

**International Logopaedical Conference on Stuttering  
International Stuttering Awareness Day**

**MIĘDZYNARODOWA KONFERENCJA NAUKOWA  
Z OKAZJI ŚWIATOWEGO DNIA JĄKAJĄCYCH SIĘ (ISAD)  
22 PAŹDZIERNIKA  
„ŚWIAT, KTÓRY ROZUMIE JĄKANIE (ISA)”**

**Katowice, 25.10.2010r.**

# *Spółeczny aspekt jąkania z elementami form socjoterapeutycznych i innymi technikami płynnego mówienia*



**WARSZTATY Z UDZIAŁEM OSÓB JĄKAJĄCYCH SIĘ**

# SPECJALISTYCZNE TURNUSY TERAPEUTYCZNE DLA OSÓB JĄKAJACYCH SIĘ

Program turnusu opiera się  
na założeniach autorskiego  
programu dra M. Chęćka:

*Zmodyfikowany Program  
Psychofizjologicznej  
Terapii Jąkających się*



# Psychoterapeutyczna metoda radzenia sobie z logofobią- relaksacja i wizualizacja

**Relaksacja** potocznie mówiąc polega na rozluźnianiu poszczególnych grup mięśniowych i spowolnionym, jednostajnym oddechu.



# Psychoterapeutyczna metoda radzenia sobie z logofobią- relaksacja i wizualizacja

## Techniki Relaksacyjne:

- Trening autogenny (autogeniczny) Schulza
- Relaksacja neuromięśniowa prof. Z. Bartkowicza
- Trening Jacobsona
- Wizualizacja
- Muzykoterapia
- Terapia tańcem i dźwiękiem
- Elementy hipnozy i medytacji
- Joga
- Masaż relaksacyjny
- Bajkoterapia dla dzieci itp..



# Psychoterapeutyczna metoda radzenia sobie z logofobią- relaksacja i wizualizacja

## Celem zajęć relaksacyjnych jest:

- Poprawa komunikatywności.
- Zlikwidowanie skutków stresu, napięć, lęku, niepokoju, nerwowości.
- Poprawa ogólnego samopoczucia fizycznego i psychicznego.
- Wzmocnienie zaufania do siebie i poczucie bezpieczeństwa.
- Rozwój wyobraźni i procesów myślenia.



# Psychoterapeutyczna metoda radzenia sobie z logofobią- relaksacja i wizualizacja

## Korzyści płynące z relaksacji to:



- Zwiększenie kreatywności
- Zwiększenie zaufania do siebie
- Wzrost samooceny
- Zmniejszenie napięcia mięśniowego i lęków
- Spokojny sen
- Podwyższenie poziomu energii życiowej
- 30 min. głębokiego relaksu stanowi odpowiednik 5 godzin snu.
- Poprawa pracy serca, układu trawiennego, wegetatywnego, zmniejszenie nadciśnienia itp.

# Ćwiczenia płynnie porozumiewającego się mówcy

- to swoista terapia oddechowo – emisyjno – dykcyjna, z wykorzystaniem muzykoterapii i śpiewoterapii
- ćwiczenia oddechowe, fonacyjne i artykulacyjne ukierunkowane są na poprawę płynności mowy oraz zwolnienie tempa mowy



# Ćwiczenia płynnie porozumiewającego się mówcy

Praca nad usprawnieniem prawidłowego, płynnego i swobodnego prowadzenia głosu odbywa się z wykorzystaniem podstawowych zasad mówienia.



# Ćwiczenia płynnie porozumiewającego się mówcy

## RELAKSACJA

Przed przystąpieniem do ćwiczeń głosowych należy poświęcić chwilę na relaks, wyciszenie się z codziennych spraw, pozbycie się szkodliwych, zbędnych napięć mięśni wyraźnie poprawia jakość głosu i płynność wypowiedzi.

