

SŁOWO WYBOISTE



Nakład 3000 egz.

ISSN 1643-0557

Drodzy Czytelnicy!

Z nieukrywaną radością oddajemy w Wasze ręce kolejny numer „Słowa Wyboistego”.

Jest to numer wyjątkowy - bardzo wesoły i optymistyczny, ale nie brakuje także, tekstów refleksyjnych, dyskusyjnych, osobistych, specjalistycznych, materiałów zjazdowych oraz relacji z ważnych wydarzeń (zjazdy, obozy, konferencje).

Składam wielkie podziękowania autorom tekstów i zdjęć oraz całej redakcji. Monikę Damek-Poprawa oraz Grzegorza Pleci proszę o przyjęcie wyrazów ogromnej wdzięczności - bez Waszego wsparcia nie wyobrażam sobie realizacji tego, jak i innych przedsięwzięć.

Życząc miłej lektury, proszę o nadsyłanie materiałów do kolejnego numeru „SW”.

Andrzej Wójtowicz - Redaktor Naczelny „SW”

Moi Drodzy!

Minął kolejny rok działalności Polskiego Związku Jąkających się, który w porównaniu do roku poprzedniego, upłynął spokojnie...

W sierpniu Związek zorganizował turnus terapeutyczny w Olsztynku, na którym mogliśmy skorzystać z nowoczesnych form terapii jak i zaznać odpoczynku na łonie przyrody. W tym miejscu chciałbym gorąco podziękować organizatorom obozu Ewie Stachurze i Andrzejowi Wójtowiczowi oraz wszystkim terapeutom za prowadzenie zajęć na turnusie.

Dnia 22 października 2003 r., po raz szósty, obchodziliśmy Światowy Dzień Osób Jąkających się. Dziękuję wszystkim Oddziałom PZJ, które czynnie włączyły się do organizacji jego obchodów. Udało się opracować i wydrukować nowe ulotki oraz plakaty informacyjne, dzięki wsparciu PFRON w ramach obchodów Europejskiego Roku Osób Niepełnosprawnych. W tym roku skupiliśmy się na rozdawaniu ulotek. Koledzy i koleżanki z Krakowa wzbogacili je tak, że były szczególnie widoczne i słyszalne - zorganizowali punkt informacyjny w tramwaju (z 1912 roku) jeżdżącym wokół Rynku oraz wieczorny koncert reggae zespołu „Remont Duszy”. Sprawny przebieg obchodów tego dnia w całym kraju w szczególności zawdzięczamy naszemu ogólnopolskiemu koordynatorowi VI SDOJ - Grzegorzowi Pleci oraz Andrzejowi Wójtowiczowi.

Kolejnym ważnym wydarzeniem był XIV Ogólnopolski Zjazd Osób Jąkających się w Szklarskiej Porębie, zorganizowany przez Oddział Wrocławski PZJ. Podczas zjazdu odbyło się Nadzwyczajne Walne Zgromadzenie Delegatów PZJ w celu przeprowadzenia niezbędnych zmian statutowych. Niestety nie mogłem być osobiście w Szklarskiej Porębie, lecz z informacji, które do mnie dotarły, wiem, że Zjazd był bardzo udany. Wielkie dzięki dla organizatorów - Marka Dubińskiego i Ani Ostrowskiej oraz Andrzeja Wójtowicza, a także dla wszystkich prowadzących warsztaty.

W 2004 roku planujemy między innymi XV Ogólnopolski Zjazd PZJ, którego organizacji podjął się Oddział Toruński PZJ. Jestem przekonany, że koleżanki i koledzy z Torunia sprostają temu zadaniu i będziemy mogli się spotkać w Ciechocinku w ostatni weekend listopada w jak największym gronie. Mam również nadzieję, że nie zabraknie letniego obozu, Słowa Wyboistego oraz bardziej aktywnie włączymy się w obchody Światowego Dnia Osób Jąkających się.

Pragnąłbym, żeby coraz więcej osób jąkających się oraz sympatyków Związku aktywnie pracowało na rzecz PZJ. Jest to doskonała terapia i dowód na umiejętność radzenia sobie z jąkaniem.

Na koniec pozwolę sobie gorąco podziękować wszystkim terapeutom, którzy od tak wielu lat są z nami i nas wspierają. Dziękuję Wam bardzo!

Jarosław Hanulak - Prezes Polskiego Związku Jąkających się

Pomysł organizacji Zjazdu przez członków Wrocławskiego Oddziału Polskiego Związku Jąkających się powstał w grudniu 2002 r. na XIII Zjeździe PZJ w Warszawie-Miedzeszyn. Już wtedy wpadłem na pomysł, aby miejscem spotkania był Ośrodek Politechniki Wrocławskiej w Szklarskiej Porębie o wdzięcznej nazwie „Radość”.

Szklarska Poręba to miejscowość niedaleko Jeleniej Góry, malowniczo położona w dolinie rzeki Kamiennej, na stokach Karkonoszy i Gór Izerskich (Sudety).

I tak też się stało... W dniach 8 - 11 listopada 2003 r. odbył się XIV Ogólnopolski Zjazd Osób Jąkających się. Jego hasłem przewodnim było: "Bariery w komunikacji werbalnej - jak skutecznie je pokonywać?".

SOBOTA, 8 listopada 2003

Większość uczestników Zjazdu przyjechała w sobotni poranek 8 listopada. Po obiedzie, nastąpiło uroczyste otwarcie Zjazdu, którego - w imieniu nieobecnego prezesa PZJ Jarosława Hanulaka - dokonał Rafał Kruk (mistrz konferansjerki z Warszawy - więcej czytaj w nr 14 Słowa Wyboistego).

Program Zjazdu w imieniu organizatorów przedstawił Marek Dubiński. I tak oprócz wykładów i warsztatów w planie były: Nocne Jotów Rozmowy, Nadzwyczajne Walne Zgromadzenie Delegatów Związku, Bal Balbuta, sprawozdanie z obchodów VI Światowego Dnia Osób Jąkających, relacja ze Zjazdu Młodych w Holandii i konferencji ELSA. Potem nastąpiła krótka prezentacja tematyki warsztatów i wykładów logopedycznych, a przyznam szczerze, że oferta była bardzo bogata. Żałowałem, że nie było możliwe uczestniczenie we wszystkich zajęciach.

Osobiście uczestniczyłem w warsztatach Anny Soleckiej-Kucaj, Małgorzaty Maćkowiak, Elżbiety Haponiuk oraz Dagmary Kołubiec.

W sobotnie popołudnie brałem udział w warsztacie nt. „Aby język giętki powiedział wszystko, co pomyśli głowa” - wykorzystanie elementów biblioterapii i technik parateatralnych w terapii osób jąkających się”, przygotowanym i prowadzonym przez neurologopedę z Wałbrzycha Annę Solecką-Kucaj, która starała się przedstawić terapeutyczne wartości literatury (redukuje stresy, dostarcza takich bodźców, które umożliwiają twórcze, aktywne działanie).

Róża Sobocińska z Torunia w swoim warsztacie nt. "Czy warto mówić o swoim jękaniu w ogóle? Różne opowieści o jękaniu" chciała dać okazję uczestnikom do opowiadania o swoim jękaniu w różnych miejscach oraz umożliwić poznanie swoich przeżyć podczas własnych i innych wypowiedzi o trudnościach związanych z komunikowaniem się.

Po kolacji odbyły się, mające już kilkuletnią tradycję "Nocne Jotów Rozmowy", które poprowadził Antoni Kakareko z Gdańska.

NIEDZIELA, 9 listopada 2003

Niedzielne przedpołudnie było czasem wolnym od warsztatów, można było iść na mszę św., do kościoła oraz na wycieczki np. do wodospadu Kamieńczyka lub Szklarki. Niektórzy wytrwali turyści górcy poszli zdobyć Szrenicę lub Śnieżkę.

Po obiedzie odbyła się druga tura warsztatów logopedycznych. Wziąłem udział w warsztacie Małgorzaty Maćkowiak z Legnicy nt. "Likwidowanie logofobii". Warsztat składał się z różnorodnych ćwiczeń artykulacyjnych, fonacyjnych i oddechowych, m. in. rozluźnienie napiętych mięśni, masaż całego ciała, masaż Weroniki Sherborne, ćwiczenia na rozluźnienie napięć w krtani, wyrzucenie z siebie agresji.

Po warsztacie w sali konferencyjnej odbyła się prezentacja krótkiego filmu „To Spaek” autorstwa Erika Lamensa z Belgii nt. jąkania, który został przywieziony przez Pawła Jurowczyka z konferencji ELSA w Strasbourgu w październiku 2003. Wiceprezes PZJ, Grzegorz Pleti, pełniący rolę ogólnopolskiego koordynatora obchodów SDOJ w 2003 r., przedstawił sprawozdanie z działań podejmowanych w poszczególnych miastach. Najbardziej aktywnym miastem był jak co roku Kraków, gdzie jeździł tramwaj, w którym każdy chętny mógł otrzymać informacje nt. jąkania i sposobów radzenia sobie z nim. Odbył się także koncert muzyczny oraz podobnie jak w innych miastach - rozdawanie ulotek i plakatów informacyjnych.

Wieczorem bawiliśmy się na dyskotecie oraz odbyło się zebranie Zarządu PZJ, co trwało do wczesnych godzin rannych.

PONIEDZIAŁEK, 10 listopada 2003

był dniem bardzo pracowitym. Po śniadaniu odbyła się kolejna tura warsztatów logopedycznych.

Elżbieta Haponiuk (Gdańsk) przygotowała warsztat nt. "Psychoterapia śmiechem. Jak często się uśmiechasz?", w którym chciała nam przybliżyć wpływ śmiechu na funkcjonowanie naszego organizmu.

Dagmara Kołubiec razem z Pawłem Jurowczykiem przedstawili sprawozdanie z konferencji Europejskiej Ligi Związków Jąkających się w Strasbourgu. Ponadto Dagmara Kołubiec przeprowadziła także warsztat nt. "Przełamywanie barier w komunikacji na podstawie doświadczeń ze Zjazdu Młodych w Holandii". Podzieliła się z nami swoimi doświadczeniami i wiadomościami zebranymi

podczas IV Zjazdu Młodych, który miał na celu pokazanie, że komunikacja jest możliwa pomimo różnic kulturowych, językowych. Mogliśmy komunikować się na różne sposoby - za pomocą dotyku, gestów, mimiki.

Po obiedzie w Sali konferencyjnej miały miejsce wykłady: Małgorzaty Maćkowiak nt. "Sposoby leczenia jąkania znane w Polsce", Elżbiety i Józefa Haponiuków nt. „Współczesne poglądy neurofizjologów na jąkanie” oraz Błażeja Dereweckiego nt. „Terapia L.Z. Arutiunian w ujęciu psychologicznym - fakty i mity”.

dypłomami i książkami, które otrzymaliśmy dzięki Beacie Jasnos z krakowskiego wydawnictwa „Znak”.

Na koniec chciałbym podziękować kilku osobom. Decydując się na organizację zjazdu w grudniu 2002 r nie zdawałem sobie sprawy z tego, ile to wymaga przygotowań. Całe szczęście, że swoją pomoc zaoferowała Anna Ostrowska, bez której Zjazd nie doszedłby do skutku. Kolejną osobą, która wsparła organizację Zjazdu jest Andrzej Wójtowicz, skarbnik PZJ, który koordynował sprawy finansowe. Radą i pomocą służył też prezes PZJ Jarosław Hanulak.



Najwytrwalsi uczestnicy Zjazdu: od lewej: stoją - Iza Nowak, Marek Dubiński, Artur Bednarek, Dagmara Kołubiec, Rafał Kruk, Ania Ostrowska, Szymon Godecki, Róża Sobocińska, Ula Zajdel, Andrzej Wójtowicz, siedzą - Marzena Moskwa, Błażej Derewecki, Grzegorz Pletzi, Paweł Hrabia, leży - Robert Łącki.

Po wykładach odbyło się Nadzwyczajne Walne Zgromadzenie Delegatów PZJ, w czasie którego omawialiśmy i zatwierdzaliśmy zmiany w statucie PZJ.

Po wyczerpujących obradach wszyscy z radością zasiedliśmy do uroczystej kolacji, która rozpoczęła tradycyjny już Bal Balbuta (dla niektórych trwał aż do wczesnych godzin rannych). Mistrzem tańca (w stylu dowolnym) wśród osób jąkających się okazał się Rafał Kruk z Warszawy.

WTOREK, II listopada 2003

We wtorek na zakończenie Zjazdu po śniadaniu odbył się mikrofon dla wszystkich, w czasie którego wszyscy uczestnicy zostali uhonorowani

Podziękowania należą się również prowadzącym warsztaty i prelekcje.

Wszystkim, współorganizatorom i uczestnikom dziękuję za stworzenie niepowtarzalnej atmosfery. Możliwość przyjazdu na Zjazd to dla niektórych jedyny kontakt wizualny z kolegami i koleżankami, których poznało się czasami kilka lat wcześniej. ŻADNE udogodnienia techniczne typu telefony komórkowe, poczty elektroniczne, gadu-gadu, nie zastąpią tradycyjnego spotkania w cztery oczy, długich rozmów na wszelkie tematy.

Prezes Wrocławskiego Oddziału PZJ
Marek Dubiński

Bariery w komunikacji werbalnej – jak skutecznie je pokonywać? Szklarska Poręba 8 – II listopada 2003 r. Materiały zjazdowe

CZY WARTO MÓWIĆ O SWOIM JĄKANIU I O JĄKANIU W OGÓLE? RÓŻNE OPOWIEŚCI O JĄKANIU

Aby odpowiedzieć sobie na to pytanie, warto najpierw poznać swoje odczucia w czasie mówienia o swoim jąkaniu i zastanowić się, komu chcielibyśmy opowiedzieć o swoich problemach związanych z jąkaniem.

Mówienie o jąkaniu - w rodzinie osoby jąkającej - jest nierzadko tematem tabu. Rodzice boją się używania samego słowa „jąkanie”, które wywołać mogłoby - ich zdaniem - lawinę zacięć. Sama Osoba jąkająca się też

ma pewne lęki i obawy, czy poruszać temat jąkania w rodzinie, gdyż to uczyniłoby ją może słabszą, gorszą, czy wręcz ośmieszyłoby ją. W dodatku niekiedy bywa tak, że nie potrafi ona mówić o swoich problemach w wypowiedzianiu się, ponieważ jest w tym niewyćwiczona.

Warsztaty te miały za zadanie dostarczenie sytuacji, w których będzie okazja do opowiadania o swoim jąkaniu w różnych miejscach oraz umożliwienie poznania swoich przeżyć podczas własnych i innych wypowiedzi o trudnościach, związanych z komunikowaniem się. Mam nadzieję, że przygotowane przeze mnie warsztaty były okazją do uświadomienia sobie własnych potrzeb psychicznych, jak i mentalnych odnośnie mówienia o jąkaniu.



Warsztaty u Róży Sobocińskiej

SCENARIUSZ WARSZTATÓW

● PISANIE LISTU DO WYBRANEJ PRZEZ SIEBIE OSOBY

A) Napisz kilka słów o osobie, do której chcesz napisać list.

B) Napisz do niej list, w którym opisziesz swoje jąkanie i różne problemy z nim związane.

● CZYTANIE LISTU

A) Wybierz osobę, której będziesz czytał/a list. Przeczytaj jej list.

B) Osoba wybrana - słuchacz po wysłuchaniu listu mówi o swoich odczuciach oraz mówi kilka słów do osoby, która jej czytała.

● WYPISYWANIE ODCZUCÓW OSOBY CZYTAJĄCEJ I OSOBY SŁUCHAJĄCEJ

● MÓWIENIE O JĄKANIU W RODZINIE, W SZKOLE, W PRACY

A) Scenki sytuacyjne

-Rodzice - syn (3 osoby)

-Nauczyciel (wykładowca) - uczeń (student) (2 osoby)

-Dyrektor - pracownik (2 osoby)

B) Dyskusja:

-Czy rozmawia się o Twoim jąkaniu w domu?

-Czy powinno się mówić o problemach osób jąkających się w szkole, w pracy?

● RYSOWANIE SWOJEGO JĄKANIA

A) Narysuj „symboliczny rysunek Twojego jąkania” w rodzinie, w szkole, na spotkaniu towarzyskim, w pracy.

B) Narysuj Twoje jąkanie jako górę (4 góry na jednej kartce) - w rodzinie, w szkole, na spotkaniach towarzyskich, w pracy.

C) Omówienie rysunków.

Każdy uczestnik warsztatów otrzymał: „Moje refleksje o jąkaniu” oraz ulotkę „Jąkanie”.

Róża Sobocińska

SPOSÓB PRACY Z OSOBAMI JĄKAJĄCYMI SIĘ ZNANE W POLSCE – wykład

W przypadku jąkania trudno mówić o jednej, niezawodnej metodzie terapeutycznej. Tak jak trudno zdefiniować jąkanie i ukazać jedyną, efektywną, w pełni zadowalającą metodę terapeutyczną.

Istnieje wiele sposobów leczenia jąkania, mniej lub bardziej skutecznych, bardziej lub mniej znanych.

Za najbardziej efektywne uważam terapie opracowane przez Lilię Arutiunian, Bogdana Adamczyka, Charlesa Van Ripera, Mieczysława Chęćka, Elżbietę Haponiuk.

W metodzie Arutiunian wykorzystuje się rękę dominującą, natomiast u Adamczyka - skonstruowany przez niego echokorektor mowy. W przypadku osób ćwiczących tymi metodami pojawia się zmiana sposobu mówienia, przede wszystkim zwolnienie tempa mowy.

W terapii Van Ripera zachowuje się naturalne, własne tempo wypowiedzi, a koncentruje się tylko na momentach zająknięć. Uczy się płynnego przechodzenia bloków. Terapię jąkania metodą Arutiunian oraz Van Ripera można zastosować dopiero u dzieci, które już ukończyły 6-7 lat. Zaletą programu Adamczyka jest to, że można nią leczyć również małe dzieci.

