

לכבוד _____,

שלום! שמי _____, ואני נרגש/ת להיות בכיתה שלך השנה.
יש משהו שרציתי ליידע אותך עליו - אני מגמגם/ת לפעמים.

הנה כמה עובדות מהירות:

מיתוס: גמגום תמיד נשמע כמו "אני מ-מ-מ-מ-מ-מגמגם/ת לפעמים".
אמת: כל אדם שמגמגם נשמע אחרת - לפעמים גמגום הוא "בלוקים" שקטים או הארכות של צלילים.

מיתוס: עוזר לי אם משלימים לי את המשפטים.
אמת: למעשה, זה מקשה עלי. בבקשה לחכות עד שאסיים את מה שיש לי לומר.

מיתוס: גמגום מעיד על ביישנות, או חוסר אינטליגנציה, או ביטחון עצמי נמוך.
אמת: אין שום קשר! זהו רק אופן שונה של דיבור.

מיתוס: אם ישנם ימים בהם הגמגום פחות מורגש, זה אומר שכבר אין לי גמגום.
אמת: הגמגום משתנה מיום ליום, ללא סיבה ברורה לכך.

כיצד ניתן לעזור? (אני אסמן את האפשרויות המתאימות לי):

- אם הרמתי את היד, בבקשה קרא/י לי כמו לכולם.
- אם את/ה מתכנן/ת לפנות לתלמידים באופן אקראי, אנא תיידע/י אותי מראש כדי שאוכל להתכונן.
- בבקשה אל תפנה/י אלי ישירות אלא אם כן הרמתי את היד.
- בבקשה אל תבקש/י ממני לענות בשיעור אלא אם כן אתן לך סימן, שהוא _____
- אם צריך, אנא בקש/י שקט בכיתה כשאני מציג/ה או מדבר/ת בכיתה.

הדבר החשוב ביותר הוא להתייחס אליי כמו לכולם.

אם יש לך שאלות או שאת/ה רוצה ללמוד עוד על גמגום (אסמן מה אני מעדיף/ה)...

- אשמח לשוחח איתך על כך.
- ההורים שלי ישמחו לשוחח איתך על כך.
- קלינאית התקשורת שלי תשמח לשוחח איתך על כך.
- נציג של אמב"י (ארגון האנשים שמגממים בישראל) ישמח לשוחח איתך על כך.

גמגום הוא לא משהו שצריך להתבייש בו. נוכל לדבר על מה עובד הכי טוב עבורי או פשוט לשוחח על גמגום באופן כללי. מחכה לשנה נהדרת!

בברכה,

נ.ב. אתר מצוין ללמוד ממנו על גמגום הוא גמגום. ישראל (או ambi.org.il) - משאבים נוספים בעמוד הבא!

כללתי את העמוד הזה כדי לתת עוד קצת מידע:

הגמגום שלי נשמע ככה:

כשאני מגמגם.ת, אני מרגישה.ה:

דרכים שבהן אוכל (או ארצה) לעזור לחברים בכיתה ללמוד עוד על גמגום:

משאבים למורים

כמורה, אתה ודאי יודעת שאנשים לומדים בדרכים שונות. לכן המשאבים למטה מופיעים בפורמטים שונים – כך שתוכלי לבחור במה שנוח לך כדי ללמוד יותר על גמגום! יש לזכור כי אין חוויה אחת שנכונה לכולם – אם אינך בטוחה לגבי משהו הקשור לגמגום, פשוט תשאל! אותי!

אתרי אינטרנט

- בעברית - <https://ambi.org.il>
- דוגמאות להצגת הגמגום בכיתה - <https://ambi.org.il/how-to-show-in-class/>
- spacetostutter.org
- friendswhostutter.org
- dysfluent.org

סרטונים:

- טליה סלה – המהדורה הצעירה - <https://youtu.be/Wf2WSdxvi0M?si=BlGf7Q6SGrA1Rx8A>
- תקשיבו לילדים שמגמגמים - <https://youtu.be/EK0ukduViSA?si=N0Tk3IXTe9IEKW3t>
- ילדים שמגמגמים – מה היו רוצים לבקש? <https://youtu.be/Som0K9-clOY?si=LWEh-clYMkq3CcBI> פרק בסדרה "ילדי בית העץ" העוסק בגמגום -
- <https://youtu.be/v1HW4EgeV1U?si=a106wbMNZoU0v2kr>
- "סליחה על השאלה" – ילדים שמגמגמים - <https://youtu.be/mZaOqEOT7WY?feature=shared>
- פרק של "ארתור" המתייחס לגמגום - <https://youtu.be/pPKd71vXcck?feature=shared>
- *I Stutter. But I need you to listen.* (The New York Times) חפשו ביוטיוב!
- *The Space Between My Words* (SPACE) - spacetostutter.org/media

פודקאסטים (אנגלית):

- Proud Stutter
- Stutterology
- StutterTalk

ספרים (אנגלית):

- למבוגרים:
- *Life on Delay: Making Peace with a Stutter* by John Hendrickson
- *Stuttering: From Shame and Anxiety to Confident Authenticity* by Hanan Hurwitz
- לילדים:
- *I Talk Like a River* by Jordan Scott
- *Daniel the Digger Sp Sp Sputters* by Mackenzie Holland
- *Franky Banky in Tales of Mischief, Mayhem, and Mirth* by Daniele Rossi - קומיקס

מדיה חברתית:

- [@stuttering_il](https://twitter.com/stuttering_il) אמב"י באינסטגרם ובפייסבוק
- [@spacetostutter](https://twitter.com/spacetostutter)
- [@Stutterology](https://twitter.com/Stutterology)
- [@JustStutter](https://twitter.com/JustStutter)