### Cel ćwiczeń relaksacyjnych:

- dotlenienie organizmu,
- eliminacja zbędnych blokad,
- zmniejszenie stresu poprzez odprężenie,
- zniesienie zmęczenia napięcia mięśni
- spowodowanych przez stres, negatywne emocje,
- uświadomienie istoty relaksacji.



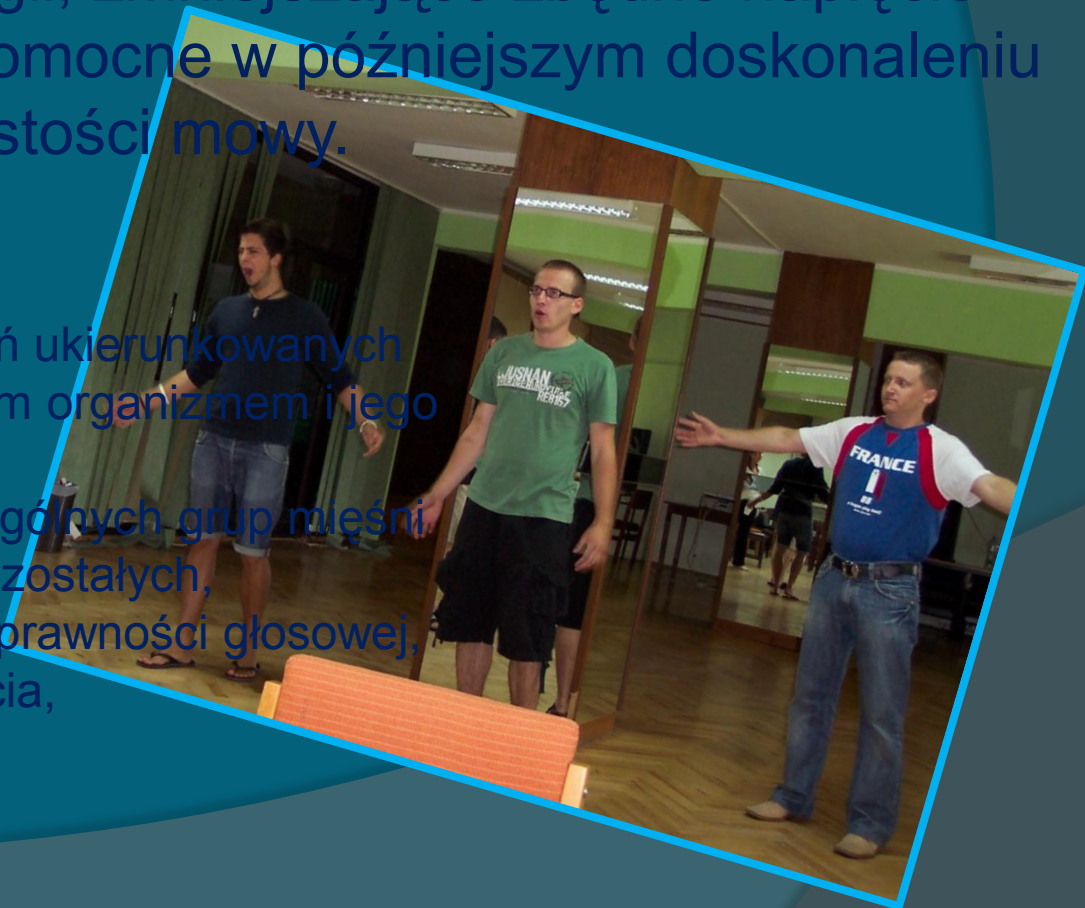
# Ćwiczenia płynnie porozumiewającego się mówcy

## PLASTYKA RUCHU

Praktyczne ćwiczenia ruchowe, usprawniające płynność ruchu, dostarczające energii, zmniejszające zbędne napięcie poszczególnych mięśni, pomocne w późniejszym doskonaleniu techniki płynności i wyrazistości mowy.

