





# המאבק בגמגום

## לפני שמתחילים



- הרעיון הכללי הוא לבחון, לאתגר ולשנות את מחשבותינו לגבי גמגום ולגבי עצמנו
- שינוי דרכי מחשבה עשוי להקל על המאבק שמאפיין גמגום

# כדאי לדעת: מאפיינים של גמגום

## מאפיינים ראשיים

- חזרות
- עצירות
- הארכות

## מאפיינים משניים

- לחיצות
- הוספה של צלילים ומילים
- טיקים מסוגים שונים

- ... כולם מתרחשים כי אני מנסה להימנע מלגמגם

# מהי הימנעות

## הימנעות מלומר את מה שאני רוצה לומר, מתי שאני רוצה

- נסיון לא להגיד מילה שאני מפחד שאגמגם עליו
- הוספת מילות פקק, קולות ותנועות גוף
- החלפת מילים
- שקט – בחירה לא להגיד או לשאול משהו

# למה אני מנסה להימנע מגמגום?

## אמונות

- "אני מאמין שלגמגם זה רע"
- "אני מאמין שגמגום זהו פגם"
- "אני מאמין שלא יקבלו/יאהבו אותי אם אני מגמגם"

## רגשות

- פחד: הפחד לגמגם, פחד מהתגובה של המאזין. אולי יחשבו שאני אידיוט; ששכחתי את השם שלי.
- בושה: אני מרגיש בושה מהגמגום (בגלל האמונות שלי)
- חרדה: מה יגידו עליי, איך ישפטו אותי? האם אצליח בכלל לדבר, ולגרום שיבינו אותי?
- אני מרגיש: תסכול, כעס, במוכה, נחיתות
- ... ועוד. זה מאד אינדיבידואלי.



# נתבונן רגע על אנלוגיית הקרחון לגמגום



- כך גמגום באמת נראה
- הרעיון הוצג ע"י ד"ר ג'וזף שייהן
- אנחנו צריכים לדבר בגלוי על כל הקרחון
- הרבה מהמאבק בגמגום נובע מניסיון, בדרך כלל כושל, להימנע מלגמגם; ניסיון לא לגמגם או להסתיר את הגמגום

# תוצאה של הימנעות - המאבק!

## ביטויים הרסניים של המאבק בגמגום

- לחץ בגוף
  - כי אני מנסה לברוח מרגע הגמגום
  - הפעלת לחץ פיזי, לנסות ללחוץ החוצה את המילה
  - עיוותי פנים, תנועות גוף, טיקים
- **ויותר מכל** - המגבלות שאני שם על עצמי
  - אני מגביל את עצמי כי אני חושש מהתגובות של אחרים
  - אני מגביל את עצמי כי אני מאמין שגמגום זה דבר רע



# פתרון למאבק נמצא בקבלה עצמית

## למה קבלה עצמית

- אני לא פגום, רק שונה
- אני לא אשם בזה שאני מגמגם. אף אחד לא אשם
- אני לא צריך לרצות אחרים שמצפים ממני שאדבר שוטף

## השפעתה של קבלה עצמית על הקלה במאבק

- אני מקל על המאבק כאשר אני לא נלחם נגד הגמגום, נגד עצמי, נגד מה שיש
- אני משתחרר מאמונות והתנהגויות שמגבילות את עצמי, ונותן לעצמי פשוט לגמגם
- אני בוחר איזה חיים אני רוצה עבור עצמי, ללא תלות בגמגום

**חשוב לזכור שקבלה אינה אומרת ויתור!**



# כדאי לדעת: ידע שמאפשר קבלה

## עצמית

## מקורו של גמגום

- תופעה נירו-פיזיולוגי, שמשפיע על מנגנון תזמון הדיבור
- ובנוסף, מכלול משתנה של גורמים התפתחותיים וסביבתיים

## גמגום הוא אינו ..

- .. אינו הפרעה נפשית
- .. אינו קשור לרמת אינטליגנציה
- .. אינו ביטוי של חוסר ביטחון עצמי או לחץ
- .. אינו נובע מטראומה שעברת בתור ילד

"we cannot change, we cannot move away from what we are, until we thoroughly accept what we are. Then change seems to come about almost unnoticed."

— Carl R. Rogers, On Becoming a Person

# בואו ננסח את הקרחון מחדש





# אבל איך???

- **קשיבות (מיינדפולנס) : מודעות בלתי שיפוטית מרגע לרגע**  
כדי ללמוד להישאר ברגע הגמגום בצורה בלתי שיפוטית להישאר ולעבוד עם מה שנראה לא נעים, לעומת להתנגד לו ולברוח ממנו
- **ACT: לפעול על פי הערכים שלנו, ולא לפי השיפוט של אחרים**  
לשחרר את עצמי מהצורך באישור האחר
- **שיטת "העבודה" – לאהוב את מה שיש**  
אנחנו סובלים כאשר אנחנו מתווכחים עם המציאות על האמונות והמחשבות - שמניעות אותנו – אפשר לשאול "האם זו האמת?"
- **ראויות**  
אנחנו, ואתם, חייבים להאמין בערך של עצמינו. עכשיו. ובלי קשר לגמגום.
- **טיפול בהפחתת הימנעות**
- **טיפול הוליסטי**



## חייבים לקרוא ...

- A Life Bound Up in Words: Marty Jezer
- Inspiring Stories and Professional Wisdom: StutterTalk
- Out With It: Katherine Preston
- From Stuttering to Fluency: Gunars Neiders
- Stuttering is Cool: Daniele Rossi
- Advice to Those Who Stutter: The Stuttering Foundation
- Self-therapy for the Stutterer: Malcolm Fraser and The Stuttering Foundation
- Stammering Therapy from the Inside: Cheasman, Everard and Simpson
- Redefining Stuttering: John Harrison
- Mindfulness and Stuttering: Ellen-Marie Silverman
- The Gifts of Imperfection: Brene Brown
- Full Catastrophe Living: Jon Kabat Zinn
- Man's Search for Meaning: Viktor Frankle
- The Choice: Edith Egar
- The Happiness Trap: Russ Harris
- The Reality Slap: Russ Harris
- The Subtle Art of Not Giving a F\*ck: Mark Manson
- Stammering Pride and Prejudice: Campbell. Constantino, and Simpson
- Radical Acceptance: Tara Brach
- Easy Stuttering - Avoidance-Reduction Therapy: Sheehan, Shanks, Mereu



## סיכום

### המאבק

- הרבה מהמאבק בגמגום נובע מניסיון, בדרך כלל כושל, לא לגמגם או להסתיר את הגמגום
- יש לקבל את הגמגום אך לא את המאבק!

### קבלה עצמית כאבן יסוד לצמיחה ושגשוג

- גמגום אינו מגדיר מי שאת/ה; הוא פשוט חלק ממני
- אנחנו צריכים לקבל את העובדה שאנחנו מגמגמים
- זהו תהליך קוגניטיבי - צריך לעבוד על זה
- זה לא אומר ויתור
- קבלה בלתי תלויה של מי שאת/ה, עם או בלי גמגום
- קבלה הינה צעד ראשון הכרחי על מנת ששינוי יתרחש



[www.ambi.org.il](http://www.ambi.org.il)

✉ [ambiemail@gmail.com](mailto:ambiemail@gmail.com) ☎ 02-6491907

f אמב"י - ארגון מגמים בישראל

f קבוצת אמב"י של הורים לילדים שמגמים

📷 Instagram: Stuttering\_IL