

Rady pre lepšiu plynulosť reči

Vždy sa snažte...

1. Hovoriť zámerne pomalšie. Naťahujte samohlásky a nepreskakujte slabiky. Najprv si rozmyslite, čo chcete povedať, až potom hovorte!
2. Slová nechajte ľahko prekĺznuť bez toho, aby ste pohli perami a čelusťou. Cíťte slová tak, ako ich hovoríte.
3. Nenahrádzajte ani sa nevyhýbajte slovám, ktoré vám spôsobujú problémy. Zbavte sa návykov, ktoré používate k odloženiu alebo odstráneniu zajakania. Obávané slová sa stanú väčším problémom, keď sa ich pokúsite vynechať.
4. Pri hovorení pokračujte stále ďalej. Opakovaním slov, ktoré ste už povedali len odložíte pokus povedať nasledovné slovo, ktorého sa bojíte.
5. S vaším poslucháčom udržiavajte očný kontakt.
6. Občas sa úmyselne zajakajte! Pri zablokovaní alebo úmyselnom opakovaní si uvedomíte ako sa dá kontrolovať mechanizmus reči počas týchto stresujúcich momentov.
7. Sledujte a určte čo robíte, keď sa zajakávate. Čím viac budete o svojom zajakávaní vedieť, tým lepšie dokážete prispôbiť svalovú koordináciu potrebnú k väčšej plynulosti reči. Zajakávanie nie je o tom, že sa to „práve stalo“.
8. Pripomeňme, že cieľom je hovoriť plynulejšie – nie perfektne! Každý človek má nejaké nedostatky v plynulosti reči. Možno nemôžete stále kontrolovať svoje zajakanie, ale môžete kontrolovať to, čo robíte po zablokovaní. Zamerajte sa znovu na plynulosť reči.
9. Povedzte svojmu poslucháčovi, že sa zajakávate. Nepredstierajte, že hovoríte plynule – a stále sa konfrontujte a diskutujte o tom, čo skúšate zatajiť – strach sa zníži a plynulosť bude jednoduchšia.
10. Úzkosť a napätie zhoršujú plynulosť reči. Zajakanie nie je nič, za čo by ste sa mali hanbiť a vy to určite nerobíte naschvál. Napriek rozpakom, ktoré cítite pri zablokovaní reči, analyzujte čo robíte, skúste opäť povedať slovo plynulejšie a choďte ďalej. Nedajte sa odradiť neúspechmi, oslávte každú chvíľu, keď ste dokázali hovoriť plynulejšie.