

Заикание: как помочь ребенку?

Заикание — серьезное нарушение речи. К нему нельзя относиться легкомысленно, надеясь, что со временем, без особых усилий, все пройдет. И роль родителей в процессе преодоления заикания у ребёнка или подростка переоценить невозможно.

Растерянность, чувство вины, отчаяние охватывает родителей заикающихся детей. Почему ещё недавно малыш говорил хорошо, а сейчас и слова не может произнести? Чем можно помочь ребёнку? Когда лучше начинать лечение? И главное, как воспитать спокойного, уверенного в себе ребёнка?

Первый вопрос, который задают практически все родители: «Почему???»

- Почему мой ребёнок стал заикаться? Ведь говорил хорошо, уже и предложения появились в речи, и стихи рассказывал... и вдруг... запинки!?

Действительно, в большинстве случаев, заикание возникает именно на этапе интенсивного развития речи в возрасте от двух до пяти лет, когда идет активное формирование координированной системы речевых движений и мышления. Важно понимать, что **заикание не просто дефект речи, а проявление общего невроза**, то есть расстройство не только речевой системы, но и организма в целом. Налицо так называемый «срыв» высшей нервной деятельности, когда нарушено равновесие процессов возбуждения и торможения, протекающих в коре головного мозга. Заикание может возникать остро, то есть внезапно, вследствие какой-либо психотравмы или нарастать постепенно, без видимых причин, иногда в течение нескольких месяцев.

- Что может послужить причиной заикания?

Любой сильный раздражитель, не обязательно сугубо отрицательного характера. Даже сильная радость может стать причиной заикания. Резкая смена обстановки, вид незнакомого животного может вывести ребенка из равновесия. В результате нарушается нормальное взаимодействие коры головного мозга с подкоркой, которая и регулирует темп и ритм речи.

Нередко заикание возникает при неровном отношении к ребенку взрослых: от наказаний переходят к заласкиванию, один из родителей запрещает что-то, а другой разрешает. Ссоры между отцом и матерью, напряженная обстановка в семье также отрицательно влияют на нервное состояние ребенка, а значит, создают почву для расстройства речи.

Форсирование речевого развития ребенка. Родители настаивают, чтобы ребёнок заучивал трудные многосложные слова, непонятные ему стихотворения, рано начинают обучать грамоте, демонстрируют речевые достижения малыша своим знакомым.

Задержка развития речи. Иногда ребенок знает и понимает больше, чем может выразить речью, он подыскивает слова и выражения, повторяя и повторяя звуки и слоги, как бы на ощупь выбирая соответствующие языковые средства. Эта привычка закрепляется и также может привести к заиканию.

Перенесенные инфекционные заболевания (особенно при осложнениях на центральную нервную систему), и поражения головного мозга в раннем детском возрасте (внутриутробные, природные и другие травмы).

Когда нужно начинать лечение? И к кому обращаться?

Лечение при заикании нужно начинать немедленно, как только оно возникло — в начальной стадии. И подход к преодолению неплавности речи обязательно должен быть комплексным. Необходимо сразу же обратиться родителям к врачам – невропатологам. Поскольку, заикание — проявление неустойчивости процессов нервной деятельности или органического поражения нервной системы, его невозможно преодолеть без лечения нервной системы.

Медицинские препараты подбираются индивидуально для каждого ребенка. Заикающийся ребенок должен наблюдаться у врача не только в период прохождения курса лечения, но и достаточно долго, иногда 2-3 года, уже после того, как речь нормализуется. Связано это с тем, что, несмотря на избавление от запинок, уровень адаптивных возможностей центральной нервной системы ребенка остается низким, а значит, возможен рецидив заикания, особенно в кризисные периоды развития ребенка.

Специальные логопедические занятия, улучшающие речь ребенка, обычно первые два месяца при внезапно возникшем заикании не проводятся. Вводится охранительный режим речи. А вот **обратиться к психологу или психотерапевту стоит сразу же.** Квалифицированный специалист поможет ребёнку отреагировать возможные психотравмы – испуг, конфликт, неожиданное изменение образа жизни (начало посещения детского сада, рождение младшего брата или сестры, переезд и т.п.). В этом действенны игровая и песочная терапии, сказкотерапия или арт-терапия. Выбор метода зависит от особенностей Вашего ребёнка и возможностей терапевта. Также семейный психотерапевт (а речь идёт именно о семейном подходе к коррекции нарушения плавности речи) окажет поддержку взрослым членам семьи ребёнка (ведь для родителей это тоже стресс!) и направит Ваши дальнейшие действия.

Как вести себя с ребёнком, если появилось заикание?

Прежде всего, не паникуйте. Ни в коем случае нельзя показывать свою озабоченность по поводу заикания и даже употреблять при ребенке само слово «заикание». Нельзя требовать от ребенка плавной речи, стыдить и наказывать его, сообщать ребенку, что он «сказал плохо», и не просить, чтобы он «сказал хорошо». И, конечно, недопустимы передразнивания и насмешки.

