



22. OKTÓBER

MEDZINÁRODNÝ DEŇ POROZUMENIA ZAJAKAVOSTI



12 rád ako zlepšiť svoju zajakavosť

(abstrakt knihy: Svépomocný program při kocktavosti, Malcolm Fraser)

Výstižne a jednoducho napísaných niekoľko myšlienok, s ktorými ste sa pravdepodobne počas terapie svojej zajakavosti už aj stretli. Niektoré rady ste už možno nacvičovali s vašou logopédkou, či sami. Teraz vám ich prinášame prehľadne napísané, aby ste sa k jednotlivým radám mohli vrátiť, precvičiť ich a mať ich napamäti. Tieto postupy, úlohy a ciele zostavil Malcolm Fraser, riaditeľ Americkej nadácie pre terapiu porúch reči, ktorý z vlastnej skúsenosti balbutika dobre pozná ťažkosti zajakávania a vytvoril program, ktorý by mal poslúžiť ako mapa človeku, ktorý zabľúdl v bezútešných bažinách zajakávania sa a chce nájsť cestu von.

Pripomína, že neexistuje žiadne kúzlo, žiadna pilulka, ktorá by vašu zajakavosť vyliečila. Ani tieto rady nesľubujú rýchle vyliečenie pomocou mávnutia čarovného prútika, ale popisujú to, čo by ste mali urobiť pre vybudovanie svojej sebadôvery a prekonanie svojich ťažkostí. Ste to teda iba vy, kto drží zmenu v rukách. Musíte sa rozhodnúť a ísť naplno do toho. Prečo si teda neurobiť čas a nezačať sa hneď usilovať o celoživotné vyslobodenie sa z ťažkostí so zapleteným jazykom? Ako to môžete urobiť? Rozložte celkový problém zajakavosti na časti a tie potom riešte. Môžeme začať?

Postupne začnite pracovať na zabudovaní jednotlivých rád do vlastnej rečovej produkcie. Skúšajte pomaly, bod po bode. Bude užitočné, ak si ho budete pripomínať aj počas dňa, napr. si môžete k hodinám, alebo blízko zrkadla umiestniť lístok s nápisom: "Nezabudni sa dnes zajakávať ľahko " . Usilujte sa vždy o jedno úspešné prevedenie predsavzatej úlohy a potom pokus zdvojnásobte, pokračujte sériou 3 úspešných pokusov,... . Môžete si to skúsiť aj zapisovať (napr. kedy ste k svojim poslucháčom hovoril pomaly, ľahko a mäkkým spôsobom, či ste sa práve zajakávali, alebo nie).

*Keď sa do toho vložíte,
keď začnete s terapiou,
keď začnete meniť spôsob svojej reči,
dajte do toho všetko...
Prestaňte sa ľutovať. (Emerick)*

1. Zvyknite si neustále hovoriť pomaly a otvorene, či sa už práve zajakávate, alebo nie.

Ľahšie sa dáva pozor na pomalú korytnačku ako na rýchleho zajaca. Spomaľte teda :) Neponáhľajte sa a snažte sa potlačiť pocit časovej tiesne, ktorý sa objaví v okamihu, kedy chcete prehovoriť. Pokiaľ nehorí, ľudia si počkajú, kým im povie, čo chcete. Doprajte si čas a nenechajte sa oklamať, že ste ním hnaní. Bude si to od vás vyžadovať isté úsilie, hlavne ak ste zvyknutí, hovoriť rýchlo. Ale prospeje vám to, lebo budete rozprávať všeobecne rešpektovaným spôsobom hovorenia, vyústi to do relaxovaného spôsobu reči a vašich nepriaznivých pocitov ubudne.

Aplikovanie do praxe: Skúste si denne 5 až 10 minút nacvičovať pomalšie tempo reči (môžete si čítať nahlas alebo rozprávať o najnovšej informácii, ktorú máte,...).

