

Giełkot – (bez)ładny labirynt

Florence L. Myers, PhD
Członek American Speech-Language-Hearing Association
Laureatka Nagrody Deso Weissa

Katowice 2016

2

Treść tej prezentacji oparta jest na wieloletnim doświadczeniu klinicznym Florence Myers oraz jej wielu recenzowanych artykułach i rozdziałach w monografiach naukowych (np. Ward i Scaler Scott, red., 2011). Prezentacja ta podsumowuje jej badania nad giełkotem i pracę z tym zaburzeniem na przestrzeni ostatnich trzydziestu lat.

Dr Myers składa wyrazy głębokiej wdzięczności swoim współpracownikom i partnerom badawczym, współautorom, redaktorom i wydawcom. W szczególności zaś osobom z zaburzeniami płynności mowy, którym zawdzięcza możliwość zgłębiania zjawiska giełkotu z pierwszej ręki.

F. Myers (Katowice, Poland) 2016 - All rights reserved.

3

Ujęcie historyczne

- Deso Weiss (1964): centralne zaburzenie mowy
- Bill Perkins (1978): giełkot jako mikrokosmos różnych zaburzeń mowy/języka
- Van Riper (1982):
 - II model przebiegu i genezy zaburzenia
 - 14% przypadków
 - Giełkot przypomina ryby koflujące się w szale jedzenia
- Giełkot... nabieranie tempa

F. Myers (Katowice, Poland) 2016 - All rights reserved.

4

Modele pozwalające na zrozumienie istoty gielkotu

Model nr 1 : Tempo wypowiedzi jest większe niż możliwości przetworzenia jej treści

- Konsekwencje „szybkiego” tempa: niespójność i asynchronia
 - Błędy w artykulacji niewynikające z błędnej realizacji fonemów
 - Nierówne tempo
 - Chaotyczność i brak organizacji wypowiedzi
 - Zachowania nacechowane językową „płatnością” (niepłynności mowy niewynikające z jękania)

F. Młyn (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

5

Model wymagań i możliwości (ang. Demands-Capacity Model – DCM)

- Samo tempo niekoniecznie musi być powyżej normy, jest jednak za duże w stosunku do neurologicznych możliwości przetwarzania danej osoby (analogia początkującego kierowcy i zawodnika formuły 1)
- Tempo uważane za szybkie lub nierówne...
 - Możliwe przyczyny postrzegania tempa w ten sposób

Proszę pomyśleć o wysiłku, jaki odbiorca musi zostać włożyć w zrozumienie wypowiedzi osoby z gielkotem!

F. Młyn (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

6

Model nr 2 : „pęd, by pędzić”

- Jest to impuls, który prowadzi do przekroczenia swoich możliwości komunikacyjnych pozwalających na przekazanie komunikatu jasno i w odpowiednim tempie.
- Niespójność: słabe powiązania między różnymi elementami systemu komunikowania
- Asynchronia: brak koordynacji w kwestii synchronizacji mowy i zdarzeń językowych
- Powiązanie z osobowością i indywidualnym tempem w aspektach motorycznych i poznawczych

F. Młyn (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

7

Model nr 3: Kluczowa rola świadomości, monitorowania, modulacji

- Konieczność oszacowania poziomu świadomości klienta
- Niektórzy są całkowicie nieświadomi swojego gielkotu (S23).
- Niektórzy ogólnie zdają sobie sprawę ze swojego gielkotu, ponieważ w reakcji na swoje wypowiedzi często słyszą: „Co?” „Słucham?”.
- Niektórzy mogą być świadomi swojego gielkotu, jednak pozornie nie mają umiejętności pozwalających na radzenie sobie ze swoim problemem: działanie na wysokich obrotach, brak kontroli.
- Niektórzy mogą być świadomi, jednak tylko okresowo.
 - Jak osoba, która notorycznie przekracza dozwoloną prędkość, ale zwalnia, gdy widzi radiowóz.
- Niektórzy zaprzeczają, że problem istnieje.
 - „Nie mówię zbyt szybko. Musicie po prostu szybciej słuchać!”

F. Młyn (Kochanek, Polska) 2014 - All rights reserved.

8

Poziom świadomości zależy od:

- - Samego klienta
- - Stopnia złożoności językowej
- - Emocjonalności spontaniczności
- Świadomość wymaga zrozumienia swojego modelu komunikacji
 - Nie można być świadomym tego, czego nie rozumiemy
 - Nie można zrozumieć tego, czego nie jesteśmy świadomi
 - Nie można zaobserwować tego, czego nie jesteśmy świadomi

F. Młyn (Kochanek, Polska) 2014 - All rights reserved.

9

Monitorowanie

- Czy monitorujemy „złe” nawyki (np. przejadanie się, wadliwa postawa, odwiekanie zrobienia czegoś)?
 - Raczej czujni
 - Świadomi, jednak niewystarczająco czujnie monitorujący
 - Zupełnie nieświadomi
- Czy monitorujemy nasz nastrój, by móc zaobserwować, z czego wynika nasza większa lub mniejsza cierpliwość lub też impulsywne zakupy?

F. Młyn (Kochanek, Polska) 2014 - All rights reserved.

10

Modulacja lub zmiana zachowania

- Świadomość + monitorowanie swoich zachowań nie wystarczą!
- Trzecim krokiem jest **modulacja** = zmiana zachowania
- Głębokot może poważnie wpłynąć na zrozumiałość komunikatu
- Istnieje zatem potrzeba zmiany zachowania w zakresie mowy, aby zrehabilitować i zredukować deficyty komunikacyjne
- Bardzo ważnym jest, aby wspólnie z klientem podjąć decyzje, którymi zachowaniami zająć się w pierwszej kolejności, jako że takich zachowań może być wiele

F. Młyn (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

11

Model nr 4: Częste współwystępowanie innych zaburzeń (np. ADHD oraz jękania)

- Podstawy teoretyczne:
 - Odrębne zaburzenia?
 - Powiązane, ale nie łożsame?
 - Współistniejące w ramach spektrum zaburzenia?
 - Powodowane wspólnym makroczynnikiem?
 - układ nerwowy z tendencją do nadpobudliwości
 - zaburzenia funkcji jąder podstawnych
 - predyspozycje genetyczne

F. Młyn (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

12

Model nr 5: Wielowymiarowość głętkotu: Podejście kompleksowe (ang. Systems Approach)

- Podejście kompleksowe: różnorodne nieprawidłowości w zakresie mowy i języka mogą być ze sobą powiązane
- Przykład: różne konsekwencje szybkiego tempa wypowiedzi
 - Mariusz: słaba **zrozumiałość mowy**
 - Ewa: zła **organizacja wypowiedzi i myśli, które chce przekazać**
 - Katolina: **przerwywanie partnerowi podczas rozmowy**
- Powiązania między poszczególnymi aspektami mogą się różnić

F. Młyn (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

13


Model nr 6: Model skategoryzowany, opisowy czy hybryda?

