

# Emocje

nr 3/2011

czasopismo wychowawców, pedagogów i psychologów szkolnych

cena 8,90 zł  
(w tym 5% VAT)

indeks 267767

Co z tym „**sekssem**”?

Zakochana  
**nauczycielka**

Zakochany  
**uczeń**

**WYCHOWANIE**  
do życia w rodzinie  
czy **EDUKACJA**  
o życiu seksualnym  
**CZŁOWIEKA?**

82190301105003

ISSN 2082-1336



9 772082 133105



# Spis treści

## Aktualne tematy

- 4 Wychowanie do życia w rodzinie czy edukacja o życiu seksualnym człowieka?  
• rozmowa z Tomaszem Garstką

- 7 „Potraktujcie nas normalnie!”  
– młodzież chce rzetelnej edukacji seksualnej w szkołach  
• Aleksandra Józefowska



- 11 Co z tym „seksem”? • Agnieszka Pomianowska

## Kluczowe pytania

- 13 Wiktoorem być... Wiktoria być... • Jakub Tomik

- 17 Seksualność osób niepełnosprawnych intelektualnie  
• Marzena Dżuman



## A, B, C, to już wiem

- 19 Coaching, mentoring, czy consulting?  
• Dariusz Pomianowski

- 23 Wartości • Jacek Dąbrowski

## Kluczowe pytania

- 27 Szkoła wartości • Jacek Królikowski

## Praktyka

- 30 Jąkanie – „przywilej” królów? • Dorota Kamińska

- 34 Zakochany uczeń. O kilku odmianach uczniowskiej adoracji • Janusz Żmijski

## Moje porażki, sukcesy

- 37 Zakochana... nauczycielka • Inga Berg

## Praktyka

- 40 Warsztaty na temat uzależnień – spotkanie 1  
• Marta Makowiecka

- 42 Psychozabawa

## Emocje do głosu!

Szanowni Czytelnicy,



Wychowanie do życia w rodzinie czy edukacja o życiu seksualnym człowieka? Jakie wartości warto promować we współczesnym świecie w szkole? Pytania, które nurtują, czasem drażnią, nie pozwalają jednak pozostać obojętnym. Takie zagadnienia dla szkoły jako instytucji i nauczycieli to... wyzwania. Kiedyś napisałabym pewnie, że to problemy, ale gdy myślę w kategoriach problemów, gdzieś jest wpisana także porażka, ciągle poszukiwanie rozwiązań i nieznajdowanie ich. Gdy myślę o wyzwaniu, umysł sam ukierunkowuje się na cel. Podczas szukania odpowiedzi, rozwiązań niezwykle ważne jest wysłuchanie młodzieży – odbiorców edukacji. To ich potrzeby mogą nas ukierunkować, wspomóc. Edukacja szyta na miarę – niezwykły, ale jakże atrakcyjny pomysł! W tym numerze „Emocji” staramy się zainspirować Państwa do dyskusji, przedstawić różne sposoby myślenia o tych jakże ciągle aktualnych kwestiach.

Mamy nadzieję, że Czytelnicy zauważą też jakościową zmianę w naszym czasopiśmie. Od bieżącego wydania „Emocje” będą się ukazywać na lepszym papierze bez podnoszenia ceny egzemplarzowej. Wygląd mobilizuje nas również do dbałości o wyższy poziom merytoryczny w następnych numerach.

Pozdrawiam

Katarzyna Szczepkowska



Nakład: 3000 egz.

