

CoachMent – program modyfikacji jękania z elementami coachingu – moderowany przez osobę jąkającą się.



CoachMent - a stuttering modification program, with coaching elements, moderated by the PWS.

Arkadiusz Ceglarski, admin@demostenes.eu; www.demostenes.eu

WPROWADZENIE

Celem programu **CoachMent** jest modyfikacja jąkania przy jednoczesnym wykorzystaniu metod coachingu i mentoringu.

Coaching jest jedną z form rozwoju osobistego. Jest to proces, podczas którego klient wspierany przez coacha dąży do osiągnięcia zamierzonego celu. Technika coachingu wydobywa mocne strony ludzi, pomaga im w omijaniu osobistych barier i ograniczeń na drodze do celu (Dilts, 2003).

W procesie coachingowym wykorzystywane są różne narzędzia, które pomagają wzbudzić w kliencie wewnętrzną motywację osiągnąć (Jastrzębowska-Jasińska, 2020).

Pomysł wykorzystania coachingu w terapiach jąkanie nie jest nowatorski; obecnie w Polsce działają terapeuci mowy, wykorzystujący coaching jako jedną z form współpracy z klientem i narzędzie wspierające proces modyfikacji jąkania (Jastrzębowska-Jasińska, 2020).

Mentoring jest procesem uczenia się, wspomaganym relacją między doświadczoną osobą, dzielącą się wiedzą, doświadczeniem i mądrością z inną osobą, która jest gotowa i chętna do skorzystania z tej wymiany.

W ramach programu uczestnicy zapoznają się z metodą modyfikacji jąkania na bazie autoterapii M. Frasera (Fraser, M. 2010). Podejście to jest omawiane podczas sesji grupowych oraz pogłębiane podczas sesji indywidualnych.

W ramach programu uczestnicy mają dostęp do książki M. Frasera, (amatorskie tłumaczenie na język polski, praca zbiorowa, dostępne na stronie www.demostenes.eu, za zgodą wydawcy).

Założenia programu:

- Poznanie własnych schematów jąkania oraz wsparcie odczulania, co umożliwi pracę nad modyfikacją jąkania
- Stosowane podejście kognitywne, którego celem jest identyfikacja i późniejsze wpływanie na schematy myślenia, przy wykorzystaniu technik identyfikacji myśli (Hayes, S.C., Smith, S. 2014)
- Stosowanie technik redukujących lęk społeczny (należą do nich min. praca ze zniekształceniami poznawczymi, identyfikacja i kwestionowanie myśli automatycznych, ocena ich wiarygodności oraz kreowanie myśli alternatywnych wraz z obserwacją i oceną pojawiających się emocji (Burnes, D. 2008))
- Eksperymentowanie z jąkaniem; ekspozycje społeczne, podczas których następuje konfrontacja z własnymi emocjami, pozwalająca na identyfikację oraz modyfikację zachowań i schematów myślenia
- Wykorzystywanie elementów uważności, filozofii stoickiej oraz wprowadzenie przypowieści oraz cytatów skłaniających do refleksji

Opracowany przeze mnie program uzupełniony został o elementy mentoringu, wynikające w głównej mierze z indywidualnego doświadczenia osoby jąkającej się.

STRUKTURA

- Forma on-line, za pomocą internetowych platform komunikacyjnych
- Komunikacja wizualna oraz stosowanie narzędzi graficznych
- 5 modułów (każdy składa się z 3 sesji, 2 grupowe po 90 min, 1 indywidualna 60 min, czas trwania modułu: 3 tygodnie)
- Możliwość komunikacji mailowej oraz, w ograniczonym stopniu, telefonicznej
- Dostępne są materiały dydaktyczne

UCZESTNICY

- 3 kobiety (K), 1 mężczyzna (M)
 - Wykształcenie: K1: w trakcie studiów, K2, K3, M1: wyższe
 - Wiek: K1: <25, K2: 36-45, K3: >45, M1: >45
 - Subiektywna ocena obserwowalnych objawów jąkania: niewielkie lub umiarkowane w trakcie sesji
- Osoby z wcześniejszym doświadczeniem w terapiach jąkania