- Model skategoryzowany
 - Założenie, że kategoria ustalona przez logopedę jest wystarczająca do pełnego zrozumienia wszystkich aspektów zaburzenia
 - Wady i zalety
- Model opisowy
 - Poleganie na zaobserwowanych zachowaniach: skategoryzowanie istoty zaburzenia kwestią drugorzędową
 - Skupienie się na obserwacji, a nie na etiologii
- Model hybrydowy
 - Od góry: diagram Venna – pokrywanie się w różnym stopniu
 - Z boku: wspólne korzenie, drzewo rodzinne, gdzie pewne kategorie są ze sobą bardziej powiązane

F. Młyn (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.


14

Model hybrydowy



ADHD

Giełkot



ADHD

Giełkot

F. Młyn (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

15

Robocza definicja giełkotu (St. Louis i in.)

- Mowa bezładna jest zaburzeniem płynności mowy charakteryzującym się tempem mowy, które jest uważane zbyt szybkie i/lub nieregularne w odniesieniu do normy
- Nieprawidłowości związane z tempem mówienia przyjmują formę następujących problemów:
 - nadmierna liczba (zazwyczaj typowych) niepełności mowy;
 - zaburzona prozodia, np. stosowanie pauz w miejscach, które nie mają uzasadnienia syntaktycznego lub semantycznego;
 - zbyt silna/zaburzona koartykulacja

F. Młyn (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

16

Wyzwania/problemy przy tworzeniu roboczej definicji gielkotu

- Percepcja vs zliczanie zachowań powiązanych z gielkotem
- Najmniejszy wspólny mianownik w badaniach naukowych vs definicja na użytek kliniczny
- Wąskie rozumienie vs szerokie rozumienie
- Ward: Spektrum gielkotu

F. Młyn (Kielce, Poland) 2014 - All rights reserved.

17

F. Młyn (Kielce, Poland) 2014 - All rights reserved.

18

- „Mój proces myślowy zachodzi szybko. Mam problemy z wyrażeniem swoich myśli, wypowiadam złe słowa w złym czasie... Działam szybko, myślę szybko, pracuję szybko, mój mózg nigdy nie przestaje pracować. Zawsze kłębią mi się jakieś myśli w głowie.” (Peter Kissagiński)
- „Chcę to z siebie wyrzucić i mieć to z głowy!”
- „Lubię robić wiele rzeczy naraz i to tak szybko, jak to możliwe!”
-ped by pędzić!

F. Młyn (Kielce, Poland) 2014 - All rights reserved.

19

- Zadanie dla publiczności: Spróbujcie odnieść te cytaty do siebie samych lub członków rodziny, których cechuje szybkie tempo działania
- Nie wystarczy spojrzeć tylko na cechy zewnętrzne
- Konieczność znalezienia wewnętrznych przyczyn leżących u podstaw zachowań
- Zrozumienie tych przyczyn zapewni podejście terapeutyczne oparte na dowodach
- Zapewni uzasadnienie celów i działań terapeutycznych

F. Myles (Kochanek, Poland) 2014 - All rights reserved.

20

Analogia: trzęsienia ziemi

- Drżenie i niestabilność prowadzą do wstrząsów i trzęsień ziemi
- Uszki odzwierciedlają podatność na dezintegrację w obliczu niestabilności geologicznej
- Metafora „burz myśli” u osób z gielkotem
- Uszki = zaburzenia komunikacji
- „pęd by pędzić” u osób z gielkotem powoduje wybuchy nieokreślonej energii w momencie formułowania myśli → zaburzenia komunikacji
- ... jak trzęsienie ziemi

F. Myles (Kochanek, Poland) 2014 - All rights reserved.

21

Poziom zaburzeń:

- „Pęknięcia włoskowate” (przypadkowe pominięcie głoski lub sylaby ze stosunkowo niewielką dezintegracją)...
- ... po poważne zagrożenie dla zrozumiałości komunikatu (poważne błędy; wypowiedź brzmi prawie jakby była w innym języku; słaba zrozumiałość)
- Uszki na styku różnych płyt tektonicznych = różne podtypy gielkotu
- **Na poziomie myśli**
 - „Przychodzi mi naraz do głowy wiele rzeczy”
 - Brak powiązania między myślami a mową
 - Zaburzona organizacja myśli prowadzi do zaburzeń na poziomie mowy i języka

F. Myles (Kochanek, Poland) 2014 - All rights reserved.

22

Na poziomie pragmatyki, narracji, gestykulacji

- Brak płynności na poziomie pragmatyki skutkuje tym, że rozmowa „się nie klei” (zaburzony jest jej naturalny przebieg)
- Brak organizacji narracji uwidacznia się w braku kohezji i koherencji, np. w kwestii gramatyki
- Zaburzona płynność na poziomie zdania
- Niepłynności są charakterystyczne dla zaburzeń na poziomie organizacji
- Niewydarne wymawianie i pomijanie głosek jest charakterystyczne dla zaburzeń na poziomie motorycznym

F. Myśli (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

23

Implikacje dla diagnozy i terapii:

- Różne profile zaburzenia
- Różna hierarchia celów terapeutycznych

F. Myśli (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

24

DIAGNOZA

W przypadku zaburzeń płynności mowy zachodzi potrzeba:

