

BENDRI PATARIMAI

- Dažniau skambindami drąsiau jausitės kalbėdami telefonu.
- Pripažinkite, kad bijote kalbėti telefonu. Kalbėkite apie tai ko bijote ir kaip galėtumėte spręsti su baime susijusius sunkumus.
- Išsiaiškinkite situacijas, kada jūs vengiate kalbėti telefonu ir pamažu stenkitės dažniau skambinti. Jūs įgysite daugiau patirties, jei dažniau skambinsite, o ne rašysite laiškus ar žinutes.
- Stenkitės kuo dažniau atsilipti į telefono skambučius.
- Atvirai pripažinkite, kad jūs mikčiojate. Tai gali būti labai sunku, jei kalbėti apie mikčiojimą jūs vengėte visa savo gyvenimą. Stenkitės kuo dažniau kalbėti apie savo mikčiojimą. Daugelis žmonių nurodo, kad kalbėjimas apie mikčiojimą padeda sumažinti nerimą ir baimę.
- Stebėkite ir klausykite, kaip telefonu bendrauja sklandžiai kalbantys žmonės. Pastebėkite, kad jų kalboje taip pat pasireiškia nesklandumai ar dvejojimai.
- Pasakykite kitiems, kad jūs mikčiojate. Tai žinodami, bendraudami su jumis, jie bus pasirengę išgirsti tylos pauzes ar užsikirtimus.
- Svarbiausia – praktikuokitės, praktikuokitės, praktikuokitės.



AR JŪS ŽINOTE, KAD...

- Mikčioja daugiau nei trys milijonai Amerikoje gyvenančių žmonių.
- Mikčioja tris – keturis kartus daugiau vyrų nei moterų.
- Mikčiojantys žmonės yra tokie pat protingi ir gebantys save kontroliuoti, kaip ir kalbantys sklandžiai.
- Nepaisant dešimtmečių trunkančių tyrimų, iki šiol nėra paprasto atsakymo apie mikčiojimo priežastis, tačiau nustatyta daug veiksnių, susijusių su genetika, neuropsichologija, vaiko raida ir šeimos dinamika, kurie gali paskatinti mikčiojimo atsiradimą.
- Mokslinių tyrimų rezultatai turi didelę reikšmę ankstyvojo amžiaus vaikų mikčiojimo prevencijai.
- Mikčiojantys žmonės kartais jaudinasi dėl savo mikčiojimo ir gyvenime priimdami sprendimus labiau atsižvelgia į mikčiojimą, o ne į savo tikrąjį pašaukimą.
- Nėra stebuklingų būdų staiga įveikti mikčiojimą. Dažniausiai mikčiojimo terapija yra ilgai trunkantis procesas.
- Mikčiojimas dažniausiai sustiprėja paauglystėje, kai gyvenime padaugėja įvairių socialinių santykių. Kvalifikuotas specialistas (logopedas) gali padėti sumažinti ar įveikti mikčiojimą ne tik vaikams, bet ir paaugliams bei suaugusiems.
- James Earl Jones, John Stossel, Darren Sproles, Kenyon Martin, Annie Glenn, Bill Walton, Mel Tillis, Nicholas Brendon, Robert Merrill, Carly Simon, Ken Venturi, Bob Love, John Updike, Lewis Carroll, King George VI, Winston Churchill and Marilyn Monroe — visi šie žymūs žmonės buvo mikčiojantys.

SKAMBINIMAS TELEFONU

PATARIMAI MIKČIOJANTIEMS ŽMONĖMS



800-992-9392

www.StutteringHelp.org
www.tartamudez.org



www.logopedaslpc.lt



800-992-9392

www.StutteringHelp.org
www.tartamudez.org



www.logopedaslpc.lt

NAUDOJIMASIS TELEFONU

Klausykite, kaip telefonu bendrauja sklandžiai kalbantys žmonės. Kai kurie keletą sekundžių delsia prieš atsakydami arba į savo kalbą įterpia daug nereikalingų žodelių "na", "tai", "va" ir panašiai. Kiti žmonės kalbėdami telefonu aktyviai gestikuliuoja rankomis, kaitalioja veido išraiškas, kalba per garsiai ar piktai.

Skambinimas telefonu gali sukelti nerimą ir todėl kiekvienas žmogus su juo kovoja skirtingai.

Jei jūs mikčiojante ir patiriate sunkumų kalbėdami telefonu, žemiau pateikti patarimai jums gali būti naudingi.

SKAMBINIMAS KITIEMS

Skambinimo procesą galima išskaidyti į tris dalis: pasiruošimas, skambinimas ir pokalbio įvertinimas.

PASIRUOŠIMAS

1. Apgalvokite pagrindinį skambučio tikslą. Popieriaus lape užrašykite svarbiausius klausimus ir žiūrėkite į savo užrašus pokalbio metu.
2. Prieš svarbų skambutį pasikalbėkite telefonu su savo draugu ar artimaisiais. Tai padės jums labiau atsipalaiduoti.
3. Jei turite paskambinti keliems žmonėms, surašykite telefoninius pokalbius sunkėjančia tvarka. Pradėkite nuo paties lengviausio, laipsniškai pereidami prie sunkiausio pokalbio.
4. Neatidėliokite, jei jums reikia paskambinti. Delsimas visada apsunkina situaciją ir sukelia didesnį stresą.