Z kolei Mieczysław Chęćek w swojej terapii wprowadza gesty płynności mowy. Od kilku lat na terenie Polski organizuje turnusy rehabilitacyjne, na których wymaga stosowania w mowie pacjentów gestów płynności. W jego metodzie pacjent musi najpierw zwolnić mówienie, następnie prowadzone są ćwiczenia umożliwiające płynne mówienie. Chęćek zachęca do mówienia śpiewnego i mówienia z szerokim otwieraniem jamy ustnej, włącza delikatny start mówienia, wdech przed rozpoczęciem mówienia i jeszcze kilka elementów ćwiczeń wynikających z jego metody.

Pracuję z osobami jękającymi się od 14 lat. Poznałam kilka metod pracy, zdobyłam uprawnienia do prowadzenia terapii jąkania opracowanej przez Mieczysława Chęćka, uczestniczyłam jako terapeuta w turnusie rehabilitacyjnym przez niego organizowanym. Poznałam również metodę Van Ripera prezentowaną przez Andreea Starke w Zakładzie Logopedii na Uniwersytecie Gdańskim. Pracuję metodą Lilii Arutiunian i współpracuję z Elżbietą Haponiuk z Gdańska, która również wykorzystuje tą metodę i staram się poznać dogłębnie tajniki tej terapii. Z całą odpowiedzialnością muszę stwierdzić, że ta metoda jest mi najbliższa. Sama kilka lat temu uczyłam się jej u p. Arutiunian. Pracowałam tak, jak osoby jękające się, mówiąc z ręką. Uczestniczyłam w blokach ćwiczeń artykulacyjnych, fonacyjnych, oddechowych, relaksacyjnych i psychoterapii.

Po zdobyciu certyfikatu i uprawnień nie byłam pewna jako logopeda skuteczności tej metody. Równocześnie kończyłam wiele kursów i szkoleń dla logopedów. Dzisiaj z perspektywy czasu, doświadczeń terapeutycznych w pracy z osobami jękającymi się wiem, że ta metoda daje duże szanse wyjścia z jąkania, ale pacjent musi spełnić kilka warunków. Przede wszystkim sam powinien chcieć pracować i mówić z ręką. Aby uzyskać pozytywne rezultaty musi również stosować się do zaleceń logopedy przez rok, a nawet dwa lata - włączać rękę dominującą, pracować z oddechem, zadawać pytania, wchodzić w środowisko, pod żadnym pozorem nie może izolować się od otoczenia. Ważne jest zwolnienie tempa mowy oraz nauczenie się kojarzenia mowy ze spokojem. Tylko rozluźnione ciało i ręka dają szansę na prawidłową artykulację. Niezbędne jest też nauczenie się właściwej gospodarki oddechowej i mówienia na udźwięcznionym wydechu. Zaletą metody Arutiunian jest to, że z pacjentem pracuje tylko jeden lub dwóch terapeutów, którzy w trakcie trwania terapii starają się likwidować napięcia i bloki. Do dyspozycji jest też psycholog.

W metodzie tej stopień mistrzostwa „niejąkania się” nie mierzy się tym, jak dana osoba mało się jąka, ale

w jaki sposób potrafi poradzić sobie ze swym jękaniem. Ważny jest pacjent i praca z jego ciałem, skoordynowanie artykulacji, fonacji, oddechu oraz zlikwidowanie logofobii i podniesienie samooceny pacjenta.

LIKWIDOWANIE LOGOFOBII - warsztaty

Warsztaty składały się z ćwiczeń artykulacyjnych, fonacyjnych i oddechowych:

- rozluźnienie mięśni napiętych, masaż całego ciała (praca w parach), masaż Weroniki Sherborne,
- ćwiczenia według dr P. Dennisona,
- ćwiczenia napinające ciało - obsuwanie skal z jednej i z drugiej strony sufitu,
- ćwiczenia unoszenia rąk do góry i rozluźnienia,
- ćwiczenia na pozbycie się napięcia galek ocznych - trójkąt, koło, kwadrat, szyja nieruchoma, pracują galki oczne,
- przyduszanie galek ocznych - wyciszenie, masaż uszu,
- wodzenie palcem w prawo, w lewo, głowa nieruchomo,
- ćwiczenie na rozluźnienie napięć w krtani - „wilki od dołu do góry aauuu”,
- wyladowanie emocji - „niemowlak”,
- praca z ciałem - „nurek” (pompowanie kostiumu nurka),
- ćwiczenia w celu wyrzucenia, usunięcia pancerza mięśniowego brzucha - „naśladowanie placzu małego dziecka”,
- zestaw ćwiczeń oddechowych,
- napinanie, rozluźnianie całego ciała - łączenie wszystkich grup mięśniowych ustami,
- szczelinka między ustami - ćwiczenia żuchwy,
- łączenie spokoju z artykulacją,
- wyrzucenie z siebie agresji - uderzanie rękami o poduszki,
- napinanie i rozluźnianie całego ciała,
- ćwiczenia zwalniające tempo mowy,
- ćwiczenia na samogłoskach.

Malgorzata Maćkowiak

**LOW ABY JEZYK GIĘTKI POWIEDZIAŁ
Terapia WSZYSTKO, CO POMYŚLI GŁOWA - WA -
Ch wykorzystanie biblioterapii pii
WIE w terapii osób jękających się sie**

Biblioterapia, inaczej terapia czytelnicza, wykorzystuje terapeutyczne wartości literatury. Każdy z nas wie, że literatura oraz inne materiały alternatywne związane z nią (m.in.: filmy, obrazy, zdjęcia, plansze itd.) odgrywają dużą rolę w naszym życiu. Literatura redukuje stresy, dostarcza takich bodźców, które umożliwiają twórcze, aktywne działanie.

Biblioterapia, będąc odrębną dyscypliną naukową, ma duży związek z psychoterapią, zajmuje się badaniem wpływu literatury na stan psychiczny człowieka oraz bada jego związki z różnymi tekstami upowszechnianymi za pomocą słowa drukowanego lub

przekazu mówionego.

Prawidłowo przebiegający proces biblioterapii ma na celu wykrywanie, diagnozowanie, stymulowanie potrzeb i uzależnień oraz wskazuje zainteresowanemu możliwości kompensacyjne.

Każde spotkanie biblioterapeutyczne musi zrealizować cel lub cele.

Dobór środków terapeutycznych jest uzależniony od potrzeb i możliwości percepcyjnych uczestników terapii. Kryterium biblioterapeutyczne często nie pokrywa się z ogólną oceną artystyczną lub wartością naukową danego środka terapeutycznego. Organizując spotkania biblioterapeutyczne musimy przestrzegać kilka zasad:

1. Swobodnego uczestnictwa.
2. Uwzględnianie potrzeb, problemów i preferencji członków grupy.
3. Dostosowania środków terapeutycznych do możliwości percepcyjnych i fizycznych członków grupy.
4. Uwzględniania i akceptowania poziomu „gotowości uczestnictwa” członków grupy.
5. Dostosowania poziomu i tempa zajęć do psychicznych i fizycznych możliwości uczestników.

W zajęciach można wykorzystać różnorodne środki:

- słowne (opowiadanie, recytacja, pogadanka, gawęda, głośne czytanie itd.).
- wizualne (plakaty, ilustracje, reprodukcje, obrazy itd.).
- słuchowe (odtworzenie z kaset głosów, sluchowisk itd.).
- słuchowo-wizualne (filmy).
- komputerowe.

Drama jest jedną z form biblioterapii; pozwala ona biblioterapeucie oraz innym uczestnikom poznać się, uczy samodzielności, daje możliwość zintegrowania się grupy oraz przede wszystkim spontanicznego wyrażania własnych emocji.

Efektom biblioterapii winna być wszechstronna stymulacja psychicznej aktywności oraz zmiana postawy wobec siebie.

Dla osoby biorącej udział w warunkach biblioterapeutycznych istotne są pewne elementy:

1. Czytanie, słuchanie lub oglądanie odpowiednio dobranych środków terapeutycznych.
2. Identyfikacja z bohaterami literackimi lub z sytuacją fikcyjną.
3. Przeżycia doznawane podczas kontaktu z wybranym działem (pozytywne lub negatywne), mające na celu uaktywnienie lub emocjonalne wyciszenie.
4. Wgląd w siebie, „przepracowanie” osobistych problemów.
5. Katharsis - osiągnięcie stanu ulgi, odreagowanie psychicznych napięć lub blokad.
6. Zmiany w postawach lub zachowaniach.

Schemat postępowania biblioterapeutycznego obejmuje trzy etapy:

Etap I

- Integracja grupy oparta na pedagogice zabawy i metodach psychoaktywnych.

Etap II

- Zajęcia oparte bezpośrednio na środkach biblioterapeutycznych (czytanie), identyfikacja z bohaterem lub sytuacją, głębsza refleksja, wgląd w siebie, zmiana postaw lub zachowań. Uczestnik ma szansę zmienić lub odbudować zaburzoną u siebie hierarchię wartości, podnieść poziom samooceny, rozwinąć samodzielność, uwierzyć w swoje możliwości.

Etap III

- Ewaluacja, czyli uświadomienie sobie przez uczestnika, co się zmieniło dla niego (lub w nim) podczas danego procesu terapeutycznego.

Szczegółowy program terapeutyczny zależy od indywidualnych potrzeb uczestników, stopnia ich otwartości oraz możliwości sformułowania własnych problemów.

Zalecana literatura:

- Irena Borecka, *Biblioterapia*, Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej, Wałbrzych 2001.
- Irena Borecka, *Biblioterapia*, Gorzów Wielkopolski 2002.
- Ewa Tomasiak, *Człowiek niepełnosprawny w literaturze*, Warszawa 1991.
- Wita Szulc, *Sztuka i terapia*, Warszawa 1993.
- Barbara Mamot, *Problemy osób niepełnosprawnych w literaturze polskiej i zagranicznej*, Toruń 1989.

Anna Solecka-Kucaj

JAK CZĘSTO UŚMIECHASZ SIĘ? JEST TO

Dwa lata temu obejrzałam w telewizji film o klubach śmiechu w Indiach. Ludzie zbierają się w parkach, często wczesnym rankiem, tylko po to, aby wspólnie pośmiać się. Naśladują śmiech małpy, lwa robiąc przy tym miny prowokujące nawet największego ponuraka do odsłaniania zębów i unoszenia kącików warg. Wykonywany też jest śmiech na różnych samogłoskach, np.: eeeeeee....., aaaaaaa.....

Istotne były dla mnie wypowiedzi uczestników klubu śmiechu. Wszyscy podkreślali lepsze samopoczucie. Ci którzy stracili bliskich mogli w miarę szybko odzyskać równowagę psychiczną. Zauważano lepszą wydajność w pracy. Sparaliżowany po wypadku młody mężczyzna dzięki odwiedzinom ludzi śmiejących się i zarażających śmiechem - (wśród nich był lekarz) zaczął odzyskiwać wiarę w to, że zacznie wkrótce stawać na nogi, bo dzięki przyjaciółom mógł już podnosić się i siadać samodzielnie.

Postanowiłam bliżej zainteresować się wpływem śmiechu na funkcjonowanie naszego organizmu.

JEST TO PRAWDA, CHOĆ TRUDNO W TO UWIERZYĆ

Prowadzone badania w Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych wykazały, że śmiech powoduje obniżenie ciśnienia krwi, redukcję tzw. hormonów stresu, podwyższenie odporności organizmu poprzez

wzrost we krwi interferonu gamma, swoistej substancji białkowej, która hamuje namnażanie się wirusów. Dzięki śmiechowi wzrasta produkcja limfocytów T, które zwalczają bakterie i wirusy. Podnosi się poziom endorfin, tzw. hormonów szczęścia. Endorfiny są naturalnym środkiem znieczulającym, obniżają odczucie bólu, biorą też udział w termoregulacji, regulacji czynności oddechowych, ogólnie wprawiają w dobry nastrój.

Ponadto śmiech ma wpływ na zachowanie elastyczności mięśni. Gdy śmiejemy się intensywnie pracuje ok. 150 mięśni. Przepona zostaje wprowadzona w ruch wibracyjny i masuje położone w jej pobliżu narządy. Zaczyna więc lepiej funkcjonować cały układ trawienny.

Przy każdym śmiechu brany jest głęboki wdech, organizm dotlenia się podobnie, jak przy uprawianiu sportu. Poprawia się krążenie. Sto uśmiechów działa na nie tak, jak 10 minut wiosłowania.

Po przeminięciu wybuchu śmiechu przez jakiś czas pozostajemy w stanie rozluźnienia, odprężenia. W życiu pełnym stresu, pośpiechu chwila relaksu jest nam niezmiernie potrzebna.

DZIEDZICZNOŚĆ A SAMOPOCZUCIE

Na podstawie wyników badań bliźniąt jednojajowych uczeni francuscy doszli do wniosku, że prawie w 80 procentach poczucie szczęścia ma genetyczne podłoże. Szczęście, to stan mózgu. Od genów zależy, co się w nim dzieje, jakie zachodzą reakcje, w jakiej ilości wydzielają się substancje odpowiedzialne za dobre samopoczucie i w jakim stopniu jesteśmy na nie podatni. Ważną rolę odgrywa dopamina (hormon tkankowy), biorąca udział w przewodnictwie nerwowym. Dopamina pobudza struktury (tzw. układ nagrody) odpowiedzialne za dobry nastrój.

Kiedy jesteśmy zadowoleni wyraz twarzy jest efektem skomplikowanych reakcji zachodzących w mózgu. Kąciki ust, górna warga, powieki, brwi unoszą się. Uśmiechamy się. Sygnalizujemy, że nasz umysł śmieje się.

WPLYW MINY NA NASTRÓJ

Kiedy okaże się, że nie mieliśmy pogodnych przodków i nie posiadamy w związku z tym „uszcześliwiających” genów nie należy zalaamywać się. Amerykańscy naukowcy zajmujący się badaniem stanów emocjonalnych, po przeprowadzeniu wielu różnorodnych eksperymentów stwierdzili, że mina charakterystyczna dla śmiechu wywołuje po pewnym czasie takie same reakcje w mózgu, jak śmiech. Natomiast mina wyrażająca smutek (usta w podkówkę) doprowadza do przygnębienia.

Tak więc jeśli chcemy być w dobrym nastroju, lepiej radzić sobie z problemami dnia powszedniego śmiejąc się, uśmiechając. Jeśli zaś wcale nie jest nam do śmiechu, to róbmy przynajmniej takie grymasy, jak podczas śmiania się. Najpierw śmiejemy się dziennie

trzy razy po półtorej minuty. Potem czas trwania i ilość powtórzeń stopniowo zwiększamy, do 10 razy dziennie. Mając tendencję do zapominania staramy się śmiać przy zakładaniu butów, otwieraniu drzwi, w kąpieli czy podczas wykonywania innych, codziennych czynności.

Śmiech jest uniwersalnym językiem. Jest zaraźliwy, przyciąga innych i przelamuje bariery. Stanowi naturalną rozrywkę. Śmiech nie powoduje skutków ubocznych. Uśmiechajmy się jak najczęściej, to lepsze niż tabletki poprawiająca nastrój.

Korzystałam z książki „Relaks w 90 sekund” Rolfa Herkerta, artykułów prasowych Olgi Woźniak (Przekrój) i Agaty Domańskiej (Poradnik Domowy) oraz ze strony internetowej: „Laughter Therapy makes you feel better”.

(<http://www.comedycourse.fsnet.co.uk/laughther.html>)

Elżbieta Haponiuk

WSPÓLNE WSPÓLCZESNE POGLĄDY Z JAZOLOGO POGLĄDY NEUROFIZJOLOGÓW NA JĄKANIE

W trakcie wykładu przedstawiono:

- Ewolucyjne wykształcenie się specyficznych ośrodków w mózgu człowieka, związanych z powstaniem i rozwojem mowy.
- Znaczenie tomografii pozytronowej dla lokalizacji funkcji mózgowych.
- Wyniki badań osób jękających się przeprowadzonych techniką tomografii pozytronowej.
- Omówienie badań wskazujących na neuro-motoryczne deficyty osób jękających się.
- Hipotezę o osłabionej komunikacji neuronowej pomiędzy ośrodkami mowy, jako o przyczynie jękania, wyprowadzoną na podstawie wyników badań aktywności mózgowej metodą „Diffusion Tensor Imaging”.
- Problemy związane z percepcją upływu czasu i koordynacją czasową u osób jękających się.
- Poglądy na różnice w składniowej analizie mowy pomiędzy osobami jękającymi się i nie jękającymi się.
- Procesy zachodzące od planowania do artykulacji mowy w przypadku osób jękających się.

Literatura

- Nature - Encyclopedia of Life Sciences
U.S. News & World Report, 04/02/2001, Vol. 130 Issue 13, p44
1. Human Movement Science 21 (2002) 603-619
2. THE LANCET, 2002, Vol 360, 2002
3. Journal of Speech, Language & Hearing Research, 2000 vol 43, 1429-1439,
4. Journal of Speech, Language & Hearing Research, 2003, Vol. 46, Issue 4
5. Journal of Speech & Hearing Research, Jun96, Vol. 39 Issue 3, p546
6. Journal of Speech & Hearing Research, Dec94, Vol. 37, Issue 6
7. Journal of Speech, Language, and Hearing Research Vol. 44 814-825 August 2001

8. Neuroimage 2003 Jul; 19 (3)
9. DEVELOPMENTAL NEUROPSYCHOLOGY, 2001, 19(2), 125-145
10. Journal of Cognitive Neuroscience 200113:5, pp. 687-697
11. Child Neuropsychology 2001, Vol. 7, No. 3, pp. 119-141
12. European Journal of Neuroscience, Vol. 16, pp. 930±936, 2002
13. American Journal of Speech-Language Pathology Vol. 11 99-110 May 2002
14. Science, 2001, Vol. 294, Issue 5543
15. International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology , 1999, 47, 71-76

Elżbieta Haponiuk, Józef T. Haponiuk

NU ZAIK, PONU ZAIK, POGODI! GODIINU ZA

Nareszcie... nareszcie udało mi się znaleźć ludzki synonim dla pogardliwego określenia *jąkała* oraz dla nieszczęsnego wyrażenia *balbut*: ZAIK - to jest to słowo! Z łatwością da się przeszczepić z rosyjskiego na grunt mowy polskiej. Mile dla ucha, wdzięczne, oryginalne, pieszczotliwe, krótkie i do wymówienia nietrudne... A i skojarzenie z *zajcem*, poprawnym, ugrzecznonym i nieco tchórzliwym bohaterem dawnej kreskówki - jak najbardziej uprawnione, dobrze oddające charakterologiczne cechy większości jākających się.

