

6 rad

jak rozmawiać z osobą jąkającą się

Jąkanie może być postrzegane jako problem, który można łatwo rozwiązać, stosując kilka prostych reguł. Jednak dla wielu osób dorosłych jąkanie może przekształcić się w chroniczne zaburzenie, może stać się problemem na całe życie. Poniżej zaprezentowano kilka rad, dzięki którym Ty, słuchacz, możesz pomóc osobie jąkającej się.

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



mity na temat jąkania

- Mit:** Osoby jąkające się nie są zbyt inteligentne.
- Prawda:** Nie ma absolutnie żadnej zależności pomiędzy jąkaniem a poziomem inteligencji.
- Mit:** Jąkanie jest spowodowane nerwowością.
- Prawda:** Nerwowość nie powoduje jąkania. Nie należy też zakładać, że osoby jąkające się są bardziej nerwowe, lękowe, zaniepokojone lub nieśmiałe. U osób jąkających się można spotkać taki sam zakres cech osobowości jak u osób, które się nie jąkają.
- Mit:** Jąkania można się nabawić poprzez naśladownictwo lub słuchanie osoby, która się jąka.
- Prawda:** Nie można zarazić się jąkaniem. Nikt nie zna dokładnej przyczyny jąkania, ale ostatnie badania naukowe wskazują, że historia rodzinna (genetyka), rozwój neuromięśniowy, a także środowisko dziecka, włączając w nie dynamikę procesów zachodzących w rodzinie, mogą odgrywać znaczącą rolę w genecie jąkania.
- Mit:** Pomocne dla osoby jąkającej się jest mówienie do niej: „weź głębszy oddech, zanim coś powiesz” lub „najpierw pomyśl, co chcesz powiedzieć”.
- Prawda:** Takie rady zwykle jeszcze bardziej uświadamiają osobie jąkającej się jej problem. Bardziej pomocne reakcje otoczenia to cierpliwe słuchanie i modelowanie poprzez zwracanie się do osoby jąkającej się w sposób nieco zwolniony i bardziej wyraźny.
- Mit:** Stres powoduje jąkanie.
- Prawda:** Jak zasygnalizowano wcześniej, wiele złożonych czynników wpływa na powstanie jąkania. Stres nie wywołuje jąkania, ale może znacząco nasilać ten problem.

Jąkanie-

informacje

dla

pracodawców

The Stuttering Foundation

Fundacja non profit
od 1947 roku pomaga tym,
którzy się jąkają

www.StutteringHelp.org



A Nonprofit Organization
Since 1947—Helping Those Who Stutter

1-800-992-9392

www.stutteringhelp.org www.tartamudez.org

wprowadzenie

Światowa organizacja „The Stuttering Foundation” stworzyła tę ulotkę w celu udzielenia odpowiedzi na pytania na temat jąkania najczęściej zadawane przez pracodawców oraz aby zapewnić dodatkowe materiały osobom jękającym się, jak również ich współpracownikom.

podstawowe fakty

- Na świecie jąka się ponad 70 milionów osób – więcej niż jeden dorosły na 100. Jąkanie dotyka mężczyzn 3 do 4 razy częściej niż kobiety.
- Istnieje prawdopodobieństwo, że każda organizacja zatrudnia lub będzie zatrudniać osoby jękające się.
- Jąkanie jest chronicznym zaburzeniem, które wpływa na zdolność płynnego mówienia. Choć bezpośrednia przyczyna jąkania nie jest znana, istnieją dowody na silny wpływ komponentów genetycznych i neurologicznych.
- Osoby jękające się z sukcesem działają w szerokim spektrum zawodów – takich jak między innymi nauczyciel, lekarz, kierownik czy sprzedawca.
- Wiele osób jękających się zrobiło kariery w wybranych przez siebie zawodach.