- zebrania wielu próbek mowy: kontekst ma znaczenie
- Słownictwa zarówno kryteriów ilościowych jak i jakościowych: liczy się percepcja
- analizy zarówno w skali mikro jak i makro
- Co klient sądzi o swojej mowie?
- Jakie są jego/jej cele?
- Nie powinien „wymagać” całkowitej poprawy mowy we wszystkich sytuacjach komunikacyjnych

F. Myśli (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

25

Wielowymiarowość gętkotu

- Mikrokosmos różnych aspektów mowy i języka - podejście kompleksowe
- Implikacje podejścia kompleksowego:
 - Zależność między elementami może różnić się między poszczególnymi osobami:
 - John: Tempo wypowiedzi wpływa na precyzję artykulacji.
 - Joan: Tempo wypowiedzi wpływa formułowanie myśli i płynność.
 - Wzajemnie powiązania elementów składowych systemu mogą się różnić zależnie od charakteru wypowiedzi:
 - Zadanie o jasnej strukturze a luźna forma,
 - Stopień spontaniczności i formalności,
 - Zaplanowanie na poziomie pozanawczym i językowym.
 - Kontekst mówienia często warunkuje nasilenie

F. Myles (Kielce, Poland) 2014 - All rights reserved.

26

Model wymagań i możliwości (ang. *Demands-Capacity Model - DCM*)

- Formułowanie za szybko w stosunku do swoich możliwości a niemożność pohamowania impulsu do formułowania wielu myśli w tym samym czasie (jaka różnica?)
- Zadanie dla uczestników: Jaka jest różnica pomiędzy próbami szybkiego wykonywania wielu czynności naraz podczas wakacji a podczas końca semestru?
- Zadanie dla uczestników: Jaka jest różnica między próbą zapisania się na wizytę w sytuacji gdy masz mało czasu, a w sytuacji gdy czujesz, że w środku Cię coś rozpięra, bo wypiliśmy za dużo kawy albo nie potrafisz pohamować pobudzenia/ekscytacji?

F. Myles (Kielce, Poland) 2014 - All rights reserved.

27

Interakcje wielu czynników → transakcja wiązana

- Mówienie w sposób bezładny
- Nie ma „momentów gętkotu” (jak w przypadku momentów zająknięcia)
- Tempo wypowiedzi jako infrastruktura, która wpływa na wiele czynników
- Diagnoza w znacznym stopniu zależy od **postrzegania...**

F. Myles (Kielce, Poland) 2014 - All rights reserved.

28

W jakim kontekście najlepiej rozpoznawać gielkot?

- W naturalnych sytuacjach komunikacyjnych;
- Nieformalne, zaimprovizowane, niekontrolowane sytuacje;
- Niektórzy ludzie cierpiący na gielkot „unormowują się” podczas bycia nagrywanym;
- Być może analogicznie do kierowców, którzy notorycznie przekraczają dozwoloną prędkość – spowalniają tylko wtedy, gdy zobaczą radiowóz!

F. Myles (Kochanek, Poland) 2014 - All rights reserved.

29

Wpływ osobowości

- Skłonność do robienia wszystkiego szybko
- Tendencja do „KIN” (ang. „CIP”), którą niektórzy z nas też przejawiają od czasu do czasu
 - Kompulsywne (ang. Compulsive)
 - Impulsywne (ang. Impulsive)
 - Napędowe (ang. Propulsive)
- Czy jest powiązanie między ADHD i gielkotem? Zaburzenia funkcjonowania jąder podstawnych?

F. Myles (Kochanek, Poland) 2014 - All rights reserved.

30

Rozpoznanie różnicowe gielkotu i jękania:

- Zadanie dla uczestników: Które tyczy się osoby jękającej się, a które osoby z gielkotem?
 - „Zrobiłbym, gdybym mógł!”
 - „Mógłbym, gdybym potrafił!”
- Zadanie dla uczestników: Codzienne analogie tych dwóch scenariuszy
- „Płatany” językowe u osób z gielkotem
- Osoba z gielkotem ma wiele do powiedzenia, ale nie potrafi tego uporządkować i sformułować
- Osoba jękająca się wie, co chce powiedzieć, ale ma problem z przejściem od jednego słowa (głoski) do kolejnego (kolejnej)

F. Myles (Kochanek, Poland) 2014 - All rights reserved.

31

W przeciwieństwie do jąkania typowy gielkot (bez zaburzeń współwystępujących) **nie** charakteryzuje się:

- logofobią
- zachowaniami włótmymi (drugorzędowymi)
- reakcjami walki (napięciem, wysiłkiem, zatrzymaniem fonacji)
- poczuciem utraty kontroli nad aparatem artykulacyjnym (ale może wystąpić utrata kontroli nad tempem)
- analizowaniem wypowiedzi w myślach z wyprzedzeniem, aby zmienić lub uniknąć słowa (wreć przeciwnie!)

F. Myśli (Kochanek, Poland) 2014 - All rights reserved.

32

Gielkot **charakteryzuje** się:

- zaburzeniami przetwarzania językowego wynikającymi najprawdopodobniej z braku organizacji myśli
- tempem ponad własne możliwości
- brakiem precyzji w artykulacji
- niepłynnościami mowy nietypowymi dla jąkania (jeśli jąkanie nie jest zaburzeniem współwystępującym)

F. Myśli (Kochanek, Poland) 2014 - All rights reserved.

33

- Trudnościami w utrzymaniu świadomości sposobu mówienia
- Nieprzyznawaniem się do problemu, czego wynikiem jest zaniechanie szukania pomocy → konsekwencje dla rozpowszechnienia zaburzenia
- W odróżnieniu od osób jękających się, które często są boleśnie świadome swojego zaburzenia, osoby z gielkotem bywają zupełnie nieświadome (jednakże mogą doświadczać negatywnych uczuć z powodu reakcji otoczenia)
- Możliwością wystąpienia wewnętrznego odczucia rozpiętej energii lub podenerwowania

F. Myśli (Kochanek, Poland) 2014 - All rights reserved.

34

Giełkot jest powiązany z psychologią postaci

- Nie może być postrzegany w oderwaniu
- Jest to bardziej „sposób mówienia”
- Z klinicznego punktu widzenia giełkot w dużej mierze zależy od percepcji (z powodu interakcji wielu czynników)

F. Młyn (Białostok, Poland) 2014 - All rights reserved.

35

Powtórzenie modeli i koncepcji teoretycznych ... a później: metody i podejścia terapeutyczne, cała naprzód!