2. Keď začínate hovoriť, hovorte ľahko, mätko a pomaly, bez úsilia. Predĺžte prvú hlásku obávaných slov.

Nezápajte s rečou, keď hovoríte. Prečo si vo svojich ústach budovať blokádu, pri ktorej tlak výdychového prúdu vzduchu silne narastá? Do určitej miery zajakanie vzniká práve tam, kde je najväčšia snaha násilím dosiahnuť rozprávanie bez problémov. Nanešťastie je rečový mechanizmus príliš komplikovaný na to, aby fungoval správne, keď sa použije sila. Zajakávajte sa slobodne a kľudne. Uvidíte ten rozdiel.

Aplikovanie do praxe: Čítajte pevným hlasom, ale udržiajte svoju reč voľnú a relaxovanú. Ide o to, aby ste si navykli na jemnú, ľahkú kontrolu hovoriaceho mechanizmu, či už hovoríte plynulo, alebo nie. Pokúste sa zajakať s uvoľnenými perami aj jazykom v ústach. Pri obávaných slovách skúste pomaly skĺznuť a pretiahnuť prvú hlásku a ďalej pretiahnuť aj prechod k hláske nasledujúcej.

3. Zajakávajte sa otvorene, nesnažte sa skrývať fakt, že ste človek, ktorý sa zajakáva.

Pusťme sa do práce na odbúravaní toho, z čoho máte strach, tým, že pred ostatnými ochotne pripustíte, že sa zajakávate. Vytvoríte tým priestor, kde budete na svoju zajakavosť menej citliví, zmiernite svoj strach a vďaka tomu budete mať aj menej ťažkostí. Strach z ťažkostí obyčajne zvyšuje úzkosť a napätie vo vašich hovoridlách, čím sa problémy iba zhoršujú. Súčasťou tohto pravidla je povzbudzovanie k občasnému, úmyselnému zajakaniu sa. Je to síce paradoxné, ale práve vtedy môžete dosiahnuť určitú úľavu, zbaviť sa strachu a napätia. Ak sa zajakáte dobrovoľne, priamo zaútočíte na napätie tým, že zámerne robíte to, čoho sa najviac bojíte. Pri dobrovoľnom zajakávaní nenapodobňujte svoj vlastný model zajakavosti, ale skúste sa zajakať ľahšie, mäkšie a iným spôsobom. Precvičujte si to na neobávaných slovách kľudným a relaxovaným spôsobom. Veľmi obohacujúce je aj preukázať svoj zmysel pre humor tým, že budete ochotní žartovať na účet vlastnej zajakavosti, napr. niečo ako, že keby ste nerozprávali,

nezajakali by ste sa, alebo môžete upozorniť, že vo vašej reči "Môže nastať krátke prerušenie vzhľadom k určitým technickým ťažkostiam.". Pravdepodobne pre vás tieto poznámky nie sú humorné, ale pre ostatných by zábavné mohli byť. Ochota a súhlas zajakavého sa zajať (ešte lepšie modifikovaným spôsobom), je veľmi mocným aspektom terapie a môže viesť k najtrvalejšej a najúspešnejšej zmene v plynulosti reči.

Aplikovanie do praxe: Začnite s jednoduchým opakovaním a predlžovaním, keď si sami čítate nahlas. Neskôr to môžete skúsiť začať aplikovať aj v konverzácii s okolím, napr. v obchode.

4. Zisťujte a odstraňujte nepotrebné gestá, mimiku alebo pohyby, ktoré robíte, keď sa zajakávate alebo keď sa snažíte sa svojim ťažkostiam vyhnúť.

Musíte najprv odhaliť, ktoré mimovoľné prejavy sa u vás skutočne objavujú. Môžu sem patriť rôzne maličkosti ako zdvihnutie obočím, ťukanie prstom, pohadzovanie hlavou, poťahovanie sa za uši, žmúrenie očami... . Sú to všetko návyky, ktoré ste získali v domnienke, že vám pomôžu lepšie hovoriť, ale v skutočnosti vašu zajakavosť len zhoršujú. K víťazstvu v bitke proti určitému návyku potrebujete správne pochopiť čo a ako ste predtým robili. A vďaka tomuto zisteniu s daným návykom potom môžete začať bojovať. Je užitočné zahrať si pridané symptómy, keď sa práve nezajakávate. Kľúčom totiž k ich odstráneniu je dostať ich pod vedomú kontrolu.

