

Obsah

Několik slov o svépomocné terapii	11
O tomto pojetí svépomocné terapie	13
Prvotní příčina vaší koktavosti	17
Faktory ovlivňující terapii	19
Vaše pocity a emoce	19
Napětí a uvolnění	21
Odpoutávání pozornosti	23
Zajištění podpory okolí	24
Vaše rozhodnutí	25
Předpoklad a program	27
K programu	28
Postup experimentální terapie	31
Specifika	31
Nejdůležitější základní pravidla	35
Jak si osvojit užitečné návyky a prospěšné praktiky?	35
Cíle a výzvy	53
Denní dávka	53
Minimální a maximální cíle	54
Odměny	54
Žádoucí vybavení	55
Pomalá a uvolněná řeč	57
Koktat snadněji s prodlužováním obávaných slov	59
Připustit, že koktáte	63

Úmyslná koktavost	65
Odstraňování sekundárních příznaků	69
Jak zacházet s druhotnými příznaky	71
Odstranění vyhýbavého chování, odkladů a slovních opisů	75
Co dělat s vyhýbavým chováním	77
Telefonování	79
Udržování očního kontaktu	83
Jak nacvičovat udržování přirozeného očního kontaktu	84
Zjistěte, co děláte, když koktáte	87
Analýza blokády	88
Využívání zrcadla při kontrole vaší koktavosti	89
Užití magnetofonu ke kontrole	91
Jak detailně analyzovat průběh svých potíží	92
Pokus o vyslovení jména	93
Výsledky srovnávání	95
Bloková korekce	97
Post-bloková korekce	99
Zrušení	99
Provedení post-blokové korekce	100
In-bloková korekce	103
Vyklouznutí	103
Pre-bloková korekce	105
Předběžná úprava	105
Pre-bloková korekce – postup provedení	106
Ztrácíte odvahu?	109
Ohlédnutí za tím, co se již udělalo	113
Čeho jste dosáhli – závěr	117
Mému příteli, který koktá	121

Dodatek:

INFORMACE	123
Svépomocné skupiny	
aneb sdílení problému s ostatními koktavými	125
Jak vysvětlit těm, kdo nekoktají, účinek strachu na řeč	126
Co je to <i>Edinburgh Masker</i>	127
Kontrola dechu	128
Co způsobuje, že dítě koktá	129
Co předurčuje, zda bude dítě koktat?	129
Co způsobuje koktavost? Co ji udržuje?	130
Kdo je vinen?	130
Co pomáhá	131
Důležité a zajímavé poznatky	133
O autorovi	153
Autoři citací	155