- **Zła organizacja** ze względu na zaburzoną spójność i synchronię
 - **Spójność:** dotyczy treści wypowiedzi
 - **Synchronia:** dotyczy wymiaru czasowego wypowiedzi
- **Brak spójności** = brak kohezji i myśli przewodniej
- *Jakie lody chcesz?*
- Niech pomyśle, wani-, znaczy się czeka-, nie, trusk... Chcę truskawkowe lody.
- **Asynchronia** = nieprawidłowe stosowanie pauz i nierówne tempo
- **Panie ... Janie rano ... wstań wszystkie dzwony ... biją błąm bam.... bom**
 - **Brak spójności + asynchronia** nie idą w parze z oczekiwaniami słuchaczy, co do realizacji wypowiedzi

F. Młyn (Białostok, Poland) 2014 - All rights reserved.

36

Protokół diagnozy giełkotu:

- Wypowiedzi spontaniczne i ustrukturyzowane
- Krótsze i dłuższe wypowiedzi
- Wypowiedzi automatyczne i narracja
- Wypowiedzi z wielosylabowymi słowami
- Mowa kontrolowana i niekontrolowana
- Stopień świadomości i umiejętność monitorowania swoich wypowiedzi
- Umiejętność kontrolowania swoich cech charakteru powiązanych impulsywnym, szybkim działaniem

F. Młyn (Białostok, Poland) 2014 - All rights reserved.

37

- Może istnieć potrzeba diagnozy zaburzenia realizacji fonemów
- Brak jednoznacznych dowodów na zasadność stosowania wieloaspektowych, standaryzowanych testów językowych
- Konieczność zebrania próbek mowy spontanicznej
- Ocena umiejętności pragmatycznych klienta
- Wywiad w kierunku występowania problemów językowych w rodzinie
- „Funkcja wykonawcza”

F. Myśli (Kochanek, Poland) 2014 - All rights reserved.

38

Konieczne mogą być również oceny pisma (charakter pisma a kompozycja) oraz umiejętności tworzenia i edytowania tekstów

- *(Osoba cierpiąca na gielkot): Wpływa to na mój charakter pisma. Bardzo ciężko jest mi pisać starannie oraz doczytać się po sobie. Mam również trudności w pisaniu na komputerze. Niezwiązane z ortografią, gdyż z tym nie idzie mi najgorzej, ale z naciskaniem klawiszy w odpowiedniej kolejności, ponieważ mylą mi się w litery, które już wpisałem i te, które mam dopiero wpisać. Dzieje się tak, ponieważ piszę szybko. Gdy piszę powoli, robię to niemal bezbłędnie.*

F. Myśli (Kochanek, Poland) 2014 - All rights reserved.

39

Klasyfikacja ośmiu aspektów CSI (Cluttering Severity Instrument – Narzędzie do badania nasilenia gielkotu) – kolejność ustalona na podstawie badań przeprowadzonych przez specjalistów w dziedzinie gielkotu

- **Ogólna zrozumiałość:**
 - Jak dobrze możesz zrozumieć wypowiedzi nadążać za komunikatem?
 - Określana przez wszystkie elementy wypowiedzi:
 - dezintegracja
 - trudności w nadążaniu za treścią komunikatu (np. liczne niedokończone zadania i powtórzenia)

F. Myśli (Kochanek, Poland) 2014 - All rights reserved.

40

Regularne tempo

- Jak bardzo mowę można określić mianem poszarpanej, posztakowanej, „staccato”
- Chaotyczny potok wypowiedzi, nieodpowiadający przekazowi

F. Młyn (Kulawka, Poland) 2014 - All rights reserved.

41

Precyzja artykulacji

- Błędy w artykulacji niewynikające z błędnej realizacji fonemów
- Pomijanie głosek, nieakcentowanie sylab, czasem nawet słów
- Redukcje zbitek („prapowinie” zamiast „prawdopodobnie”)
- Wypadanie nieakcentowanych sylab („prawy” zamiast „pracowity”)
- Uproszczenia w wymowie grup samogłoskowych („pbranie” zamiast „po ubranie”)
- Wynikający z tego efekt: „bełko!”
- Zadanie dla uczestników: podajcie więcej przykładów w języku polskim

F. Młyn (Kulawka, Poland) 2014 - All rights reserved.

42

Organizacja językowa

- Jak bardzo uporządkowana jest treść?
- Epizody: problem i rozwiązanie
- Czy myśli są łatwe do zrozumienia (koherencja) i powiązane w logiczny sposób (kohezja)?
- Rodzic: “Gdy próbuje o czymś opowiedzieć, jest strasznie niepokładany!”
- Pragmatyczne aspekty płynności konwersacyjnej
 - Zakłócenia? Przerwywanie? Nieporozumienia? Próby wybrnięcia z nieporozumień?
 - Podobnie jak płynność ruchów dobrego partnera do tańca!

F. Młyn (Kulawka, Poland) 2014 - All rights reserved.

43

Prozodia

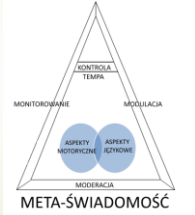
- Nierozłącznie związana z lingwistycznym i pragmatycznym zamysłem komunikatu:
- Odnosi się do „naturalności” mowy, rytmu, tempa
- Może być monotonna, urywająca się pod koniec komunikatu

F. Myers (Kielce, Poland) 2014 - All rights reserved.

44

Poznawczo-behavioralna terapia gielkotu Myers – fundamenty

- **Fundamenty**
 - Meta-świadomość (poznawcza)
- **Belka nośna**
 - kontrola tempa mowy
- **Izolacja**
 - Monitorowanie (obserwacja)
 - Moderacja (umiarkowanie, złoty środek)
 - Modułacja (zmiana, dostosowanie)
- Motoryczne i językowe aspekty gielkotu