Ale ja nie o tym chciałem: otóż, myśląc nad artykułem, doszedłem do wniosku, że o jākaniu napisano już wiele, natomiast nikt prawie nie obrał za przedmiot swojego zainteresowania... logopedów. Nie zastanawiając się dłużej, postanowiłem więc choć zmniejszyć tę bolesną dysproporcję.

Na wstępie pragnąłbym wyrazić wdzięczność wszystkim tym, którzy podjęli się trudu walki z niepełnością mowy. I nie jest to jedynie zwyczajową formułką: praca to ciężka i niewdzięczna, a efekty - często zniechęcające.

Skupię się jednak tylko na tych logopedach, którzy wpadli w pułapkę homonimu „logoterapia” (owszem, to raczej wyraz wieloznaczny - ale homonim... ileż mądrzej to brzmi!). Określenie to bowiem ma dwa podstawowe znaczenia: pierwszym jest terapia mowy, drugim natomiast - terapia sensu życia (od gr. *logos* - słowo, lecz także sens). Utożsamienie tych pojęć jest oczywiście niesłuszne, a przede wszystkim bywa niebezpieczne. W efekcie tego logopeda zaczyna wcielać się w nieprzynależną mu rolę, rolę psychoterapeuty - pomimo braku stosownych kwalifikacji. „Ale czy kwalifikacje są tu najważniejsze? - spyta ktoś. - Czy kierunek studiów warunkuje najistotniejsze dla dobrego terapeuty cechy: doświadczenie, wycucie, empatię i pokorę?! Przecież jak trudno o rzetelnego psychologa!”. To prawda. Ale jeśli tak trudno o dobrego psychologa-profesjonalistę, to o ileż musi być trudniej o dobrego psychologa-amatora? I wreszcie argument podstawowy: jeśli klient zgłasza się do specjalisty z konkretnym problemem, specjalista może się zająć TYLKO tymże problemem.

Nazywam to etyką. Geneza jākania nie jest znana i twierdzenie, że istnieją jakieś określone cechy osobowości czy też określone modele zachowań, które leżą u podstaw jākania, nie ma obecnie racji bytu. Ponadto wiem z doświadczenia i z licznych obserwacji, że osobowość (używam tu tego terminu w szerokim znaczeniu) pacjenta zmienia się, i to wyraźnie, z chwilą ustąpienia jākania - nie ulega więc dyskusji fakt, że to osobowość jest pochodną niepełności mowy, a nie odwrotnie. Oczywiście osobowość ukształtowana pod wpływem jākania zaczyna z czasem służyć tej ułomności, racjonalizować ją, nadawać jej sens i wręcz ją wykorzystywać (gdyż nie może być inaczej, przecież jakoś trzeba żyć!) - lecz logopeda ani ktokolwiek inny - nie ma, jak sądzę, prawa by wyrokować o tym, co należy w człowieku zmienić, aby ten upłynął swą mowę. Są co prawda również pacjenci, którzy wymagają i chcą, by wziąć ich „za pysk” i „naprostować”, którzy to w terapiucie - zamiast w sobie! - upatrują jedyne go zbawcy od wszelkiego złego. Łatwo ich wyleczyć, lecz jeszcze łatwiej jest, tak przy okazji, uczynić z nich fanatyków, gorliwych akolitów Boga Płynnej Mowy, zaślepionych apologetów terapii i terapeuty... Niby sukces - ale czy warto?

Władza deprawuje, a rola terapeuty daje władzę... wskazanie komuś „drogi życia”, ukształtowanie podług swoich chęci - jakąż to musi dawać satysfakcję!

Najgroźniejsi jednak bywają terapeuci posługujący się tzw. metodą Arutiunian - z tego prostego względu, że prowadzą intensywne, zamknięte zajęcia w grupach. Odrobina charyzmy i umiejętność pokierowania nastrojem zbiorowości to siła nie do przecenienia, zwłaszcza wobec ludzi tak zależnych od akceptacji społecznej jak jākający się. Twórczyni metody, Lilia Zinowiewna Arutiunian - sama będąc psychologiem-logopedą - postulowała w swej książce (*Kak leczit' zaikanie*, Moskwa 1993) obowiązkową obecność psychologa na zajęciach, jednak szybko i z pragmatycznych (czyt.: finansowych) zapewne względów zarzuciła ten pomysł. Ten błąd podważa wartość najlepszej z dotychczasowych, jak ośmielam się twierdzić, terapii jākania - nieudolność bądź arogancja logopedów, którzy wiedzą lepiej, co pacjent powinien myśleć doprowadziła już do kilku tragedii.

*Ja nie liubliu, kogda mnie liezut w duszu
Tiem bolje - kogda w niejo pliujut*

Tak śpiewał niegdyś Włodzimierz Wysocki (utwór *Ja nie liubliu*, tekst w transkrypcji polskiej). A mnie pozostaje już nic innego, jak tylko polecić ten fragment pilnej uwadze wszystkich terapeutów, i to nie tylko mowy.

Błażej Derewecki

Trzecia już „edycja” „Nocnych Jotów Rozmów” odbyła się w jesiennej scenerii (za oknem oczywiście) Karkonoszy, w sobotę ósmego listopada w Domu Wypoczynkowym „Radość” w Szklarskiej Porębie, jako jeden z punktów programowych tegorocznego Ogólnopolskiego Zjazdu Osób Jąkających się. W przestronnej sali konferencyjnej zebrało się ok. 20-stu „Jotów”, by pogadać o nurtujących ich sprawach.

Generalnie można powyższą problematykę ująć w jednej frazie: ja ze swoim jękaniem na fali rzeczywistości codziennego życia; moje miejsce (jakie jest, jakie chciałabym(łbym) aby było; moje szanse; co zrobić by te szanse zrealizować (zwłaszcza w sytuacjach nieprzyjaznych, naznaczonych licznymi przeszkodami i barierami). Z tak ujętym zagadnieniem ściśle wiąże się kwestia zachowania i dbania o swoją godność w każdej sytuacji, zwłaszcza w tych najtrudniejszych, kiedy wręcz spotykamy się z niechęcią, wrogością itp.



Rozmowy prowadzi Antoni Kakareko ...

Tym razem uczestnicy spotkania próbowali, w oparciu o swoje doświadczenia i przemyślenia odpowiedzieć sobie i innym na trzy (wiążące się z sobą) pytania:

- Jak żyć normalnie i „pełnią życia” ze swoim jękaniem, będąc w pełni aktywnym, dynamicznym i użytecznym na różnych płaszczyznach, nie dając się zepchnąć do roli człowieka (obywatela) drugiej (czytaj niższej) kategorii?!!!
- Jak będąc sobą, tj. osobą (mniej lub bardziej, ale jednak) jękającą się, realizować swoje marzenia, robić karierę (w dobrym i dosłownym rozumieniu tego słowa), być w pełni twórczym i aktywnym w różnych sferach życia publicznego, zawodowego itd.?!!!
- Jak, nie uwydatniając niepotrzebnie swego jękania, z drugiej strony jednak jego się nie wstydzic (tym samym nie wstydzic się siebie), będąc wolną(y) od wszelkich kompleksów na tym tle?

Dysputa była ożywiona i uaktywniła wszystkich uczestników. Rozpoczęta o godz. 20.00, zakończyła się ok. 23.00 ... i to głównie ze względu na zmęczenie większości uczestników daleką podróżą.

Uczestnicy „ Szklarskich Nocnych „Jotów” Rozmów”, przed rozejściem się, zaaprobowali też jednomyślnie (zapropozowaną przez prowadzącego „Rozmowy” niżej podpisanego) puentę tegorocznego spotkania, zarazem apel do wszystkich „Jotów”:

Zawsze bądźmy sobą i zachowajmy swoją godność w każdej sytuacji, zwłaszcza zaś nieprzyjaznej i trudnej! Bądźmy twórczymi i aktywnymi! Nie dajmy się zepchnąć do roli obywateli drugiej kategorii! Nasze jękanie nie może być dla nas przeszkodą w realizowaniu naszych Życiowych celów i zamierzeń!

Antoni Kakareko

Zjazd Młodych w Holandii

W dniach 13-19 lipca 2003 roku czteroosobowa grupa z Polski (Kasia Dmowska, Dagmara Kolubiec, Karolina Wojciechowska i Kuba Obara) uczestniczyła w 4 Zjeździe Młodych w Holandii.

Nasza przygoda zaczęła się już 12 lipca kiedy wsiedliśmy do autokaru. Podróż trwała ok. 20 godzin. Po drodze okazało się, że koordynator wyjazdu (Dagmara) zapomniała wziąć ubezpieczenia i musiała

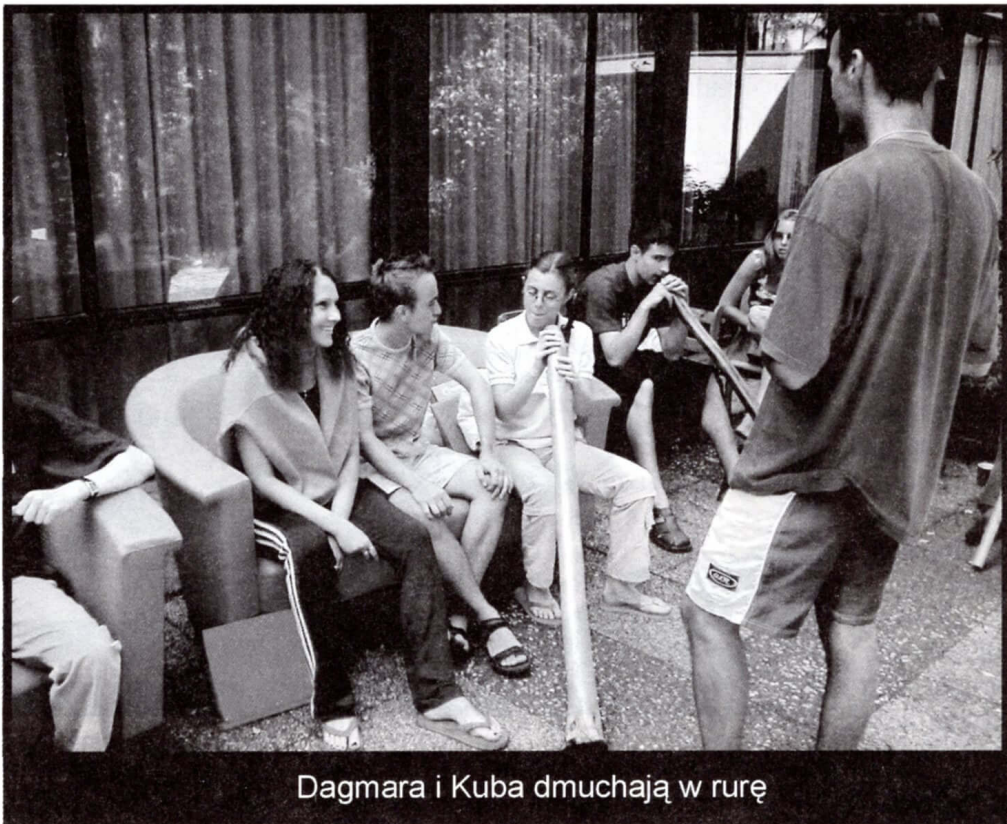
je wykupić za ostatnie pieniądze na granicy. Ok. 8.30 rano dotarliśmy do Amsterdamu, gdzie czekały nas pierwsze trudności - zorientowanie się w systemie komunikacji miejskiej, znalezienie skrytek na bagaż itp. Wszystko to było bardzo męczące i o mało co się nie pokłóciliśmy, ale w końcu wyruszyliśmy na podbój Amsterdamu! Tego się nie spodziewaliśmy - a raczej nie w takim natężeniu - wszędzie sex shopy, coffee shopy, mnóstwo ludzi i śmieci! Centrum Amsterdamu jest małe, tak naprawdę wystarczą 2-3 godziny do obejrzenia wszystkich atrakcji. Amsterdam nie przypomina żadnego innego znanego europejskiego miasta. Byliśmy zaszokowani wszystkim wokół nas, hałasem (Warszawa przy Amsterdamie to

małe, prowincjonalne miasteczko), ale w końcu ulegliśmy urokowi miasta, a szczególnie jego mieszkańców, którzy są bardzo otwarci i przyjaźni. Często pytano nas skąd pochodzimy i mówiono nam wiele miłych rzeczy o Polsce. W drodze powrotnej również spędziliśmy kilka godzin w Amsterdamie - tym razem na zwiedzaniu sklepów i żal nam było wyjeżdżać!

W końcu wyruszyliśmy na miejsce naszego pobytu, okazało się, że mamy mieszkać nie w Nijmegen, ale kilka przystanków od tego miasta. Chyba tylko dzięki Kubie udało się nam wysiąść na właściwym przystanku! Budynki w których mieliśmy mieszkać są umieszczone - w środku lasu. Tuż po przybyciu musieliśmy załatwić niezbędne sprawy administracyjne i rozlokowaliśmy się w pokojach, po czym mogliśmy w końcu zająć się zawieraniem znajomości i prezentacją naszych niezwykłych umiejętności związanych z konwersacją w języku angielskim. Po kolacji była prezentacja krajów z których byli uczestnicy (Holandia, Dania, Anglia, Hiszpania, Niemcy, Chorwacja, Estonia, Islandia, Szwecja i Polska) a potem impreza... Jak się potem

okazało imprezowaliśmy trochę za długo i za głośno, ale już w czasie następnych imprez bawili się z nami prawie wszyscy i nikt nie narzekał.

W poniedziałek zaczęły się warsztaty - zostaliśmy podzieleni na grupy. Anita Blom opowiadała o tworzeniu strony internetowej. Pokazano nam również kilka dobrze skonstruowanych stron internetowych - był to wstęp do kolejnych dni w czasie



Dagmara i Kuba dmuchają w rurę

których mieliśmy za zadanie skonstruowanie własnej strony internetowej. Następną część warsztatów prowadził Konrad Schaefers, opowiadał o funkcjonowaniu Niemieckiego Związku Jąkających się. Specyfiką działalności zarówno Niemieckiego jak i Holenderskiego Związku Jąkających się jest niezależność grup samopomocy. Konrad wyjaśniał, że grupy samopomocy powstały z braku odpowiedniej pomocy terapeutycznej ponieważ to właśnie osoba jąkająca się może najlepiej zrozumieć inną osobę jąkającą się. Grupy te mają dawać wsparcie emocjonalne zamiast koncentrować się na technice. Ważna jest jednak również kooperacja grup samopomocy z profesjonalnymi terapeutami i Związkiem. Ciekawe były również informacje o finansowaniu Niemieckiego Związku Jąkających się - pieniądze pochodzą w Niemczech z ubezpieczenia społecznego, składek, od sponsorów, ale także z własnej oficyny wydawniczej. Działalność Niemieckiego Związku Jąkających się ma na celu rozpowszechnienie informacji dotyczących jąkania, prowadzenie seminariów, terapii, wspieranie grup samopomocy oraz lobbying. Informacje są rozpo-

wszeczniane poprzez specjalnie przygotowane broszury, ulotki, własne książki, komiksy (dla dzieci) oraz materiały video. Działa również specjalna linia telefoniczna dla osób jękających się. Jak się okazało również Niemcy nie sã wolne od problemów z terapeutami - logopedzi sã slabo przygotowani, często nawet nie widzieli osoby jękającej się.

Niemiecki Zwiãzek Jękających się organizuje wiêc równie¿ szkolenia dla terapeutów, prowadzi tak¿e działalnoœć public relations - reprezentuje nie tylko czlonków, ale wszystkie osoby jękające się. Stara się równie¿ działać na szerszym forum - m.in. w ramach przeciwdziaania dyskryminacji osób niepełnosprawnych.

Popołudniu odbyły się kolejne warsztaty - prowadzil je Bart z Holandii. W czasie tych zajęć graliśmy na rurach, brzmi to mo¿e śmiesznie, ale jest to dobrym treningiem oddechowym.

We wtorek kolejne warsztaty z Bartem - tym razem zaproponował nam bardzo fajną grã zwroty z tej

oraz prezesa ELSY Edwina J. Farra.

Wieczorem wszyscy pojechaliśmy do Nijmegen na festyn. Było naprawdã wspaniale - mnóstwo ludzi, muzyki i fajerwerków. Ok. 3 w nocy wróciliśmy do naszego lasu. Następnego dnia nie było nam jednak dane odpocząć gdyż o 8 wyjechaliśmy na wycieczkã do Utrechtu. Płynęliśmy gondolã po kanałach, zwiêdzaliśmy zabytki Utrechtu, i niesamowite muzeum grających pozytywek i organów. Mieliśmy tam tak¿e zapewniony posiłek - holenderskie naleśniki.

W czwartek rozpoczęliśmy nowe zajęcia - z Hannah z Holandii, dotyczãce komunikacji niewerbalnej. Hannah mówiła, że osoby jękające się mogą sobie pomagać tak¿e w inny sposób a nie tylko skupiać się na mowie, która zarówno im, jak i sluchaczom sprawia tyle kłopotu. W czasie tych warsztatów nauczyliśmy się podstawowych zwrotów w języku migowym (okazało się że każdy język ma równie¿ odrębny system znaków migowych!). Było to bardzo śmieszne ale i pouczające doœwiadczenie. Pó¿niej

kontynuowaliśmy pracã nad naszymi stronami, wieczorem zaœ nastãpiła ich prezentacja - każdy musiał coœ na ten temat powiedzieć. Było przy tym du¿o zabawy i śmiechu, a wygrała niestety grupa Kuby. Najfajniejsza jednak była wspólna impreza w czwartek.