Zdjęcie na okładce: Fotolia



Czasopisma Pedagogiczne

Redakcja: Katarzyna Szczepkowska (redaktor prowadząca), emocje@raabe.com.pl, Bernadeta Stępień (korekta) Komitet redakcyjny: Małgorzata Pomianowska, Beata Rola Adres redakcji: 01-194 Warszawa, ul. Młynarska 8/12, tel. 22 244 84 75, fax 22 244 84 76 Wydawca: Dr Josef Raabe Spółka Wydawnicza Sp. z o.o., ul. Młynarska 8/12, 01-194 Warszawa, tel. 22 244 84 00, fax 22 244 84 10, NIP 526-13-49-514, REGON 011864960, SĄD REJONOWY DLA M.ST. W-WY, XII WYDZIAŁ GOSPODARCZY, KRS 0000118704, WYSOKOŚĆ KAPITAŁU ZAKŁADOWEGO 50 000 PLN Prezes zarządu: Michał Włodarczyk Dyrektor wydawniczy i redaktor naczelny: Józef Szewczyk, tel. 22 244 84 70, fax 22 244 84 76, j.szewczyk@raabe.com.pl Dział obsługi klienta: prenumerata@raabe.com.pl, tel. 22 244 84 11, fax 22 244 84 10 Dyrektor marketingu: Anna Gryczewska, a.gryczewska@raabe.com.pl Kolportaż: Anna Niepiekto, tel. 22 244 84 78, fax 22 244 84 76, a.niepiekto@raabe.com.pl Reklama: Andrzej Idziak, tel. 22 244 84 77, fax 22 244 84 76, kom. 692 277 761, reklama@raabe.com.pl Skład i tamanie: Vega design, www.vegadesign.pl Druk i oprawa: Pabianickie Zakłady Graficzne SA, 95-200 Pabianice, ul. Piotra Skargi 40/42

Redakcja nie zwraca nadesłanych materiałów. Zastrzega sobie prawo do ich zredagowania, skracania, zmiany tytułów, wprowadzenia śródtytułów. Autor, przekazując tekst do redakcji, zgadza się na przeniesienie praw autorskich na wydawcę.



Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony w Internecie [www.edupress.pl](http://www.edupress.pl)

maj/czerwiec 2011 • 3

# Jąkanie

## – „przywilej” królów?

Dorota KAMIŃSKA

**O** powiedziana w filmie *Jak zostać królem* (2010) wzruszająca historia o przeżyciach osoby jąkającej się, skupiona głównie na pokazaniu jej słabości i problemu jąkania, w końcowej scenie ukazuje nam wielki sukces, jakim było publiczne wygłoszenie przez księcia Alberta oficjalnej przemowy. Stanowi również potwierdzenie tego, że osoby jąkające się są obdarzone dużą spontanicznością i emocjonalnością, jednak w obliczu swoich problemów cierpliwie czekają na moment, kiedy będą mogły „podzielić się sobą ze światem”. Ich determinacja i ogromna motywacja w walce ze swoimi problemami często jest porównywalna do pokonywania kolejnych „szczebelków drabiny”, która prowadzi do sukcesu na miarę ich indywidualnych możliwości, w postaci płynnej mowy i dobrych relacji interpersonalnych. Przez pryzmat problemów brytyjskiego monarchy dostrzegamy rangę problemów, z jakimi muszą radzić sobie osoby jąkające się. Najtrudniejsze jest jednak w ich przypadku dotarcie do prawdy o samym sobie, odnalezienie w sobie przyczyn swoich problemów z jąkaniem oraz próba ich przezwyciężenia. Ten, komu się to uda, może zostać wówczas „królem” własnego życia.

Myślę, że sens powyższego stwierdzenia najlepiej rozumieją osoby jąkające się oraz ich rodziny, których refleksje zacytowałam w niniejszym artykule.

*Jestem obecnie długo wyczekiwany gościem, tym, na którego czekałem od tylu lat. Zwolniłem tem-*

*po mowy, dzięki czemu bez żadnych oporów wchodzę w interakcje z innymi ludźmi. Nie stronię od urzędów, sklepów, kiosków (nie jeżdżę na gapę), sam zamawiam pizzę przez telefon dla mnie i mojej dziewczyny, dochodzę swoich racji na drodze rzeczowych dyskusji. Nie utożsamiam już zwykłej tremy (która towarzyszy nam prawie zawsze) ze strachem przed mówieniem. Odbynam aktualnie praktyki w szkole podstawowej jako nauczyciel wychowania fizycznego... uczę, rozmawiam z dziećmi, staram się tłumaczyć, co wcześniej było poza moim zasięgiem. I przede wszystkim zakopałem gdzieś swój lęk, obawy przed konsekwencjami podjętych prób mówienia. Liczę się z ewentualnymi potknięciami (które czasem się jeszcze zdarzają), że coś jeszcze może pójść w moim mówieniu nie tak, ale nie nastawiam się już na porażkę, ale raczej na **SUKCES!** Bo przecież, jak głosił św. Augustyn, dopóki walczę... jestem zwycięzcą (refleksje Maćka, lat 25, dawniej jąkającego się, a obecnie wolontariusza wspierającego proces terapii osób jąkających się podczas specjalistycznych turnusów terapeutycznych organizowanych przez dr. M. Chęćka i grupę terapeutów mowy w Wiśle).*

### Czy jąkanie jest tylko „przywilejem” królów?

Dotychczasowe badania osób jąkających się oraz statystyki pokazują, że jąka

się ok. 60 mln ludzi na całym świecie, w tym 1% dorosłych i ok. 4% dzieci, przy czym jąkanie występuje 4-krotnie częściej u chłopców niż dziewcząt.