Создайте условия для нормализации эмоционального состояния ребенка. Само по себе ровное, спокойное, доброжелательное общение с ребенком, гармоничные отношения между всеми членами семьи — необходимое условие для лечения заикания. Но это не значит, что заикающегося ребенка надо считать больным, чрезмерно опекать, потакать его

капризам. Разумная требовательность остается, а вот конфликтов и резкостей в обращении следует избегать.

Чем родители могут помочь своему ребёнку?

Помогите ребёнку изменить манеру речи. Помните, что дети подражают речи окружающих взрослых. Постарайтесь говорить меньше и не торопясь, короткими и понятными фразами, употребляя простые, знакомые ребёнку слова. Ваша речь должна быть четкой, лаконичной и плавной. Важное условие – научиться шире открывать рот, хорошо артикулируя гласные (я не предлагаю проговаривать слова нараспев). Не требуя от ребенка, чтобы он говорил медленно, сами почаще говорите и читайте ему **медленно, плавно, широко открывая рот**, чтобы ребенок воспользовался этим приемом неосознанно, по подражанию.

Замечено, что через две недели такого речевого режима дети начинают вслед за родителями говорить медленнее и чётче. А два месяца соблюдения новых правил речи в семье (подчёркиваю – не только ребёнком, а всеми членами семьи! Это важно!!!) позволяют свести запинки на нет даже без вмешательства логопеда.

Не провоцируйте ребенка на речь. Не задавайте ребенку слишком много вопросов, вовлекая его в сложные беседы. Проанализируйте, сколько и каких вопросов вы задаете своему ребенку. Учитесь выдерживать паузу, прежде чем что-то сказать. Некоторая медлительность взрослых всегда действует на детей внушающим образом.

Подумайте, как организовать вашу совместную жизнь с ребенком так, чтобы его не надо было подгонять. Ваша задача — научить ребенка говорить медленнее. И она становится абсолютно невыполнимой, когда вы начинаете спешить и торопить ребенка, делая его жизнь еще более напряженной. Примерно каждый второй ребенок не справляется с темпом, предлагаемым ему взрослым, не у всех получается сразу оторваться от увлекательного занятия, быстро выполнить вашу просьбу. Так же, как и себе, давайте ребенку достаточный запас времени — «вот эту машинку в гараж поставишь, и мы будем...», «скоро я позвоню в колокольчик, и мы начнем...». Если обстоятельства складываются так, что действовать надо немедленно, не вступайте в препирательства, не торгуйтесь, уверенно и весело приказывайте. Иногда, без лишних слов, мягко обнимите и уведите. Всегда действуйте по ситуации и интуиции. Сложные моменты в вашем взаимодействии с ребенком возникают ежедневно, не бойтесь экспериментировать.

Большую часть дня занимайте ребенка занятиями, которые не требуют развернутой речи. Режим ребенка нужно организовать так, чтобы необходимость в речи почти не возникала. Это, конечно, трудно, но возможно.

Можно играть в настольные игры, вытаскивайте из дальнего угла мозаику, лото, домино, пластилин, глину. В каждом доме есть конструктор, какой-то строительный материал, кубики. Строить, разрушать, восстанавливать — замечательная возможность для ребенка учиться владеть ситуацией и принимать решения. Эта простая последовательность действий — построил-сломал, дает ребенку ощущение контроля и предсказуемости, помогает справиться со страхами, проявить естественную агрессивность в безопасной игровой ситуации. Начинайте игру вместе с ребенком, но не берите инициативу в свои руки, давайте ребенку возможность проявить себя. Очень скоро он с удовольствием будет играть один, и вам останется только пополнять коллекцию новыми элементами, чтобы разнообразить игру.

Рисовать лучше всего гуашью на больших листах бумаги большими кисточками или пальцами. Так ребенок сможет наиболее полно выразить свое эмоциональное состояние, и вам будет над чем подумать. Только не надо поправлять его и учить рисовать «правильно».

Полезно петь для ребенка и вместе с ребенком, вспоминать песенки из своего детства, танцевать и просто двигаться под музыку.

Очень укрепляют нервную систему игры с песком и водой. Наверное, все дети любят игры с водой, они часами могут пускать кораблики, переливать воду, просто смотреть, как она течет. Песок тоже необыкновенно приятный и привлекательный для детей материал. Его можно смешивать с водой и создавать собственный мир с горами, замками, болотами, а потом долго обживать его, брать в свой мир всех, кого захочется. Песочная терапия занимает особое место при работе с неврозами.

Эффективны и полезны также игры на развитие дыхания. Пускайте с детьми мыльные пузыри, учите задувать свечи, дуть через трубочку в стакан с водой, сдувать вату с ладони и т.п. Такие упражнения очень нравятся малышам, и оказывают благотворное влияние на формирование речевого выдоха.

Успех в преодолении заикания вряд ли возможен без осознания Вами, родителями, своего влияния на возникновение проблем у ребёнка и Вашего активного участия в терапевтическом процессе, готовности изменять прочные, но неэффективные стереотипы, сложившиеся в отношениях с ребенком. Часто, когда необходимо вылечить заикание у ребенка, начинать надо с себя.