### Cel ćwiczeń z plastyki ruchu:

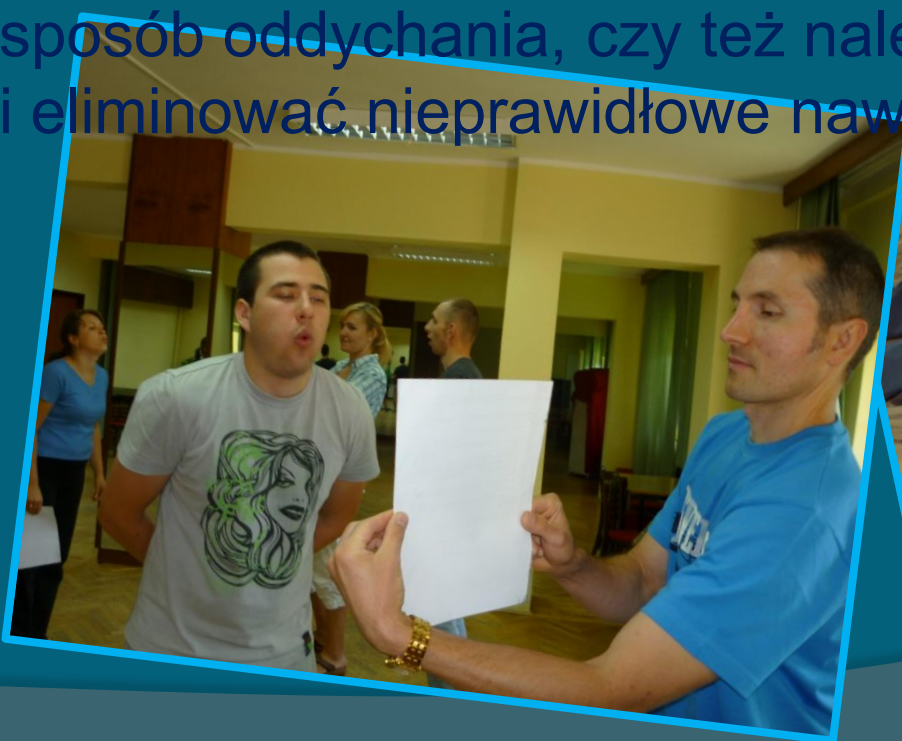
- uświadomienie znaczenia działań ukierunkowanych na utrzymanie kontroli nad własnym organizmem i jego funkcjonowaniem,
- napinanie i rozluźnianie poszczególnych grup mięśni – pozostających w separacji do pozostałych,
- dążenie do pełnej wydajności i sprawności głosowej, tak by służył on do późnych lat życia,
- dotlenienie organizmu,
- zrelaksowanie się,
- zniesienie zbędnych blokad.



# Ćwiczenia płynnie porozumiewającego się mówcy

## ODDYCHANIE

Przed przystąpieniem do ćwiczeń istotna jest ocena dotychczasowego sposobu oddychania. Na podstawie dokonanych obserwacji ustala się: czy podczas ćwiczeń oddechowych doskonalony będzie dotychczasowy – prawidłowy sposób oddychania, czy też należy zmienić tor oddechowy i eliminować nieprawidłowe nawyki.



# Ćwiczenia płynnie porozumiewającego się mówcy

## Cel ćwiczeń oddechowych:

- wskazanie różnic pomiędzy oddechem fizjologicznym a fonacyjnym,
- wykształcenie właściwego toru oddechowego,
- uzyskanie oddechu pełnego,
- kształtowanie umiejętności świadomego wydłużania wydechu,
- kontrolowanie upływu powietrza,
- uelastycznienie przepony i rozruszanie dolnych żeber (wyeliminowanie oddechu górnego)
- wyćwiczenie tzw. podparcia oddechowego (appoggio), czyli świadomego zwalniania i pogłębiania fazy wydechowej,
- regulowanie fazy wydechowej w oparciu o podparcie,
- wydłużanie, wyrównanie i dostosowanie długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi (opanowanie ekonomicznej gospodarki powietrzem),
- nabycie umiejętności silnego wydechu dla wzmocnienia głośnego wypowiedzania frazy,
- mówienie wyłącznie na wydechu, bez przydechów,
- zapobieganie niepożądanym zjawiskom takim jak: arytmia oddechowa, mówienie na wdechu, kolizja między rytmem oddychania, a strukturą wypowiedzi.

