

# Obsah

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

<b>Připustit, že koktáte</b> .....	63
Úmyslná koktavost .....	65
<b>Odstraňování sekundárních příznaků</b> .....	69
Jak zacházet s druhotnými příznaky .....	71
<b>Odstranění vyhybavého chování, odkladů a slovních opisů</b> .....	75
Co dělat s vyhybavým chováním .....	77
Telefonování .....	79
<b>Udržování očního kontaktu</b> .....	83
Jak nacvičovat udržování přirozeného očního kontaktu .....	84
<b>Zjistěte, co děláte, když koktáte</b> .....	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
<b>Bloková korekce</b> .....	97
<b>Post-bloková korekce</b> .....	99
Zrušení .....	99
Provedení post-blokové korekce .....	100
<b>In-bloková korekce</b> .....	103
Vyklouznutí .....	103
<b>Pre-bloková korekce</b> .....	105
Předběžná úprava .....	105
Pre-bloková korekce – postup provedení .....	106
<b>Ztrácíte odvahu?</b> .....	109
<b>Ohlédnutí za tím, co se již udělalo</b> .....	113
<b>Čeho jste dosáhli – závěr</b> .....	117
<b>Mému příteli, který koktá</b> .....	121

---

**Dodatek:**

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