F. Myers (Kielce, Poland) 2014 - All rights reserved.

45

Fundamenty: wiedza i zrozumienie (poprzez meta-świadomość)

- Większość osób z gielkotem zupełnie nie ma świadomości swojego zaburzenia:
 - zarówno istoty gielkotu jako zaburzenia
 - jak i istoty „swojego” gielkotu (cechy indywidualnych)
- Potrzeba znalezienia prostego i przyjemnego określenia dla gielkotu
 - Poplalina
 - Trajkał
 - „Mówiź jak Szybki Bill”
 - Mowa spikera (szybka ale czytelna)
 - Mowa Yin (jak w Yin/Yang)

F. Myers (Kielce, Poland) 2014 - All rights reserved.

46

Budowanie świadomości poprzez odstuchiwanie próbek mowy


- Działają jak kotwice, punkty odniesienia
 - Nagrania płynnej, potocznej mowy klienta
 - Nagrania dobrych mówców
 - Przykład: [Obama](#) przemówienie

F. Młyn (Kochawka, Poland) 2014 - All rights reserved.

47

Budowanie meta-świadomości poprzez analogie

- Analogie dla małych dzieci
 - Analogie różnego tempa i rytmu mowy
 - Różne typy muzyki
 - [Twinkl Little Star](#)
 - Wpływ różnego typu muzyki na słuchaczy
 - Taniec do różnej muzyki, tak aby pokazać dzieciom, że łatwiej nadążać za wolniejszymi i łagodnym rytmem



F. Młyn (Kochawka, Poland) 2014 - All rights reserved.

48

Analogie wizualne tempa wypowiedzi dla młodszych dzieci

- Pociąg, który jedzie zbyt szybko i wykoleja się
- Ruch zwierząt
 - Szybki ale równy (koń wyścigowy)
 - Szybki ale nierówny (wiewiórka)
 - Wolny i równy (bókw)
 - Wolny i nierówny (kaczka)
 - Naśladowanie ruchów – wrażenia zmysłowe

F. Młyn (Kochawka, Poland) 2014 - All rights reserved.

49

Analogia zbyt szybkiego zonglera

- Upuszcza piłeczki
- Fałszyki
- Złe sekwencje ruchów
- Wygląda jakby działał chaotycznie
- „Ale on jest niepokładany!”

F. Młyn (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

50

Analogie dla starszych dzieci, nastolatków, dorosłych


- Nawyki dobrego kierowcy: monitorowanie drogi, moderacja i modulowanie tempa jazdy
- Kierowca, który jeździ mało płynnie: gwałtownie hamuje i nieregularnie przyspiesza
- Wprawny kierowca: wie, jak modulować tempo, by skręcić na śliskiej drodze
- Zadanie dla uczestników: Jakim jesteś kierowcą? Jakie masz nawyki? Czy monitorujesz i modulujesz prędkość oraz utrzymujesz ją w moderacji?

F. Młyn (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

51

Analogie muzyczne

- Terminologia muzyczna: presto vs andante; legato vs staccato; trazy
- Różne rodzaje muzyki
 - kołysanki
 - rock
 - tango
 - muzyka klasyczna



F. Młyn (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

52

Analogie sportowe

- Dobra koordynacja ruchów kończyn biegacza olimpijskiego albo łyżwiarza figurowego
 - płynny
 - skuteczny
 - dokładny
 - pełen gracji
- Ruchy w tai-chi (gładkie przejścia, wolne, łagodne) vs boks (szybki, intensywny, nierówny)
 - Mowa też jest procesem motorycznym, który wymaga dobrej koordynacji (pracy artykulatorów)
- Zadanie dla uczestników: Jakie były Twoje ruchy, gdy zaczynałeś trening tenisa, tańca towarzyskiego... a teraz? Ktoś ćwiczy tai-chi?

F. Mysi (Kochanek, Poland) 2014 - All rights reserved.

53

Analogie życia codziennego

- Czy ktoś ma zagrożony dom – brak ładu?
- Czy łatwo znaleźć coś w szafie, w której nie ma ładu? (analogia do śledzenia czyjejs wypowiedzi w celu wychwycenia sensu)
- A co z nieuporządkowanym biurkiem?
- Strategie na doprowadzenie domu do ładu

F. Mysi (Kochanek, Poland) 2014 - All rights reserved.

54

Analogie „pędu by pędzić” i cech osobowości osób z gniepotem

- Yin/yang
- Długi, wyczerpujący dzień w centrum miasta vs a bez troski dzień na wsi
- Uczucie bycia przytoczonym (koniec semestru vs wakacje)
- Uczucie po wypiciu zbyt dużej ilości kawy vs po relaksującym zabiegu w spa
- Wulkan („puszczenie pary uszami”)
- Zadanie dla uczestników: podobne analogie

F. Mysi (Kochanek, Poland) 2014 - All rights reserved.

55

Analogie spójności

- Spójność: powiązania między różnymi elementami łańcucha komunikacji (myśli – język – mowa)
 - Robienie na drutach (równe ściągnięcie – napięcie na tym samym poziomie, pilnowanie oczek – „niepołykanie” sylab i głosek
 - Silnik parshe vs starego rzęcha – naszego pierwszego gruchota
 - Szur albo plectenie warkoczy – kosmyki są równomiernie rozłożone i splecione, bo nacisk był równomierny a sekwencja ruchów prawidłowa
- Terapia ma **solidne fundamenty** w zrozumieniu natury zaburzenia jakim jest gielkot (część poznawcza terapii poznawczo-behawioralnej gielkotu autorstwa Myers)

F. Myers (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

56

Przechodzimy do izolacji!