# Ćwiczenia płynnie porozumiewającego się mówcy

## DYKCJA

Dykcja – technika wyrazistej mowy, sposób wypowiedzania się, oparty na sprawności artykulacyjnej, ukierunkowany znajomością norm i zasad szeroko rozumianej kultury żywego słowa.

### Cel ćwiczeń dykcyjnych:

- usprawnienie pracy aparatu artykulacyjnego – języka, warg, żuchwy i podniebienia miękkiego,
- nabycie umiejętności rozluźnienia mięśni mimicznych,
- eliminacja sztywności, nieruchomości języka, warg, szczęk,
- uświadomienie sobie własnej średnicy głosu, w której czujemy się najswobodniej,
- oddzielenie wysokości od natężenia głosu,
- otwarcie na samogłoski,
- eliminacja niedobarwienia samogłosek,
- wyciąganie głosu na maskę,
- wyrazista i płynna wymowa samogłosek i spółgłosek,
- korygowanie błędów wymowy,



# Ćwiczenia płynnie porozumiewającego się mówcy

## FONACJA

Proces fonacji zachodzi w aparacie fonacyjnym, którym jest krtań. Aby powstał dźwięk niezbędne jest wytworzenie drgań powietrza przechodzącego przez szparę głośni. Na skutek ruchów języka, warg podniebienia policzków a także dzięki ruchom zwierania i rozwierania szczęk głos artykułowany zamieniany jest w głoski mowy.

Tworzenie głosu i mowy wymaga wzajemnego, zsynchronizowanego współdziałania wszystkich, wyżej wymienionych składowych i pozostaje pod ścisłą kontrolą słuchu oraz ośrodkowego układu nerwowego.

### Cel ćwiczeń fonacyjnych:

- uświadomienie sobie swoich możliwości głosowych,
- zapoznanie z ćwiczeniami kształcącymi głos,
- nabycie umiejętności wydobywania głosu w technice tzw. fonacji ziewnej
- eliminacja gardłowej realizacji głosek,
- wyciąganie głosu na tzw. maskę, w celu uzyskania rezonansu,
- uruchamianie i prawidłowe wykorzystywanie rezonatorów,
- miękkie osadzenie głosu,
- ustalanie jak najkorzystniejszej średnicy głosu,
- wypracowanie poprawnego ustawienia głosu.

# Ćwiczenia płynnie porozumiewającego się mówcy

## PRACA Z TEKSTEM

### Cel pracy z tekstem:

- wypracowanie prawidłowej, płynnej wymowy i pięknej dykcji,
- poznanie trzech sposobów atakowania dźwięku: miękkiego, twardego i chuchającego
- kształtowanie umiejętności pobierania odpowiedniej ilości powietrza dla wypowiedzenia frazy,
- uzyskanie odpowiedniego zwolnionego tempa mowy,
- poprawność rozłożenia akcentów logicznych i frazowania,
- stosowanie pauz logiczno-składniowych i emocjonalnych,
- przejrzystość i sugestywność przestankowania słuchowego,
- nabycie umiejętności dokonywania zmian natężenia głosu w odczytywanym tekście,
- wypracowanie nośnego, elastycznego głosu podatnego na modulację.