W międzynarodowej klasyfikacji Zaburzeń Psychicznych i Zaburzeń Zachowania ICD-10 (1998) jąkanie jest zaliczane do zaburzeń zachowania i emocji mających swój początek w okresie dzieciństwa lub w wieku młodzieńczym. Jest uznawane za znaczne upośledzenie płynności mówienia, którego objawami są: powtarzanie, przeciąganie, wahanie oraz paury. Symptomom tym mogą towarzyszyć również niekontrolowane ruchy twarzy lub innych części ciała.

*Zacząłem się jąkać ok. 6. roku życia. Nie pamiętam, jak to się stało. Przyczyn może być dużo. Rodzice myśleli, że zaczynam dla żartów naśladować mojego starszego brata, który zaczął się jąkać kilka miesięcy przede mną... a to nie były żarty. Stopniowo moje jąkanie zaczęło się coraz bardziej pogłębiać. Nadszedł czas nauki w liceum... i tutaj zaczęły się schody. Nowi ludzie, miejsce, otoczenie, którego nie znałem. Czuję się zagubiony. Nie znałem nikogo... Pamiętam, że kiedy miałem się przedstawić i powiedzieć, gdzie mieszkam i coś o sobie, to był dla mnie koszmar, kiedy przyszła na mnie kolej, cały się trząsnę i pocitem z nerwów, że się zająknę, bo moje nazwisko zaczyna się na literę „K” ... i tak się stało... (wspomnienia Radka z Londynu, uczestnika terapii podczas specjalistycznego turnusu dla osób jąkających się, Wiśła 2010).*

### Mowa jest srebrem, a milczenie złotem

W kontekście osób jąkających się słowa te stanowią niestety pewien paradoks. Nie ma bowiem nic bardziej krępującego niż „zasadzająca się na zaciśniętych ustach pozorna cisza i nic bardziej pożądanego, jak rzeka niczym nieskrępowanych słów”<sup>1</sup>.

1 Fragment wypowiedzi Maćka, lat 25, uczestnika grupowej terapii jąkania podczas specjalistycznego turnusu terapeutycznego dla osób jąkających się, Wiśła 2009.



Wyszedłem na środek z przyklejonym uśmiechem, plikiem zapisanych kartek, stwarzając pozory pewności siebie... Przez głowę przeleciała mi myśl, że zaraz się zająknę... i tak też się stało. Poczułem, że nie mam w płucach powietrza, że coś ściska mi mocno wszystkie wewnętrzne przewody, że zasuptały się struny głosowe, a język przywarł do podniebienia, jakby ktoś przybił go gwoździem. Czułem, jak twarz wykręca się w bezradnym, spazmatycznym grymasie, jak zaciskają się bezwiednie oczy, jak gromadzi się ślina w kącikach ust... Krew uderzała wzburzonymi falami, eksponując żyły, pięści zaciskały się ze złości.

Kolejne próby wypowiedzenia pierwszego słowa stawały się coraz bardziej żałosne i stopniowo pochylały całą moją sylwetkę w kierunku ziemi... Widziałem współczucie, zażenowanie, zakłopotanie w oczach moich rozmówców. Porwałem swoje rzeczy przepętniony wstydem i bez chwili namysłu wybiegłem z sali, z trudem wstrzymując gniew i łzy, które później długo jeszcze nie pozwalały mi się uspokoić... (wspomnienia Maćka, lat 25, uczestnika grupowej terapii podczas specjalistycznego turnusu terapeutycznego dla osób jękających się, Wiśła 2009).