SKAMBUSIS

Dažnai būna sunku surasti žmogų su kuriuo lengva kalbėti. Jei į jūsų skambutį atsiliepia administratorė, galbūt jums lengviau pasakyti konkretaus asmens telefono numerį, skyriaus pavadinimą, nei jo vardą? Apgalvokite keletą galimų variantų, kokiais žodžiais galėtumėte pradėti pokalbį, stenkitės bendrauti lanksčiai, sakydami tai, ką norite pasakyti. Jei jums būdingi tylūs užsikirtimai, mikčiokite atvirai ir lengvai, nesistenkite "išstumti" žodžių jėga, o svarbiausia – kalbėkite lėtai.

Nepergyvenkite dėl tylos pauzių, nes pauzės pasireiškia kiekviename pokalbyje. Susitelkite į tai, ką norite pasakyti ir nesijaudinkite dėl galimų užsikirtimų (blokų). Jūsų tikslas yra bendrauti, neatsižvelgiant į tai ar jūs mikčiojate ar kalbate sklandžiai. Atkreipkite dėmesį į savo kalbėjimą, kai nemikčiojate. Dauguma mikčiojančiųjų pamiršta tuos momentus, kai jie kalba sklandžiai ir galvoja tik apie mikčiojimą. Pasidžiaukite savo sklandžiu kalbėjimu; dažniau skambinkite, kai jūsų mikčiojimas susilpnėja ar visai nepasireiškia – "kalkite geležį, kol karšta". Sklandus kalbėjimas didina pasitikėjimą savimi ir priešingai, pasitikėjimas skatina sklandų kalbėjimą.

Skambindami stebėkite save veidrodyje. Tai padės pamatyti įtampą, kuri pasireiškia veide ar jūsų kūne. Jei skambutis buvo svarbus ir jums pavyko bendrauti sklandžiai, pasidžiaukite ir pasistenkite prisiminti kokį malonų jausmą sukėlė sėkmingas pokalbis.

POKALBIO ĮVERTINIMAS

Dauguma žmonių, net ir kalbantys sklandžiai, kartais jaučia, kad pokalbis nebuvo sklandus ir jiems nepavyko aiškiai perteikti tai, ką norėjo pasakyti.

Jei kažkuris pokalbis jums sukėlė didelę įtampą ir jūs mikčiojote labiau nei įprastai, pasistenkite jį pamiršti. **Stenkitės mąstyti pozityviai.** Atminkite, kad kalbėdami kitą kartą jūs mikčiosite mažiau. Mikčiojimas nėra katastrofa ir jūs galite mokytis kiekvienoje bendravimo situacijoje. Jei galite, namuose įrašykite savo telefoninius pokalbius. Atidžiai išanalizuokite savo kalbėjimo įrašą, ypač atidžiai įvertindami kalbėjimo tempą ir blokus (tylius užsikirtimus). Mokykitės iš kiekvieno įrašo ir numatykite kokius būdus naudosite skambindami sekantį kartą. Dažnas pokalbių analizavimas gali padėti nustatyti pasikartojančias problemas ir sunkius žodžius.

ATSILIEPIMAS Į SKAMBUČIUS

Visada atsiliepkite, kai jums patogu.

1. Kalbėdami telefonu neskubėkite.
2. Pasiruoškite keletą svarbiausių žodžių. Popieriaus lape galite parašyti savo telefono numerį, darbovietės pavadinimą ar net savo vardą. Sakykite tuos žodžius, kuriuos tam tikru metu lengviausia ištarti.
3. Jei jums tenka atsiliepti tokioje vietoje, kur jūsų pokalbis gali girdėti aplinkiniai, pasistenkite susikoncentruoti tik į pokalbį. Priimkite tai, kad kiti gali girdėti ir matyti jūsų užsikirtimus, tačiau neleiskite, kad kitų žmonių buvimas trukdytų jūsų pokalbiui telefonu.
4. Nebijokite tylos pauzės, jei pradėję pokalbį telefonu, jūs užstringate tardamas pirmą žodį. Gana dažnai pakėlę telefono ragelį žmonės nepradeda iš karto kalbėti, nes jie nori baigti pokalbį su kolegomis ar laukia kol atsilies žmogus, kuriam jie skambino kitu telefonu.
5. Žmogus, kuris jums skambina taip pat gali mikčioti. Būkite kantrūs bendraudami su kitais, nes jie gali jaudintis ar nerimauti taip pat, kaip jūs ir mėginti įveikti anksčiau minėtus sunkumus.

NELEISKITE, KAD TELEFONAS – MODERNUS, PLASTIKINIS DAIKTAS KONTROLIUOTŲ JŪSŲ GYVENIMĄ. DAUG GERIAU BENDRAUTI TELEFONU MIKČIOJANT, NEI VENGTI SKAMBINTI.