

Program McGuire'a

Gdzie kursy?

- Wielka Brytania
- Irlandia
- Stany Zjednoczone
- Holandia
- Skandynawia
- Australia
- Nowa Zelandia
- Południowa Afryka

Definicja

Jąkanie to..

- czynnik psychiczny
- czynnik fizyczny

- Czynniki psychiczne
mentalna i emocjonalna część
jąkania

Stały konflikt jednostki

- Lęk przed „wydaniem się”, że jąka się
- Lęk przed byciem postrzeżonym jako niekompetentny (praca, zapytany o opinię)
- Lęk przed odrzuceniem społecznym

„Koło paniki”

..czyli mówienie jak przechodzenie przez pole minowe

- zmieszanie, lęk..
- powstrzymywanie kroku/mowy..
- mentalna i fizyczna blokada..
- MINA !!/blok
- wstyd, poczucie winy

Typy osób jękających się

■ A. UKRYTY

- triki, skanowanie wypowiedzi, zastępowanie słów, unikanie pewnych sytuacji, wyręczanie się drugą osobą
- życie rzadko prowadzi na pole minowe
- dobra kontrola „koła paniki”

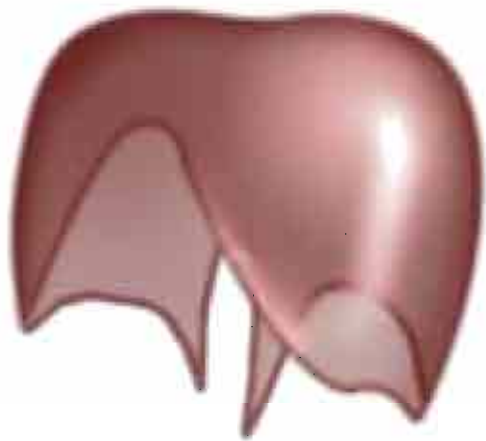
■ B. ODKRYTY (wtórny)

- triki przestają działać, słowa których nie sposób zastąpić (dane personalne, konkretne pytania, odpowiedzi), nie sposób uniknąć sytuacji, nie ma osoby do wyręczenia się
- życie często prowadzi na pole minowe
- „koło paniki” poza kontrolą

- Czynniki fizyczne

Przepona

(główny mięsień oddechowy)



The diaphragm
is shaped
like a parachute



przepona

- część lędziwiowa

98% oddychania

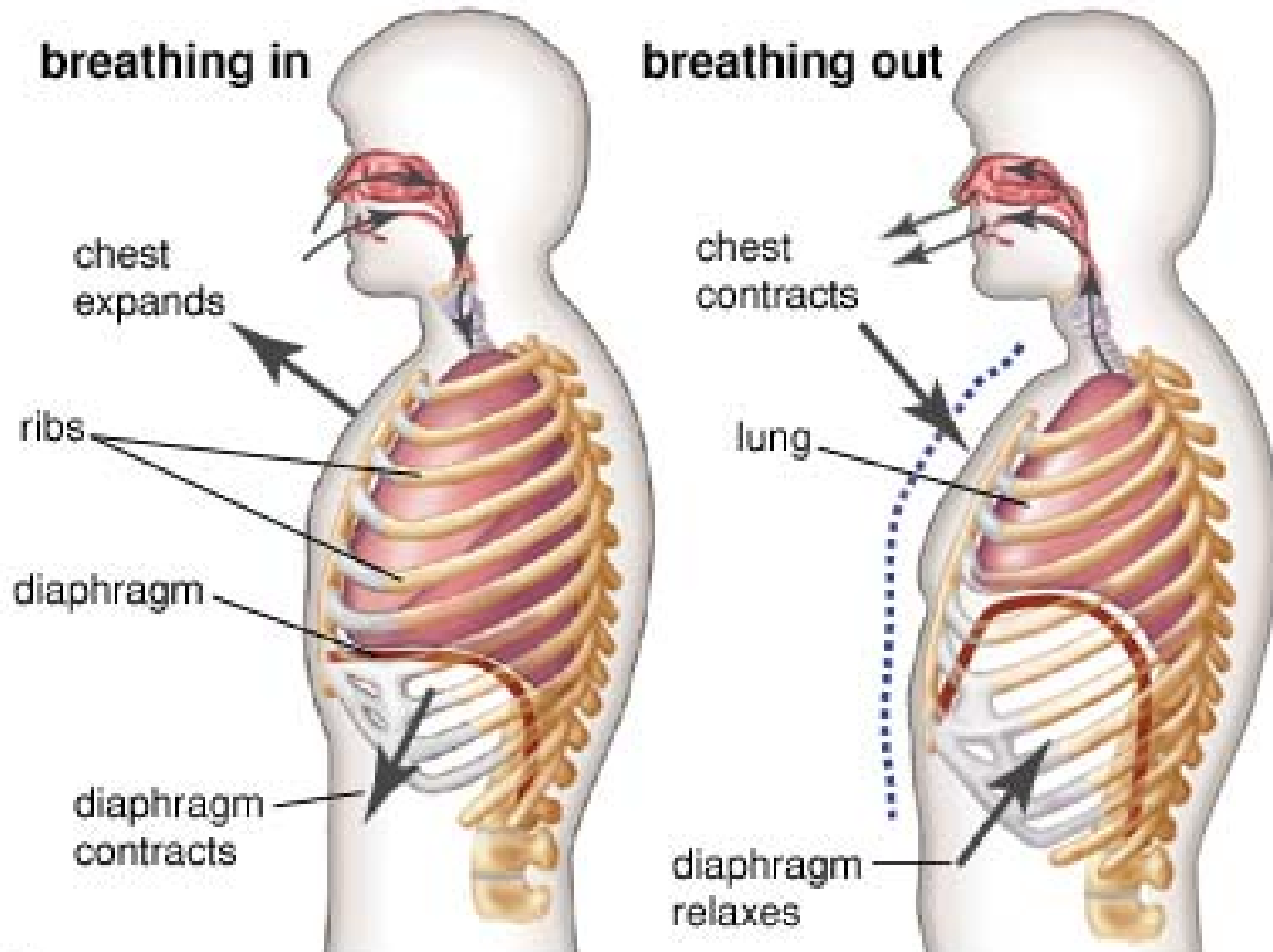
automatyczna (niezależna od woli)