TEZA

Prowadzenie warsztatów przez dorosłą osobę jękającą się, stosującą techniki modyfikacji jękania, doświadczoną w grupach samopomocowych J oraz w prowadzeniu warsztatów opartych na programie Frasera, posiadającą doświadczenie i uprawnienia coacha ICF może być skuteczną formą terapeutyczną dla dorosłych osób jękających się. Skuteczność programu oceniano z użyciem:

Wskaźników (pre / post):

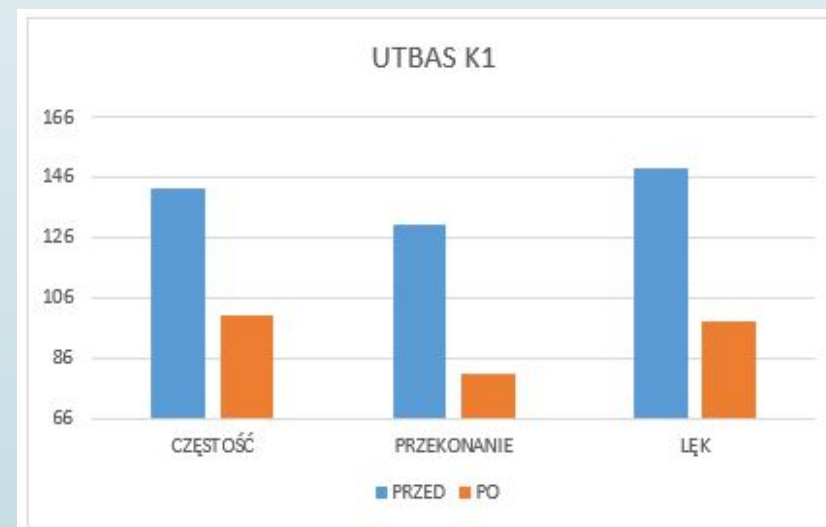
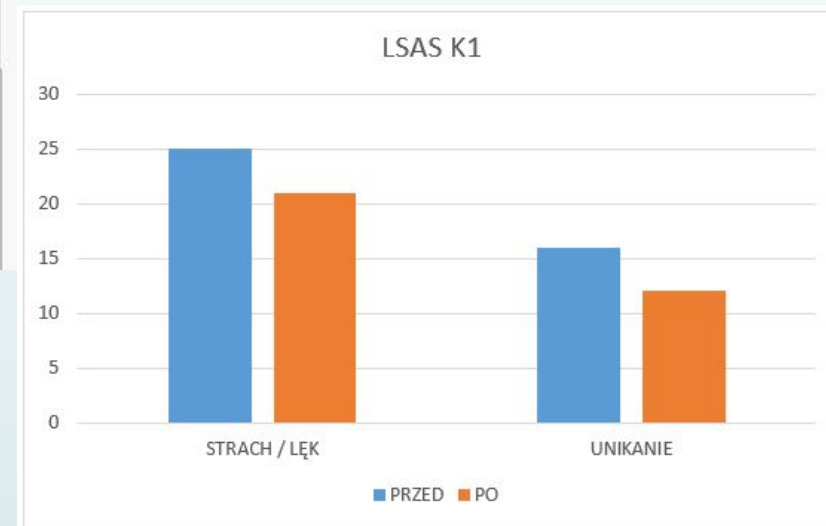
- Unhelpful Thoughts and Beliefs About Stuttering (UTBAS)
- Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS)
- Subiektywnych ocen opisowych uczestników

KOŁO FRASERA



OCENA WYNIKÓW

Na wykresach przedstawiono wyniki dwóch osób (K1 oraz M1) wskazujące na wyraźne zmniejszenie negatywnych myśli związanych z jękaniem jak i obniżenie lęku społecznego.