Заикание – нарушение действительно очень непростое, но ПРЕОДОЛИМОЕ.

Игры и упражнения при лечении заикания

Дыхательные упражнения - очень важны при лечении заикания, поскольку они дают опору для новой здоровой и плавной речи ребенка.

Важно учить малыша дышать глубоко, «животом». Легче всего этот способ освоить в положении лежа. Уложите ребенка на спину на ровную поверхность, положите ему на живот резиновую игрушку или книгу. Предложите сделать вдох носом, при этом живот надувается и игрушка поднимается вверх, словно кораблик на волне. Затем – выдох через сомкнутые губы: пффффф. Выдох долгий и плавный, живот при этом сдувается, и игрушка опускается вниз. Потом небольшая пауза, и все начинается сначала. Когда ребенок освоит этот способ дыхания, выполняйте с ним такие дыхательные циклы 3-4 раза подряд. И тренируйте глубокое дыхание и в положении сидя и стоя.

Помимо воспитания глубокого дыхания у детей при лечении заикания, важно развивать длительный ротовой выдох. Здесь пригодятся различные игрушки на «поддувание»: вертушки, воздухобол, мыльные пузыри и другие. Полезно задувать пламя свечи (обязательно под присмотром взрослого!), дуть в воду через соломинку и пускать «булики».

Голосовые упражнения – помогают сделать голос сильным, интонированным.

1. **«Мяч»** (бить воображаемым мячом об пол, пропевая слог МО, об стену – МЭ, об потолок – МИ, и снова об стену и об пол).

2. **«Колокола»** (большие колокола звонят БОМ – поем низким голосом, средние БЭМ – пропеваем обычным тоном голоса, маленькие – БИМ – высоким голосом, и снова средним и низким).

3. **Усиление и ослабление голоса** (петь поочередно гласные звуки А, Э, О, У, Ы на одном дыхании – тихо, громче, еще громче, а потом все тише и тише).

4. **Петь на выдохе серию гласных АОУИ** (с разной интонацией: сердито, ласково, радостно, грустно, удивленно).

Артикуляционная гимнастика – позволяет тренировать мышцы артикуляционного аппарата, а значит делает речь четкой и красивой.

1. **Покусывание сначала верхней, а потом нижней губы зубами.**

2. **«Улыбка – Трубочка»** Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.

3. **«Рыбки разговаривают».** Хлопать губами друг о друга.

4. **«Часики».** Язык из одного уголка рта переходит к другому, словно маятник часов.

5. **«Лошадка фыркает»** Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фыркание лошади.

6. **Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.**

7. **Надуть и втянуть щеки.**

8. Рот закрыт. Ударять кулачками по надутым щекам, в результате чего воздух выходит изо рта с силой и шумом.

9. «Орешки» Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.

10. «Почистим зубы». Рот открыт. Погладить языком за нижними зубами, за верхними зубами.

11. «Лошадка». Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком.

12. «Вкусное варенье». Рот приоткрыт. Облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.

13. Для мягкого неба:

- открыть рот, покашливать. (4-6 раз)

- открыть рот, позевать (4-6 раз)

Гимнастику можно выполнять перед зеркалом, можно под музыку. Упражнения можно осваивать постепенно, делать несколько движений для губ, несколько для языка и неба. Общая продолжительность гимнастики может быть 3-4 минуты.

Упражнения для развития чувства темпа и ритма

Целью этих упражнений является ритмизация движений от самых простых до самых сложных — артикуляционных. Используется ходьба, отхлопывание и отстукивание под разные темпы и ритмы, в том числе и музыкальные, а затем пропевание слогов, слов, стихов на заданные ритмы.

Вы можете предложить ребенку отхлопать вместе с вами (сопряженно), а потом вслед за вами (отраженно) такие ритмы:

///

// ///

// // ///

Число палочек соответствует числу хлопков, расстояние между палочками означает паузу.

Можно «отхлопывать» и стихи. При этом хлопок делается не на каждом слоге, а на сильной доле стиха. Например, НАшаТАняГРОмкоПЛАчетУроНИлаВРЕчкуМЯчик.

Рекомендуется в качестве речевого материала использовать хорошо знакомые детские стихотворения, написанные стихотворным размером хорей. Это стихи А. Барто «Наша Таня громко плачет», «Зайку бросила хозяйка», С. Маршака «Мой веселый звонкий мяч», считалка «Аты-баты, шли солдаты». Многие стихи К. Чуковского, русские народные потешки, колыбельные песни написаны этим размером.

Я искренне надеюсь, что эти упражнения помогут вам в долгой и кропотливой работе по лечению заикания у детей.

Желаю крепкого здоровья вашим детям, а уважаемым родителям вдохновения и творчества.

Источник: электронный ресурс - <http://www.chelpsy.ru/articles/zaikanie-kak-pomoch-rebenku>