Monitorowanie + Moderacja + Modulacja: terapia nakierowana na zmianę zachowania w gielkocie

- Monitorowanie swojego zachowania
- (Osoba z gielkotem): *Gdy byłam mała, gielkot często był przyczyną wielu dyskusji między mną a mamą. Denerwowałam się, gdy mnie nie rozumiała, bo sądziłam, że mówię w porządku. Mój nauczyciel wielokrotnie próbował skierować mnie do logopedy, ale przez wiele lat się broniłam, twierdząc, że nie mam problemu z mową.*
- (Osoba z gielkotem): *Moja rodzina zawsze żartowała, że mam silniczek w ustach. Byłam rodzinną gadulą i często słyszałam – „Uszy mnie bolą od słuchania takiego szybkiego tempa!”. Nigdy nie przyszło mi do głowy, że z moją mową jest coś nie tak. Moja mama przypisywała to mojej żywiołowej, towarzyskiej osobowości.*

F. Myers (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

57

Monitorowanie tempa mowy innych: wykorzystanie sztuki i retoryki

- Analiza wypowiedzi dobrych oratorów vs wypowiedzi osób, które „nadają non-stop”
- Mowa bezładna
- Porównanie trzech osób
- Logopeda symuluje gielkot, a klient ma za zadanie ocenić krytycznie warstwę językową i motoryczną
- Uzbrojenie klienta w słowa-klucze: skuteczne, jasne, zrozumiałe, kohezja, koherencja

F. Myers (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

58

Monitorowanie samego siebie: oś czasu

- Inaczej niż w jakikolwiek inny sposób, nie ma jasno określonych epizodów, „transakcja włączona”
- Być może wynika to z „zjazdu by pętać”

W trakcie wypowiedzi bezadnej

«No ładnie»

Po bezadnej wypowiedzi

- Wybierzcie sport, który lubi klient (tenis, bieganie) i przeanalizujcie wrażenia zmysłowe powiązane z ruchami w różnym tempie
- Skupcie się na wrażeniach zmysłowych w trakcie szybkiego i wolnego mówienia

Zadanie dla uczestników: monitorujcie swoją postawę przez najbliższych 5 minut

F. Młyn (Katowice, Poland) 2014 - All rights reserved.

59

- Złe praktyki
- Transkrypcja swojej próbkii mowy
 - Próbkka wyraźnej mowy z gładkimi przejściami i dobrą strukturą
 - Próbkka mowy niepełnej, niewyraźnej, poszatkowanej
 - Ja mmm chcę chce zół zółty znaczy się hmmm niebieski.
- 3-punktowa skala

F. Młyn (Katowice, Poland) 2014 - All rights reserved.


60

- Konieczność monitorowania reakcji rozmówcy, aby być pewnym, że zostało się w pełni zrozumianym
- Klient: „Ja nie mówię za szybko! To wy za wolno słuchacie!”
- Mimika słuchaczy
- Prośby o wyjaśnienie: zjawisko „co?”
- Nauczenie się kiedy i jak próbować naprawiać nieporozumienia
- Co?
- Hę?
- Jeszcze raz!

F. Młyn (Katowice, Poland) 2014 - All rights reserved.

61


Moderacja: Yin albo nie Yin, oto jest pytanie



- Ma na celu zmniejszenie tempa mówienia i ogólnej intensywności i impulsywności w zachowaniach („Chodzę szybko, mówię szybko, wszystko robię szybko!”)
- Nie chodzi tak naprawdę o to, że tempo jest szybkie, tylko że jest nierówne (wylewanie potoków słów)
- Wyznaczenie tempa w mówieniu i myśleniu
- Ukojenie...

F. Młyn (Szczecin, Poland) 2014 - All rights reserved.

Nina



62

- Pytanie do uczestników: Czy są wśród nas osoby działające szybko? Jak u Was z monitorowaniem, moderacją i modulacją?
- Czy ktoś ma tendencje do bycia „KIN” (kompulsywnym, impulsywnym, napedowanym)?
- Co powoduje u Ciebie zniecierpliwienie?
- Jakie jest dla Ciebie komfortowe tempo mówienia i chodzenia? Jak je rozpoznajesz?
- Czy działasz szybciej czy wolniej niż swój partner albo przyjaciele?
- Medytacja albo trening uważności (mindfulness)?

F. Młyn (Szczecin, Poland) 2014 - All rights reserved.

63

Praca nad tempem wypowiedzi

- Co mówią nam klienci i ich rodzina?
- Cytaty wykorzystane w tej prezentacji pochodzą z różnych źródeł:
 - grupy związanej z gielkietem na portalu Yahoo group,
 - rozdziału autorkiwa Scaler Scott i St. Louisa(2011) "Samopomoc i grupy wsparcia w gielkietach" (w: Cluttering: A Handbook of Research, Intervention and Education);
 - prywatnych rozmów z osobami cierpiącymi na gielkiet.
- „Jeśli się nie pilnuje, to zjadam litery i mówię bardzo szybko”
- „Za szybkie tempo, zwłaszcza, gdy osoba jest podkiesyłowana, nie jest pewna, jak coś wyjasnić, lub zląplemy ją z zaskoczenia. Kondensowanie słów poprzez pomijanie sylab – terapia może stać się 'terapią 'lub 'terapią'...”
- Dobre wieści: inne aspekty mowy i języka widocznie poprawiają się wraz osiągnięciem umiarkowanego tempa mowy
- W początkowej fazie można stosować wsparcie gestem (np. wystukiwanie palcami rytmu i tempo muzyki)
- Prędkościomierz, mandaty za przekroczenie prędkości

F. Młyn (Szczecin, Poland) 2014 - All rights reserved.

64

- Moc pauzy!
- Urządzenia i materiały pomagające zapanować nad tempem wypowiedzi
 - DAF - Opóźnione sprzężenie zwrotne
 - Tabele rytmu
 - Urządzenia nadające tempo nie biorą pod uwagę czynników językowych wypowiedzi – tylko ludzie są to w stanie zrobić!
- Wydłużanie samogłosek
- **Zadanie dla uczestników:** polityka, teleskop, matematyka, gramatyka, telewizor, medycyna, logopeda, lokomotywa.
- 3-stopniowa skala
- Akcentowanie sylab
- Zła praktyka

F. Młyn (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

65

- Odgrywanie sytuacji komunikacyjnych, które wymagają jasności wypowiedzi, precyzji i skuteczności
- Uczestnictwo w zajęciach jogi
- Świadomość, że pewne sytuacje wzmagają nasilenie gielkotu (np. sytuacje nieformalne, emocjonujące tematy)
- Desensytyzacja w kwestii „pędu by pędzić” w tych sytuacjach