## Oswoić króla strachów, czyli czego najbardziej boją się osoby, które się jęka

Jękanie można porównać do góry lodowej. Tylko jej wierzchołek wystaje ponad powierzchnię, a więc to, co słyszymy i widzimy, podczas gdy cała jej ogromna część jest ukryta pod wodą – „wewnątrz”, niedostrzegalna, lecz związana z objawami jękania. Pod „powierzchnią” tkwi bowiem strach przed rozmową, chęć unikania jej, uczucie wstydu, brak wiary w siebie, co w konsekwencji bardzo często doprowadza do depresji. Ta niewidoczna część góry lodowej stanowi najważniejszy element całego problemu.

Jękanie stanowi specyficzną barierę komunikacyjną. Najtrudniejsze dla osób jękających się jest przełamanie strachu

## Jakich rad można zatem udzielić nauczycielom dzieci i młodzieży jękających się?

### NAUCZYCIELU, jeżeli Twój uczeń się jęka:

- **Bądź wyrozumiały i cierpliwy** – uczeń jękający się nie oczekuje specjalnego traktowania, daj mu jedynie więcej czasu na odpowiedź i traktuj go jak innych, z życzliwością.
- **Zapoznaj uczniów w klasie z problemem jękania**, aby wyzwolić w nich tolerancję i chęć pomocy. Zadbaj o klimat życzliwości.
- **Stwórz w klasie atmosferę sprzyjającą swobodnemu wypowiedzianiu się**, postaraj się, żeby wszyscy zaakceptowali sposób mówienia ucznia z niepełnością mowy.
- **Epizody niepełności traktuj naturalnie** – pamiętaj, jesteś wzorem zachowania wobec ucznia jękającego się.
- **Mów powoli i spokojnie, nie stosuj presji czasowej** – ułatwisz mu wypowiedź, jeśli nie będziesz zmuszać go do pośpiechu i konkurencji o uwagę i możliwość zabrania głosu.
- **Nie dawaj „dobrych rad”**: „Zwolnij, weź głęboki oddech, uspokój się” – takimi uwagami wprowadzasz go w zakłopotanie.
- **Nie kończ za niego zdania i nie poprawiaj go** – możesz pomóc, wspólnie wypowiadając trudne wyrazy, frazy lub zdania; stosuj pauzę.
- **Nie zwalniaj jękającego się z odpowiedzi ustnych**, ale też nie wyrzucaj go z odpowiedzi, pozwól mu odpowiadać z ławką.
- **Podczas odpowiedzi ucznia staraj się utrzymywać z nim kontakt wzrokowy**, w pozawerbalny sposób okazuj aprobatę dla niego i jego wypowiedzi.
- **Okazuj zainteresowanie tym, co mówi uczeń**, a nie sposobem mówienia. Reaguj tak samo wtedy, gdy mówi płynnie i kiedy się jęka.
- **Oceniaj wartość merytoryczną jego odpowiedzi** – jękanie nie oznacza braku wiedzy, tylko kłopot z jej przekazaniem.
- **Podkreślaj mocne strony ucznia**, wzmacniaj poczucie jego wartości, jednocześnie nie pozwól, by jękanie stało się wymówką i usprawiedliwieniem dla nieuczenia się.
- **Spotkaj się z uczniem na osobności, porozmawiaj z jego rodzicami**. Poznaj jego potrzeby, sytuację rodzinną, upewnij się, czy korzysta już z terapii mowy. Wspieraj jego i rodzinę swoją wiedzą pedagogiczną.
- **Dowiedz się, czy uczeń jękający się używa jakichś technik, gestów wspomagających płynne mówienie** – pozwól mu na to i zachęcaj do ich stosowania podczas lekcji.
- **Dowiedz się więcej o jękaniu!** Jeżeli to możliwe, skontaktuj się z logopedą prowadzącym terapię i poproś o wskazówki, w jaki sposób możesz wspierać proces terapeutyczny swojego ucznia.



przejawiającego się lękiem przed mówieniem, rozmową z innymi osobami, wypowiedzianiem się na forum grupy czy też publicznymi wystąpieniami, jak również przełamanie wstydu przed tym, że mówiąc, mogą się zająknąć. Równie trudną sytuacją dla nich jest, gdy niektórzy ludzie, nie wiedząc, jak zachować się wobec osoby jąkającej się, często uciekają wręcz od rozmów z nią. Powoduje to u osób jąkających się wzmacnianie poczucia izolacji społecznej. Osoby te często boją się w takich sytuacjach odzywać, czują się skrępowane i zawstydzone swoją wadą wymowy oraz w pewnym sensie wyobcowane.