Aplikovanie do praxe: Jednou z možností, ako dostávať návyk pod kontrolu je robiť ho vedome a úmyselne, keď práve nehovoríte. Potom začnite hovoriť sami k sebe a opäť skúste spraviť návyk, ale inou rýchlosťou a vedome inak, ako to normálne pri reči robíte. Tento prístup k problému od vás vyžaduje, aby ste robili veci zámerne sústredene, pretože podriadiť návyk vedomej kontrole znamená lepšie ho zvládať alebo ho udržať na uzde. Základnou myšlienkou je ovládať svoje gestá vôľou, potom vôľu zmeniť, potom skrátiť ich trvanie a potom sa zajať bez nich.

5. Vynasnažte sa, aby sa zbavili všetkých vyhýbavých praktík, odkladov a slovných opisov.

Máte pocit, že vyhýbavé správanie vám skôr pomáha, ako škodí? Prečo by ste sa ho potom mali vzdávať? Čiastočne je to pravda, dočasne síce prinesie úľavu, ale v skutočnosti tento návyk strach len zväčšuje a v dlhodobej perspektíve prehlbuje a spôsobuje problémy. Je jeden dobrý dôvod k tomu, aby ste sa zbavili všetkého vyhýbavého: Čím viac sa vyhýbate, odkladáte a nahrádzate, tým viac upevňujete používanie barličiek, s ktorými svoje ťažkosti v reči obchádzate, a tak svoj strach zo zajakavosti ešte viac posilňujete. Ak je niečo, čo zajakavý potrebuje zo všetkého najviac je to znižovanie jeho strachu z reči, určite nie, jeho posilňovanie. Nevyhýbavý spôsob býva skutočne veľmi obtiažny, ale veľa odborníkov sa zhoduje v tvrdení, že vám prispeje k väčšej úlave ako iné terapeutické postupy. Je preto pre vás nesmierne dôležité, aby ste si pestovali reč oslobodenú od všetkých vyhýbavých praktík.

Aplikovanie do praxe: Vyberte si jeden z vyhýbavých návykov, o ktorom viete, že o neho nestojíte. Rozhodnite sa pracovať na jeho odstránení so skutočným úsilím. Dajte sa do toho systematicky. Pozorujte sa, robte si poznámky, nenechajte sa odradiť prekážkami a hlavne vytrvajte vo svojom úsilí.

6. Udržujte očný kontakt s osobou, s ktorou hovoríte.

Možno to už robíte, pokiaľ nie, začnite sa pozeráť viac menej bezprestania do očí človeka, s ktorým sa rozprávate. Je totižto veľmi dôležité, aby ste sa nepozreli bokom, keď sa zajakáte, alebo keď to očakávate. Medzilúčská komunikácia je s priamym očným kontaktom v každom prípade jednoduchšia, a to nielen pri zajakavosti. Udržiavanie normálne očnému kontaktu vám pomôže zbaviť sa hanby a rozpakov. Veríme, že ste schopní rozvíjať svoje pocity sebadôvery, že ste rovnako hodnotnými ľuďmi ako ostatní a že je pre vás najlepšie hľadieť svetu priamo do očí.

Aplikovanie do praxe: Skúste začať pozeráť sa na seba, keď napodobňujete ľahšiu blokádu. Udržujete očný kontakt sami so sebou, alebo odvraciate oči? Opakujte to, dokiaľ očami neuhnete. Potom sa skúste na seba pozeráť pri telefonovaní. Pozerajte sa na seba tak dlho, kým nebudete schopní hovoriť bez odvracania očí po dobu trvania 5 a viac reálnych blokad. Pokračujte aj pri bežných konverzáciách, nie uprene zízať, ale prirodzene sa pozeráť. Keď sa vám to podarí, skúste si zapísať farbu očí a mená ľudí, s ktorými sa vám podaril udržať očný kontakt napriek zajakaniu. Dodá vám to pocit uspokojenia, že ste zvládli dané pravidlo a stávate sa zdatnejším diskutérom.