W piãtek kolejne zajęcia z Hannah - bawiliśmy się u¿ywając języka ciała, mieliśmy np. pokazać ró¿ne zawody, zwier¿eta i przedmioty, które sobie przekazywaliśmy. Po lunchu czekało nas kolejne zadanie - przygotowanie reklamy z u¿yciem jedynie komunikacji niewerbalnej. Prezentacja reklam nastãpiła wieczorem po grillu, i bawiliśmy się przy tym naprawdã dobrze.

Co możemy jeszcze dodać? Najwspanialszy byli ludzie - ciepli, serdeczni, otwarci. Tworzyliśmy zgrana paczkã i wspaniale się bawiliśmy!

Nigdy ich nie zapomniemy. Grupa z Polski bardzo zaprzyjaźniła się z Holendrami - razem siedzieliśmy przy stole na posiłkach, uczyliśmy się nawzajem swoich języków. Nasze największe zdziwienie wzbudzil holenderski sposób od¿ywiania się - do wszystkiego dodawana jest tam czekolada (ulubiona kanapka - z wiórkami czekoladowymi). Pod koniec tygodnia mieliśmy ju¿ doœyć takiego jedzenia.

Z wyjazdu przywieźliśmy mnóstwo zdjec i wiele wspomnień.

Dagmara Kolubiec, Kuba Obara



Od lewej: Dagmara Kolubiec, Kuba Obara, Kasia Dmowska, Viache Babich, Karolina Wojciechowska

gry towarzyszyły nam do końca pobytu w Holandii. Mo¿e zagramy w niã w Polsce? Pó¿niej podzieliliśmy się na małe grupki - 1 osoba zamykala oczy a inne ją popychały, w ten sposób sprawdzaliśmy swoje zaufanie do innych (1 osoba nie została zlapana w porã...).

Po lunchu zabraliśmy się za projektowanie stron internetowych Organizacji Jękających się w jakimś nieznanym państwie. Były to bardzo kreatywne zajęcia i powstały naprawdã wspaniale strony. Tworzenie stron zajãło nam 2 dni i panował przy tym, duch rywalizacji, bo ka¿da grupa chciała wygrać.

Po kolacji były wykłady dotyczãce funkcjonowania Holenderskiego Zwiãzku Jękających się oraz ELSY wygłoszone przez Johna Kagie, Sybrena Bouwsma

Powstanie i działalność Wrocławskiego Oddziału Polskiego Związku Jąkających się

Pierwszy raz o Polskim Związku Jąkających się dowiedziałem się od mojej Mamy, która w kwietniu 1999 roku słuchała audycji radiowej poświęconej osobom jąkającym się. Oprócz informacji o działalności PZJ poinformowano również o turnusie integracyjno-rehabilitacyjnym, który miał odbyć się w sierpniu w Ustroniu Morskim. Mama zadzwoniła do radia i podała moje namiary.

Przysłano wszelkie potrzebne dokumenty. Załatwiłem sobie dofinansowanie z PCRP i pojechałem na turnus. W międzyczasie wysłałem kilka zapytań pocztą elektroniczną do - Andrzeja Wójtowicza, prezesa PZJ. Listy zaczynałem zawsze: Panie Andrzeju lub Szanowny Panie Andrzeju, gdyż podpis Andrzeja w poczcie „Wujek” obligował mnie do tego. Nie myślałem, że z Andrzejem jesteśmy prawie rówieśnikami.

Na turnusie w Ustroniu Morskim od samego początku było świetnie. Po raz pierwszy widziałem tak dużo osób jąkających się skupionych w jednym miejscu. Pomimo trudności w mówieniu nie widziałem u nich lęków przed nawiązywaniem kontaktu z nowymi ludźmi. Zawsze wydawało mi się, że mówię źle (otoczenie mnie w tym utwierdzało), ale kiedy zobaczyłem, że inni mówią jeszcze gorzej poczułem się lepiej, pewniej. Ludzie byli otwarci, życzliwi.

Byłem bardzo zadowolony z terapii u dr Wandy Kosteckiej z Lublina. Polegała ona na tym, że na kamerze wideo nagrywano wypowiedź osoby jąkającej się, jej głośne czytanie tekstu i odpowiedzi na pytania zadawane przez terapeutkę. Dodatkowym utrudnieniem dla mnie (i chyba dla większości) był występ przed kamerą, który powodował jeszcze większe napięcie. Następnie w czasie zajęć w grupie terapeutycznej odtwarzaliśmy nagrania poszczególnych osób. Delikwent siadał na środku, pozostali siedzieli w dużym kole. Puszczano jego nagranie, w czasie którego widział jak na dłoni wszystkie swoje wady wymowy. Każda osoba sporządzała swoją „góre lodową” oceniając w ten sposób stan swojej mowy tzn. na ile ukrywam swoje jąkanie, w jakim stopniu moja góra jest zanurzona. Swoje uwagi na temat mojego jąkania zgłaszali koledzy i koleżanki z grupy terapeutycznej. Pamiętam, że wcześniej na uwagi dotyczące mojego jąkania reagowałem źle, denerwowałem się. Kiedy swoje spostrzeżenia mówili jąkający reagowałem normalnie: wysłuchiwałem z uwagą i dochodziłem do wniosku, że mają rację. Jąkający są dla siebie najlepszymi terapeutami jąkania. Oprócz tego p. Kostecka zaprezentowała nam techniki i metody poprawnego oddychania, przeciągania samogłosek. Najbardziej byłem zadowolony z metod, które opracowała p. Engelowa, świetna logopedka pracująca we Wrocławiu w latach 70-tych i 80-tych.

Pod koniec turnusu w rozmowach z Andrzejem Wójtowiczem dowiedziałem się, że we Wrocławiu, w którym mieszkam od czasu studiów, są osoby jąkające się członkowie PZJ. Niestety oprócz turnusów, zjazdów, zabaw sylwestrowych nie spotykają się ze sobą regularnie, systematycznie we Wrocławiu. Otrzymałem od Andrzeja kontakty do tych osób (telefony, adresy poczty elektronicznej). Miałem za zadanie scalić, połączyć te

osoby, gdyż chyba lepiej się czasami spotykać, niż zamknąć się ze swoimi problemami w czterech ścianach. We wrześniu i październiku 1999 roku rozmawiałem telefonicznie lub spotykałem się osobiście z kilkoma osobami. Mówiłem, że warto by stworzyć coś nowego we Wrocławiu na wzór innych „Klubów J” działających w większych i mniejszych miastach w całej Polsce.

Największe zainteresowanie zorganizowaniem czegoś nowego wykazali Tomek Jasków i Tomek Szmich, którego poznałem jeszcze w Ustroniu Morskim. Nasze pierwsze spotkania miały charakter luźnych rozmów, odbywały się przeważnie w kawiarniach, pubach wrocławskich. W listopadzie '99 razem z Tomkiem Jaśkowem i Tomkiem Szmichem pojechaliśmy na X Ogólnopolski Zjazd Szkoleniowy Osób Jąkających się w Gdańsku. W czasie tego Zjazdu powołano do życia Wrocławski Oddział PZJ z tymczasowym Zarządem Oddziału - prezesem, na którego po konsultacjach wyznaczono moją skromną osobę. Na początku nie bardzo chciałem się zgodzić, myślałem, że sobie nie poradzę.

We Wrocławiu zaczynaliśmy od zera. Nie mieliśmy ani lokalu, ani logopedów, ani ludzi jąkających się.

LOKAL

Dzięki ludziom życzliwym udało się bezpłatnie użyć lokalu, w którym mogliśmy się spotykać. I tak dzięki Ewie Kostrzewie od grudnia 1999 do czerwca 2000 spotykaliśmy się w Policealnym Studium Zawodowym „Capernicus”, dzięki Małgorzacie Gorący i Tadeuszowi Krasoniowi - we Wrocławskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych (X 2000 - VI 2001). Od X 2001 do chwili obecnej spotykamy się w Dolnośląskiej Szkole Wyższej Edukacji TWP przy ul. Wagonowej, dzięki uprzejmości kanclerza tej Szkoły Pana Edwarda Blaszczyka.

LOGOPEDZI

Dzięki sprzyjającym okolicznościom udało się nawiązać współpracę z logopedami - pasjonatami. Od marca 2000 r. działa u nas Anna Bukowska, od października 2000 r. - Maria Elżbieta Roszka, od czerwca 2001 r. - Jolanta Krakowska, od grudnia 2002 r. - Anna Solecka - Kucaj z Wałbrzycha.

Te wspaniałe logopedki opracowały dla członków naszego Oddziału zajęcia terapeutyczno-logopedyczne, które dotyczyły następujących tematów:

- samoakceptacja, dostrzeganie swoich dobrych stron
- ćwiczenia oddechowe, głosowe, fonacyjne, artykulacyjne i relaksacyjne
- stres i sposoby radzenia sobie z nim (Grażyna Bilobran)
- trening asertywności (Anna Biernacka-Bryk, Małgorzata Kozłowska)
- komunikacja niewerbalna, mowa ciała
- znaczenie motywacji w terapii jąkania
- metoda z użyciem tzw. korektora cyfrowego
- Umiejętność opowiadania dowcipów przez jąkających się
- rozmowy telefoniczne
- przygotowywanie wystąpień na forum.

LUDZIE JĄKAJĄCY SIĘ

Ze spotkania na spotkanie zaczęło przychodzić coraz więcej osób. Na spotkaniu oplatkowym w grudniu

2003 było 15 osób. Wszystkich informujemy o możliwości starania się o orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, dzięki któremu można korzystać z dofinansowań.

W latach 1999-2003 udało się rozwinąć naszą działalność.

1) Stworzyliśmy stronę internetową naszego Oddziału www.pzj.org.pl/wroclaw - twórcą i pierwszym webmasterem (do kwietnia 2003) był Tomek Jaśków, a obecnie webmasterem jest Anna Ostrowska z Warszawy.

2) Członkowie Wrocławskiego Oddziału brali udział w corocznych turnusach integracyjno-rehabilitacyjnych oraz zjazdach organizowanych przez PZJ.

3) Czynnie uczestniczyliśmy w akcjach informacyjnych okazji Światowego Dnia Osób Jąkających się.

4) Udzielaliśmy wywiadów do telewizji prasy lokalnej nt. naszej działalności.

5) W październiku 2002 r. współorganizowaliśmy konferencje nt. „Dziecko jąkające się w przedszkolu i szkole”, na której prezentowaliśmy cele i formy działalności PZJ.

6) W listopadzie 2003 organizowaliśmy XIV Ogólnopolski Zjazd Osób Jąkających się w Szklarskiej Porębie.

Nasza działalność została doceniona. Na XI Ogólnopolskim Zjeździe Osób Jąkających się w Krakowie zostałem wyróżniony tytułem najaktywniejszego działacza Polskiego Związku Jąkających się w 2000 roku. To wyróżnienie należało się wszystkim osobom, które mnie wspierały w działaniach. Dlatego postanowiłem

corocznie przyznawać tytuł najaktywniejszego działacza Wrocławskiego Oddziału PZJ. W 2001 r. tytuł otrzymała Anna Bukowska, w 2002 r. - Tomasz Jaśków, a w 2003 r. - Anna Ostrowska z Warszawy.

Prezesowanie jest dla mnie pewną formą terapii: załatwianie wielu spraw sprawiło, że mówię coraz lepiej, z czego ogromnie się cieszę. Udało się nam stworzyć miłą przyjacielską atmosferę. Często spotykamy się na stopie prywatnej.

Zachęcam wszystkich do aktywnej działalności w PZJ, do tworzenia i działania nowych „Klubów J”, grup samopomocowych. Wszystko zależy od naszej inwencji twórczej i współdziałania z innymi osobami jąkającymi. Bo przecież: „...główna idea udziału danej osoby w grupie samopomocy polega na jej samodzielnej pracy nad własnym problemem, ale i poprzez udział w przeciężaniu podobnej dolegliwości innej osoby. Emocjonalne wsparcie i praktyczna pomoc, jaką członkowie grup wzajemnie sobie udzielają, pomaga im w wypracowaniu korzystnego z punktu widzenia osobowości stosunku do jąkania, uwolnienia się od emocji towarzyszących tej dolegliwości, umiejętności wykorzystania sił psychicznych do zmagania z jąkaniem co sprzyja uzyskaniu lepszych rezultatów prowadzonej indywidualnie terapii...”

Życzę powodzenia w działaniu...

Marek Dubiński

Świat w komputerze

Przylącz się do „Stuttering chat” i świata, który naprawdę rozumie jąkanie.

Kiedy w 2000 roku narodził się ten pomysł, nikt nawet nie przypuszczał, że internetowa grupa „Stuttering chat” stanie się olbrzymim światowym forum dyskusyjnym na temat jąkania i zagadnień związanych z tym problemem.

Wiele osób wyrażało swoją radość (i często ulgę), że są na świecie inni ludzie, którzy doświadczają podobnych przeżyć związanych z jąkaniem. Na czacie młodzi ludzie szukają przyjaciół lub po prostu kogoś w swoim wieku, z kim mogą pogadać, dzielić się złymi (lub dobrymi) chwilami. Rodzice zaniepokojeni pojawieniem się jąkania u dzieci zgłaszają się po radę - członkowie naszego stowarzyszenia (BSA - British Stammering Association) dzielą się z nimi dostępnymi informacjami, wskazując na możliwość terapii mowy (zresztą terapeuci stanowią zauważalny procent członków stowarzyszenia i oferują swoją pomoc).

Grupa „Stuttering chat” liczy obecnie ponad 1150 członków i jest zarejestrowana na Yahoo Groups. Zapewnia to darmowy i łatwy dostęp dla każdego, kto ma tylko możliwość korzystania z Internetu. Potrzebny jest jedynie adres e-mail. Około 19 tysięcy (!) wiadomości zostało wysłanych od momentu założenia grupy dyskusyjnej. Co miesiąc pojawia się 600-700 nowych „postów”. Jeżeli ktoś nie chce otrzymywać wszystkich tych informacji na swoje konto, może je również przeczytać w sieci.

Inne możliwości, jakie oferuje „Stuttering chat”, to chat room (który daje możliwość prowadzenia rozmów. Trzeba zebrać się na odwagę, żeby ćwiczyć mowę w bezpiecznym i przyjaznym otoczeniu!), głosowanie - polls

(gdzie ludzie tworzą kwestionariusze na wszelkie, intrygujące ich, tematy związane z jąkaniem), bazy danych, w których od źródeł informacji dzieli nas tylko kliknięcie oraz albumy, do których można dołączyć zdjęcie, żeby pokazać swoją „gębę” reszcie grupy.

„Stuttering chat” jest grupą międzynarodową. Każdy kontynent jest w niej reprezentowany (choćby wysyłane informacje są po angielsku), dzięki czemu można dowiedzieć się, jak jąkanie jest postrzegane w innych krajach i jak ludzie sobie z tym problemem radzą. Przez sieć rozsyłane są również zawiadomienia o organizowanych zajęciach terapeutycznych i związanych z jąkaniem wydarzeniach - jest to świetny sposób rozpowszechniania informacji na temat pomocy, jaką mogą uzyskać osoby jąkające się.

W 2002 roku odbył się nawet pierwszy ślub internautów, którzy poznali się i zakochali w sobie, chociaż dzielili Atlantyk!

Grupa jest otwarta dla wszystkich jąkających się, ich przyjaciół, członków rodziny i terapeutów mowy. W gruncie rzeczy otrzymasz od grupy to, co sam jej dasz, więc dlaczego nie spróbować?

Każdy, kto chce się przylączyć, uzyska potrzebne informacje pod następującymi adresami:

www.stutteringchat.co.uk

Alan Badmington: littleboyblue114@yahoo.co.uk

lub Gina Waggott: ginatalking@hotmail.com

(Gina Waggott: *The world on your computer. Speaking Out, Summer 2003, 23, 3.*)

Tłumaczenie: Monika Damek-Poprawa,
Kuba Obara

VI Światowy Dzień Osób Jąkających się

22 października 2003

22 października 2003 roku obchodzony był VI Światowy Dzień Osób Jąkających się (International Stuttering Awareness Day), który został ustanowiony w lipcu 1998 roku podczas V Światowego Kongresu Osób Jąkających się w Johannesburgu (RPA), by zwrócić uwagę społeczeństw na skalę problemu, jakim jest jąkanie oraz jego skomplikowaną materię.

W tą akcję informacyjną zaangażowali się działacze PZJ ze wszystkich większych miast Polski. Jednakże centralnym miejscem obchodów był Kraków, w którym mieści się siedziba Związku.

Obchody VI SDOJ były szczególne, gdyż Rok 2003 ustanowiony został przez Unię Europejską Rokiem Osób Niepełnosprawnych (ERON). Z tej okazji w całej Polsce (i Europie) prowadzone były różne działania mające na celu przybliżenie tematyki osób nie-

pełnosprawnych. W telewizji, radiu, prasie i na ulicy więcej mogliśmy usłyszeć, zobaczyć i przeczytać o różnych niepełnosprawnościach i potrzebach tego środowiska.

Obchody SDOJ dofinansował PFRON w ramach ERON. Przygotowano nową ulotkę informacyjną - wydrukowano 100 tys. egzemplarzy. Autorem jej są: mgr Agnieszka Nowak i dr Krzysztof Szamburski - logopedzi - psychologowie. Specjalnie na tą okazję zaprojektowano i wydrukowano plakat - 1000 szt.

Przeważnie regionalni koordynatorzy obchodów skupili się na akcji informacyjno - ulotkowej w centrach miast, szkołach, przedszkolach, Poradniach Psychologiczno-Pedagogicznych, a także w mediach. Pojawilo się wiele artykułów w prasie codziennej na temat VI SDOJ,

2003
ROK NIEPEŁNOSPRAWNYCH

22 październik 2003

VI Światowy Dzień
Osób Jąkających się

VI Światowy Dzień
Osób Jąkających się

Patronat medialny: TVP 3, RADIO KRAKÓW
Sponsorzy: PZJ, ABE, 257
Akcje finansuje: Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
Akcje wspiera: ACADEMICA
Organizator akcji: PZJ

problemu jąkania i przeprowadzonych działań.