Poważną przeszkodę w komunikowaniu się osób jąkających się stanowią również **współtruchy** towarzyszące nie płynności mówienia. Te niekontrolowane ruchy wywołują u osób jąkających się zawstydzienie i unikanie kontaktu wzrokowego z rozmówcą. Emocje przez nich doznawane uwidaczniają się automatycznie **w mimice ich twarzy** (drżenie podbródka, warg, policzków, tiki w obrębie oczu).

W dość ekspresyjny sposób ilustruje to scena z filmu *Jak zostać królem*, podczas której przyszyły król Jerzy VI próbuje wygłosić przemówienie do narodu, a jego twarz odzwierciedla wszystkie jego emocje, ruch każdego mięśnia, grymas i zmarszczki.

Jąkaniiu się bardzo często towarzyszy także **wysokie natężenie negatywnych emocji oraz niezdolność do ich werbalizacji i radzenia sobie ze stresem**. Blokowanie ekspresji emocjonalnej może prowadzić do wzrostu napięć w organizmie, a w konsekwencji nawet do rozwoju nerwicy, agresji i nasilenia się objawów psychosomatycznych.

Niepłynność mówienia wpływa negatywnie również na **samoocenę i samoakceptację** osób jąkających się, co często odzwierciedla się w ich nieśmiałości i problemach z nawiązywaniem nowych znajomości. Dlatego też potrzebują one dużego wsparcia w postaci pozytywnych wzmocnień ze strony terapeutów mowy oraz ich najbliższego otoczenia.

## Co stanowi przyczynę trudności i problemów osób jąkających się?

*Nie było dnia, żebym nie zastanawiał się, dlaczego ktoś lub coś*

*skutecznie pozbawia mnie kluczowego narzędzia komunikacji – płynnej mowy będącej formą auto-prezentacji, przejawem kompetencji, inteligencji, wrażliwości... wszystkiego. Czuję się oszukany i niedoceniany Czasami myślałem sobie, że jestem „formą, ponad treść”, że tak już po prostu jest, ale w głębi duszy wiedziałem przecież, że mam wiele do powiedzenia (wspomnienia Maćka, lat 25, uczestnika turnusu terapeutycznego, Wiśła 2009).*

Każdy człowiek w jakimś etapie swojego życia doświadcza różnego rodzaju słabości. Najczęściej ich źródłem jest to, co wydarzyło się w naszym dzieciństwie, np. kiedy nie wolno nam było wyrażać własnych uczuć, płakać ze smutku, bać się czy też popełniać błędów. Dziecko uczy się wówczas zaspokajania oczekiwań swoich rodziców, a to, co naprawdę czuje, staje się nieważne zarówno dla bliskich mu osób, jak też dla niego samego. Jeżeli małe dziecko nie nauczy się rozpoznania i wyrażania własnych emocji: gniewu, smutku, tęsknoty, ale też radości, to w późniejszym wieku, już jako osoba dorosła, może odczuwać samotność i mieć niską samoocenę.

Filmowy przypadek księcia Alberta potwierdza powyższe spostrzeżenia. Ukrywając początkowo przed swoimi bliskimi i terapeutą całą prawdę o swoim dzieciństwie, o tym, co myślał o ojcu, za czym tęsknił, był przekonany, że nie może okazywać własnych słabości, skrzyżować się, a także wątpić w to, co jest jego powinnością. Bał się, że ktoś odkryje jego tajemnicę i odsłoni całą prawdę o jego życiu. Wpajane mu od dzieciństwa słowa, że nie dorównuje swojemu starszemu bratu, a także rygorystyczne zasady panujące w rodzinie królewskiej (trudna relacja Alberta ze swoim ojcem – Jerzy V był człowiekiem pewnym siebie, a zarazem bardzo wymagającym i surowym) negatywnie odbiły się na jego psychice i w efekcie pogłębiły jego problem, czyli jąkanie.

Pomimo to po abdykacji starszego brata Edwarda książę Albert musiał zasiąść na tronie Anglii, czego się bardzo obawiał. Powszechnie było wiadomo, że wypełnianie królewskich obowiązków wiąże

się z publicznymi wystąpieniami, a to wymaga od Jerzego pokonania bariery komunikacyjnej i przezwyciężenia wszystkich lęków. „Diabelskie urządzenie”, jakim nazywano wówczas radio, spowodowało, że ludzie pełniący funkcje publiczne musieli być jednocześnie aktorami. Nie wystarczyło już, aby król dobrze prezentował się w mundurze – jak powiedział król Jerzy V – musiał on być do tego celebrytą, któremu nie wypada już popełniać błędów. W oczach poddanych król powinien być przecież charyzmatyczny, pewny siebie i perfekcyjny pod każdym względem. Jeśli okaże słabość, nie będzie w ich opinii zasługiwał na tytuł królewski i koronę.

