



# דפוס הדיבור תוך כדי מאבק

הנטייה להפיק דיבור בכל  
מחיר - גם תוך כדי  
מאבק.

האם אפשר אחרת?

- המפגש יתקיים כ- שעה
- ניתן לשאול שאלות ולהגיב בצ'ט,  
תוך כדי הרצאה. אשתדל להתייחס  
תוך כדי או בסוף
- לשיחה ופניה באופן פרטי-  
0544980816
- erangold1122@gmail.com

ערן גולדשטיין

# סדר אירועים המובילים להתנהגות



# "כללי שיחה" האמנם?

מבלי לגמגם

"כשמגיע התור שלי לדבר אני צריך להגיב מהר"

"אסור לי להתקע בזמן הדיבור"

מבלי לגמגם

"אני צריך להעביר את המסר שלי מהר"

מבלי לגמגם

"אם אני נתקע, אני חייב להמשיך בכל מחיר"

מבלי לגמגם

"אני צריך לדבר בקצב שהאחר מכתוב"

מבלי לגמגם

"אם אני מתלהב/ מספר משהו, אני צריך לדבר מהר"

# "כשמגיע התור שלי לדבר אני צריך להגיב מהר"

אמונה  
במחשבה

רגש

חרדה, לחץ, תחושת דחיפות

התנהגות

תכנון אתחול הדיבור  
• שינויים בנשימה  
• עיוות פנים/ גוף  
• חזרה על מילה ראשונה  
• הוספת צליל עזר א..

# "אני צריך להעביר את המסר שלי מהר"

אמונה  
במחשבה

רגש

חרדה, לחץ, תחושת דחיפות

התנהגות

התארגנות כללית של הגוף לתמוך בקצב דיבור מהיר-  
מבלי לגמגם

- כיווץ שרירי בית החזה/ הגרון
- שינוי עוצמת הדיבור
- שינוי גובה הצליל
- החלפת מילים "מסוכנות"
- הוספת מילות עזר

# "אם אני נתקע, אני חייב להמשיך בכל מחיר"

אמונה  
במחשבה

רגש

חרדה, לחץ, תחושת דחיפות

התנהגות

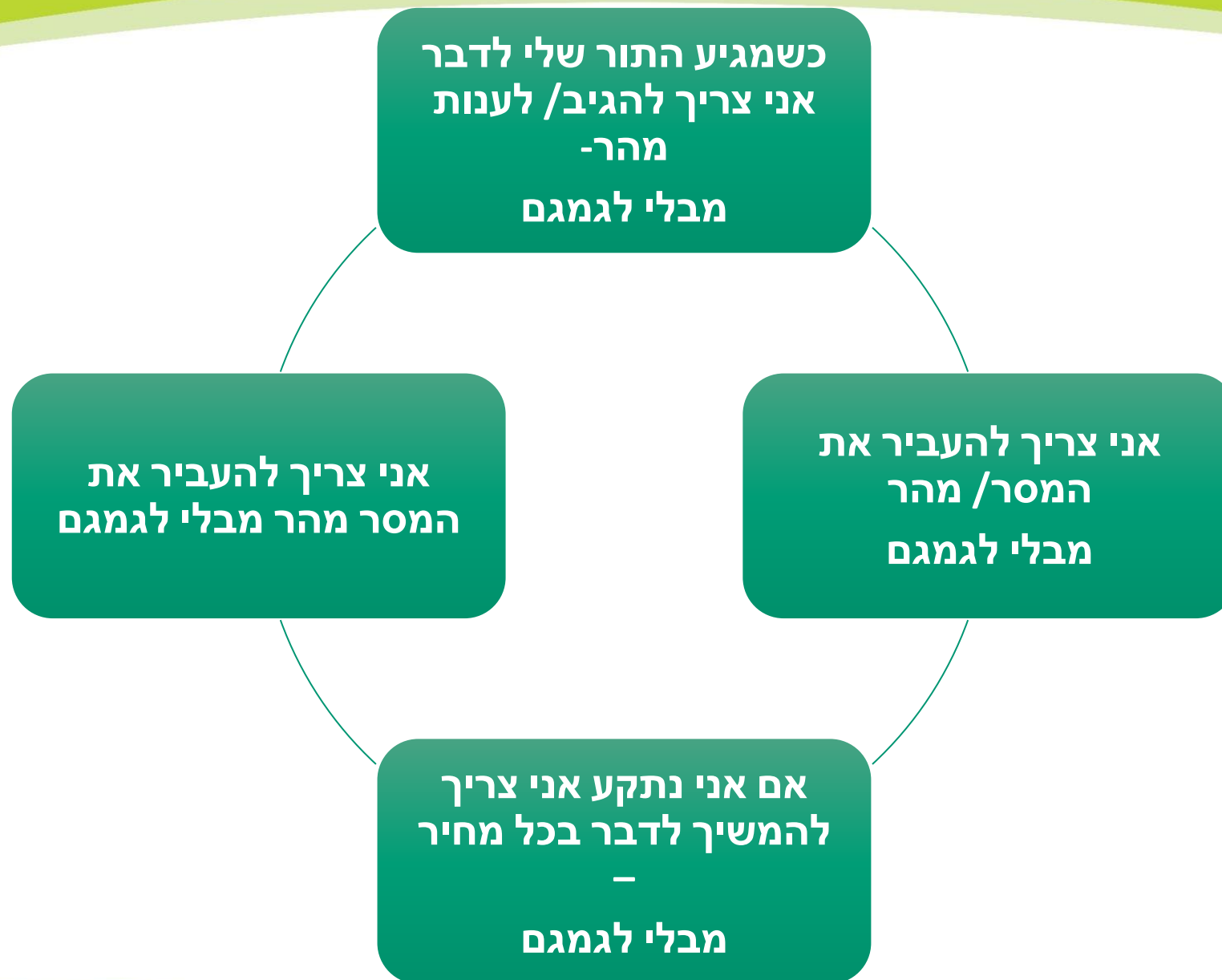
התארגנות הגוף להמשך דיבור  
• יצירת בלוק  
• שינוי בשרירי החזה/ הגרון  
• עיוות פנים/ גוף  
• שינויים בנשימה