Miasta i osoby odpowiedzialne za organizację akcji, które czynnie brały udział to:

- Warszawa - Jarosław Hanulak, Grzegorz Kurek,
- Wrocław - Marek Dubiński,
- Toruń - Róża Sobocińska,
- Gdańsk - Elżbieta Haponiuk,
- Białystok - Paweł Jurowczyk,
- Świnoujście - Sylwia Andrzejewska,
- Kielce - Zofia Wójtowicz,
- Kalisz - Jacek Asperski,
- Lublin - Zdzisław Gładosz,
- Piła - Ewa Zimnicka,
- Racibórz - Mieczysław Chęciak,
- Katowice - Roman Książek,
- Kraków - Andrzej Wójtowicz, Mikołaj Skowron.

Koordynatorem ogólnopolskim obchodów VI SDOJ był Grzegorz Pleti.

W akcję tą włączył się także Polski Związek Logopedów i Polskie Towarzystwo Logopedyczne. Oddział Śląski PTL - mgr Mieczysław Chęciak zorganizował 24.10.2003 roku konferencję naukową nt. jąkania, co było uwieńczeniem naszej akcji.

Pozwolimy sobie szerzej opisać to, co wydarzyło się w Krakowie. Materiały informacyjne zostały rozkolportowane do wszystkich szkół, przedszkoli i Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych (PPP) w Małopolsce, dzięki pomocy Kuratorium Oświaty w Krakowie. Do PPP w Krakowie ulotki i plakaty zostały zanesione, także osobiście. Dzięki uprzejmości Uczelnianej Rady Samorządu Studentów AGH materiały te zostały rozniesione w Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie oraz na Miasteczku Studenckim AGH, a także poprzez Porozumienie Uczelni Krakowskich na innych uczelniach krakowskich. W godzinach 14-17 ulotki były rozdawane na krakowskim Rynku. W tych samych godzinach wokół plant i Rynku (trasa: Bagatela - Dworzec Główny - Poczta Główna - pl. Wszystkich Świętych - Filharmonia - Bagatela) kursował zabytkowy tramwaj z 1912 roku (najstarszy jeżdzący tramwaj w Krakowie). Tramwaj ten był oplakatowany oraz znajdował się na nim baner ERON. Przejazd tramwajem był bezpłatny. W tramwaju prowadziliśmy akcję informacyjną poprzez megafon, a także podczas postoju na

przystankach. Mikołaj zachęcał do przejażdżki, a w trakcie jazdy opowiadał o jąkanii - np.: można było usłyszeć co to jest jąkanie, jak należy postępować oraz które ze znanych postaci historii, kina, polityki jąkały się lub się jąkają. W tramwaju był dostępny psycholog i logopeda - można było uzyskać poradę lub informację.

Na koniec dnia i podsumowanie akcji zorganizowaliśmy imprezę integracyjną w Klubie Studenckim „ZAŚCIANEK” z koncertem reggae zespołu „Remont Duszy” (w zespole tym gra osoba jąkająca się). Zabawa była pyszna i zaliczona do wybitnie udanych.

Patronem medialnym obchodów była Telewizja Polska Oddział Kraków oraz Radio Kraków. Obie stacje zamieściły w swoim programie wzmianki o zorganizowanej akcji VI SDOJ.

Za pomoc w organizacji całego przedsięwzięcia chcemy podziękować sponsorom: Państwowemu Funduszowi Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) za pomoc finansową, Firmie ABE - Dystrybucja Artykułów Spożywczych Kraków za darowiznę na rzecz Związku, Firmie Fast Express - Ogólnopolski Kurier za rozkolportowanie materiałów do wszystkich koordynatorów regionalnych oraz Miejskiemu Przedsiębiorstwu Komunikacyjnemu za użyczenie tramwaju. Składamy podziękowania patronom medialnym, którzy zaangażowali się w przedstawienie problemu jąkania i nagłośnienie w mediach VI SDOJ: Krakowskiemu Oddziałowi Telewizji Polskiej oraz Radiu Kraków. Serdeczne podziękowania składamy również organizacjom, które czynnie brały udział w akcji: Uczelnianej Radzie Samorządu Studentów AGH, Fundacji Studentów i Absolwentów AGH „ACADE-MICA”, Polskiemu Związkowi Logopedów, Polskiemu Towarzystwu Logopedycznemu oraz Polskiemu Związkowi Katolicko - Społecznemu Oddział w Krakowie. Za sprawne i bezbłędne wykonanie wszystkich materiałów (druk) niezbędnych do akcji gorąco dziękujemy Inspektoratowi Towarzystwa Salezjańskiego w Krakowie.

Ogromne podziękowania dla naszych koordynatorów regionalnych i wszystkich tych, którzy czynnie działali w tym dniu dla dobra sprawy w swoich miastach.

Grzegorz Pleti, Mikołaj Skowron, Andrzej Wójtowicz

Sponsorzy: Sponsorzy: Sponsorzy: Sponsorzy: Sponsorzy:

ProLog Sp. z o.o.
ul. Wrocławska 42
62-300 Września
tel: (061) 43 - 69 - 489
fax: (061) 43 - 69 - 499
infolinia: 0804 - 21 WIEK
0804 - 21 - 9435

e-mail: halo@etx.pl
www.etx.pl



Przedstawicielstwo w Krakowie
os. Złota Jesień 13
31-827 Kraków
tel: (012) 642 - 55 - 60
fax: (012) 642 - 55 - 61
infolinia: 0601 - 89 - 19 - 07
e-mail: krakow@etx.pl

Dystrybucja Artykułów Spożywczych



**ul. Powstańców Wielkopolskich 7A
30-553 Kraków**
tel: 12/296-03-03 fax: 12/296-24-70
www.abe.net.pl e-mail: abe@abe.net.pl

Konferencja w Strasbourgu

W dniach 17-19 października 2003 roku uczestniczyliśmy w konferencji poświęconej propagowaniu świadomości na temat jąkania i niepełnosprawności. Jak się dowiedzieliśmy - ELSA - organizator konferencji, była tylko jedną z 5 organizacji pozarządowych, która uzyskuje fundusze z Komisji Europejskiej, co tylko potwierdza postęp, jaki zrobiła w ciągu ostatnich 10-15 lat. Komisja Europejska poświęca szczególnie dużo uwagi na rozpoznawanie i usuwanie barier w środowisku społecznym, co może ułatwić osobom niepełnosprawnym, także jąkającym się, realizację ich marzeń

i dostęp do takich samych możliwości, jakie ma reszta społeczeństwa. Konferencja miała również na celu zapoznanie się ze sposobami działania stowarzyszeń z różnych krajów, szczególnie w świetle zmian sposobów komunikowania - np. poprzez internet. Również data konferencji nie była przypadkowa - miała bowiem związek ze Światowym Dniem Osób Jąkających się,

jak również z tym, iż rok 2003 jest Rokiem Osób Niepełnosprawnych. Rok 2004 będzie zaś Rokiem Dzieci, które się Jąkają.

Do Strasbourga przyjechaliśmy 17 października w piątek z 4 godzinnym opóźnieniem. Na szczęście nie musieliśmy się martwić o to jak dotrzeć do naszego hotelu, bo zawiozła nas tam córka pani, z którą podróżowaliśmy z Polski (najdziwniejsze było to, że również po nas przyjechała i odwiozła do autokaru, gdy wyjeżdżaliśmy - nie ma to jak rodacy za granicą!). Byliśmy zmęczeni, ale spędziliśmy kilka godzin na mieście - Strasbourg jest naprawdę ślicznym (i drogim), choć niezbyt dużym miastem, pełnym maleńkich kamieniczek, przytulnych restauracji, kawiarni, otoczonych siecią kanałów. Niesamowite wrażenie robi także ogromna katedra, jak również Parlament Europejski. Piękna jest dzielnica Petite France, która wygląda naprawdę jak z bajki. Ok. godziny 15.30 mogliśmy się w końcu rozlokować w pokoju, dostaliśmy także nasze materiały konferencyjne i mogliśmy przyjrzeć się innym uczestnikom konferencji. Na początku byliśmy trochę przerażeni, bo nikogo nie znaliśmy i wydawało nam się, że wszyscy są od nas starsi o 20-30 lat... Później jednak okazało się, że byli oni naprawdę bardzo mili a z niektórymi nawet się zaprzyjaźniliśmy. Przez cały piątek mniej więcej do



PZJ w Europie...

godziny 21 - trwało przywitanie i wprowadzenie do tematu konferencji wygłoszone m.in. przez prezesa ELSY Edwina J. Farra i przedstawiciela Francuskiego Związku Jąkających się - Huberta Zeigera. Później również sami się przedstawiliśmy i dowiedzieliśmy się, jaki jest plan wykładów przez resztę weekendu. Po kolacji prawie wszyscy poszli do pubu. Potem, nieco mniejsza grupka (w której oczywiście byliśmy!) udała się do następnego pubu, gdzie spędziliśmy miło czas. Następnego dnia mieliśmy problem ze wstawaniem, a przecież trzeba było się przygotować na cały dzień wykładów, które wygłosili m.in. Claudia Groesman, Benny Ravid, Konrad Schafers, Michael Sugerman i Erik Lamens.

Claudia Groesman pochodzi z Argentyny, jest jednak przedstawicielem Hiszpańskiego Związku Jąkających się, jest również matką dwójki dzieci - jej syn, który obecnie ma 14 lat jąka się, od kiedy zaczął mówić. Claudia przedstawiła swoją drogę, jaką przebyła jako matka osoby jąkającej się, jej próby znalezienia pomocy, odwiedzanie wielu specjalistów, którzy nie potrafili pomóc. Podzieliła się z nami swoimi uczuciami, jakich doznawała, kiedy jej dziecko się jąkało - próby kończenia za niego zdań, pomocy, myśli, jakich doświadczała winiąc się za jego problem, obawy jak odbiorą ich sąsiedzi i przyjaciele... Zaczęła szukać również pomocy sama, szczególnie poprzez internet. Wiele wskazówek znalazła na stronach Argentyńskiego Związku Jąkających się. Potem skontaktowała się z dr Pedro Rodriguezem - psychologiem z Wenezueli, który także się jąka. Stworzył on listę dyskusyjną, która miała wielki wpływ w propagowaniu świadomości na temat jąkania w wielu krajach hiszpańskojęzycznych. Claudia rozmawiała przez internet z wieloma osobami jąkającymi się i to m.in. oni pomogli jej zmienić jej stosunek do jąkania, zrozumieć, co czuje jej syn. Claudia sama zaczęła odpowiadać na pytania rodziców przez Internet, kontaktowała się z mediami, powstał również film dokumentalny o niej i jej synu, co miało związek ze Światowym Dniem Osób Jąkających się w 2000 roku. Później Claudia wraz z rodziną przeprowadziła się - z Buenos Aires do Waszyngtonu a po roku do Barcelony, gdzie obecnie mieszka. 22 marca 2002 roku wraz z Adolfo Sanchezem założyli Hiszpański Związek Jąkających się i od razu zaczęli aktywnie działać, szczególnie poprzez internet. Działalność Związku koncentruje się obecnie na kontaktach z mediami, działa też linia informacyjna. W Madrycie został zorganizowany pierwszy Zjazd, w grudniu powstała pierwsza grupa samopomocy. Od stycznia 2003 roku Hiszpański Związek Jąkających się ma własne biuro. W chwili obecnej koncentrują się na przeprowadzeniu kampanii reklamowej mającej na celu propagowanie informacji na temat jąkania.

Benny Ravid - prezes Izraelskiego Związku Jąkających się oraz członek zarządu ISA, jak się okazało - mówi po polsku, gdyż urodził się w Łodzi - bardzo lubił z nami rozmawiać, bo chciał ćwiczyć swój język polski. Jego wykład miał tytuł - Czy jąkanie to niepełnosprawność?

Opowiadał, że z jego doświadczeń wynika iż, same osoby jakające się nie są do końca pewne czy ich wada to taka sama niepełnosprawność jak głuchota czy ślepotą. Według niego ciężko jest, więc prosić społeczeństwo o wsparcie, jeśli sami nie potrafimy opisać naszego problemu. Jąkanie to niepełnosprawność, ale specjalnego typu, gdyż potrafimy się komunikować, trzeba więc odpowiedzieć na pytanie: co i kto właściwie sprawia, że jąkanie to niepełnosprawność. Czy środki przyznawane na badania, pomoc społeczną, są właściwie wydawane w poszczególnych krajach? Nad tymi pytaniami zastanawiano się potem również podczas popołudniowych warsztatów Bennego.

Wykład Kondrada Schaefersa przybliżył nam niesamowite pomysły, jakie wciela w życie Niemiecki Związek Jąkających się. Prowadzą oni tam kampanię „Jąkanie i szkoła”, która ma na celu objęcie społeczeństwa informacjami na temat jąkania. Od 1998 roku akcja ta obejmuje 40 tysięcy szkół, najlepiej jednak problem jąkania jest przybliżany zarówno dzieciom jak i nauczycielom podczas majowego, tygodniowego wyjazdu. W tym czasie odwiedzają 5 niemieckich miast, a w każdym z nich 3 szkoły i organizują tam wykłady i punkty informacyjne na temat jąkania. Członkowie Związku, którzy biorą udział w tej akcji starają się dotrzeć do dzieci przez zabawę, zachęcają ich by sami spróbowali się jąkać, proszą również nauczycieli o podzielenie się doświadczeniami na temat jąkania. Podczas tego wykładu Kondrad pokazał nam również fragment filmu zrealizowanego podczas tej akcji.

Michael Sugarman, który pochodzi z Californii, miał kolejny wykład i był specjalnym gościem konferencji. Mówił o organizacji Światowego Dnia Osób Jąkających się i Światowego Roku Dzieci, które się Jąkają, których jest pomysłodawcą. Michael starał się zawsze podejmować takie działania by zmieniły one wizerunek i sposób, w jaki same postrzegają się osoby jąkające się i w jaki sposób postrzega je społeczeństwo. Bowiem tylko działając wspólnie można osiągnąć najwięcej. Pierwszy raz świętowano ten dzień w 1998 roku. Jest on okazją do budowania lepszego życia dla milionów osób, które się jąkają. Wiele osób nie ma dostępu do terapii i wsparcia, którego potrzebują. Światowy Dzień Osób Jąkających się ma za zdaniem zmienić stosunek do jąkania, pozwolić ludziom, którzy się jąkają, osiągać cele, jest również okazją do wymiany poglądów, relacji pomiędzy badaczami, terapeutami, osobami, które się jąkają, rodzicami.

W ciągu ostatnich lat Światowy Dzień Osób Jąkających się wiązał się z następującymi wydarzeniami:

- Konferencja on-line prowadzona przez Internet przez Judy Kuster, której celem była edukacja i dyskusja osób jąkających się, terapeutów, rodziców,
- Narodowe stowarzyszenia nawiązują kontakty z mediami i propagują wiedzę na ten temat,
- Organizowane są marsze osób jąkających się,
- Na całym świecie dzieci prezentują Światowy Dzień Osób Jąkających się i jąkanie w swoich szkołach.

Rok 2004 został ogłoszony Rokiem Dzieci, które się Jąkają. Z organizacją tego przedsięwzięcia będzie się też wiązało wydanie CD-rom, który ma być dystrybuowany do wielu szkół. Na zakończenie Michael stwierdził, że

pomimo tego, że każdy kraj i język ma odrębną nazwę na jąkanie, to jest ono wciąż unikalnym doświadczeniem, które zbliża ludzi niezależnie skąd pochodzą. Powinniśmy wspólnie walczyć przeciwko ignorancji i dyskryminacji i próbować zastąpić je akceptacją i świadomością własnej wartości.

Następnym uczestnikiem konferencji był Erik Lamens z Belgii, który zaprezentował swój 15 minutowy film stworzony w 1998 roku. Film ten zdobył wiele nagród na całym świecie. Musimy przyznać, że było to jedno z najbardziej poruszających przeżyć - czuliśmy się tak, jakbyśmy oglądali na ekranie własne życie. Lamens jest osobą jąkającą się i przedstawił w swoim krótkim filmie przeżycia, jakie wszyscy znamy. Film ten poruszył również osoby nie jąkające się - dla wielu z nich jest to pierwsze doświadczenie i zetknięcie się z tym, co naprawdę mogą przeżywać osoby jąkające się... Projekcja filmu - mimo, że wiele osób już go widziało - wzbudziła lzy i smutek.

Kolejny wykład - na temat polityki UE w stosunku do osób niepełnosprawnych i jąkających się - wygłosił Edwin J. Farr - prezes ELSY. Według niego wiele osób jest świadomych sytuacji prawnej dotyczącej osób niepełnosprawnych w ich kraju, ale często nie mają pojęcia jak ta sytuacja wygląda na europejskiej i międzynarodowej scenie. Wręczono nam również broszury, które zawierały przegląd europejskiej i światowej polityki dotyczącej osób niepełnosprawnych. Zawiera ona główne akty i konwencje które pozwalają ludziom, którzy się jąkają walczyć o równe prawa. ELSA wraz z innymi organizacjami pozarządowymi starają się współpracować na wielu szczeblach, zmieniać przepisy i budować nowe społeczeństwo bez barier. Broszura jest skierowana do członków Zarządu, wolontariuszy, pracowników zaangażowanych w pracę z osobami jąkającymi, jak również wszystkich zainteresowanych osób które się jąkają by wspomóc ich w ich działaniach.

Ostatni był wykład wygłoszony przez Allana Tylera - z Brytyjskiego Stowarzyszenia Jąkających się, który mówił o zatrudnieniu osób niepełnosprawnych w UE. Mówił on o Dyrektywie UE dotyczącej zatrudnienia i przeciwdziałania dyskryminacji, zawiera ona również przepisy dotyczące niepełnosprawności. Broszura ta jednakże określa tylko minimalny poziom ochrony a kraje członkowskie mogą zastosować większą ochronę osób niepełnosprawnych.

Po wykładach nastąpił lunch a resztę popołudnia zajęły warsztaty dotyczące jąkania i mediów, internetu oraz legislacji.

Wieczór spędziliśmy w Pałacu Royal, w pięknym, luksusowym wnętrzu. Zjedliśmy tam kolację, trochę tańczyliśmy - orkiestra grała piosenki właściwie z całego świata i każdy rodzaj muzyki. Ok. godz. 23 udaliśmy się do ogromnej sali, gdzie mogliśmy zobaczyć rewię. Dagmara trochę przysnęła, a Paweł nie uronił żadnego szczegółu.