# Ćwiczenia płynnie porozumiewającego się mówcy

## Stosowane metody pracy:

- zachowanie systematyczności ćwiczeń,
- dbałość o dobrą kondycję psychiczną uczestników,
- czytelny komentarz do prowadzonych ćwiczeń, demonstracja, korygowanie, udzielanie wskazówek, rozmowy,
- w początkach nauki – kontrola działania aparatu oddechowego i głosowego poprzez wzrok i dotyk,
- wnikliwe obserwowanie ciała uczestników w celu odblokowania i zniesienia zbędnych napięć, odejścia od tego co nawykowe i niekorzystne oraz powrotu do tego co naturalne,
- uświadamianie wrażeń towarzyszących procesowi kształtowania się dźwięku i procesowi fonacji,
- odwoływanie się do wyobraźni uczestników – budzenie skojarzeń dla wywołania konkretnych, pożądanых czynności oddechowo - fonacyjnych,
- dążenie do poprawnej emisji, płynnej, wyraźnej, wyrazistej wymowy i dobrej dykcji poprzez doświadczanie.



# Trening zwolnionego mówienia z wykorzystaniem metody „Echo”

Urządzenie zwane **echokorektorem** zostało oparte na metodzie **Echo B. Adamczyka** (B. Adamczyk, 1993)



Istotą tej metody jest mówienie w sposób zsynchronizowany z własnym echem, opóźnionym o 0,1 - 0,3 sek., w czasie którego jękanie nie pojawia się, a tempo mowy staje się zwolnione

# Trening zwolnionego mówienia z wykorzystaniem metody „Echo”

Echokorekcja to trening zwolnionego mówienia z wykorzystaniem korektora „Echo” oraz echa zapamiętanego z jednoczesnym wykorzystaniem gestów płynności



W **końcowej fazie zajęć** z wykorzystaniem echokorektora pacjenci sprawdzają swoje umiejętności w sytuacjach komunikacyjnych dnia codziennego oraz na zajęciach z socjoterapii

# Technika delikatnego startu mowy (TDSM)

polega na wypracowaniu u jąkającego się:

- delikatnego (miękkiego) nastawienia głosu,
- umiejętności kontrolowania zwierania (napinania) narządów artykulacyjnych, fonacyjnych i mięśni aparatu oddechowego,
- zmniejszenia ciśnienia wewnątrzoralnego



# Technika delikatnego startu mowy (TDSM)

W celu zlikwidowania:

- klonicznych powtórzeń nagłosowych głosek lub sylab
- bloków tonicznych uniemożliwiających płynny start mowy



