

## भकभके ब्यक्तिसंग बोल सहयोग हुने ६ वटा उपायहरु

भकभकेपन एउटा साधारण समस्याको रुपमा देखिन्छ जुन एउटा सामान्य सल्लाहले ठिक पार्न सकिन्छ तर धेरै वयस्कहरुमा जीवन भर रहि रहन सक्छ । यहां केहि उपायहरु दिएका छन जसबाट तपाईं/श्रोताले सहयोग गर्न सक्नु हुन्छ ।

१. “विस्तारै बोल्नुस”, “ विस्तारै स्वास लिनुस्”, वा “आरामले बोल्नुस” आदि जस्ता सुझावहरु नदिनुस । यो अर्थ हिन हुन सक्छ र यसले सहयोग पनि गर्दैन ।
२. तपाईं आफ्नो व्यवहारले यो देखाउनुस कि उनीहरुले भनिरहेको कुरा सुनिरहनु भएको छ न कि उनीहरुले कसरी भनिरहेका छन वा बोलिरहेका छन त्यो हेरिरहनु भएको छ ।
३. बोल्ने मानिसको आँखा अनुहारमा ध्यान दिई उसले बोलेको नसकुन्जेलसम्म धैर्यपूर्वक सुनिदिनुस ।
४. तपाईं छिटो छिटो आफ्नो भनाई सकाउन वा विच विचमा शब्द थप्न चाहनु भएको छ भने त्यसो नगर्नुस । आफु बोल्दा सकेसम्म सामान्य तरिकाबाट आरामसंग विस्तारै बोल्नुस । यसले विचारको आदान प्रदानलाई सघाउछ ।
५. भकभके ब्यक्तिहरुलाई धेरै जसो टेलिफोनमा कुरा गर्दा आफ्नो भकभकेपन नियन्त्रण गर्न बढि गाह्रो हुन्छ । कृपया यस्तो स्थितीमा धैर्य राख्नुस । यदि तपाईं फोन उठाउनु हुन्छ र कोही बोलेको आवाज सुन्नु हुन्न भने बुझ्नुस कि यो यस्तो भकभके ब्यक्ति हो जसले बोल्न शुरु गर्ने प्रयास गर्दछ ।
६. हतार नगरिकन बोल्नुस् तर धेरै विस्तारै पनि होइन । यसले सबैसंग राम्ररी कुरा गर्न मद्दत गर्छ ।



© 2006, Stuttering Foundation of America

A Nonprofit Organization  
Since 1947—Helping Those Who Stutter

1-800-992-9392

www.stutteringhelp.org  
www.tartamudez.org

06-06