W niedzielę nastąpiły właściwie już tylko podsumowania, i wystąpienia przedstawicieli poszczególnych krajów... Zaproszono również wszystkich na Światowy Kongres Jąkających się, który odbędzie się w lutym 2004 roku w Australii.

Na koniec mogliśmy się dowiedzieć o sposobach

terapii prowadzonych w poszczególnych krajach. W Finlandii terapia grupowa nie jest finansowana z budżetu państwa lecz przez firmę zajmującą się grami losowymi, która jak się okazało była chętna do sponsorowania tej terapii. Terapia ta jest prowadzona w grupach 10-12 osobowych, w wieku pomiędzy 17-30 lat, przez 15 tygodni. Ćwiczenia są prowadzone również w realnych sytuacjach. Ciekawa jest terapia prowadzona w Irlandii - jej założenia udało się nam jednak poznać dopiero następnego wieczoru w pubie, ponieważ podczas prezentacji trudno było zrozumieć angielski a właściwie irlandzki język. Terapia ta jest prowadzona 2 razy w roku przez 8 dni, po kilkanaście godzin dziennie, jest więc bardzo intensywna i to jest jej zaletą. Prowadzą ją terapeuci mowy (m.in. Patrick - prezes Irlandzkiego Związku Jąkających się, który sam jest osobą jąkającą się, ale i logopeda) i wolontariusze - jednym z nich był obecny na konferencji John. Jest ona bezpłatna, trzeba jednak zapłacić za zakwaterowanie i wyżywienie podczas tego pobytu (podobno w bardzo ładnym miejscu).

Francuski Związek Jąkających się tworzony jest przez wolontariuszy, ich działalność koncentruje się obecnie na wydawaniu broszur i książek, w przyszłości

zamierzają rozwinąć działalność swoich grup samopomocy. Obejrzelismy również film z Izraela dotyczący problemów osoby jąkającej się zaprezentowany przez Bennego.

Ok. 13 nastąpiły pożegnania, wiele osób spieszyło się na lotniska i długo się żegnaliśmy. Niestety my musieliśmy czekać na autokar do Polski który odchodził dopiero we wtorek wieczorem. Wieczór z niedzieli na poniedziałek spędziliśmy jednak z Patrickiem i Johnem z Irlandii, odwiedziliśmy kilka pubów i spędziliśmy razem fajnie czas bo są to naprawdę niesamowici ludzie!

W poniedziałek zaspaliśmy na śniadanie i koło południa wyruszyliśmy na miasto, gdzie odbyliśmy przejażdżkę łodzią po kanałach, następnego dnia zaś odwiedziliśmy Parlament Europejski i czekaliśmy już tylko na autokar do Polski.

Było naprawdę fajnie, choć było nieco więcej wykładów niż w Holandii podczas Zjazdu Młodych, ale nie brakowało też odpoczynku i rozrywki - ponieważ towarzyszyli nam naprawdę WSPANIALI ludzie!

Dagmara Kolubiec, Paweł Jurowczyk

Moje Jąkanie

Zastanawiam się czasami jak to jest możliwe, że przez większość czasu mówię w miarę płynnie i nie myślę o tym co inni o mnie myślą, a z drugiej strony przychodzi moment kiedy nie potrafię wydusić z siebie najprostszyc pojedynczych dźwięków. Może na tym właśnie polega moje jąkanie: jest wprost proporcjonalne do stresu jaki towarzyszy mi w danej sytuacji. Problem z prawidłowym wysławianiem się narastał stopniowo z upływem czasu. Zjawisko to nasilało się wraz takimi wydarzeniami jak na przykład zmiana szkoły czy środowiska zamieszkania. Myślę, że działo się tak ponieważ już od początku miałem problemy z otwartością w stosunku do innych i komunikacją szczególnie na początku znajomości. Potem zawsze znajdowałem jakieś sposoby aby rozładować napięcie i iść za ciosem.

Przykładowo w domu nie chcieli mi uwierzyć, że w szkole na lekcjach mam kłopoty z wysławianiem się głównie na języku polskim. Nauczyciele też się tym specjalnie nie przejmowali, chyba dlatego, że nie potrafili dostrzec tego czego nie powiedziałem. To co dzieje się w środku człowieka jest najistotniejsze i jednocześnie najtrudniejsze do zrozumienia. Może brzmi to niedorzecznie, ale dla mnie jąkanie to właśnie to czego nie powiedziałem, to co mnie w życiu ominęło ponieważ wycofałem się z danej sytuacji. Reakcja taka przekładała się także i na inne dziedziny mojego życia. Tam gdzie pojawiała się większe napięcie - ja znikalem. Jest w tym trochę przesady, ale tak to dziś odbieram. Przyczyna tego stanu tkwi w czasach dzieciństwa kiedy to nie zostałem nauczony właściwego podejścia do kłopotów z mówieniem - przechodzenie bloków na siłę dawało efekty ale tylko na początku. Zabrakło tu długofalowych działań, głównie od strony psychologicznej. Dlatego

kieruje tu apel do rodziców, których dzieci mają problemy z mówieniem aby nie lekceważyli tej kwestii. Konieczny jest kontakt z psychologiem, logopedą ale nade wszystko zwyczajna rozmowa z dzieckiem.

Często zadaje sobie takie pytania: Czy jestem wolnym człowiekiem? I co to jest wolność? Według mnie to jest zasadniczy dramat osoby jąkającej się a właściwie pewna trudność obca zwyklemu człowiekowi. Za każdym razem musisz bowiem zdecydować czy podejmiesz walkę z blokiem i czy chcesz aby wszyscy to słyszeli. Narazić się na śmiech lub wstyd czy raczej siedzieć cicho i mieć ten święty spokój - spokój który jest jednak pozorny ponieważ ciągle towarzyszy temu poczucie, że życie nie jest takie jak powinno być. Inaczej jest w gronie znajomych a inna sytuacja czeka cię na przykład w kolejce do lekarza.

Kiedy już tak się pomęcę sam ze sobą wówczas pojawia się zniechęcenie i zmęczenie a wreszcie pokusa wycofania się - tam gdzie nikt nie będzie przeszkadzał, żadnych stresów. Ale to miejsce, na początku rozległe i wygodne, z czasem zaczyna się kurczyć i zamienia się w ciasną więzienną celę. Człowiek zaczyna się dusić i winić wszystkich dookoła za swoje cierpienia i udręki. A tymczasem to jedynie kwestia wyboru: robię tak albo inaczej. Każdy jest kowalem własnego losu - brzmi trywialnie i brutalnie zarazem.

Ciężko jednak porzucić jest dawne nawyki, te które powstawały na przestrzeni wielu lat; pewne wzory zachowań nie zawsze świadomie wyuczone. Każdy jąka się inaczej z uwagi na odmienne środowisko, w którym się wychowywał a potem przyszło mu żyć. Dlatego tak ważna jest wczesna praca logopedy, rodziców i psychologów z małymi dziećmi, kiedy to wiele spraw można

łatwo wyprostować, inne zalagodzić a nade wszystko nauczyć się akceptacji i zrozumienia dla swoich ograniczeń.

Znacznie łatwiej jednak jest pisać o jąkaniu niż mówić o tym z osobami jąkającymi się. Często towarzyszy temu spore napięcie i pojawia się konieczność przelamywania wielu barier, którymi tak na wszelki wypadek odgradzamy się od innych ludzi. Rozmawiać o tym co jest w nas - to właśnie ma być, jak myślę mottem spotkań krakowskiego klubu „J”.

Jąkanie, do niedawna jeszcze było dla mnie swoistym tematem tabu. Unikalem sytuacji w których poziom stresu gwarantował powstanie bloku i dalsze związane z tym konsekwencje. Nie rozmawiałem o moim problemie z nikim a „mur zaniechania” skutecznie przysłał mi wszelkie perspektywy. Przyszłość widziałem w czarnych barwach - kolejne ciężkie sytuacje, których mimo najszczerzych chęci nie będę mógł uniknąć. Dziś dochodzę do wniosku, że prawie do perfekcji opanowałem sztukę uniku. Do tego stopnia, że czasami sam miałem wątpliwości czy się jąkam? Do dziś wielu moich znajomych nawet nie przypuszcza, że problem ten dla mnie istnieje i jest ważną częścią mojego życia.

Może właśnie dlatego stale odkładałem w czasie jakiegokolwiek poważne próby rozwiązania tej kwestii - co zrobić aby nie mieć bloków? Jak opanować siebie samego? Czy to w ogóle jest na to jakieś lekarstwo? Często zadawałem sobie takie pytania i pozostawiałem je bez odpowiedzi zniechęcony niepowodzeniami - bo im bardziej płynnie chciałem mówić tym marniejsze uzyskiwałem rezultaty. Tu chciałbym zaznaczyć: nie twierdzę, że ciąгла praca nad sobą połączona z wysiłkiem ludzkiej woli właściwie ukierunkowanej i skoncentrowanej nie da pożądanego efektów. Ja chciałem „mówić na siłę” a to niestety nie przynosiło efektów.

Sklonny jestem twierdzić a wynika to z mojego własnego doświadczenia, że im mniej uwagi poświęcam własnej mowie tym lepiej mi się mówi. Dam następujący przykład: Rozmawiam z kolegą przez telefon. Początkowo jestem zdenerwowany, zdarzają się bloki ale po chwili zaczynam rysować coś na kartce obok - wówczas z reguły mówienie staje się wolniejsze a bloki przechodzi się łagodniej. Mechanizm tej sytuacji mógłbym wyjaśnić następująco: jeśli mówieniu na początku rozmowy poświęcam dużo uwagi to sam prokuruję stres, powstaje on niejako z mojej winy, ponieważ za bardzo koncentruję się na jednej rzeczy. Może temu również towarzyszyć częste gubienie wątku oraz skłonność aby jak najszybciej zakończyć rozmowę - wyczołgać się z sytuacji stresującej. Jeśli jednak część tej uwagi przelożę na rysowanie figur na kartce to niejako odciążę swoją psychikę i w ten sposób nie tyle likwiduję całkowicie ryzyko powstania bloków ale w znacznym stopniu czynię je łagodniejszymi.

Być może słyszeliście coś o tzw. „mówieniu z ręką dominującą”. Wydaje mi się, że jednym z istotnych aspektów tej metody jest częściowe odciążenie uwagi

mówiącego od własnej artykulacji. Jest tu oczywiście wiele innych zalet: wszelkie gesty wykonywane dłonią pomagają wymówić dane słowo - można by nawet powiedzieć, że za pomocą dłoni słowo jest rzeźbione - takie jest moje osobiste wrażenie.

Kolejną ważną kwestią którą chciałbym tu poruszyć jest otwarcie na drugiego człowieka. Z własnego doświadczenia wiem, że kiedy starałem się za wszelką cenę ukryć swoje kłopoty przed otoczeniem byłem postrzegany jako człowiek skryty, smutny, stroniący od towarzystwa innych. Skupiałem się cały czas jedynie na własnej osobie. To prawda, że chciałem zmienić się na lepsze, zapomniałem jednak zupełnie o innych ludziach. Nie interesowały mnie ich problemy, marzenia ani też to co mogli mi zaoferować poprzez swoją osobę. Skoro więc ja byłem zamknięty na innych to i oni nie otwierali się przede mną. Konsekwencją takiego postępowania był zanik więzi łączących mnie z innymi ludźmi i niemożność powstania głębszych relacji. Dalej była już tylko samotność, nie ta z wyboru ale o wiele gorsza - „samotność w tłumie”.

Zacząłem więc szukać możliwości otwarcia się i podzielenia tym co siedzi we mnie z innymi ludźmi. Tak w końcu trafiłem do Klubu „J”, gdzie odbywały się spotkania osób jąkających się - każdy inaczej i po swojemu. Z perspektywy czasu wiem, że był to dla mnie przełomowy moment. Odtąd bowiem zacząłem powoli (trwa to do dziś) odkrywać przed innymi swoje „ja”. Nie jest to łatwe ale na pewno konieczne i bardzo pomocne w dalszym działaniu.

Słyszałem, że w jakimś kraju jedną z form terapii jest publiczne mówienie o swoim jąkaniu zarówno przed osobami znajomymi jak i całkowicie obcymi - nawiasem mówiąc można by zastosować to również i do innych spraw - przez co później takim osobom łatwiej się mówi na co dzień. Ja jednak osobiście, aż tak odważny nie jestem i trudno byłoby komukolwiek zmusić mnie do takiego zachowania zwłaszcza w stosunku do osób obcych. Jednak kto wie, może kiedyś?

Celowo zostawiam tu pewien margines niedopowiedzenia ponieważ pozytywną stroną otwarcia się na innych jest to, że rzeczy które do niedawna wydawały mi się trudne lub wręcz niemożliwe do zrobienia stopniowo stają się coraz prostsze. Pokonując lęk człowiek otwiera przed sobą nowe możliwości - staje się bardziej wolny i może zrobić coś dla innych.

Obecnie jestem na takim właśnie etapie - przestałem koncentrować się jedynie na własnej osobie i swoich tylko problemach. Nie mogę powiedzieć, że obawy o przyszłość gdzieś nagle zniknęły i już w ogóle nie odczuwam strachu przed mówieniem. Dopiero oswajam się z nową sytuacją ale jedno co wiem: na pewno jest znacznie lepiej niż było przedtem.

Napisałem ten tekst aby podzielić się z innymi autentyczną radością płynącą z faktu, że dzięki problemom z mówieniem mogłem poznać ciekawych ludzi i razem możemy zrobić coś dobrego dla podobnych nam.

Paweł Kwiecień

Śmiech to zdrowie – często słyszymy. Ale czy tak naprawdę wiemy co się pod tym kryje?

W ciągu dwudziestoletniej pracy logopedycznej nie spotkałam uśmiechniętej osoby jąkającej. (Zapraszamy do PZJ - tam lamiemy ten i inne stereotypy - redakcja.) W literaturze fachowej z zakresu jąkania obraz jąkającego jest z góry nakreślony. Jest to osoba z niską samooceną, niezadowolona z siebie, niepewna, o twarzy napiętej, przygnębionej i smutnej - i jak tu się śmiać?

Metody pracy z osobami jąkającymi poprawiające wymowę, ćwiczenia oddechowe i głosowe są nudne, powtarzające się i długotrwałe w czasie - ani logopedzie, ani jąkającemu nie do śmiechu.

Śmiech - to mój nieodłączny towarzysz przez całe życie. Postanowiłam wykorzystać swoje naturalne zdolności i włączyć go do terapii z jąkającymi się. Nazwałam to **śmiechoterapią** - istotne jest żeby śmiech był głęboki, głośny i zaraźliwy. Taki śmiech potrzebuje głębokiego oddechu, w czasie którego nasze wewnętrzne organy lepiej zaopatrywane są w odpowiednią porcję tlenu. Przepona najczęściej zatrzymuje i blokuje w ciele rozmaite emocje, dlatego ćwiczenia przepony takie „że od śmiechu brzuch boli” pomogą uwolnić się jąkającemu od wszystkiego co go blokuje.

Organizacja zajęć

W terapii śmiechu ważna jest ilość osób. Dobrze jeśli grupa liczy ponad 6 osób lecz nie więcej niż 10. Większa ilość uczestników dostarcza wielu możliwości do śmiechu sytuacyjnego. Poza tym głośny śmiech pobudza i wciąga pozostałych uczestników grupy. W śmiechoterapii ważny jest wiek jąkających się oraz odpowiednia dojrzałość emocjonalna uczestników. Najlepsze efekty otrzymuje się z osobami powyżej 14 roku życia. Terapia powinna odbywać się raz w tygodniu około 60 minut przez okres 4-5 miesięcy.

Kilka słów o uśmiechu

Uśmiech to najlepszy masaż twarzy, ćwiczy mięśnie twarzy i rozluźnia napięcie mięśni. Przede wszystkim poprawia samopoczucie. Gdy się uśmiechamy, czujemy jakbyśmy zrzucali z siebie duży ciężar, przez co czujemy się lżejsi. Uśmiech powoduje, że twarz pięknieje, oczy błyszczą - bo prawdziwy uśmiech kryje się w oczach.

Uśmiech ma wiele odcieni a każdy z nich może wyrażać inne emocje, np.:

- uśmiech niewinny - z opuszczonymi powiekami,
- uśmiech niepewny - nieśmiały, z pochyloną głową,
- uśmiech melancholijny - subtelny, delikatny,
- uśmiech służbowy - po prostu wyćwiczona mina, oczy nic nie mówią,
- uśmiech wzruszenia - naturalny, pełen egzaltacji, czasami towarzyszą mu łzy,
- uśmiech otwarty - spontaniczny, naturalny, szeroki ukazujący zęby, szczery,
- głęboki - właściwie nie uśmiech a śmiech - taki śmiech ma właściwości lecznicze.

Naucz się uśmiechać

Pierwsze ćwiczenie jakie proponuję na początku terapii to ćwiczenie uśmiechu przed lustrem. W czasie ćwiczeń wyjaśniam jaką rolę w uśmiechu odgrywa mięsień okrężny warg oraz mięsień zwany dźwigaczem kącika ust - to ćwiczenie wymaga treningu. Innym ćwiczeniem jakie stosuję jest świadomy uśmiech kontrolowany w różnych sytuacjach, np.:

- wchodzimy do gabinetu uśmiechnięci (osobiście wszystkich witam uśmiechem a wiadomo, że uśmiech przyciąga uśmiech),
- wchodzimy do sklepu, do klasy - uśmiechając się,
- na ulicy uśmiechamy się do co dziesiątej osoby (ona nie wie o co chodzi, ale my wiemy).

Uśmiech oczyszcza i rozładowuje emocje, pomaga nawiązać kontakty, przelamuje najtwardsze lody między ludźmi. Dostarcza człowiekowi i otoczeniu wiele radości. Uśmiech wzbudza życzliwość, sympatię i zaufanie.