# Techniki płynnego mówienia

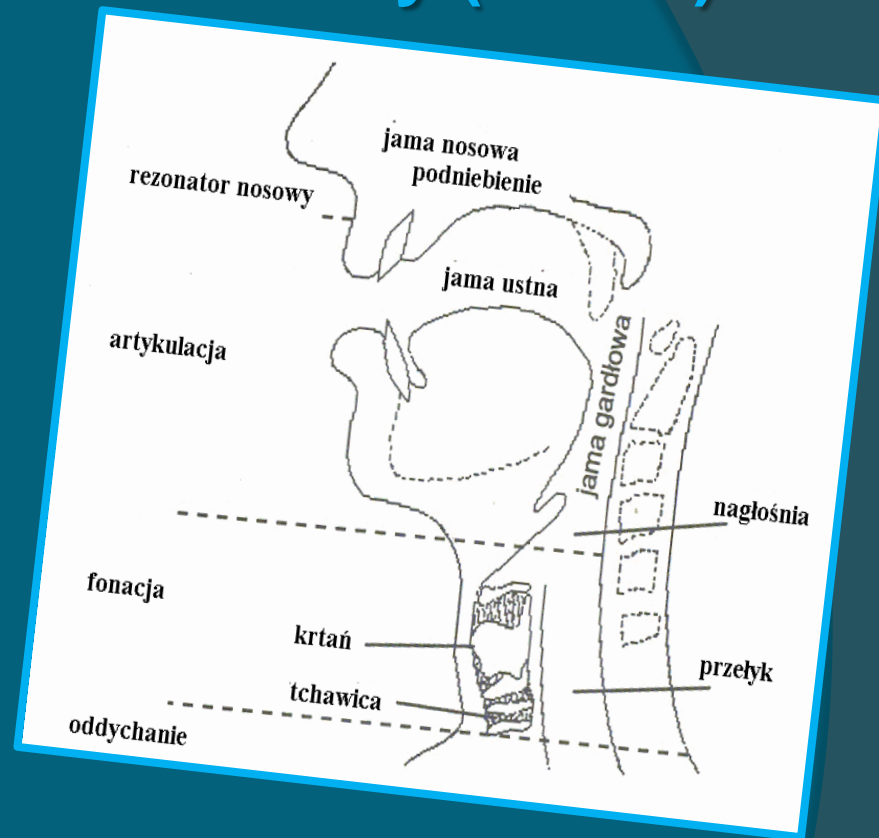
- **TECHNIKA NEGATYWNEJ PRAKTYKI**, czyli „próby celowego jąkania się” służą uświadomieniu pacjentowi pełnego obrazu zaburzenia.
- **TECHNIKA** zwolnionego, **PRZEDŁUŻONEGO MÓWIENIA (TPM)**, czyli **przeciągania samogłosek ustnych** w której pacjenci, uczą się, jak zaadoptować u siebie bardziej płynny sposób mówienia z tendencją do produkowania mowy całkowicie pozbawionej nie płynności.
- **GEST UPŁYNNIAJĄCO-RYTMIZUJĄCY**, podczas mówienia jękający się wykonuje (zsynchronizowany z mową) paraboliczny ruch dłonią lub palcem wiodącej ręki.



# Technika delikatnego startu mowy (TDSM)

Z analizy **częstotliwości występowania blokowania** u jękających się na poszczególnych głoskach w nagłosie wyrazu wynika, iż najczęściej blokowane są **głoski zwarto-wybuchowe: „p”, „b”, „t”, „d”, „k”, „g”**.

Drugie miejsce pod względem ilości występujących bloków zajmują **samogłoski: „a”, „o”, „e”, „u”, „i”, „y”**.



Następne: **nagłosowe grupy spółgłoskowe**, np.: „pt”, „tk”, „pr”, „kt”, „szp”, „st” itp.

# Technika delikatnego startu mowy (TDSM)

Ćwiczenia wymawiania wyrazów i zdań z nagłosowymi głoskami zwarto-wybuchowymi poprzedza się ćwiczeniami na sylabach, wyrazach, frazach i zdaniach zawierających głoskę „m” w nagłosie.



opracowanie: dr Mieczysław Chęćek

## TECHNIKA DELIKATNEGO STARTU MOWY (1)

### Głoska „m”

mak – masło – margaryna – małskanie  
most – moda – motorówka – morowisko  
moźg – mucha – muzykanci – mruganie  
mech – metal – medaliony – mleczko  
mirt – mina – mirabelka – miłosierdzie  
mysz – mydło – mydelniczka –

### Frazy

- małe muszelki,                      - mnóstwo mleka,  
- modne marynarki,                  - małownicze Mazury  
- mocne mosty,                         - muzykalni Małajowie

### Zdanie

<sup>x</sup> Mała Magdalenka // małowała mnóstwo //  
<sup>x</sup> modnych marynarek // Marka Malińskiego.