7. Zistite a rozoberte, čo nevhodné robia vaše hlasové orgány, keď sa zajakávate.

Základom terapie je naučiť sa odhaľovať chyby, ktoré robí vaše svalstvo hovoridiel. Vďaka získaným informáciám by ste si mohli zodpovedať na otázky: Čo robím? Prečo to robím? Čo môžem robiť inak?

Aplikovanie v praxi: Existuje množstvo spôsobov sebaopozorovania, napr. držať sa svojich rečových blokad tak dlho, kým určíte, čo vlastne robíte, alebo sa zajakávať pomaly a súčasne zisťovať, čo sa deje, alebo sa pozorovať v zrkadle pri telefonovaní. Najvýhodnejší je však videozáznam. Schopnosť sledovať čo robím, je mocný prostriedok ku zmene toho, čo je nesprávne.

8. Využite výhody blokových korekcií k úprave pomerov v rečovom svalstve.

Blokové korekcie, ich pochopenie a využitie, môže byť kľúčom k tomu, aby ste urobili podstatný pokrok v terapii zajakavosti. Tieto korekcie môžu byť pred blokadou v rámci ktorých sa pokúšate zabrániť prepuknutiu blokády, postup, čo urobiť v jej priebehu a potom opravy vysvetľujúce, čo

máte urobiť po prebehnutej blokáde. Ak si osvojíte blokové korekcie, oni vám pomôžu ku stratégii potrebnej pre odstránenie, zmenu alebo opravu rôznych rečových abnormalít.

9. Pri reči pokračujte stále ďalej.

Súvislý tok hlasu bude pôsobiť proti tendencii držať sa blokády, predlžovať, či opakovať hlásku či slová, u ktorých predpokladáte problémy. Keď u slova predpokladáte problémy, snažte sa na prvej hláske použiť predĺžený mäkký začiatok a predĺžený prechod k ďalšej hláske, avšak neustále pokračujte v reči ďalej.

10. Snažte sa hovoriť melodicky a pevným hlasom.

Vyvarujte sa monotónnej reči a udržiajte intonáciu a hlasitosť. Vyjadrujte sa prirodzene - vaša reč má byť uvoľnená a príjemná.

11. Venujte pozornosť okamžikom, kedy hovoríte plynule.

Keď hovoríte plynule, počúvajte sami seba. Je veľmi dôležité, aby ste si uvedomovali a pamätali si svoje úspešné a príjemné rečové zážitky. Uvedomíte si tak, že ste schopní hovoriť lepšie, bez nadbytočného úsilia, normálnym spôsobom, bez problémov. Skúste sa na ne občasne rozpamätať, pretože keď si ich opakovanne vyvoláte, prežívaním svojej plynulej reči si budete budovať sebadôveru.

12. Pri práci na týchto pravidlách sa snažte hovoriť čo možno najviac.

Potrebujete hovoriť a hovoriť a hovoriť. Pravdepodobne ste mlčali už dosť dlho... s tým teda skončíte. Prehovorte, kedy sa vám zachce. Len takto budete mať šancu precvičovať si navrhované zlepšovania a odbúravať prvky zajakavosti.

Aby bola terapia úspešná, musí prebiehať stále.

Musíte cítiť, že idete správnym smerom

a musíte dokázať zakomponovať tieto rady až do praktického využitia.

Dobre si všetko naplánujte

a potom pracujte s väčšou vytrvalosťou, než kedykoľvek predtým.

Úspech na seba nenechá dlho čakať. (Boehmer)

A my vám pri tom držíme palce.

Mgr. Viera Ferencová a občianske združenie Aktivko