Śmiechoterapia

Istotą ćwiczeń w terapii osób jąkających się są ćwiczenia oddechowego toru brzuszno-przeponowego. Ćwiczenia te łączę z ćwiczeniami głębokiego śmiechu. Początkowo stosuję ćwiczenia śmiechu oparte na samogłoskach: (a a a a a a a; o o o o o o o; u u u u u u u; e e e e e e e; i i i i i i i). Ćwiczenia polegają na wydobywaniu głośnych salw śmiechu. Następnie kontynuujemy ćwiczenia łącząc samogłoski ze spółgłoskami, np.: (cha cha cha; cho cho cho; chu chu chu; che che che; chi chi chi). Głęboki oddech plus głęboki śmiech to brama na energię. W czasie terapii oprócz śmiechu świadomego występuje śmiech sytuacyjny. Dużo możliwości do śmiechu dostarczają zabawy psycho-terapeutyczne oraz ćwiczenia z zakresu socjoterapii. Zabawy grupowe są najcenniejszym źródłem śmiechu. One inspirują, pobudzają wyobraźnię i myślenie twórcze oraz tworzą dowcip sytuacyjny - trudny do przedstawienia.

Śmiechoterapia zawiera w sobie ćwiczenia oddechowe, masaż nie tylko mięśni twarzy ale całego ciała, pomaga w otwieraniu się uczestników oraz ich łączy.

Śmiechoterapię można prowadzić tylko wtedy gdy terapeuta ma wysoki poziom akceptacji siebie i innych; wówczas zapewnia grupie poczucie bezpieczeństwa - w przeciwnym razie śmiechem można zranic drugiego człowieka.

Na koniec przytoczę znane motto dla jąkających:

wersja 1: walcz i jeszcze raz walcz, obrywaj podczas walki, ale bij, bij i żeby nie wiem co bij!

wersja 2: jąkaj się, ale mów, mów i żeby nie wiem co mów!

wersja 3: śmiej się, choćbyś był zły na cały świat, śmiej się, na przekór wszystkiemu śmiej się!

Władysława Stefaniuk

Pisanie o tym, czego nie udało się napisać, zawsze wydawało mi się postępowaniem *nie fair*. Czynienie ze swojej niemocy „twórczej” głównego tematu tekstu podobne jest do znanego powiedzenia o chęci zjedzenia i jednoczesnego posiadania ciastka. Tym razem jednak złamię własne zasady i rozpocznę od opisanie swojej „pisarskiej” porażki. Tylko z jednego powodu: bo wydaje mi się to bardzo pouczającym doświadczeniem.

Punkt wyjścia był następujący: *Alicja w krainie czarów* oraz Lewis Carroll. Wielkie dzieło światowej literatury (przepraszam za wytarte stwierdzenie, one jednak czasami pomagają) oraz jego autor - profesor matematyki w Oksfordzie, który cierpiał, jak twierdzą biografowie, na pewną przypadłość. Jąkał się. Wydalo mi się ciekawym odczytanie *Alicji* przez pryzmat jej twórcy. Będąc filologiem z wykształcenia, bałem się oczywiście popadnięcia w tani biografizm, ale jednocześnie lektura wspomnianego dzieła jako „produktu” psychiki naznaczonej pewną „skazą” obiecywała odkrycie nowych pokładów znaczeniowych. Nic takiego jednak się nie stało. Porażka? Skądże znowu! Już po paru pierwszych rozdziałach (królicza nora jest naprawdę bardzo głęboka) uświadomiłem sobie irracjonalność swojego pomysłu. *Alicja w krainie czarów* (oraz *Po drugiej stronie lustra*) jest - tu znowu stwierdzam rzecz oczywistą - wybitną książką m.in. właśnie dlatego, że nie da się jej przypisać żadnych szczególnych intencji. Tzn. w gruncie rzeczy nieistotne jest, kim był jej autor, ani komu snuł swą opowieść (w tym wypadku była to dziesięcioletnia Alice Liddell). *Alicja* przemówiła do mnie nie dlatego, iż jej autor był osobą jąkającą się. Napiszę coś okropnie banalnego: książeczka ta urzekła mnie swoim bezinteresownym pięknem.

Piszę o tym wszystkim, bo podczas tegorocznych wakacji przypomniła mi się moja lektura książki Carrolla. Ostatnie dni sierpnia spędziłem w domu niepowtarzalnego Człowieka. Poznaliśmy się na jednym ze zjazdów osób jąkających się. Przypadłość, której poświęcone jest „Słowo Wyboiste” przyczyniła się do tego, iż spotkałem osobę z drugiego krańca Polski. Ale Jej wartość nie jest związana absolutnie z faktem jąkania się. Ta wizyta jeszcze bardziej utwierdziła mnie w przekonaniu, że jeśli jąkanie nie zaburza w sposób drastyczny komunikacji z innymi ludźmi, to elementem ważniejszym od jakiegokolwiek terapii jest samoakceptacja. Nawet gdyby miała ona doprowadzić do odrzucenia pomocy logopedy. Oczywiście ja sam wolałbym się nie jąkać, ale - napiszę to wyraźnie - posiadając jednocześnie wiedzę, jaką nabyłem, posługując się „mową Demostenesa”. To doświadczenie, jeśli podejść do niego pozytywnie (wiem, że to trudne), wzbogaca. Jestem tego pewien. Dlatego też usilna chęć (zapewne uzasadniona) -

towarzysząca niektórym terapiom - wymazania swojego jąkania ze świadomości przypomina mi zachowanie Cyphera z „Matriksa” (tutaj znowu powraca do nas *Alicja* - każdy, kto widział film braci Wachowskich, wie, dlaczego). Otóż bohater tego filmu całą swoją bytność w realnym (?) świecie podsumowuje następującymi słowami: „Chcę o wszystkim zapomnieć. Absolutnie o wszystkim”. Rezygnować z szansy zbliżenia się do prawdy? Wybór należy do Ciebie...

Właśnie, napisałem: „Ciebie”. Ten zaimek wyraża jednostkowość i poszanowanie dla konkretnej osoby. Ale ta liczba pojedyncza nie daje mi spokoju. Pamiętam, że Osoba, o której wspominałem już w tym tekście, na jednym ze zjazdów osób jąkających się stwierdziła, iż zawsze myślała, że jest sama w swym jak to zwykł mawiać Antoni Kakareko - „przeżywaniu jąkania”. Kiedy spotkała inne osoby „przeżywające” ten stan, doświadczyła rzeczy zdumiewającej - ujrzała „kilkadziesiąt swoich odbić”. To naprawdę fascynujące. Kiedy usłyszałem te słowa przypomniałem sobie o audycji poświęconej alkoholizmowi w radiu TOK FM. Prowadzący zawsze kończył program niezmienną formułką: „Jestem alkoholikiem - i to jest bardzo ważne. A to, że mam na imię Krzysztof, jest nieistotne”. Przez dłuższy czas nie rozumiałem tych słów. Wydawały mi się efektywnym *bon motem*, dopóki nie zastanowiłem się nad nimi. Wtedy dotarła do mnie głębia tych słów: pewien rodzaj chorób sprawia, iż cierpiące na nie osoby, przy wszystkich swych indywidualnych cechach, nabywają nowych, wspólnych dla siebie cech (być może nawet konstytutywnych dla ich osobowości). Stąd, gdy ktoś mówi do mnie: „jestem osobą jąkającą się” - rozumiem go natychmiast. Dlatego też waham się, czy używać zaimka wskazującego w liczbie pojedynczej. Zwracanie się do swoistej grupy, może zostać odczytane jako odbieranie indywidualnego charakteru konkretnemu człowiekowi. Myślę, że jest inaczej. Na dnie tej wątpliwości (rzecz jasna nie o „dylematy” natury gramatycznej tutaj chodzi) tli się przecież fakt pocieszający: nie jestem samotnym wyjątkiem, ale elementem CAŁOŚCI.

Audycja Krzysztofa zawierała jeszcze jeden stały element. Każdy z gości proszony był o wypowiedzenie osobnych słów skierowanych do tych alkoholików, którzy właśnie siedzą „nad butelką” i zastanawiają się, czy ją otworzyć...

Te słowa czytają pewnie osoby, które znowu próbują bezskutecznie wypowiedzieć swoje imię i zastanawiają się, co dalej. Parafrazując Neo z wiadomego filmu, odpowiem: widziałem świat bez Was. I nie był on CAŁOŚCIĄ.

Pamiętajcie o tym.

Roman Książek

Jeżdżę na obozy PZJ od kilku lat. Mogę śmiało stwierdzić, iż z roku na rok turnusy są coraz lepsze. Zarówno pod względem organizacyjnym, każdy kolejny jest bardziej dopracowany, jak i pod względem panującej atmosfery.

Osobiście czas spędzony na turnusie traktuję jako bardzo owocny. Zaliczam go do jak najbardziej udanych, a co ważniejsze czas, w którym udało mi się osiągnąć (dostać) to po co tak naprawdę przyjechałem. Miałem dwa cele, które w pełni uważam za zrealizowane!

Pierwszy to odpoczynek. Na obozie nie miałem czasu się nudzić, a mimo to odpocząłem. Pojechałem tam z nadzieją na oderwanie się od życia codziennego, przede wszystkim od obowiązków. Jednak cały czas coś było do zrobienia... Przez całe dwa tygodnie znalazłem łącznie jeden dzień, który spędziłem na „leniuchowaniu”. Udało mi się godzinę poleżeć na słońcu, kolejną wiostując w kajaku, następną pływając w jeziorze, a wieczorkiem odpocząć na pomoście wpatrując się w gwiazdy...

Dodatkowo dzięki imprezom (tu ukłon w stronę Donaty, która przechodziła sama siebie) takim jak choćby sabat czarownic, bal balbuta, czy nauka salsy... czas był wypełniony często do godzin rannych. Poprzez kreacje na sabat czarownic zobaczyłem jak wyglądam z czarnymi włosami. Zaaferowało mnie to na tyle, że na drugi dzień po powrocie z obozu przefarbowałem włosy na czarno. Do tej pory zdarza się, nie poznają mnie znajomi. Jednak nie polecam tego nikomu. Problemy z kolorem włosów sprawiły, że musiałem je bardzo krótko ściąć. Natomiast dzięki salsie, dokładniej dzięki nauce tańca, zacząłem interesować się poważniej tańcem i muzyką (tak mi się wydaje).

W ośrodku odbywały się również dyskoteki (ukłon w stronę prowadzącego - Rafała i dziewczyn - składających listy utworów). Kilkakrotnie byliśmy również na dyskotekach w sąsiednim ośrodku. Wyjścia te kończyły się zazwyczaj bardzo późnymi powrotami, przez co gro osób opuszczało śniadania następnego dnia...

Nie sposób, pisząc o rozrywkach, nie wspomnieć zawodów sportowych, a także meczu siatkówki, który wygrała kadra - pod przewodnictwem Andrzeja. Zabawa była wyśmienita. Po meczu, jako drużyna uczestników, zgodnie stwierdziliśmy, iż w przyszłym roku to my zdobędziemy zwycięstwo i związane z tym wszystkie zaszczyty. Kolejną atrakcją była możliwość korzystania ze sprzętu wodnego: kajaki, rowery wodne, łódki, jachty... Żałuje jedynie, że z rejsu tymi ostatnimi nie



Rozśpiewany Prezes na żaglach, pod sterami Grażyny Belke



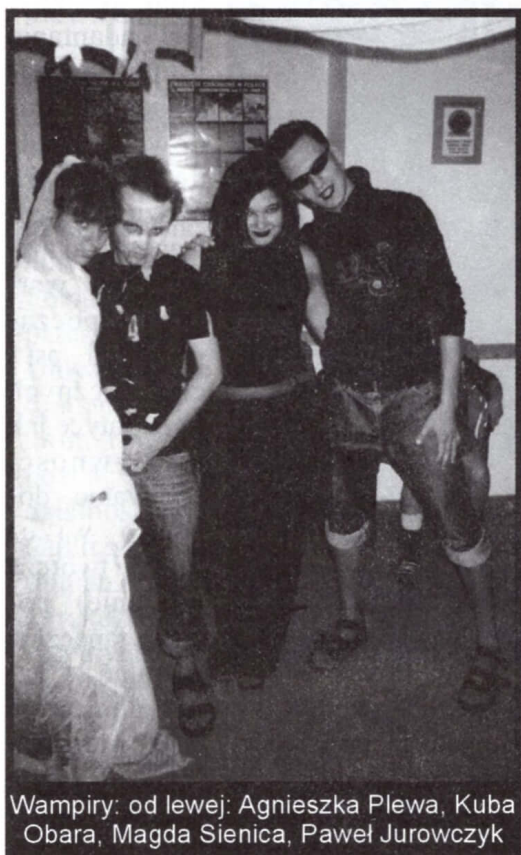
Autor - jak zwykle z kobietami...



Mecz siatkówki - kadra kontra reszta świata...



Sabat czarownic



Wampiry: od lewej: Agnieszka Plewa, Kuba Obara, Magda Sienica, Paweł Jurowczyk



Przed chrztem: od lewej: Bogdan Belke, Donata Kłapczuk, Ewa Stachura, Marek Wydra

udało mi się skorzystać. Również ognisko zaliczam do bardzo udanych. Nie zmieni tego fakt, iż przez następny dzień strasznie męczyła mnie... chrypka. Cały bowiem wieczór wspólnie śpiewaliśmy piosenki.

Mimo tych wszystkich atrakcji udało mi się znaleźć chwilę czasu na refleksję, na nocne rozmowy (ukłon w stronę Kuby). Dzięki nim i terapii osiągnąłem swój drugi cel związany z turnusem. Poprzez terapie, naprawdę wspaniale poprowadzona przez Beatę i Elwirę, udało mi się spojrzeć na moja wadę wymowy z zupełnie innej strony. Dowiedzieć się nowych, szalenie ważnych rzeczy. Patrząc z perspektywy na zajęcia cieszę się, że odbyły się tak jak się odbyły. Gdybym miał wpływ na jej przebieg, nic bym nie zmienił. Jednak dopiero w ostatni dzień

zacząłem odczuwać jak wiele tegoroczny obóz mnie nauczył, jak wielu wspaniałych ludzi poznałem lub ponownie spotkałem, jak bardzo mi pomogli, a co najważniejsze jak czas spędzony w Olsztynku zmobilizował mnie do dalszej pracy na sobą.

Także po powrocie z obozu, dostrzegłem jak zmieniło się moje podejście do kilku spraw. Tak jest po każdym obozie, po każdej terapii, zajęciach z psychologiem, rozmowach z przyjaciółmi... mimo, że dotyczą one głównie tematu jąkania i kwestii z tym związanych: jak sobie z nim radzić w najróżniejszych sytuacjach, jak robi to każdy z nas, jak je traktować, aby nie burzyło wszystkiego, a w końcu jak można je wykorzystać, jak dostrzec „plusy” jąkania... Dziwne jest to wyrażenie. Stosunkowo niedawno je odkryłem. Coś w nim jest. Choćby to, że dzięki niemu jesteśmy bardziej charakterystyczni, szybciej i na dłużej zapamiętują nas inni, a nie muszą to koniecznie być negatywne skojarzenia. Porównując „minusy” i „plusy” skłaniamy się ku tym pierwszym. Jednak jest coś jeszcze... Dzięki obozom PZJ i terapii usłyszałem wiele szalenie ważnych rzeczy. Dotyczyły jąkania, natomiast po przełożeniu ich na inne płaszczyzny uczą jak być szczęśliwym! Zaryzykuję stwierdzenie, że dzięki mojemu jąkaniu jestem tym kim jestem. Gdyby nie ono nie wiem co bym teraz robił. Jestem pewien, że zatrzymałbym się na poziomie marzeń. Natomiast teraz konsekwentnie je realizuje i widzę jak się spełniają... A to dzięki

temu co usłyszałem na obozach i zajęciach! Dzięki temu, że się jąkam! Inaczej nie byłbym nigdy na takim obozie i nie miał okazji choćby poznać tylu wspaniałych ludzi! Czasami potrzeba czasu, aby coś zrozumieć... Czasami wystarczy jedno zdanie przez kogoś wypowiedziane, aby coś dostrzec i móc zmienić...

Wierzę, że z każdym kolejnym obozem jestem bliższy płynnej mowy. Ważne jest, aby łatwo się nie poddawać! Dlatego będę robił wszystko, abym mógł uczestniczyć w kolejnym turnusie (tym razem chyba nad morzem - redakcja). Mam nadzieję, że w podobnym składzie spotkamy w przyszłym roku.

Paweł Jurowczyk

"Niepełnospryttni" na AGH

Na Akademii Górniczo - Hutniczej w Krakowie jako pierwszej w Polsce uczelni 3 lata temu powstało Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych. Zmobilizowani przez Władze AGH młodzi ludzie postanowili zrzeszyć się i założyć organizację, której głównym celem będzie wspieranie osób niepełnosprawnych i wyrównywanie szans na jednakowy dostęp do edukacji dla wszystkich. Władze od kilku lat dbają o podejmowanie działań w kierunku likwidacji barier architektonicznych, komunikacyjnych i mentalnych. W tych działaniach wspiera powołane w 2001r. Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych. Obecnym jego kierownikiem jest mgr inż. Andrzej Wójtowicz - osoba od wielu lat związana z PZJ.

Biuro wraz ze Zrzeszeniem zajmują się szeroko pojętą działalnością na rzecz osób niepełnosprawnych. Do jednych z wspólnych działań należy prowadzenie dyżurów. Odbývają się one 2 razy w tygodniu po 3 h. Głównym ich zamierzeniem jest bieżąca pomoc wszystkim niepełnosprawnym, zarówno studentom jak i kandydatom na studia. Najczęściej udzielane są porady dotyczące dofinansowań do nauki w szkole wyższej, a także podstawowych ulg i uprawnień ON oraz możliwości podjęcia studiów. Ich działania idą również w kierunku popierania i uczenia samodzielności, kreatywności oraz właściwego podejścia do swojej niepełnosprawności. Zrzeszenie poprzez własną postawę chce łamać, wśród społeczności, nie tylko akademickiej, stereotypy o osobach niepełnosprawnych jako niezaradnych, nietowarzyskich i nieciekawych, a nade wszystko zdementować informacje, że niepełnosprawni się izolują i odcinają od reszty społeczeństwa.