eliminowanie stereotypów na temat jąkania

- ✓ Dla osób jękających się rozmowa kwalifikacyjna jest prawdopodobnie jedną z najtrudniejszych sytuacji komunikacyjnych, jakiej mogą doświadczyć. Sposób wypowiadania się zaprezentowany podczas rozmowy kwalifikacyjnej nie jest wyznacznikiem jakości komunikacji w przyszłej pracy. Ważne jest aby pracodawca rozważył rzeczywiste wymagania i warunki pracy.
- ✓ Osoby jękające się są równie inteligentne i zrównoważone jak osoby, które nie zmagają się z tym problemem.
- ✓ Nie należy zakładać, że osoby jękające się są bardziej nerwowe, zaniepokojone, strachliwe czy nieśmiałe. Może się wydawać, że zachowania osób jękających się mają znamiona wymienionych cech. Osoby te mają jednak ten sam zakres cech osobowości jak osoby, które się nie jąkają.
- ✓ Jąkanie nie jest spowodowane problemami emocjonalnymi lub lękiem.
- ✓ Osoby jękające się mają często znakomite umiejętności komunikacyjne. Nie powinno się postrzegać ich jako osoby z deficytami językowymi. Wielu z nich to osoby kompetentne, zainteresowane zawodami wymagającymi czynnego udziału w codziennych kontaktach z otoczeniem i stawiające sobie wyzwania na tym polu.
- ✓ Osoby jękające się mają takie same ambicje i cele związane z samorealizacją, jak ci, którzy się nie jąkają. Osoby te powinny mieć możliwości rozwoju na poziomie zgodnym z ich predyspozycjami. Osobom jękającym należy zagwarantować możliwość pracy na kierowniczych stanowiskach oraz wyznaczać ścieżki awansu.
- ✓ Poziom jąkania znacząco różni się w zależności od osoby. U konkretnej osoby może on być również uwarunkowany porą i miejscem. Osoby, które się jąkają, często miewają „gorsze” i „lepsze” dni w komunikowaniu się.

✓ Wiele osób, u których poziom jąkania jest mniejszy nie przyznaje się publicznie do tego problemu – często z obawy przed utratą pracy lub możliwości awansu. Osoby te wykonują swoją pracę pod ogromną presją starając się stale ukrywać swoje jąkanie. Może to mieć wpływ na jakość wykonywanej pracy – zarówno osoby jękającej się, jak i jej współpracowników.

osoby jękające się w pracy - pomocne strategie

- Najlepszym sposobem na poznanie problemu jąkania występującego w środowisku pracy jest szczerza rozmowa. Powstrzymując się od uprzedzeń w stosunku do umiejętności związanych z zawodem osób jękających się – zarówno pracownik, jak i pracodawca – mogą skutecznie dążyć do osiągnięcia celów.
- *Programy Pomocy Pracownikowi (Employee Assistance Programs, EAPs)* mogą być pomocne w rozpowszechnianiu informacji na temat jąkania. Dzięki tym programom, pracownicy mogą kierować pytania – na swój temat oraz na temat własnych dzieci do odpowiednich specjalistów.

zadania/rola osób jękających się

- *The Stuttering Foundation* zachęca osoby, które zmagają się z problemem jąkania do czynnego podejścia do tego zjawiska – poprzez korzystanie z profesjonalnej terapii oraz samodzielnej pracy nad jękaniem. Fundacja dysponuje wykazem specjalistów w dziedzinie jąkania, działających na terenie całego świata. Osobom mieszkającym na terenie USA Fundacja udziela również informacji na temat pokrycia kosztów terapii w ramach ubezpieczenia. Bezpłatne materiały do samodzielnej terapii można znaleźć na stronie internetowej www.StutteringHelp.org oraz pod numerem telefonu (800) 992-9392 (polski odbiorca znajdzie tam również materiały w języku polskim – zakładka „Translations”).
- Osoby jękające się powinny szczerze i otwarcie mówić o swoich możliwościach w komunikowaniu się swoim pracodawcom. Powinny jasno określić obszary, w których mogą efektywnie wykonywać swoją pracę.