

## **Рекомендации преодоления заикания**

Заикание возникает обычно в возрасте 2-5 лет. В этот период жизни речь ребенка еще только формируется, и поэтому нормальное ее развитие легко подвергается нарушениям. Чаще заикание появляется в тот период, когда ребенок начинает говорить развернутыми фразами, когда усложняется его речь, мышление, когда ребенок подходит к отвлеченным высказываниям и уже не ограничивается названием предметов или отдельных действий, т.е. чаще проявляется заикание у детей при самостоятельных высказываниях или рассуждениях. Этот период может совпадать с походом ребенка в детский сад. Важно знать, что заикание может возникать в результате общения ребенка с заикающимся взрослым, вследствие слабой нервной системы, наследственной предрасположенности. При отсутствии необходимой помощи из легкой формы может перейти в стойкий дефект, возникающие речевые затруднения приводят к повышенным затратам нервной энергии, что может явиться причиной невроза. Заикание может иметь волнообразный характер (проявляться в стрессовых ситуациях, в кризисные для ребенка периоды: поход в детский сад, в школу, в переходный период) и др. Лечение заикания – это сложный и трудоемкий процесс.

### **Преодоление заикания должно иметь комплексный характер**

#### **Общие рекомендации:**

- Создание благоприятных психологических условий в домашней обстановке.
- Соблюдение режима сна и отдыха в течение дня!
- Щадящий режим (общий и речевой): спокойные игры без эмоционального перенапряжения, тихая музыка, игры-молчанки в первой и во второй половине дня.
- Чередование в течение дня активных видов деятельности (движений) со спокойными малоподвижными, не требующими больших энергетических затрат (рисование, лепка, чтение и др.).

#### **Необходимая помощь специалистов:**

1. Консультация невролога, психоневролога.
2. Консультация психолога.
3. Консультация логопеда.

## Рекомендации логопеда

1. Упражнения для мышечного расслабления (приложение 1 )
2. Игры-молчанки (выполняются после активных видов деятельности – после прогулки, перед сном)
  - «Молчанка» Взрослый ставит на видном месте часы (особенно интересно детям, если это песочные часы) и говорит: «Долго язычок болтал. Он устал и замолчал» в это время предлагается немного порисовать или полепить.
  - «Спит добрый волшебник» условия игры даются в виде сказки: «Добрый великан много потрудился для людей, засеял поля. Построил красивые дома. Он устал и заснул. Поэтому люди во всем городе соблюдают тишину, никто не разговаривает, машины едут без сигналов. Вот и ты не буди его поиграй сама молча в свои игрушки, например построй город из кубиков, нарисуй в своем альбоме доброго великана, построй горд из песка и т.д.
  - «Фотоохота» Рассказываем о фотоохоте и знакомим с правилами игры «Есть особые охотники – они приходят в лес не с ружьем, а с фотоаппаратом» Как в мультфильме «Простоквашено». Можно делать снимки животных, насекомых, природы. Для этого нужно совсем тихо подойти и молча спокойно выждать удобный момент для съемки и др. игры
3. Дыхательные упражнения (приложение 2)

Важнейшее условие в устранении заикания – это правильное дыхание, длительный плавный выдох. У заикающихся детей в момент эмоционального возбуждения речевое дыхание и четкость речи нарушаются. Дыхание становится поверхностным. Объем выдыхаемого воздуха настолько уменьшается, что его не хватает на произнесение целой фразы и в середине слова делается судорожный вдох.

Следовательно, дыхательные упражнения основа лечения заикания. Цель тренировки правильного речевого дыхания - выработка длительного плавного выдоха, а не умение вдохнуть побольше воздуха.

*!!! Нужно приучить ребенка всегда делать вдох ртом, через немного приоткрытые губы (легкая улыбка). При этом язычок спокойно лежит на дне рта, открывая доступ воздушной струе. Легкая улыбка позволяет снять мышечное напряжение. Контролировать правильное речевое дыхание может собственная ладонь, если ее положить на область между грудной клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя*

часть грудной клетки расширяется, при выдохе мышцы грудной клетки и живота сокращаются. Вдох при речи короткий, легкий. Выдох – длительный, плавный. Очень важно заикающегося ребенка приучить не задерживать дыхание, а сразу после речевого вдоха начинать говорить на длительном плавном выдохе, выполняя каждое из предложенных упражнений обращаем внимание ребенка на то, что выдох должен быть спокойным, ненапряженным при выдохе следим, чтобы плечи ребенка были опущены. (чтобы понять как правильно дышать и выполнять далее дыхательные упражнения рекомендуется сначала выполнить взрослому и ощутить самому прежде, чем объяснить ребенку в игровой форме).

- «Задуй упрямую свечу» Ребенок держит в правой руке цветную полоску бумаги в форме свечи. Левая ладонь лежит на животе для контроля правильного речевого дыхания. Спокойно, неслышно вдохнуть вдохнуть ртом. Почувствовать, как при этом надулся живот. Затем сразу же начинать медленно, постепенно выдыхать – «гасить свечу», произнося Ф-Ф-Ф.....
- «Шину прокололи» Сделать легкий вдох (ощутить ладонью на животе, как «надули воздухом шину») и, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух, через прокол в шине (со звуком Ш).
- «Жук» Ребенок сидит на стуле. Руки опущены вдоль туловища. Предлагаем вместе с ребенком поднять руки в стороны и немного отвести их назад, сделать вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – Ж-Ж-Ж..., одновременно опуская руки вниз.

## Приложение 2

### Упражнения на развитие правильного речевого дыхания

- «Погреем ручки» Дует на ладони. При этом губы вытянуты вперед и на выдохе произносим звук Х-х-х- х-...
- «Дуют сильные ветры, дуют слабые ветры» Можно дуть на одуванчик сильной воздушной струей (пушинки будут разлетаться сравниваем) и слабой.
- «Бабочка летит» Используем вырезанную из бумаги бабочку. В игровой форме предлагаем ребенку отправиться в воздушное путешествие с бабочкой по цветочкам, помогая ей лететь с помощью легкого ветерка. При этом не забываем, что выдох должен быть плавным и длительным.

При выполнении различных упражнений рекомендуется для детей раннего возраста подключать небольшие детские четверостишия, все упражнения

должны проводиться в игровой форме и вызывать у ребенка интерес и положительные эмоции.

Учитель-логопед: О.С. Курендова.