nocą, piękny w dzień. Blisko ośrodka, w którym odbywał się Zjazd była plaża. Chodziliśmy tam naszą paczką zarówno w dzień, jak i w środku nocy. Rozmawialiśmy stojąc w wodzie, słuchając szumu fal.





Zawsze uśmiecham się, jak wspominałam, gdy wsiadaliśmy dużą grupą do tramwaju, rozmawiając w najlepsze, a ludzie patrzyli na nas ze zdumieniem. Przecież przeciętny człowiek widzi w życiu 1–3 osób jękających się! A tu taki zlot! Świetnie się tym bawię. Wbrew pozorom jękanie to też plusy — świetni ludzie, zjazdy, wakacje, imprezy. Było super.

Z pozdrowieniami dla wszystkich

MAŁGORZATA KUROWSKA
z Krakowa

SPIS TREŚCI

Andrzej Wójtowicz <i>Słowo wstępne</i>	3
Bogdan Adamczyk <i>Terapia jąkania dla ubogich, ale chętnych</i>	5
Anna Walencik-Topińko <i>Wspomaganie wypowiedzi rytmizacją na podparciu oddechowym</i>	17
Elżbieta Nitendel-Bujakowa <i>Umiejętności w zakresie komunikacji z innymi ludźmi</i>	21
Elżbieta Haponiuk <i>Desensybilizacja, czyli odczulanie się na własne jąkanie</i>	27
Lucyna Jankowska <i>Jąkanie na ławie oskarżonych</i>	31
Józef T. Haponiuk <i>Jąkający się i ich otoczenie — wzajemne pretensje</i>	33
Bogusław Pietrus <i>Prawa dzieci i młodzieży oraz dorosłych osób jąkających się</i>	37
Agnieszka Smółka <i>Rozpoznawanie i wykorzystywanie osobistych „zasobów”</i>	51
Katarzyna Sobaszek <i>Sposoby radzenia sobie z krytyką</i>	53
Róża Sobocińska <i>Praktyczne sposoby radzenia sobie z jąkaniem — czego nie można ukryć, należy uwydatnić</i>	55
Halina Stawikowska <i>Życie z osobą jąkającą się</i>	57
Krzysztof Szamburski <i>Pomyśl o sobie i swoim jąkaniu — sześć grzechów głównych, które być może popełniasz</i>	61
Anna Szerszeńska <i>Zasady efektywnej komunikacji</i>	69
Halina Waszczuk <i>Drama w terapii jąkania</i>	71
Małgorzata Kurowska <i>Impresje pozjazdowe</i>	73

*Polski Związek Jąkających się składa serdeczne podziękowanie
za dotychczasową pomoc i współpracę:*

Małopolskiemu Oddziałowi Państwowego Funduszu
Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Urzędowi Marszałka Województwa Małopolskiego

Urzędowi Miasta Krakowa

Kuratorium Oświaty i Wychowania w Krakowie

Polski Związek Jąkających się

ul. Dunajewskiego 6/21

31 - 133 Kraków

tel./fax (0 12) 422-10-59

e-mail: pzj@pzj.org.pl

<http://www.pzj.org.pl>

Realizacja pilotażowego programu - *"Kompleksowe podejście do rehabilitacji osób jąkających się"* - jest możliwa dzięki wsparciu:

**Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych**



Wydawca, projekt okładki:

P.W. **"faber system..."**

31-029 Kraków, ul. Morsztynowska 4/17

tel. 0 601/42 95 40

druk: "TRIADA"

32-020 Wieliczka, ul. Piękna 5

tel/fax 0 12/278-17-59

ISBN: 83 - 87767 - 05 - 0

nakład: 2 500 egz.



EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

ISBN-83-87767-05-0