F. Młyn (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

66

Modulacja: zmiana zachowania

- Umiejętności pozwalające na zmianę zachowań związanych z gielkotem przychodzą dopiero PO:
 - Uzykaniu meta-świadomości (wiedza na temat istoty gielkotu)
 - Wypracowaniu moderacji (ustabilizowanie tempa życia i mowy)
 - Nauce przeintrowizowania (wewnętrzne/zewnętrzne informacje zwrotne)
- Modulacja: umiejętność dostosowywania się, zmiany lub autokorekty opartej o:
 - wewnętrzne/zewnętrzne informacje zwrotne
 - wymagania pragmatyczne specyficzne dla danego kontekstu
- Klient i logopeda wspólnie opracowują hierarchie

F. Młyn (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

67

Giełkot – zaburzenie wielowymiarowe

- Zarówno klient jak i logopeda mogą czuć się przytłoczeni dużą liczbą obszarów wymagających zmiany zachowania
- Model domu z belką poprzeczną:
 - **Belka nośna (moderacja) pomoże we wszystkich innych kwestiach**
- Profile CSI (Narzędzia do badania nasilenia giełkotu)
 - **Artikulación:** zrozumiałość wypowiedzi
 - Bardziej dopracowane ruchy artykulatorów
 - Czysta, rytmiczna praca vs bełkotanie
 - Niech każda sylaba się liczy!
 - **Szczególną uwagę zwróć na:**
 - Zakończenia słów
 - Sylaby nieakcentowane
 - Wyrazy wielosylabowe

F. Myśli (Katowice, Polonia) 2014 - All rights reserved.

68

Organizacja wypowiedzi

- (Rodzic): *„Mówiąc wprost, ma problem z wyrażeniem swoich myśli. Ma dużo do powiedzenia i uwielbia mówić. Niestety ciężko mu jest dobrać słowa, więc wyduszenie z siebie tego, co ma do powiedzenia, zajmuje mu dużo czasu. Nie zawsze znajduje odpowiednie słowa, co sprawia, że jego wypowiedziom brak płynności i często odchodzi od wątku.”*
- (Osoba z giełkotem): *„Moje myśli są dezorganizowane. Często rozważę się nad czymś i za dużo gadam. Ciężko jest mi utrzymać wątek. Skaczę między tematami w trakcie jednej rozmowy. Mam problem z przejściem do sedna.”*
- Pytanie do uczestników: *Czy czasem tak się Wam zdarza? Kiedy? Co robicie w takiej sytuacji?*

F. Myśli (Katowice, Polonia) 2014 - All rights reserved.

69

Peter Kissigizlis (2009)

„Moja pierwsza myśl jest ważna, kolejne mogą być nieistotne w kontekście danej strategii zapoczątkowanej przez pierwszą myśl. Gdy mówię albo nawet myślę, mój umysł zbacza ze szlaku na obszary kompletnie w danej chwili nieistotne. Mimo że staram się zapanować nad myślami i słowami, ustabilizować je i zaplanować, czasem te plany wychodzą inne niż zakładałem, a to skutkuje niepasowaniem do kontekstu.”

F. Myśli (Katowice, Polonia) 2014 - All rights reserved.

70

- Niech klient sporządzi transkrypcję wypowiedzi, by zdał sobie sprawę, że jego wypowiedzi bywają nieskuteczne w osiąganiu zamierzonych celów komunikacyjnych
- Niech pomyśle, wani-, znaczy się czeka-, nie, frusk... Chcę fruskawkowe lody.
- Uwaga! Typowe niepłynności mowy (nie typowe dla jękania) często wskazują na problem z formułowaniem myśli.
 - „Jedna myśl na raz”
- Wyślij telegram (tj. skup się na słowach-kluczach)
- Szkielet, plan, streszczenie (świetne ćwiczenie na zmniejszenie „plątaniny” językowej oraz hierarchizację i ustalenie odpowiedniej sekwencji)
- Odgrywanie sytuacji z życia wziętych, w których niezbędne jest mówienie w sposób zwarty i skuteczny (np. dzwonienie po karetkę, odgrywanie roli prezentera wiadomości)

F. Młyn (Katowice, Poland) 2014 - All rights reserved.

71

- Pracujcie nad spójnością i poprawnością gramatyczną narracji
- Pomagaj w wykształceniu umiejętności przewidywania, domniemania
- Poszerzanie pól semantycznych (np. kadny)
- Praca nad najważniejszymi punktami wypowiedzi – „przejdź do rzeczy!”
- Niedzielne kazanie – tylko trzy punkty!
- Pracujcie nad „funkcjami wykonawczymi” (ustalenie sekwencji i hierarchii, wykorzystaj tworzenie streszczenia lub zarysu wypowiedzi jako ćwiczenia)

■ Prozodia

■ Objawy obejmują:

- Za szybkie lub nierówne tempo
- Stopniowe coraz większe bełkotanie
- Monotonne
- Nienaturalne

F. Młyn (Katowice, Poland) 2014 - All rights reserved.

72

Ćwiczenia na poprawę prozodii:

- Czytanie sztuk teatralnych
- Poezja
- Wykorzystanie różnego akcentu zdaniowego w celu przekazania innych intencji (pragmatyka), np. szczerłość, sarkazm, niedowierzanie
- Np. „Masz świętą fryzurę!”