Czytanie samogłoskami (legato) – np. zdanie

<sup>x</sup> aaaa<sup>x</sup>ea-a<sup>x</sup>oaaó // <sup>x</sup> oyayae-aaaiego

# Technika delikatnego startu mowy (TDSM)

## Głoska „t”

tan – talerz – tabakierka – tawa  
tor – tokarz – torowisko – ton  
tusz – tuba – Turgieniew – truskawka  
ter – teczka – telefonistka – trepy  
tynk – tyczka – Tymoteusz – trybuna

## Czytanie samogłoskami (legato)

x aaeaeaaa, x ooaoioo, x uuaueeuaa,  
x eeaeoiaey, x yyayoeyua

## Frazy

- tanie traktory, - tuzin tulipanów,  
- trwanie tytanika, - tupanie tygrysa,  
- tony truskawek, - tańczące tancerki

## Zdanie

x Tytanik tonął // tymczasem tam //  
x tańczono teskne // turyńskie tango.



# Technika delikatnego startu mowy (TDSM)



opr.: dr n.hum. Mieczysław Chęć

## TECHNIKA DELIKATNEGO STARTU MOWY (=TDSM) NA SAMOGŁOSKACH

<sup>h</sup>as – <sup>h</sup>armia – <sup>h</sup>artysta – <sup>h</sup>aglomeracja  
<sup>h</sup>akt – <sup>h</sup>antyk – <sup>h</sup>antresola – <sup>h</sup>akrobatyka

<sup>h</sup>Ob – <sup>h</sup>oset – <sup>h</sup>ornament – <sup>h</sup>Ostrołęka  
<sup>h</sup>orzeł – <sup>h</sup>obuwie – <sup>h</sup>otręby – <sup>h</sup>obwarzanek

<sup>h</sup>erg – <sup>h</sup>echo – <sup>h</sup>ekonomia – <sup>h</sup>elektroda  
<sup>h</sup>era – <sup>h</sup>ekipa – <sup>h</sup>Egipt – <sup>h</sup>elektromagnes

<sup>h</sup>ul – <sup>h</sup>uraz – <sup>h</sup>umowa – <sup>h</sup>urwisko  
<sup>h</sup>ucho – <sup>h</sup>uczeń – <sup>h</sup>urwisko –  
<sup>h</sup>udogodnienie

<sup>h</sup>iks – <sup>h</sup>igła – <sup>h</sup>infekcja – <sup>h</sup>informator  
<sup>h</sup>izba – <sup>h</sup>intruz – <sup>h</sup>instrukcja –  
<sup>h</sup>introligator

<sup>h</sup>Yma – <sup>h</sup>ypsydon

# SOCJOTERAPIA I PSYCHODRAMA

Socjoterapia to jedna z form pomocy psychologicznej ukierunkowana na eliminowanie określonych stanów emocjonalnych u dzieci, młodzieży i dorosłych.



# SOCJOTERAPIA I PSYCHODRAMA

Główny cel zajęć SOCJOTERAPEUTYCZNYCH prowadzonych w czasie terapii osób jąkających się to organizowanie różnorodnych sytuacji społecznych umożliwiających:

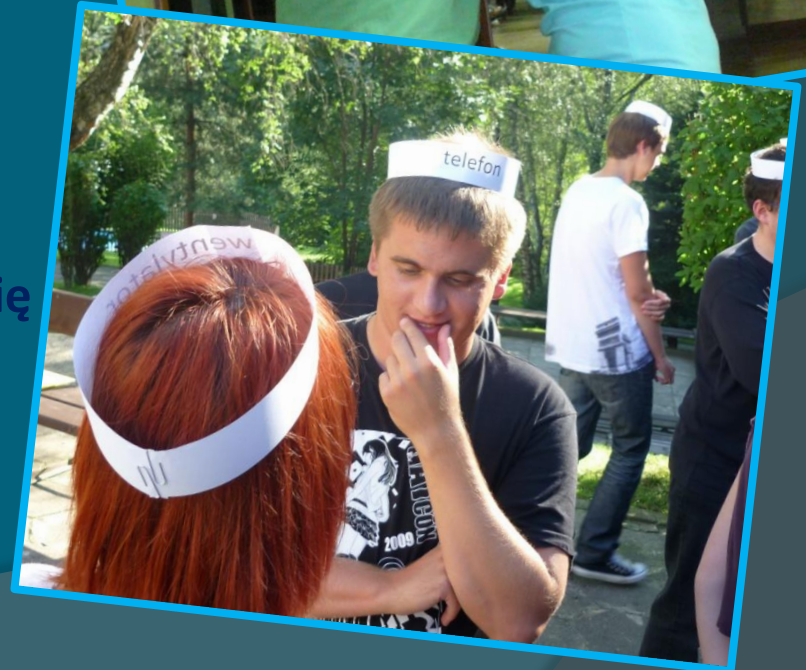
- zmniejszanie poziomu logofobii,
- eliminowanie negatywnych stanów emocjonalnych,
- wzmacnianie wiary w siebie i własne możliwości,
- poznawanie zasad dobrej komunikacji,
- poprawę relacji interpersonalnych.



