

Mówiąc o gielkocie: Informacje i perspektywy

Co musisz wiedzieć!

Definicja gielkotu:

Gielkot to zaburzenie płynności mowy, w którym fragmenty wypowiedzi w języku ojczystym osoby mówiącej są zazwyczaj postrzegane ogólnie jako zbyt szybkie i/lub zbyt nieregularne. Fragmentom szybkiego i/lub nieregularnego tempa mowy musi również towarzyszyć jeden lub więcej z następujących elementów: **a.** nadmierne „typowe” niepłynności, **b.** nadmierne tłoczenie lub ucinanie sylab i/lub **c.** nieprawidłowe pauzy, akcent sylaby lub mowa.



Jak się zachować podczas rozmowy z osobą z gielkotem:

1. Nie zachowuj się, jakby coś było z nią nie tak. Traktuj osoby z gielkotem jak każdego innego rozmówcę.
2. Jeżeli czegoś nie rozumiesz, uprzejmie poproś o wytłumaczenie.
3. Spróbuj zrozumieć, że to nie jest jej wina – nie denerwuj się.
4. Nie dokuczaj! To nie jest w porządku!

Top 3 zdania, których nie powinieneś wypowiadać do osoby z gielkotem!

Zwolnij!

Osoby z gielkotem ciągle to słyszą, co może być denerwujące.

Mów

wyraźnie.

Osoby z gielkotem myślą, że ich mowa jest zrozumiała. Starają się mówić wyraźnie.

Myśl o tym,

co mówisz.

Osoby z gielkotem wiedzą, co chcą powiedzieć. Czasem po prostu „coś się pomiesza”

Oznaki gielkotu:

- Szybkie i/lub nieregularne tempo mowy.
- Częste zwykłe niepłynności.
- Nieadekwatne pauzy podczas rozmowy.
- Pomijanie sylab w dłuższych słowach.
- Trudności w skupieniu się na temacie.
- Obniżona samoświadomość gielkotu.
- Impulsywne wypowiedzi.

Mówiąc o gielkocie

Nie, to NIE jest jąkanie!



Niektóre osoby z gielkotem **TAKŻE** się jękają, ale to **nie jest to samo!** Jękaniu towarzyszy nadmierne napięcie podczas powtórzeń i zająknięć. Gielkotowi - **NIE!**

Fakty na temat gielkotu

- Przyczyna gielkotu nie jest jeszcze znana.
- Terapia gielkotu może pomóc w skutecznej komunikacji.
- Nikt nie jest winny temu, że ktoś ma gielkot.
- To nie jest tylko szybkie mówienie. Wiele osób mówi szybko, ale nie ma gielkotu.

Terapia gielkotu może pomóc, ale...

Po prostu nie mogę „tego” włączyć
wyłączyć.

Mackenzie, lat 12

Terapia zapewnia
narzędzia do
samodzielnego radzenia
sobie z mówieniem.

Gielkotu nie można
„naprawić”, ani
„wyłączyć”.



Materiały na temat gielkotu

International Cluttering Association: www.icacluttering.com @icacluttering
Stuttering Homepage: Informacje na temat gielkotu:
<https://web.mnsu.edu/comdis/kuster/cluttering.html>

