

## WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE W PRACY Z MŁODZIEŻĄ-GRUPOWA TERAPIA JĄKANIA.

Osoby jękające się, a także badacze tematu często podkreślają, że jękanie to nie tylko zaburzenie mowy, ale także towarzyszące mu przykre przeżycia, jakich doświadcza osoba jękająca się. Z wiekiem negatywne doświadczenia związane z jękaniem mogą wzrastać i prowadzić do logofobii, unikania sytuacji, gdzie wymagane jest komunikowanie się werbalne. Dlatego terapia jękania nie powinna ograniczać się tylko do upłynniania mowy ale zawierać też inne cele:

- zwiększenie umiejętności komunikowania się,
- zmianę reakcji psychicznych i fizjologicznych towarzyszących nie płynności mowy,
- zwiększenie kontroli nad napięciem mięśni podczas mówienia,
- wzbudzenie motywacji do pracy nad sobą,
- danie wiary we własne możliwości oraz możliwość osiągnięcia sukcesu.
- pomoc w rozwiązywaniu problemów osobistych związanych z nie płynnością mówienia.\*

Uczestnictwo w zajęciach grupowych pozwala z jednej strony uzyskiwać wsparcie od innych osób mających podobne problemy (bo nie ma dwóch osób jękających się tak samo), a z drugiej ćwiczyć nabywane techniki w sytuacji większego stresu niż w kontakcie jeden na jeden z terapeutą. Jest to szczególnie istotne w pracy z młodzieżą, ponieważ młodzi ludzie zwykle są szczególnie wyczuleni na ocenę innych (zwłaszcza rówieśników). Niezwykle ważna jest praca nad samooceną. Każdy z nas ma mocne strony, umiejętności, które można rozwijać żeby czuć się pewniej w trudnej sytuacji. Jękanie nie jest cechą, która definiuje kogoś jako człowieka, a nawet w procesie komunikowania się płynność mowy nie jest jedynym czynnikiem który jest ważny dla słuchacza (przyjemna barwa głosu, życzliwe zainteresowanie okazywane rozmówcy, odpowiedni kontakt wzrokowy potrafią działać na korzyść osoby, która się jęka). Ćwiczenie technik autoprezentacji ze świadomością swoich mocnych stron i podejmowanymi próbami kontroli płynności mowy mogą być pomocne w swobodniejszym radzeniu sobie w komunikowaniu się. Osoby jękające się to bardzo często osoby wrażliwe. Na pytanie „kiedy jękaś się najbardziej?” często odpowiadają: „kiedy się stresuję”. Dlatego w terapii warto podjąć pracę nad radzeniem sobie ze stresem. Zarówno tym, który towarzyszy mówieniu, jak i tym „życiowym” wynikającym z tego, że żyjemy szybko i nasz układ nerwowy narażony jest na ogromną ilość bodźców. Dlatego na zajęciach młodzi ludzie zapoznawani są ze sposobami eliminowania nadmiernych napięć z ciała, technikami relaksacji. Ćwiczone są scenki, wystąpienia przed grupą, które pomagają oswoić się z sytuacjami mówienia kiedy musimy udźwignąć skupioną na nas uwagę innych ludzi. Rozmawiamy też o tym jak ważny jest odpoczynek, odpowiednia ilość snu, ruch i zdrowa dieta aby zachować ciało i umysł w dobrej kondycji. Młodzi ludzie mogą także wymieniać się sposobami radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, korzystać wzajemnie ze swoich doświadczeń. Niewątpliwą zaletą prowadzenia zajęć na terenie poradni jest obecność innych specjalistów. Młodzi ludzie, którzy się jękają mogą mieć tak samo jak ich niejąkający się rówieśnicy problemy, które wymagają dodatkowego wsparcia psychologicznego, pedagogicznego czy psychoterapeutycznego. Łatwiej im korzystać z takiego wsparcia jeśli jest ono na wyciągnięcie ręki.

Mam nadzieję, że dzięki takiemu wsparciu, nawet jeśli objawów nie płynności mowy nie uda się całkowicie wyeliminować, młodzi ludzie po zajęciach będą bardziej otwarci, pewni siebie i swobodni w kontaktach z innymi ludźmi.

Edyta Wrzesińska

*\*(za K.Szamburski: Technika wystukiwania sylab –propozycja uzyskiwania płynności mówienia. w: Diagnoza i terapia osób jękających się. Białystok 2004).*