# SOCJOTERAPIA I PSYCHODRAMA

## PSYCHODRAMA

- prowadzenie rozmów na temat trudnych sytuacji komunikacyjnych ,
- odgrywanie scenek psychodramowych związanych tematycznie z trudnymi sytuacjami komunikacyjnymi, np. zakupy w sklepie, rozmowa z nauczycielem, rozmowa telefoniczna ,
- dzielenie się odczuciami związanymi z odegraną scenką (uczestnicy, obserwatorzy i terapeuci) - podkreślenie pozytywnych zachowań komunikacyjnych (relacjonowanie odczuć towarzyszących zabawie i wcielaniu się w określone role, ocena wzajemnego zachowania się uczestników podczas zabawy terapeutycznej)



# SOCJOTERAPIA I PSYCHODRAMA

Ćwiczenia dramowe stanowią wprowadzenie i przygotowanie do kolejnego etapu zajęć...  
zajęć praktycznych w terenie, podczas których uczestnicy wykonują różnorodne zadania terapeutyczne



W celu wykorzystania nabytych umiejętności komunikacyjnych w praktycznym działaniu

# SOCJOTERAPIA I PSYCHODRAMA



Stosowane różnorodne formy aktywności sprzyjają:

- odblokowywaniu się i odreagowywaniu emocji u pacjentów,
- ułatwiają uczenie się nowych umiejętności psychospołecznych wpływających korzystnie na ich funkcjonowanie społeczne .



# SOCJOTERAPIA I PSYCHODRAMA

## Przykładowe zadania praktyczne:

- rozmowy z przypadkowymi, nieznanymi osobami,
- zadawanie pytań (np. o drogę - jak dojść do...?, godzinę, ceny artykułów),
- rozmowy telefoniczne,
- robienie zakupów (np. w supermarkecie, na poczcie)
- przemowy w amfiteatrze i w centrum rynku,
- nawiązywanie nowych znajomości,
- czytanie aforyzmów przechodniom,
- wręczanie drobnych upominków (np. kwiatów, słodyczy),
- zadania niekonwencjonalne – akcja ekologiczna (reklamowanie toreb z materiału i packi na muchy 😊 )

# EFEKTY STOSOWANYCH ZABIEGÓW TERAPEUTYCZNYCH

- zwiększenie gotowości komunikowania się,
- znaczne obniżenie stresu komunikacyjnego (w tym lęku przed publicznym wystąpieniem),
- obniżenie stopnia fobii społecznej,
- widoczny wzrost samooceny,
- poprawa kontaktów interpersonalnych,
- uzyskanie pozytywnych efektów terapeutycznych w postaci bardziej płynnej mowy,
- umiejętność stosowania technik wspomagających płynność mówienia, w tym świadome stosowanie w mówieniu „gestów płynności”,
- znaczne ograniczenie współruchów i reakcji wegetatywnych oraz nabycie umiejętności panowania nad nimi,
- nabycie. umiejętności identyfikowania własnych emocji oraz kontrolowania i radzenia sobie z nimi

**Dziękujemy za uwagę 😊**