

BELBËZIMI

Terapia e gjuhës

Në terapinë e gjuhës ushtrohet kontrolli i të folurës dhe mësohet se si të flitet në mënyrë më të rrjedhshme. Gjatë terapisë së gjuhës zhvillohet një disponim më i mirë ndaj vetes dhe ndaj të folurës vetjake.

Aftësitë që mësohen në terapinë e gjuhës mund të bëhen pjesë e jetës së përditshme, nëse ato ushtrohen në mënyrë të pavarur në situatat e përditshme të komunikimit me të tjerët. Në terapinë e gjuhës jepen informacione bazë mbi belbëzimin dhe se si ndodh procesi i të folurit. Qëllimi është që belbëzimi të ndihet vetëm si një nga cilësitë e shumta që ekzistojnë. Kohëzgjatja e terapisë së gjuhës dhe mënyrat e ushtrimit janë individuale. Ato i përshtaten personit që belbëzon dhe nevojave të tij/saj.

Terapia në gjuhë mund të bëhet vetëm ose në grup. Shumë të rritur arrijnë të marrin ndihmë nga grupe persona në të njëjtën situatë.

Informacione të mëtejshme

Informacione të mëtejshme mbi belbëzimin, terapinë e gjuhës dhe mbi grupet me persona që gjenden në të njëjtën situatë, mund të gjeni në qendrën shëndetësore, në Shoqatën finlandeze të personave që vuajnë nga belbëzimi dhe në Unionin e terapistëve të gjuhës të Finlandës.

Shoqata finlandeze e personave që vuajnë nga belbëzimi

www.ankytys.fi
info@ankytys.fi



Print Mill Oy, 2010 - ALBANIA



Shoqata finlandeze e personave që vuajnë nga belbëzimi

*Kjo broshurë është në gjuhë të thjeshtuar.
Broshura është për personat në moshë të re dhe për të rriturit që belbëzojnë.*

A belbëzoni?

Belbëzimi është një çrregullim i zakonshëm në të folur. Në Finlandë ka rreth 50 000 njerëz që flasin duke iu mbajtur goja. Zakonisht, duhet që belbëzimi i të rinjve dhe i të rriturve të ketë vazhduar për një kohë aq të gjatë, para se ai të bëhet pjesë e zakonshme e të folurës.

Belbëzimi është i përhapur në të gjithë botën. Personat që belbëzojnë nuk kanë asnjë dallim tjetër nga njerëzit e tjerë përveç belbëzimit. Megjithatë, belbëzimi influencon në perceptimin që njeriu ka për veten dhe për të folurën e tij/saj.

Informacione mbi belbëzimin

- Shkaku i saktë i belbëzimit nuk dihet. Cilësitë e njeriut dhe mjedisi përreth influencon në fillimin e belbëzimit. Shpesh ndodh që prirja për të belbëzuar gjendet në familjen e personit. Belbëzimi shfaqet më shumë te burrat se te gratë.
- Belbëzimi shfaqet gjatë të folurës, për shembull
 - Si përsëritje pa dashje: "për-për-përsëritje"
 - Si zgjatje e tingujve: "zzzzzzgjatje"
 - Ose si ngërç në të folur: "f_____olur"
- Me belbëzimin lidhen edhe disa lëvizje të tepërta. Ritmi i frymëmarrjes së personit që belbëzon mund të ndryshojë. Zëri mund të ngrihet. Tensioni i muskujve mund të shtohet. Sasia dhe cilësia e belbëzimit mund të ndryshojnë shumë sipas situatës.
- Shpesh, belbëzimi zgjon ndjenja të fuqishme te personi që belbëzon.
- Belbëzimi kurohet me anë të terapisë së gjuhës. E folura bëhet më e lehtë nëpërmjet ushtrimit. Kur të ndryshoni disponimin tuaj ndaj të folurës, kjo do t'ju ndihmojë që e folura të bëhet më e rrjedhshme.

Për të ndihmuar të folurën

I riu ose i rrituri që vuan nga belbëzimi shpesh gjen mënyra nëpërmjet të cilave lehtëson të folurën. Shumë nga njerëzit që belbëzojnë flasin më mirë nëse e ngadalsojnë ritmin e të folurës. Ndërsa disa të tjerë thonë, se një ritëm më i rregullt i jetës ndihmon për ta kontrolluar belbëzimin.

Megjithatë, më e rëndësishme është, që njeriu të flasë me guxim pavarësisht nëse ai/a jo belbëzon. Nëse njeriu që belbëzon mundohet ta shmangë belbëzimin, atëherë kjo mund të shkaktojë që frika e njeriut ndaj të folurës të shtohet edhe më shumë. Shpesh vetë belbëzimi përbën më pak problem, se sa frika nga belbëzimi.

Edhe familja, miqtë dhe të afërmit e tjerë të personit që belbëzon, mund t'ja lehtësojnë të folurën. Bashkëbiseduesi duhet të përqendrohet te brendia e asaj që flitet dhe jo te mënyra se si thuhet. Personi që belbëzon nuk duhet të ndërpritet. Situata gjatë bisedës duhet të jetë e qetë. Bashkëbiseduesi duhet ta shohë sa më normalisht personin që belbëzon, edhe kur ai/a jo të belbëzojë.

Njerëzit që vuajnë nga belbëzimi sillen ndaj vështirësisë në të folur, secili sipas mënyrës së vet. Tregoji personave tuaj të afërt, s e si dëshironi që ata të sillen kur ju belbëzoni.