# שיטת פלדנקרייז

- גישה זו מזמינה אותנו לטפח מודעות לתנועה/ ליציבה שלנו וללמוד כיצד לשכלל את התנועה על ידי מינימום אנרגיה וקבלת מקסימום אפקט.
- עלפי הגישה זו, כאשר נוצרת מגבלה בתנועה, המוח מתארגן באופן ספונטני כדי ליצור רצף תנועות חדש שתכליתו לעקוף את המגבלה.

בראייה זו, ניתן לראות את דפוס הדיבור במאבק כהתארגנות ספונטנית של המוח ליצירת רצף תנועות שתכליתן לעקוף את מגבלת הגמגום. התארגנות ספונטנית ההופכת להרגל.





החקירה בשיטת IBSR  
"אני צריך להעביר מהר את המסר שלי" - מבלי לגמגם

כן / לא

האם זו האמת?

כן / לא

האם אני יודע בוודאות שזו  
האמת?

מה קורה / איך אני מגיב כשאני  
מאמין למחשבה?

מי אהיה ללא המחשבה?

3+ היפוכים

# מי אנו יכולים להיות ללא המחשבה?

"אני צריך להעביר את המסר שלי מהר- מבלי לגמגם"

משוחררים ורגועים יותר

סקרנים לחקור את דפוס הפקת הדיבור של עצמנו

פתוחים להתנסות בהפקת דיבור ללא מאמץ

מוכנים לשכלל את תנועת הדיבור של עצמנו

באמצעות גישת IBSR אנו לומדים לאתר את "כללי השיחה" המעוררים בנו את דפוס הדיבור תוך כדי מאבק

אנו חוקרים את "כללי השיחה" בכדי להשתחרר מהשפעתם ובכדי לאמץ לעצמנו "כללי שיחה" חדשים, התואמים את הצרכים שלנו

אנו מתנסים בשכלול דפוס הדיבור שלנו

המח הוא גמיש ומסוגל ללמוד דפוסים חדשים של תנועה



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

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

f אמב"י - ארגון מגממים בישראל

f קבוצת אמב"י של הורים לילדים שמגממים

📷 Instagram: Stuttering\_IL