

SAMODZIELNA TERAPIA JĄKANIA WG MALCOLMA FRASERA / LĘK SPOŁECZNY A JĄKANIE

Wrocław 19.05-20.05.2018 ; Wrocławski klub J

Wrocławski klub J zaprasza na warsztaty skierowane dla młodych osób (16-20 lat) jękających się, w dniach 19-20.05.2018 we Wrocławiu (Specjalistyczna Poradnia Terapeutyczna, BOROWSKA 101, Wrocław)

Cel warsztatów:

- ❖ Zapoznanie się z podejściem do terapii jękania wg M. Frasera (na bazie modyfikacji jękania Van Riper'a).
- ❖ Nabycie wiedzy dotyczącej samodzielnej terapii jękania wg M. Frasera.
- ❖ Nabycie wiedzy związanej z lękiem społecznym w kontekście jękania.
- ❖ Termin: 19.05 (sobota) 9:00 -18:00; 20.05 (niedziela) 9:00 - 12:00

Koszt:

- ❖ 185 PLN / osoba

Zawiera: udział w warsztatach, materiały dla uczestników, kawa, herbata, ciastka, kanapki

Co należy zabrać ze sobą:

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

UWAGA: warsztaty odbędą się w przypadku wystarczającej ilości chętnych.

Zgłoszenie przyjmuje:

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

Prowadzący:

- ❖ Arek Ceglarski



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

Skrócony harmonogram

19.05 (sobota):

9:00 – 18:00

Warsztaty – terapia Frasera I

20.05 (niedziela):

9:00 – 12:00

Warsztaty – terapia Frasera II, Lęk społeczny a jąkanie

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

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”