F. Młyn (Katowice, Poland) 2014 - All rights reserved.

73

Płynność

- Objawy: zazwyczaj typowe niepłynności (nie: charakterystyczne dla jąkania, o ile u osoby z gielkotem nie współwystępuje jąkanie)
- Krytykowanie własnej „płatniny” językowej po spisanu swoich wypowiedzi
- „Płatnina” często odzwierciedla problemy z formułowaniem myśli (rozpoznanie różnicowe – jąkanie vs gielkot)
- Ćwiczenie świadomej redukcji „płatnin” (Pytanie do uczestników – Czy próbujecie zmniejszyć ilość wypełniaczy?)
- Niepłynności często zmniejszają się, gdy zwiększa się koncentracja podczas przetwarzania językowego (synergizm)

F. Młyn (Kielce, Poland) 2014 - All rights reserved.

74

Praca nad dyskursem

- (Osoba gielkotem): „Często podchodzę impertywnie do mówienia po kolei... Ciężko jest mi interpretować znaki wskazujące na problem z nadgarciem rozmówcy. To, co ja interpretuję jako aktywne słuchanie, jest w rzeczywistości oznaką bycia przytłoczonym tempem lub niepłynnością.”
- (Osoba gielkotem): „Dla mnie gielkot to ciągłe pytania „Co?” ze strony słuchaczy. Zupełnie jakby potrzebowali napisów do moich wypowiedzi.”
- Objawy: przerywanie, przekaskiwanie na inny temat, słabe umiejętności przewidywania
- Analogia: rozmowa jest jak taniec towarzyski (Pytanie do uczestników: Czy zdarzyło Wam się kiedyś tańczyć z osobą, której ruchy są nieskoordynowane z Waszymi? Czym to skutkowało?)

F. Młyn (Kielce, Poland) 2014 - All rights reserved.

75

- Zmniejsz ciężar przetworzenia twoich wypowiedzi przez słuchacza, który nie potrafi wydobyc z nich potrzebnych informacji. Niewielka przewidywalność – ciągłe „nadrabianie zaległości”
- Realizacja różnych celów pragmatycznych wymaga różnego tempa i innej prozody (Meryl Streep)
- Patrz na reakcje słuchacza – informacja zwrotna!
- Rozwiń swoje umiejętności jako słuchacza
- Paradnicтво: emocje osób, które nie potrafią nadążyć za wypowiedzią, a uczucia klienta. Emocje działają w dwie strony!
 - Frustracja
 - Zadziwienie
 - Inylacja
 - Poczucie utraty kontroli

F. Młyn (Kielce, Poland) 2014 - All rights reserved.

76

Przenoszenie nawyków gabinetowych do realnych sytuacji komunikacyjnych

- Napisać i wystaw sztukę!
- Nagrać serwis wiadomości!
- Czytanie poezji!
- Przenieść zdobyte umiejętności w ramach pracy wakacyjnej – wywiady, prezentacje
- Weź udział w spotkaniach grup samopomocy i odwiedź strony osób z gułkotem (np. strona RW)

F. Młyn (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

77

Utrzymywanie efektów terapii

- Skup się na wadze sytuacji a nie na całkowitej perfekcji w każdym przypadku
- Oprzyj się „pokusie” powrotu do tendencji „KIN” (kompulsywny-impulsywny-napędowy); może spróbuj jogi lub medytacji? *Łatwiej powiedzieć niż zrobić!*
- Wybierz trzy techniki, które okazały się u Ciebie najskuteczniejsze i wprowadzaj je w życie, gdy tylko poczujesz napływ mowy bezładnej (np. pauzowanie, mówienie tylko jednej frazy na raz), *Twoje trzy przykazania!*

F. Młyn (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

78

- Grupy samopomocy i grupy wsparcia
- Poprawa działań edukacyjnych i akademickich
- Praca zespołowa w przypadku dzieci w wieku szkolnym
 - Wychowawca
 - Specjalista w dziedzinie trudności w uczeniu się
 - Psycholog szkolny
 - Instruktor jogi

F. Młyn (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

79

Zalety terapii grupowej

- Wzajemne monitorowanie
- Poprawa umiejętności pragmatycznych
- Nauka interpretacji oceny zwrotnej
- Nauka umiejętności naprawiania nieporozumień

F. Młyn (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

80

Kwestie związane z jakością życia (WHO)

- Praca: awans, bycie wyśmiewanym, samoocena, wypalenie
- Szkola: studia wyższe i podyplomowe, „funkcje wykonawcze”, rówieśnicy
- Własne uczucia i postawy

F. Młyn (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

81

Dla rodziny i partnerów

Perspektywa rodzica

- „Próbowałam zidentyfikować problemy z mową J. od kiedy miał trzy lata. Byliśmy u dziesiątek różnych specjalistów u wykonaliśmy chyba wszystkie możliwe badania: na słuch, ADD, badania chromosomów XY... Dopiero w wieku 12 lat, w 5. klasie, szkolny logopeda zasugerował, że może być to gielkoś. Po trzech latach pracy z J. Przez dziesięć lat żyliśmy w ciągłym zmartwieniu, bo w środowisku medycznym wiedza na temat gielkoś jest znikoma. Wiedza to połowa sukcesu. Uważam, że gdybyśmy wiedzieli wcześniej, obecna sytuacja mojego syna byłaby dużo lepsza.”

F. Młyn (Kochanów, Poland) 2014 - All rights reserved.

82

Z perspektywy klienta:

- „Mój problem negatywnie wpływał na moje życie pod wieloma względami: na gruncie towarzyskim, szkolnym i zawodowym. Nawet teraz jako starsza osoba mam wiele problemów, głównie związanych z odzywaniem się do nieznanym oraz z rozmowami i zamówieniami telefonicznymi. Często przytrafiało mi się, że mój rozmówca nagle tracił zainteresowanie i odchodził. Czasem nawet bez słowa... Ludzie czasem mówili, że gadam bzdury albo bez sensu.”

F. Młyn (Kochanek, Poland) 2014 - All rights reserved.

83

- Grupy samopomocy
- Dobre podwaliny utworzone przez grupy samopomocy osób jękających się
- Grupa może mieć jeden lub wiele wspólnych celów
 - Wzajemne wsparcie
 - Czerpanie dodatkowych korzyści z terapii
 - Edukacja, dbanie o obecność gielkotu w przestrzeni publicznej
 - Zdobywanie wiedzy o zaburzeniu
- Joga

F. Młyn (Kochanek, Poland) 2014 - All rights reserved.

84

Materiały

- [Bibliografia na stronie ICA](#)
- [Sekcja dotycząca gielkotu na stronie SFA](#)
- SFA DVD CLUTTERING (teraz również dostępne z polskimi napisami)
- Strona The Stuttering Home Page: sekcja [Cluttering](#)
- [Strona konferencji ISAD](#)
- Strona internetowa RW

F. Młyn (Kochanek, Poland) 2014 - All rights reserved.