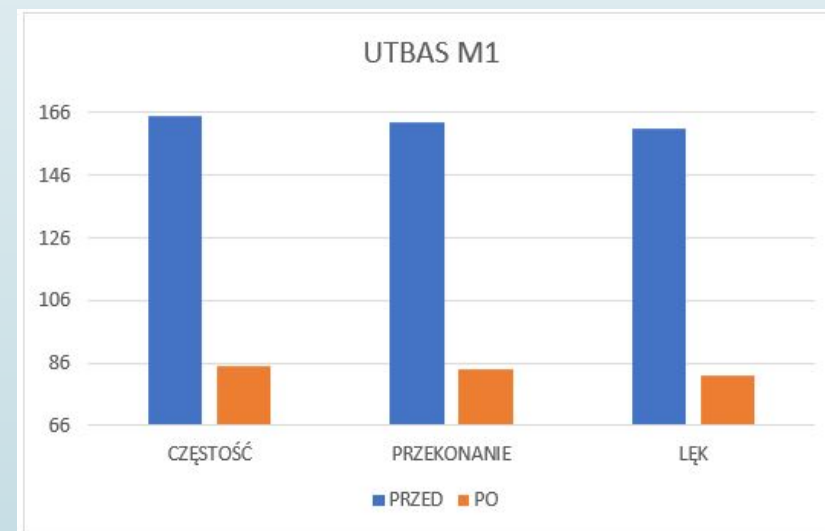
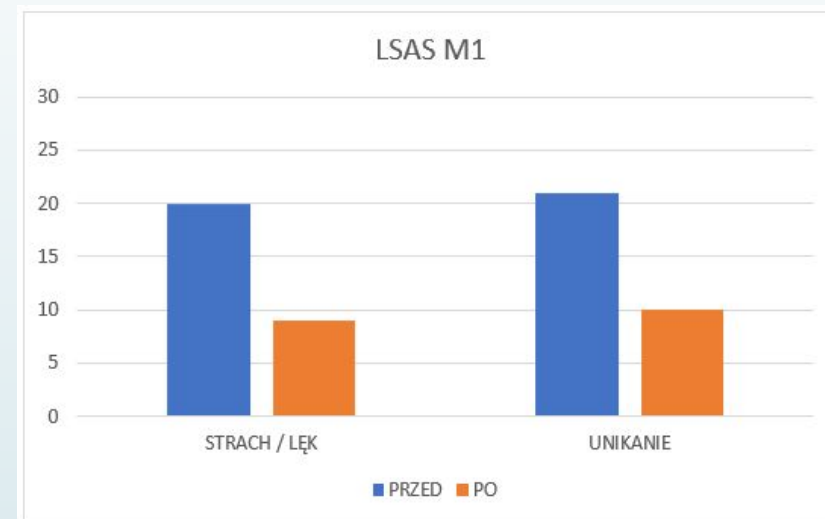
OCENA WYNIKÓW

Na wykresach przedstawiono wyniki dwóch osób (K1 oraz M1) wskazujące na wyraźne zmniejszenie negatywnych myśli związanych z jękaniem jak i obniżenie lęku społecznego.

Informacje zwrotne od uczestników:

„Udział w programie pozwolił mi na zdystansowanie się do jękania. Poznałam strategie radzenia sobie z negatywnymi emocjami/myślami i wiele z tych myśli całkiem porządnie wspólnie przepracowaliśmy.”

„Doświadczyłam sporego wzrostu świadomości tego, co dzieje się w mojej głowie, jakie myśli się pojawiają i jakie emocje, co okazało się wartościowe nie tylko w związku z jękaniem.”



WNIOSKI I PODSUMOWANIE

Udział w programie skutkuje zwiększeniem akceptacji jąkania oraz zmniejszeniem negatywnych emocji z nim związanych. Świadomość mechanizmów jąkania, zarówno odnośnie samego procesu powstawania bloków, jak i towarzyszących im emocji wzrasta w znacznym stopniu; osoba jąkająca się staje się ekspertem swojego jąkania.

Świadomość ta stanowi bazę do dalszej samodzielnej pracy - w formie autoterapii. Jąkanie nie identyfikuje i nie definiuje danej osoby, lecz staje się jedną z cech, dającą się modyfikować w określonym stopniu.

Trwałość zmian nie była mierzona.

Bibliografia:

1. Fraser, M. (2010). Self-therapy for the stutterer. Eleventh edition.: The Stuttering Foundation of America.
2. Hayes, S.C., Smith, S. (2014). W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
3. Burnes, D. (2008). Feeling Good. The New Mood Therapy.
4. www.demostenes.eu
5. Jastrzębowska-Jasińska, A. (2020). Coaching kluczem do motywacji w terapii jąkania u osób dorosłych. W: K. Węsierska, M. Witkowski (red.), *Zaburzenia płynności mowy – teoria i praktyka* (t. 2, s. 275–284). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego
6. Diits, R. (2003). From Coach to Awakener. Capitola, CA: Meta Publications.