

Katarzyna Ploch, logopeda

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Świętochłowicach

KLUBY SAMOPOMOCY OSÓB JĄKAJĄCYCH SIĘ –

Kluby „J”

Streszczenie

W artykule przedstawiono charakterystykę i główne cele pracy w klubach „J”, w szczególności informacje z przebiegu dziesięcioletniej działalności Katowickiego Klubu „J”

Summary

This article presents characteristic and the main objectives of groups for stutterers, especially an information from ten-years activities of Katowice Club for Stutterers.

Jąkanie to bardzo złożone zaburzenie, mające negatywny wpływ na wiele sfer funkcjonowania człowieka. To nie tylko nieprawidłowość związana bezpośrednio z aktem mowy. Pogłębiająca się z czasem niepełność tworzy zmienioną patologicznie osobowość z wtórnymi nawarstwieniami psychologicznymi.

W metodyce terapii jąkania konieczne jest podejście kompleksowe, uwzględniające zabiegi logopedyczne, psychoterapeutyczne, czasem medyczne, oddziałujące na całokształt zmian wywołanych przez jąkanie. Kontakt z ludźmi, wchodzenie w interakcje społeczne to podstawa w terapii tego skomplikowanego zaburzenia, dlatego też, poza spotkaniami indywidualnymi, bardzo ważną formą pracy nad przezwyciężaniem jąkania stanowią zajęcia grupowe. Uzupełnieniem tego typu zajęć podczas profesjonalnej terapii logopedycznej mogą być spotkania właśnie w Klubach „J”.

Kluby „J” to grupy samopomocy dla osób jąkających się, które działają w większości miast w Polsce. Obecnie kluby o takiej nazwie funkcjonują pod patronatem Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Osób Jąkających Się OSTOJA. Kolejną organizacją promującą problemy osób jąkających się jest Centrum Wspierania Rozwoju Osobistego i Funkcjonowania Społecznego ARKA fundacji Frogos. Obie organizacje Arka i Ostoja wraz z klubami „J” współpracują ze sobą organizując turnusy rehabilitacyjne, ogólnopolskie zjazdy klubów „J”,

warsztaty szkoleniowe. Prowadzona jest również działalność popularyzatorska problemu jąkania. To ośrodki informacyjne dla osób poszukujących specjalistycznej pomocy logopedycznej, udziela się tu informacji o wszystkim co dotyczy jąkania.

W katowickim klubie „J” zajęcia prowadzę już 10-ty rok. Była to działalność bezpośrednia w formie spotkań klubowiczów, poradnictwo internetowe, udział w ogólnopolskich zjazdach klubów J”, a także coroczne organizowanie na terenie województwa śląskiego Światowego Dnia Osób Jąkających Się (np. wywiady w radiu, Gońcu, Gazecie Wyborczej, Trybunie, przygotowywanie pisemnych informacji dla mediów, redagowanie i rozprowadzanie ulotek).

Spotkania w klubie „J” to forma terapii jąkania, uzupełnienie profesjonalnej terapii logopedycznej, nie alternatywa dla niej.

W przeciągu 10-ciu lat działalności klubowej gościliśmy dorosłych, dzieci i młodzież jąkającą się, ich rodziców, studenci zwracali się z prośbą o wypełnienie ankiet związanych z problematyką jąkania. Rodzice oczekiwali porad dotyczących postępowania z dzieckiem jąkającym się, turnusów rehabilitacyjnych oraz kontaktów do terapeutów specjalizujących się w terapii jąkania. Osoby, które zakończyły terapię sukcesem, stanowiły pozytywny, najbardziej wiarygodny dla każdego nowoprzybyłego klubowicza przykład efektywności terapii. Dorośli i młodzież udzielali sobie wzajemnego wsparcia w budowaniu pozytywnej samooceny, w motywowaniu i zachęcaniu do ćwiczeń.

Podczas spotkań wyznaczony został określony czas na tzw. mowę terapeutyczną, dzięki czemu przypominamy i doskonalimy technikę mówienia płynnego, zwolnionego.

Tematyka poszczególnych spotkań klubowych była różnorodna, dotycząca oczywiście zagadnień jąkania np.: „Metody odczulania na własne jąkanie”, „Wizualizacja w terapii jąkania”, „Analiza listów osób jąkających się, które z powodzeniem ukończyły terapię”, „Sposoby zmniejszania lęku w trudnych sytuacjach wypowiedzeniowych”, „Akceptacja jąkania- utrudnieniem czy ułatwieniem w terapii”, dyskutowaliśmy na temat przeczytanej literatury dot. problemu niepełności a także nt zagadnień poruszanych przez poszczególnych członków klubu.

Serdecznie zapraszamy wszystkie osoby borykające się z problemem jąkania na spotkania klubu „J” w każdy ostatni czwartek miesiąca o godzinie 17-tej w salce Caritasu Kościoła Mariackiego w Katowicach.

Na zakończenie pozwolę sobie przytoczyć fragment zaproszenia na spotkanie klubowe:

„Klub „J” to inaczej Klub Samopomocy Osób Jąkających się. Zrzesza on osoby, które trapi problem jąkania.

W grupie działa się nie tylko różniej, ale przede wszystkim skuteczniej. Jeśli leczysz się indywidualnie u logopedy lub psychoterapeuty i dołączysz do tego spotkania klubowe- efekty będą na pewno lepsze. Poznasz wielu ludzi, którzy także zmagają się z problemem jąkania. Będą to ludzie początkowo obcy, ale jakże przecież bliscy, to osoby podobne do Ciebie .Będzie Ci łatwiej, kiedy uzmysłowisz sobie, że nie jesteś sam/a ze swoim problemem. Dowiesz się jak inni radzą sobie w sytuacjach życia codziennego, wymienicie swoje doświadczenia.

Uczestniczka klubu „J” w Gdańsku powiedziała kiedyś: „(...)może to w pewnym stopniu egoistyczne, ale świadomość, że jest nas więcej jest dla mnie motorem do działania....”. Postawy innych osób mogą być dla Ciebie pozytywnym przykładem. Jak mówi łacińskie przysłowie: „Słowa uczą, ale przykłady pociągają”. Może brak Ci odwagi w pewnych sytuacjach? Zobacz, jakie inni mają sposoby radzenia sobie. Może dzięki innym łatwiej będzie Ci uwierzyć w siebie, pójdiesz za ich przykładem. A może w klubie spotkasz osobę, której to właśnie Ty będziesz w stanie pomóc ,która skorzysta z Twojej pomocy, z Twoich doświadczeń życiowych w sposobie radzenia sobie z jąkaniem. To właśnie w klubie będziesz miał/a okazję dać coś z siebie. Jednym z najbardziej skutecznych sposobów pomocy samemu sobie jest spróbować zacząć pomagać innym.

W klubach „J” prowadzimy przede wszystkim terapię grupową .Będziesz miał/a okazję nabrać pewności w wypowiedaniu się na forum. Jedno, drugie wystąpienie w gronie klubowiczów, gdzie stres i napięcie jest mniejsze, a już łatwiej Ci będzie w podobnej sytuacji wśród ludzi „na zewnątrz” ...”