

Koktám. Co s tím? Pár tipů..

- cítíš náběh na zakoktání? Zkus si pomoci vyťukáváním, stlačováním míčku nebo jinou technikou.

- když se pořádně zakoktáš, použij třeba notes nebo mobil a napiš, co chceš říct.

Žádné selhání to není ;)

- zkus nebýt naštvaný, že ti ostatní nerozumí, jen možná o koktavosti neví toliko co Ty.

Pokud budeš chtít, můžeš jim svůj život s koktavostí přiblížit nebo je třeba informovat, co Ti je příjemné (mají dopovídat větu? udržovat oční kontakt?..).

NOTES





- nesrovnávej se s ostatními, plynule mluvícími. Každý je výjimečný.

- je fajn mít někoho, komu věříš a můžeš mu zavolat, popovídat si. Sdílená starost = poloviční starost.

- vyber si slovo a zkus se schválně zakoktat. Možná to zní děsivě, ale paradoxně si třeba odhlečíš a koktání nebude takový strašák.

- nastav svoji hodnotu na formě svého vyjádření. Sdílej s ostatními, co Tě baví, v čem vynikáš!

- nejsi na to sám, je nnnnás vvvvíc ;)

