

Jak rozmawiać z moim dzieckiem o jękaniu?

Bez względu na to, czy Twoje dziecko jąka się od niedawna czy też od jakiegoś czasu, możesz zastanawiać się, czy rozmowa z nim o jękaniu będzie odpowiednia. Dla niektórych jękanie może wydawać się czymś niewłaściwym, nawet jeśli wszyscy zdają sobie z niego sprawę. To, co może cię zaskoczyć, to fakt, że rozmawianie o jękaniu jest stosowne, a co więcej - przynosi ono korzyści. Dostrzeżenie trudności i zrozumienie uczuć dziecka może być pomocne. Rozmawianie o jękaniu tworzy atmosferę otwartości i akceptacji, co wspiera pewną siebie i przyjemną komunikację, z jękaniem lub bez niego. Poniżej znajdują się sugestie, w jaki sposób można to robić.

WSKAZÓWKI:	PRZYKŁADOWE SFORMUŁOWANIE:
Nazwij emocje dziecka, aby mogło poznać stosowne słownictwo. Robienie czegoś tak prostego, jak wyrażanie emocji na głos może być dla dzieci pomocne.	"Widać, że jesteś smutny" lub "Wyglądasz na zdenerwowanego".
Pomóż swojemu dziecku poznawać uczucia. Opisz je, rysuj, czytaj historie o ludziach doświadczających różnych emocji, modeluj własne reakcje i strategie radzenia sobie z nimi.	"Mama jest poirytowana, więc pójdzie do drugiego pokoju i zostanie sama na pięć minut, aby się uspokoić, a potem możemy o tym porozmawiać" lub "Ta dziewczynka z historyjki była tak podekscytowana swoimi urodzinami, że ledwo mogła usiedzieć w miejscu! I była taka smutna, kiedy przyjęcie urodzinowe się skończyło".
Kiedy dziecko jest na tyle dojrzałe, by zwrócić się do ciebie z silnymi emocjami, z którymi musi się uporać, pozwól mu je wyrazić. Dzieci powinny nauczyć się, że ich uczucia nie są powodem do obaw i że można im pomóc w radzeniu sobie z nimi.	Zamiast "Jestem pewien, że ta dziewczyna nie próbowała zranić twoich uczuć" lub "Nie musisz płakać z tego powodu", powiedz: "To chyba sprawiło, że poczułeś się naprawdę zraniony. Bardzo mi przykro. Opowiedz mi o tym więcej".
Stwórz atmosferę świętowania różnorodności w domu. Możecie wspólnie stworzyć książkę, w której każdy dorysuje strony przedstawiające poszczególne różnice. Taka książka może pomóc dziecku postrzegać jękanie jako kolejną odmienność, taką samą jak np. kolor oczu.	"Mama mówi z akcentem, Sonia się jąka, tata jest wysoki, Emilia ma dużo piegów. Mama jest dobra z matematyki, ale tata świetnie gotuje. Sonia znakomicie tańczy, a Emilia uwielbia gimnastykę. Sonia jest miła i zawsze zaprasza nowe dzieci do zabawy".
Od czasu do czasu zauważaj momenty zająknięć lub sytuacje, w których dziecko zdaje się je dostrzegać.	"Dobrze, że nie przestawałeś na mnie patrzeć podczas tego wyboistego słowa" lub "To było trochę trudne, ale nie przestawałeś mówić, dobra robota!".
Powiedz dziecku, że jękanie się jest OK. Jękanie jest jedną z cech, która je wyróżnia i to jest w porządku.	"Jękanie się jest OK. To, co masz do powiedzenia, jest zawsze warte uwagi".
Kiedy inni pytają cię o jękanie, pokaż dziecku, jak można im to wyjaśnić: • nazwij to ("jękanie"), • normalizuj jękanie, • wytłumacz słuchaczowi, co warto robić.	"Tak, jąka się, więc możesz usłyszeć momenty ciszy lub powtórzenia, ale on dokładnie wie, co chce powiedzieć, więc daj mu chwilę na dokończenie. Jękanie to tylko jedna z cech, które czynią go wyjątkowym".
Gdy dziecko będzie gotowe, zapoznaj je ze społecznością osób jękających się. Niektóre anglojęzyczne organizacje z lokalnymi oddziałami to: National Stuttering Association, FRIENDS, Stuttering Association for the Young.	"Czy pójdziesz ze mną na tę imprezę dla rodzin, na której będą inne osoby jękające się? Chciałbym dowiedzieć się więcej o jękaniu, ponieważ jest to coś, co czyni cię wyjątkowym".

CO ZROBIĆ, JEŚLI MOJE DZIECKO JEST NĘKANE?



- Wyjaśnij dziecku, że nie zrobiło nic złego.
 - Prześladowcy postępują w taki sposób z powodu niskiej samooceny i trudności ze zrozumieniem, że ktoś może być inny.
- Przypomnij dziecku, że to, co ma do powiedzenia, jest ważne – jego głos ma znaczenie.
- Odgrywajcie z dzieckiem role, w jaki sposób mogłoby na daną sytuację zareagować.
 - Na zmianę odgrywaj rolę dziecka i prześladowcy – wypróbuj różne reakcje. Mogą to być na przykład takie zachowania: próba załagodzenia sytuacji poprzez powiedzenie czegoś w stylu "i co z tego?" itp.
 - Spraw, by było to zabawne i wymyślcie wiele możliwości, jakie dziecko ma w tej sytuacji. Jeśli przedstawi pomysł, który może nie być zbyt efektywny, mimo to umieść go na liście, ale później przedyskutuj zalety i wady każdej możliwości, aby wybrać tę najkorzystniejszą.

- Porozmawiaj z nauczycielem lub rodzicem, który jest w pobliżu, gdy prześladowca jest aktywny, aby monitorować sytuację.
- Powstrzymaj się od zapobiegania mobbingowi poprzez nakłanianie dziecka do "kontrolowania" jękania lub ukrywania go. Może to sprawiać wrażenie, że to na dziecku spoczywa odpowiedzialność za uniknięcie nękania, a nie na prześladowcy.
- Zadaniem rodzica jest wspieranie dziecka w radzeniu sobie z dyskomfortem, a nie zapobieganie wszystkim nieprzyjemnym sytuacjom.