pracuje podczas mówienia, czuwania,
spania

- część żebrowa

ziewanie, wzmożone oddychanie,
wdychanie nosem, ciężkie kasłanie,
krzyczenie, głośne śpiewanie (śpiewacy
operowi)

wdech, wydech..



Co ważne

Zdenerwowanie paraliżuje pracę cz.
łędźwiowej przepony, pozostawia ją w
pozycji wydechowej, narzuca jej złą pracę
(zaburzony tor oddychania, zbyt płytkie,
nieregularne wdechy)

Nie ma wdechu, nie ma mowy.

Cz. żebrowa, kontrolowana świadomie,
przejmuję pracę głównego mięśnia
oddechowego.

- praktyka

1. założenie paska na kl. piersiową
2. szybki i głęboki wdech („szybkie ziewnięcie”)- żebra idą na zewnątrz i do góry
3. wydech
4. pauza 5s.

10x

- „walka z blokiem”

hit and hold („uderz i przytrzymaj”)

- spółgłoski zwarto-wybuchowe tj. p,b,k,g,t,d

jak przy dmuchaniu świeczek na torcie

Nie! Paaarasol

Ale! Ppparasol

np. Pppoproszę kawę!

np.

bbbalon

kkkontrola

gggarnek

tttorba

dddowód

- samogłoski tj. a,o,e,u,i,y

tak samo

„block release” („wypuszczenie bloku”)

projekcja mowy z głębi klatki piersiowej

np.

mma..makaron

pppo... poproszę

„Zawszepamiećnik”

1. wytrzymaj presję czasu
2. najpierw pomyśl co chcesz powiedzieć, „usłysz zdanie w głowie”
3. rozluźnij się, opuść ramiona
4. nawiąż kontakt wzrokowy z rozmówcą
5. szybki i pełny wdech
6. mów od razu po wdechu
7. „walka z blokiem”
8. wypuść pozostałe powietrze

- przełamanie „koła paniki”

Lęk

przed „wydaniem się”, sposobem
odebrania, nieakceptacją.. toczy „kołem..”

Jak pokonać lęk?.. robić dokładnie to czego
najbardziej obawiamy się!

ZNIECZULIĆ SIĘ!!

■ „celowa niepłynność”

- przedstawić się jako osoba jąkająca się, ale w trakcie terapii
- „uderz i przytrzymaj”
- „zwolnienie bloku”

Ale! na „pewniepłynnych” słowach

np.

Witam! Kawę latte poproszę

Witam! - "pewniepłynne" słowo
kawę – „słowo-mina”

Wwwitam! Kawę... („uderz i..”)

Wwwi... Witam! („zwolnienie..”)

- pokonanie „słowa miny”

■ A. poziom lęku niski

- głęboko z przepony

lub

- „zwolnienie bloku” (jeden wydech)

B. poziom lęku umiarkowany

- „zwolnienie bloku”
i
- głęboko z przepony (dwa wdechy)

C. poziom lęku wysoki (nie mogę wydobyć nawet pierwszej litery słowa!)

- „uderz i przytrzymaj”

i

- „zwolnienie bloku”

i

- głęboko z przepony

Technika a życie codzienne

1. oddychaj cz. żebrową przepony od przebudzenia rano przynajmniej 1/5 oddechów
2. „zawszepamiętnik”
3. przełam „koło paniki”
4. pokonaj „słowa miny” do nudnego stadium (telefon, ulica)
5. poszerzaj swoją „strefę komfortu” poprzez stawianie czoła „polom minowym” (telefon, ulica, znajomi, praca)