

SAMODZIELNA TERAPIA JĄKANIA WG MALCOLMA FRASERA / LĘK SPOŁECZNY A JĄKANIE

Szczawno Zdrój 19-21.02.2016 Wrocławski klub J, pod patronatem www.demostenes.eu

Wrocławski klub J zaprasza na warsztaty dla dorosłych osób jąkających się w dniach 19-21.02.2016 w Szczawnie Zdroju (Willa Luna, www.willaluna.eu)

Cel warsztatów:

- ❖ Zapoznanie się z podejściem do terapii jąkania wg M. Frasera (na bazie modyfikacji jąkania Van Ripera).
- ❖ Nabycie wiedzy dotyczącej samodzielnej terapii jąkania wg M. Frasera.
- ❖ Nabycie wiedzy związanej z lękiem społecznym w kontekście jąkania.

Koszt:

- ❖ 250 PLN / osoba

Zawiera: (2 noclegi, 2 śniadania, 2 obiady-kolacje, materiały dla uczestników, kawa, herbata, ciastka)

Co należy zabrać ze sobą:

- ❖ wygodne ubranie (kapaty mile widziane)
- ❖ jedną osobistą rzecz – związaną z Tobą
- ❖ dużo otwartości i dobrego humoru

Zgłoszenie przyjmuje (wymagana zaliczka 100 PLN, do 22.01.2016):

- ❖ Arek Ceglarski (biuro@klubj.wroclaw.pl) 505-368-855

Prowadzący:

- ❖ Arek Ceglarski



*Nasze życie jest tym, co zeń
uczynią nasze myśli.
Marek Aureliusz*

SAMODZIELNA TERAPIA JĄKANIA WG MALCOLMA FRASERA / LĘK SPOŁECZNY A JĄKANIE

Szczawno Zdrój 19-21.02.2016 Wrocławski klub J, pod patronatem www.demostenes.eu

Skrócony harmonogram

19.02 (piątek):

16:00 – 22:00

Przyjazd i zakwaterowanie

20:00 – 23:00

Wprowadzenie, cel warsztatów, zasady

20.02 (sobota):

08:00 – 08:30

Śniadanie

08:30 – 19:00

Terapia Frasera I (w przerwach obiado-kolacja, oraz kawa)

21.02 (niedziela):

08:00 – 08:30

Śniadanie

08:30 – 11:00

Terapia Frasera II

11:00 – 14:30

Lęk społeczny a jąkanie

14:30 – 15:30

Obiad, wykwaterowanie

W razie dalszych pytań proszę o kontakt:

biuro@klubj.wroclaw.pl

Autoterapia M. Frasera:

www.demostenes.eu/news.php?readmore=251

Pozdrawiam i do zobaczenia!

Arek Ceglarski

SAMODZIELNA TERAPIA JĄKANIA WG MALCOLMA FRASERA / LĘK SPOŁECZNY A JĄKANIE

Szczawno Zdrój 19-21.02.2016 Wrocławski klub J, pod patronatem www.demostenes.eu

GŁÓWNE KROKI TERAPII M.FRASERA

Mowa powolna i niespieszna

Zasada ta wymaga, aby wprowadzić zwyczaj mówienia wolno i niespiesznie

Łagodne jąkanie z przedłużaniem trudnych słów

Zgodnie z tą najważniejszą, drugą zasadą należy praktykować jąkanie łagodne i płynne - bez wymuszeń (napięć).

Przyznanie się do jąkania

Trzecia wytyczna terapii wymaga, aby przyjąć postawę otwartego przyznania się i nieukrywania faktu, że się jąkasz.

Eliminacja symptomów wtórnych.

Ta zasada wymaga, że wyeliminujesz – przestaniesz stosować - wszystkie wtórne zachowania i ruchy, które wykonujesz podczas jąkania albo podczas próby uniknięcia trudności.

Eliminacja unikania, opóźnień lub zastąpień

Ta szczególnie ważna rada skłania Cię do naprawdę dużego wysiłku w celu stałej eliminacji (zaprzestania) zachowań typu: unikanie, stosowanie zastąpień lub opóźnień, które posiadasz, aby wstrzymać, ukryć lub też zmniejszyć jąkanie.

Utrzymywanie kontaktu wzrokowego

Jeśli jesteś podobny do wielu innych jąkających się, prawdopodobnie nie patrzysz ludziom w oczy podczas rozmowy. Jeśli obserwowałbyś siebie bardzo dokładnie, zauważyłbyś, że zazwyczaj odwracasz oczy, szczególnie podczas wystąpienia lub też, gdy przewidujesz pojawienie się bloku.

Uświadom sobie, co robisz podczas jąkania

Istotna część tej terapii związana jest z uświadomieniem sobie, co robisz ze swoim aparatem mowy podczas jąkania. Musisz więc zidentyfikować i odczuć ruchy artykulacyjne, które wykonujesz nieprawidłowo podczas jąkania.

Korekty bloków

Modyfikacja lub korekta tego, co robisz niepotrzebnie lub nieprawidłowo. Jak to zrobić?

Korekcja „po bloku”

Korekcja „w trakcie bloku”

Korekcja „przed blokiem”