

Co chwalić, a czego nie?

Rodzicowi lub innemu rozmówcy może być trudno przewidzieć, co należy powiedzieć, a czego nie. Jak zadbać o to, by dzieci nie czuły się zakłopotane? Jak budować ich pewność siebie?

TO, CO MOGĄ KONTROLOWAĆ:

- Odwagę, by zabierać głos, zwłaszcza w sytuacjach, które są bardziej nerwowe.
- Treść tego, co chcą powiedzieć (bardziej niż sposób, w jaki to robią).
- Wytrwałość w momencie zająknięcia (lub jakichkolwiek wyzwań, naprawdę!).

TO, CO JEST POZA ICH KONTROLĄ:

- Czy i kiedy się jąkają. Mogą być spontanicznie płynne tylko dlatego, że tak się akurat złożyło. Czasami będą się jąkać, ponieważ są osobami z jękaniem.

**Chwal
za odwagę
i odporność
psychiczną**

ZAMIAST...	SPRÓBUJ POWIEDZIEĆ...
“Zwolnij i użyj technik” “Zatrzymaj się i zacznij od nowa”	“Podoba mi się to, że kiedy się jąkałeś, mówiłeś dalej i powiedziałeś to, co chciałeś powiedzieć!”
“Weź głęboki oddech” (Ważne: jękanie nie jest spowodowane zdenerwowaniem lub trudnościami z oddechem)	“Podoba mi się to, że powiedziałeś mi dokładnie to, co miałeś na myśli” Zachowaj spokój i modeluj cierpliwą postawę.
“Dobra robota z zamawianiem jedzenia, twoja mowa była taka płynna – bez zacięć!”	“To było coś nowego i wiem, że byłeś zdenerwowany, ale powiedziałeś kelnerce dokładnie to, co chcesz zjeść i było to bardzo odważne!”
Odwracanie wzroku lub spinanie się, gdy dziecko ma napięty moment nie płynności.	Pozostań neutralny i wspierający: “To było trochę trudne, ale dałeś radę, dobra robota!”

UZASADNIENIE TEJ ZMIANY:

- Chwalenie momentów płynności może wzmacniać zachowania związane z unikaniem lub prowadzić do pojawiania się nowych.
- Mogą również mówić spontanicznie bez jęknięcia.
- Jest to sygnał, że najważniejszym aspektem komunikacji jest treść, a nie sposób jej przekazania.
- Może to wzmacniać potrzebę mówienia, odwagę i wytrwałość.
- Nawet jeśli nie czujesz się spokojny w środku, pomocne może być okazywanie spokoju i cierpliwości na zewnątrz.



SKONTAKTUJ SIĘ ZE SWOIM LOGOPEDĄ, JEŚLI ZAUWAŻYSZ JAKIKOLWIEK Z PONIŻSZYCH OBJAWÓW:

- Napięcie fizyczne przed, w trakcie lub po momencie zająknięcia.
- Frustracja związana z próbą wypowiedzenia słowa lub inne reakcje na moment zająknięcia.
- Rzadsze mówienie lub proszenie innych o wypowiadanie się w ich imieniu.