



# 6 PATARIMAI KAIP KALBĖTI SU MIKČIOJANČIU ŽMOGUMI

Kai kurie žmonės mano, kad mikčiojimas yra nesudėtinga problema, kurią gali padėti išspręsti paprasti patarimai, tačiau daugeliui suaugusių žmonių tai yra nulinis, visa gyvenimą trunkantis sutrikimas. Žemiau pateikiami patarimai, kurie gali padėti mikčiojantiems.

- 1.** Nesakykite: “kalbėk lėčiau”, “įkvėpk” ar “atsipalaiduok”.“ Tokie patarimai nėra veiksmingi ir gali sukelti mikčiojančiam nemalonius jausmus.
- 2.** Savo elgesiu parodykite mikčiojančiam, kad jūs klausote ką jis ar ji sako, o ne kaip kalba.
- 3.** Palaikykite natūralų akių kontaktą ir kantriai laukite, kol mikčiojantis žmogus užbaigs tai, ką norėjo pasakyti.
- 4.** Jūs galite jausti norą užbaigti mikčiojančio žmogaus sakinius ar už jį išstarti žodžius, tačiau pasistenkite to nedaryti. Kalbėkite šiek tiek lėtesniu tempu, tačiau siekite, kad jūsų kalbėjimas išliktų natūralus. Tai skatina efektyvų bendravimą.
- 5.** Atminkite, kad daugeliui mikčiojančiųjų sunkiau kontroliuoti savo kalbėjimą bendraujant telefonu.  
Būkite kantrūs. Jei pakėlę telefono ragelį jūs neišgirsite jokio garso, prieš jį padėdami įsitikinkite, kad jums neskambina mikčiojantis žmogus, kuriam sunku pradėti pokalbį.
- 6.** Kalbėkite neskubėdami, natūraliu tempu. Toks kalbėjimo būdas padeda efektyviai bendrauti su kiekvienu žmogumi.

Vertė dr. Vilma Makauskienė