Ta sytuacja zmusiła księcia Alberta do poddania się intensywnej terapii logopedycznej. Po wielu nieudanych próbach podjętych u różnych specjalistów z zakresu terapii mowy jedyną osobą, która mogła pomóc Jerzemu VI w odnalezieniu własnego głosu i stawieniu czoła swoim lękom, okazał się australijski logopeda Lionel Logue. Wyleczył on wielu żołnierzy walczących w I wojnie światowej z ich wojennych traum. Bardzo trudne było jednak uwierzenie i zaufanie „lekarzowi”, który nie miał medycznych kwalifikacji. Mimo że Lionel wzbudzał czasem wyrażony niepokój w swoim pacjencie, okazał się on pełnym energii i pomysłowości „psychologiem”, który stosując nieco kontrowersyjne jak na ówczesne czasy metody pracy nad płynną mową (terapią dla księcia Alberta miały być np. wulgaryzmy, które w momencie wzburzenia wykrzykiwał bez zająknięcia), pomagał przyszyłemu królowi w pokonaniu jego słabości. Terapia owocuje także przyjaźnią, co świadczy o dużym zaangażowaniu emocjonalnym logopedy i pacjenta.

W przyznaniu historii Jerzego VI nasuwa się zatem pytanie...

***Czy jąkanie można leczyć? Jeśli tak, to w jaki sposób możemy pomóc osobom jąkającym się w przezwyciężaniu ich trudności komunikacyjnych?***

Tak, jąkanie można i trzeba leczyć! Im wcześniej osoba jąkająca się zgłosi się do logopedy i rozpocznie terapię, tym większe są szanse na pozytywne efekty w postaci płynnej mowy. Pamiętajmy, że skuteczna terapia jest możliwa, o ile zostanie wcześniej podjęta!





W terapii jękania chodzi również o zmianę jakości życia osoby jękającej się. Podejmując się pracy z taką osobą, terapeuta oczekuje od niej pełnego zaangażowania, dając jej w zamian swoją pomoc. Podobnie jak Lionel z filmu *Jak zostać królem*, logopeda powinien określić żelazne zasady zawarte we wspólnym kontrakcie terapeutycznym i bezwzględnie ich przestrzegać. Motywacją do tych działań jest wiara i przekonanie o możliwościach osoby jękającej się. I pomimo że na sukces terapeutyczny trzeba czasem długo czekać, kiedy go już osiągniemy, wspólnie ze swoim pacjentem odczuwamy ogromną radość i spełnienie.

Warto przy tej okazji zwrócić również uwagę na ważną dla procesu terapii rolę, jaką pełni **poczucie humoru**, szczególnie w pryzmacie dowcipnych dialogów ukazanych w filmie, które poza funkcją czysto humorystyczną podkreślają ich szczególne znaczenie w terapii osób jękających się. Nudna terapia często staje się bowiem mało efektywna. Nuda zniechęca, wyzwala przy tym opór lub nawet agresję. Z kolei celowe wprowadzanie humoru i spontaniczne reakcje pomagają osiągnąć zamierzone cele terapeutyczne.

W procesie terapii istotna jest również konsekwentna **współpraca z najbliższym środowiskiem osoby jękającej się**, która

powinna być kompleksowa<sup>2</sup> i systematyczna. Widzimy to chociażby na przykładzie księcia Alberta. Ogromnym wsparciem dla niego była żona Elżbieta. To właśnie za jej namową książę udał się do Lionela Logue'a i rozpoczął długotrwałą terapię jękania. Nowe wyzwanie w postaci objęcia tronu królewskiego było dla niego wielkim ciężarem, z rozpaczą myślał o czekających go przemówieniach, o tłumach poddanych, rzeszach słuchaczy rozgłośni radiowej BBC i błyskających fleszach fotoreporterów. Z pomocą ukochanej żony Albert wstępuje na tron i zostaje w 1937 roku koronowany jako Jerzy VI, a już wkrótce musi sprawdzić się w roli monarchy Wielkiej Brytanii podczas II wojny światowej.

