

SPOKOJNIE, TO TYLKO JĄKANIE!

Jąkam się! Przeczytaj, jak to ogarniam!

Rozmawiam:

- z rodzicami – są po mojej stronie!
- z nauczycielem – tłumaczę, jak mi pomóc!
- z logopedą – uczy mnie, co robić z jąkaniem!
- z najlepszym przyjacielem – zawsze mnie wspiera!

Wiem, że *trening czyni mistrza*, dlatego:

- jestem cierpliwy i wytrwały w osiągnięciu moich celów!
- rozpracowuję moje jąkanie – poznaję je, by lepiej nim zarządzać!
- pokonuję trudności – pamiętam, że warto podejmować wysiłek i nie zrażać się potknięciami!

Jestem:

- dobry w wielu rzeczach, mam zainteresowania, pasje – będę je rozwijał!
- wystarczająco dobry – nie ma ludzi doskonałych!

Mam wybór – jeśli terapia mi nie odpowiada, szukam innej, bardziej dopasowanej do mnie!

Gdy ktoś mi dokucza, to wiem, że nie powinienem być bierny – mogę poprosić o pomoc i mogę się bronić! Jestem asertywny, nie agresywny!

Jestem gotowy, by:

- dowiadywać się jak najwięcej o jąkaniu – stawać się ekspertem od mówienia i jąkania!
- wypowiadać się, gdy mam coś do powiedzenia, także wtedy, gdy się jąkam!
- rozmawiać o jąkaniu, otwarcie dzielić się z innymi moją wiedzą na ten temat!