W swoim dorobku Biuro i Zrzeszenie ma zorganizowanie w ramach Europejskiego Roku Osób Niepełnosprawnych *Obozu Adaptacyjnego* w listopadzie 2003 roku w Ośrodku Szkoleniowo-

Rehabilitacyjnym w Stróżach przy wsparciu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz programu Młodzież Wspólnoty Europejskiej. Podobny obóz odbędzie się w sierpniu 2004 r. na Mazurach. Będzie on przeznaczony dla wszystkich niepełnosprawnych chętnych do podjęcia

studiów, nie tylko na AGH jak i obecnych studentów miasta Krakowa. Tematami takich obozów jest adaptacja niepełnosprawnych w środowisku studentkim. Na obozie realizowane są różnego typu warsztaty począwszy od psychologicznych (o tematyce jak asertywność, kreowanie dobrego wizerunku, twórcze myślenie) poprzez taneczne, teatralne, a na-



Andrzejki w klubie *Gwarek* AGH

wet sportoworekreacyjne skończywszy na gimnastyce palców na kursie języka migowego. Takie warsztaty organizowane są również w ciągu roku akademickiego. W odpoczynku od codziennych zmagañ z nauką niepełnosprawni 2 razy w tygodniu mogą uczestniczyć w zajęciach sportowych na Uczelni (do wyboru: siłownia, siatkówka, hokej na hali, ping pong). W okresie Karnawału, Juwenalii oraz Andrzejek organizowane są Imprezy Integracyjne w klubach studentkich AGH. Tradycją jest też organizacja Ogniska Integracyjnego w październiku, gdzie świeżo upieczeni studenci mają możliwość poznania Zrzeszenia, Biura ds. ON, uczelnianego Samorządu, a nawet Prorektora ds. Studentkich.

Wszelkie pytanie odnośnie możliwości podjęcia studiów na AGH, możliwości pomocy kierować można do Biura ds. ON lub ZSN.

Anna Sacha

Kontakt:

ul Reymonta 17, blok 4, pokój 10B,

tel. (+12) 6222604,

e-mail: on@agh.edu.pl;

www.zsn.agh.edu.pl; zsn@agh.edu.pl.

Wśród różnych sposobów relaksu poleciłabym osobom jakającym się trening autogenny Heinricha Schultza, niemieckiego lekarza, mającego długoletnie doświadczenie w leczeniu hipnozą różnego rodzaju schorzeń i zaburzeń. Jest to metoda, przy pomocy której możemy uzyskać odprężenie i koncentrację wykorzystując w tym celu autosugestię. Istnieje pogląd, że dwie minuty odprężenia uzyskanego tą metodą daje tyle dla organizmu co dwie godziny snu. Trening autogenny, jest metodą sprawdzoną, niezawodną i bardzo korzystną dla jakających się. Daje regenerację sił i wypoczynek, wyrabia zdolność opanowania i pewność siebie. Eliminuje zakłócenia w pracy narządów wewnętrznych organizmu ludzkiego. Stymuluje koordynację oddechu, fonacji i artykulacji tak ważną w procesie mówienia. Trening autogenny doprowadza do stanu w którym czujemy się całkowicie odprężeni fizycznie i psychicznie. Dzięki zastosowaniu autosugestii nasze ciało staje się rozluźnione aż do zupełnego bezwładu, o niczym nie myślimy, lecz tylko istniejemy.

Jak wiemy, istnieje ścisła zależność, między psychiką i ciałem człowieka. Do mózgu w sposób ciągły napływają informacje o tym co się dzieje w organizmie - o zachodzących w nim procesach i reagowaniu narządów wewnętrznych. Z mózgu natomiast płyną polecenia sterujące pracą tych narządów i ich funkcjonowaniem. Odbywa się to bez udziału naszej świadomości. Podczas treningu autogennego możemy autosugestią (sugestią wobec samego siebie) doprowadzić do tego, żeby mózg „uwzględnił” nasze życzenia i „wydawał” organizmowi polecenia zachowania się i funkcjonowania zgodnie z naszymi oczekiwaniami.

Dla osób jakających się wskazane jest stosowanie treningu autogennego jako metody odprężenia. Istotne będą tu ćwiczenia rozluźniania mięśni całego ciała, także narządów mowy, wywoływania uczucia ociężałości w nogach i rękach, odczucia przepływającego przez nie ciepła oraz ćwiczenia równomiernego oddechu poprzez zdolność koncentracji uwagi na wykonywanym zadaniu.

Spróbujmy zatem wyuczyć się tej metody i potrenować jak Schultz radzi, poczujemy się wówczas znacznie lepiej, a nasza mowa będzie bardziej płynna. Zanim jednak rozpoczniemy trening musimy dowiedzieć się jak wykonywać go prawidłowo.

- Należy nauczyć się tekstu na pamięć w taki sposób, żeby umieć się nim posługiwać praktycznie - wczuwać się w kolejno pomyślane lub wypowiedziane zdanie, poddawać się ich działaniu.
- Trenować można indywidualnie bądź w małych grupach. Najlepiej na początku ćwiczyć pod opieką logopedy lub psychologa. Można też ćwiczyć indywidualnie i konsultować się z terapeutą w razie potrzeby.

- Pomieszczenie do ćwiczeń powinno być wyciszone, przewietrzone o umiarkowanej temperaturze i łagodnym oświetleniu. Ćwiczący musi mieć wygodne ubranie, nie uciskające ciała.
- Ćwiczenia powinno się wykonywać dwa, trzy razy dziennie po kilka minut jednorazowo. Najlepiej po przebudzeniu się, po obiedzie i przed snaniem. Średni okres nauki trwa około 3 miesięcy.
- Najkorzystniej jest ćwiczyć w pozycji leżącej, choć można ćwiczyć w pozycji siedzącej z łokciami opartymi na kolanach i lekko zwisającą głową.
- Najwygodniej jest jednak ułożyć się na plecach na równym posłaniu. Głowa powinna być wygodnie oparta o podłoże, nogi lekko rozstawione ze stopami odchylonymi na zewnątrz, ręce ułożone wzdłuż ciała z dłońmi lekko otwartymi i skierowanymi ku górze.
- Zamykamy oczy. Oddychamy regularnie, spokojnie wdychając i wydychając powietrze. Starajmy się niczego nie widzieć i nie słyszeć. Całą uwagę koncentrujemy na własnym ciele, na poszczególnych jego częściach zgodnie z wypowiedzanymi lub pomyślanymi poleceniami autosugestywnymi.

Tekst treningu autogennego

*Leżę wygodnie
Bardzo wygodnie
Zamykam oczy
Rozluźniam wszystkie mięśnie
Oddycham lekko, równo i spokojnie
Wszystko staje się mało ważne
Odległe i obojętne
Nie myślę o niczym
Odczuwam spokój
Głęboki spokój
Zagłębiam się w łagodną ciszę
Rozluźniam mięśnie prawej ręki
Prawa ręka staje się ciężka
Bardzo ciężka
Nie mogę jej unieść
Oddycham lekko, równo, spokojnie
Rozluźniam mięśnie lewej ręki
Lewa ręka staje się ciężka
Bardzo ciężka
Nie mogę jej unieść
Oddycham lekko, równo, swobodnie
Rozluźniam mięśnie prawej nogi
Prawa noga staje się ciężka
Coraz cięższa
Jest już taka ciężka, że nie mogę jej unieść
Oddycham lekko równo i spokojnie
Rozluźniam mięśnie lewej nogi
Noga staje się ciężka
Coraz cięższa*

*Jest już taka ciężka, że nie mogę jej unieść
Oddycham lekko, równo, swobodnie
Rozluźniam mięśnie szyi, twarzy i całej głowy
Głowa spoczywa spokojnie, zupełnie bezwładnie
Jest ciężka
Całe ciało jest przyjemnie odprężone i bezwładne
Odczuwam spokój
Głęboki spokój i wewnętrzną ciszę
Ciepło przepływa przez moją prawą rękę
Z każdą chwilą czuję je wyraźniej
Ręka jest coraz cieplejsza
Ciepło przepływa przez moją lewą rękę
Z każdą chwilą czuję je wyraźniej
Ręka jest coraz cieplejsza
Ciepło przepływa przez moją prawą nogę
Z każdą chwilą czuję je wyraźniej
Noga staje się coraz cieplejsza
Ciepło przepływa przez moją lewą nogę
Z każdą chwilą czuję je wyraźniej
Noga jest coraz cieplejsza
Z rąk ciepło przesuwa się na klatkę piersiową
Z nóg w kierunku brzucha
Ciepło ogarnia moje całe ciało
Moje ciało jest ciepłe, jak w ciepłej kąpielu
Czuję odprężenie
Czuję wielki spokój wewnętrzny.*

Jeżeli trening odbywa się w ciągu dnia, kończymy ten tekst słowami;

*Ten spokój zostanie we mnie
Daje mi on siłę i pewność siebie
Teraz czuję się jak po przebudzeniu ze zdrowego
krzepiącego snu*

*Uczucie bezwładu powoli ustępuje i znika
Otwieram oczy
Mam uczucie odświeżenia i rzeźkości
Jest mi lekko
Jest mi dobrze*

Jeżeli ćwiczymy wieczorem, przed zaśnięciem, kończymy tymi słowami:

*Jest mi dobrze
Jest mi bardzo dobrze
Ogarnia mnie ciepło i łagodna senność
Czuję ciepły przepływ snu
Sen ogarnia mnie
Łagodnie pogrążam się we śnie
Zasypiam
Zasypiam*

Przytoczone powyżej polecenia autosugestyjne powinny być powtarzane, w takiej kolejności, przez osoby praworęczne. Osoby leworęczne najpierw mówią „rozluźniam mięśnie lewej ręki” a następnie „rozluźniam mięśnie prawej ręki”. Ta sama uwaga dotyczy kończyn dolnych. Powyższy tekst należy powtarzać kilka razy. Na zakończenie seansu powoli ruszamy kończynami, a następnie otwieramy oczy. Należy wykonywać ćwiczenia systematycznie aż nauczymy się odczuwać stan rozluźnienia mięśni całego ciała, a w szczególności narządów oddechowych, fonacyjnych i artikulacyjnych. Nie należy zrażać się początkowymi trudnościami. Jak sam autor twierdzi jest to trening autogenny, więc należy systematycznie i regularnie trenować! Tylko trening czyni mistrza!

Wanda Kostecka

Jakanie w Biblii

Czytając Stary Testament natknąłem się w kilku miejscach na palący nas problem. Muszę się w tym momencie przyznać, że osobiście jakam się tylko sporadycznie, jednak jakanie pozostaje w dalszym ciągu także i moim problemem. Dlatego też pragnę podzielić się moimi refleksjami.

Jan Paweł II powiedział, że każde kalectwo jest powołaniem. Dla Mojżesza kalectwo jego mowy stało się powołaniem w sposób szczególny. Bóg wybrał go do pośredniczenia między Nim a Izraelitami, którzy mieli wyjść z Egiptu do Ziemi Obiecanej. Po ludzku sądząc Bóg mógłby wybrać do tej misji jakiegoś izraelskiego krasomówcę ale wybrał człowieka mającego trudności z mówieniem. Chciał bowiem, by ludzie patrząc na Mojżesza widzieli „jak moc w słabości się doskonali”. Boża moc w słabości ludzkiej.

O tym jak zareagował Mojżesz kiedy spotkał się z propozycją Boga, jaką rolę w pośredniczeniu między Bogiem i Mojżeszem a ludem izraelskim pełnił Aaron, przeczytać można w trzecim i czwartym rozdziale Księgi Wyjścia. Wspomnę tylko, że Mojżesz nie

przewycięzył do końca swego lęku przed mówieniem do większej liczby ludzi, dlatego jego brat Aaron mówił za niego. Ponad tysiąc lat później, na Górze Tabor Mojżesz (i Eliasza) rozmawiali z Jezusem i nic nie wskazuje na to, by potrzebowali pośredników. Mowa Mojżesza stała się gładką, bo jak mówi Izajasz: „Język jakalów przemówi wyraźnie” (Iz 32,4).

Jedno co można rzec o Mojżeszu, oprócz tego, że jakal się przez całe życie, to to, że „był człowiekiem bardzo skromnym, najskromniejszym ze wszystkich ludzi, jacy żyli na ziemi” (Księga Liczb 12,3). Pokora, dziś niemodna i wyśmiewana jest prawdziwą wielkością w oczach Boga i Bóg widzi ją także i w Tobie borykającym się codziennie z wyboistą mową. „Kalectwo jest powołaniem” - odkryj je w swoim życiu a wtedy spełnią się słowa Izajasza: „Zaprawdę, wargami jakalów ... przemawiać będę do tego narodu” (Iz 28,11).

Bolesław Gargol

A Ty nie lękaj się poezji... nie lękaj się poezji...

Czekanie



Chłopiec z zespołem Downa
czyhający na swoją mamę
w zaułku
i napadający na nią
z nienacka
dla samej radości
straszenia na niby
Możesz nic nie wiedzieć
o chromosomach
z których jeden
zdeteminował
Twoje życie
Jesteś dzieckiem Boga
który swoim synom
gotuje najpierw cierpienie
potem zmartwychwstanie
Wiedz, że czas jest krótki
i wszystkie zamierzone błędy
zostaną naprawione
Twoje braki
będą wypełnione
Bożą doskonałością
Ale musisz czekać
wszyscy musimy czekać.

Bolesław Gargol



Słowa jak seria

Słowa posiekane jak seria
maszynowa, taka jest
właśnie moja mowa.
Śmiech słuchacza mnie rozwala
zrozumienia nie ma nawet „Lala”
Cóżem uczynił, że mnie to
Spotkało, może by zbyttno się
mnie wychwalało
Zazdrość mnie pożera gdy
innych mowa szczerza.
Bóg dał, próżna rada
i to nie jest żadna zdrada
Szanse są mi dane ale nie
są wykorzystane
gdy zaczynam ćwiczenia
to zaraz snem uciekam
w marzenia.
Nie dam się zwariować
może da się to wyprostować
Specjalnie to mnie nie złości
Wszak bywają gorsze
Ułomności...

Leszek Sierocki

**SŁOWO
WYBOISTE**

Wydawca: Polski Związek Jąkających się
e-mail: pzj@pzj.org.pl <http://www.pzj.org.pl>

Redakcja: Andrzej Wójtowicz - redaktor naczelny
Grzegorz Plety, Paweł Kwiecień,
Mikołaj Skowron, Paweł Jurowczyk.

Skład i grafika: Anna Kasprzycka

Druk: Poligrafia Inspektoratu Towarzystwa Salezjańskiego
30-603 Kraków ul. Konfederacka 6

Wesołe jest życie prezesa...

Większość ludzi lubi się śmiać z dowcipów, skeczów, zabawnych historii, które przynosi samo życie. We Wrocławskim Oddziale PZJ od czasu do czasu opowiadamy sobie zabawne historyjki, które nam się przytrafiły. Chętnie podzielę się tym, co było moim udziałem:

I. Ojciec osoby jękającej się Edek zadzwonił do Biblioteki Politechniki Wrocławskiej. Spytał się, czy może rozmawiać z prezesem Markiem Dubińskim. Bibliotekarka (moja koleżanka) powiedziała, że Marka nie ma, będzie po 13.00 (miałem II zmianę), jednocześnie dodając, że nie jestem prezesem. Edek zadzwonił po 14.00. Znowu spytał o mnie. W odpowiedzi usłyszał, że mnie nie ma, bo jestem na obiedzie. Był już pewny, że jestem prezesem, bo skoro rano mnie nie ma w pracy, o 14.00 jestem na obiedzie, to kiedy ja pracuję?

II. Pani z banku (Bankierka) zadzwoniła do mnie do pracy: Czy mogę rozmawiać z prezesem Markiem Dubińskim? Odrzekłem: Tak, przy telefonie. Bankierka: Czy jest Pan zainteresowany srebrną kartą banku? Trochę zdziwiony zastanowiłem się chwilę i odpowiedziałem twierdząco. Bankierka opowiedziała mi o wszystkich zaletach karty z wielkim entuzjazmem. Po chwili spytałem się, jakie warunki muszę spełnić. Bankierka na to: Są dwa główne warunki: umowa o pracę i 2500 zł pensji netto. Ja: Niestety nie spełniam drugiego warunku.

Bankierka: Jak to? Przecież jest Pan prezesem!

Ja: Tak jestem prezesem, ale społecznie. Wogóle pracuję w bibliotece i chciałbym tyle zarabiać.

Bankierka zmieniła ton rozmowy i zapytała się, czy nie mam znajomych, którzy mogą być zainteresowani taką kartą. Na koniec rozmowy zapytałem się skąd dostała mój telefon? Bankierka odpowiedziała, że z... poradni psychologiczno-pedagogicznej...

III. Na jednym ze spotkań odwiedziło nas małżeństwo z synem Mateuszem, który się jąka. Rozmawialiśmy o jękaniu, o działalności PZJ, naszego Oddziału. Przy okazji opowiedziałem kawał: Dlaczego osoby jękające się są najlepszymi kochankami? Bo często przeciągają i powtarzają. Ojciec Mateusza zaczął się usprawiedliwiać, że też jest dobrym kochankiem, pomimo tego, że się nie jąka.

IV. W mojej pracy zadzwonił telefon. Męski głos w słuchawce zapytał: Czy mogę rozmawiać z profesorem Markiem Dubińskim? Kolega, który odbierał telefon był bardzo zdziwiony, bo wiedział, że profesorem nie jestem. Niestety nie było mnie w pracy tego dnia. Mężczyzna zadzwonił następnego dnia i znowu pytał o profesora Marka Dubińskiego. Niestety, dzwonił w takich porach, że nie udało mu się mnie „złapać”. Mimo to przybył na nasze spotkanie z jękającym się synem i nieco zdziwiony powiedział do mnie: Jak na profesora to Pan jest zbyt młody. Odrzekłem, że nie jestem profesorem, ale dziękuję za wyróżnienie.

mgr Marek Dubiński
Prezes Wrocławskiego Oddziału PZJ

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY



Wydanie Słowa Wyboistego sfinansował PFRON, za co gorąco dziękujemy