### **Gdzie osoby jękające się, ich rodzice, opiekunowie i nauczyciele mogą szukać fachowej pomocy?**

Najprostszym sposobem jest zgłoszenie się po pomoc do logopedy w **poradni psychologiczno-pedagogicznej** lub innej **poradni logopedycznej**, która w swojej ofercie proponuje pomoc osobom jękającym się.

W Polsce funkcjonuje również kilka **specjalistycznych ośrodków terapii jękania**, w których logopedzi pracują z osobami mówiącymi nie płynnie, stosując różnorodne metody terapeutyczne. Chcąc spełnić potrzeby osób jękających się, oferują coraz bogatszy wachlarz nowatorskich metod i form terapii tego zaburzenia. Pacjenci mogą otrzymać w nich profesjonalną i efektywną pomoc ze strony wysoko wykwalifikowanych terapeutów mowy.

Ponadto działają również bardzo aktywnie **Kluby „J”**, czyli grupy samopomocowe dla osób jękających się (m.in. w Gdańsku, Lublinie, Katowicach, Krakowie, Olsztynie, Radomiu, Toruniu, Warszawie i we Wrocławiu). Członkowie tych klubów udzielają sobie wzajemnie emocjonalnego wsparcia i praktycznej pomocy w przezwyciężaniu problemu jękania. Kluby biorą również udział w corocznych ogólnopolskich zjazdach osób jękających

się i organizują Światowy Dzień Osób Jękających się. W ramach funkcjonowania Klubów „J” prowadzona jest również działalność popularyzatorska w zakresie problematyki jękania.

Niezależnie od tego, na jaką metodę terapii zdecyduje się uczeń, pamiętajmy o tym, że o jej skuteczności będzie decydować, podobnie jak w przypadku króla Jerzego VI, **motywacja i zaangażowanie w proces terapeutyczny**, zarówno samego terapeuty mowy, jak też osoby w niej uczestniczącej.

*Uświadomiłem sobie, że terapia to moja ostatnia szansa na walkę z jękaniem. Tak wiele jękanie mi zabrało, tak wiele czasu straciłem, tak wiele marzeń zaprzepaściłem, tak wiele przemilczałem... Czekam na dorosłe życie i ta ciągła potrzeba poczucia spełnienia, póki jeszcze oddycham... Coś między realizmem i romantyzmem – tak nazwałbym moją silnie zakorzenioną motywację, która okazała się niezwykle istotna w trakcie trwania terapii (wspomina Maciek, lat 25, uczestnik turnusu, Wista 2009).*

Więcej informacji na temat problemu jękania oraz możliwości uzyskania pomocy dla osób jękających się i ich rodzin można znaleźć na stronach internetowych: [www.demostenes.boo.pl](http://www.demostenes.boo.pl) (portal zrzeszający ludzi jękających się), [www.jakanie-terapia.pl](http://www.jakanie-terapia.pl) (Specjalistyczne Centrum Terapii Jękania, dr M. Chęciek), [www.orator.pl](http://www.orator.pl) (Fundacja ORATOR, prof. dr hab. Z. Tarkowski).

W artykule wykorzystano wskazówki zawarte w ulotce **Spółeczny aspekt jękania – wskazówki dla jękających się, ich rodziców, nauczycieli i logopedów**, opracowanej przez logopedów E. Bijak i D. Kamińską dla uczestników Międzynarodowej Konferencji Naukowej zorganizowanej 25 października 2010 roku w Katowicach, z okazji Światowego Dnia Osób Jękających się.

### **Dorota Kamińska**

pedagog, neurologopeda, terapeuta mowy podczas turnusów terapeutycznych dla osób jękających się, organizowanych przez Specjalistyczne Centrum Terapii Jękania w Wodzisławiu Śląskim, konsultant ds. wychowania przedszkolnego i edukacji wczesnoszkolnej w MSCDN Wydział w Ciechanowie

<sup>2</sup> Kompleksowa, tzn. prowadzona przez logopedę i psychologa (tj. terapia logopedyczna oraz elementy psychoterapii, socjoterapii i terapii rodzinnej), z udziałem osoby jękającej się i jej najbliższej rodziny (rodziców lub opiekunów i rodzeństwa).