

БИБЛИОТЕЧКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ
ЗАИКАЮЩЕГОСЯ РЕБЕНКА**

Методические рекомендации

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Челябинский государственный педагогический университет»

В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ ЗАИКАЮЩЕГОСЯ РЕБЕНКА

Методические рекомендации

Челябинск
2015

УДК 371.9 (076)

ББК 74.5я 7

В 11

В помощь родителям заикающегося ребенка [Текст]: методические рекомендации /сост. В.А. Кондратенко. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 85 с.

В методических рекомендациях раскрываются вопросы организации и методического обеспечения воспитания детей с заиканием в домашних условиях. Из методических рекомендаций родители детей, страдающих заиканием, смогут получить информацию о заикании, о причинах возникновения нарушения темпоритмической организации речи, а также советы, что необходимо делать и чего делать нельзя в той или иной ситуации.

В пособии даются практические рекомендации, игры, дыхательные упражнения, упражнения для релаксации, а также советы по формированию навыков голосоподачи и голосоведения.

Методические рекомендации адресованы родителям, воспитывающих ребенка с заиканием, а также логопедам дошкольных учреждений.

Рецензенты: Л.И. Плаксина, д-р психол. наук, профессор
Л.А. Дружинина, канд. пед. наук, доцент

© Издательство Челябинского
государственного педагогического
университета, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Этапы развития речи | 4 |
| Довербальный этап развития речи | 5 |
| Этап возникновения речи | 7 |
| Этап развития речевого общения | 10 |
| Становление интонационной стороны речи в онтогенезе | 19 |
| Заикание, виды заикания, основные рекомендации | 21 |
| Советы родителям по предупреждению возникновения заикания | 24 |
| Инициальное заикание. Рекомендации родителям при инициальном заикании | 25 |
| Общие рекомендации при заикании | 28 |
| Закрепившееся заикание | 31 |
| Рекомендации родителям при закрепившемся заикании | 32 |
| Чтобы ребёнок не заикался (рекомендации логопеда родителям) | 39 |
| Рекомендации для родителей детей с заиканием | 39 |
| Комплекс упражнений для релаксации | 42 |
| Формулы релаксации | 49 |
| Развитие координации и ритмизации движений | 54 |
| Формирование речевого дыхания | 63 |
| Упражнения для формирования диафрагмального выдоха | 66 |
| Формирование навыков рациональной голосоподачи и голосоведения | 71 |
| Упражнения для заикающихся | 79 |
| Библиографический список | 84 |

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ РЕЧИ

Процесс становления у детей первой функции речи, т.е. овладения речью как средством общения, в течение первых лет жизни проходит несколько этапов.

На первом этапе ребёнок еще не понимает речи окружающих взрослых и не умеет говорить сам, но здесь постепенно складываются условия, обеспечивающие овладение речью в последующем. Это довербальный этап. На втором этапе осуществляется переход от полного отсутствия речи к ее появлению. Ребёнок начинает понимать простейшие высказывания взрослых и произносит свои первые активные слова. Это этап возникновения речи. Третий этап охватывает все последующее время, вплоть до 7 лет, когда ребёнок овладевает речью и все более совершенно и разнообразно использует ее для общения с окружающими взрослыми. Это этап развития речевого общения.

Решающую роль в становлении речи и использовании ее ребёнком играют факторы коммуникативного характера. Необходимо подчеркнуть, что первая – межиндивидуальная – функция речи не только генетически исходная, но и основополагающая в становлении речи. Ребёнок начинает говорить только в ситуации общения и только по требованию взрослого партнера.

Анализ поведения детей раннего возраста, проведенный В.И. Лубовским показывает, что ничто в их жизни и поведении не делает для них необходимым использование речи. Лишь присутствие взрослого, который постоянно обращается к детям со словесными высказываниями и требует адекватной на них

реакции, в том числе речевой, заставляет ребёнка овладевать речью.

С.Ю. Мищерякова, Н.Н. Авдеева выделяют следующие этапы развития речи детей в процессе общения.

ДОВЕРБАЛЬНЫЙ ЭТАП РАЗВИТИЯ РЕЧИ

Подготовительный этап охватывает 1-й год жизни ребёнка.

Срок небольшой по сравнению с продолжительностью человеческой жизни. Однако он имеет чрезвычайное значение в генезисе вербальной функции ребёнка.

На протяжении первого года ребёнок меняет, по крайней мере, две формы общения с окружающими взрослыми. К двум месяцам у него складывается ситуативно-личностное общение с близкими взрослыми. Оно характеризуется следующими чертами:

— общение находится на положении ведущей деятельности детей, опосредуя все их остальные отношения с миром;

— содержание потребности детей в общении сводится к нужде в доброжелательном внимании взрослых, ведущим среди мотивов общения является личностный мотив.

Основным средством общения с окружающими людьми служит для младенцев категория выразительных движений и поз.

В конце первого полугодия ребёнок, овладевший хватанием, переходит на уровень второй, более сложной формы общения со взрослыми. Это ситуативно-деловое общение. Оно отличается такими особенностями:

1) общение разворачивается на фоне предметных манипуляций, составляющих новый вид деятельности ребёнка, которая занимает положение ведущей;

2) содержание потребности детей в общении обогащается новым компонентом – стремлением ребёнка к сотрудничеству, к совместному действию с окружающими взрослыми, этот компонент не отменяет прежней нужды детей в доброжелательном внимании взрослых, а соединяет с ней;

3) ведущим среди мотивов общения становится деловой мотив, так как дети, побуждаемые практическими задачами манипулятивной деятельности, ищут теперь контактов со взрослыми;

4) основным средством общения с окружающими людьми для младенца служит категория изобразительных движений и поз, предметных действий, преобразованных для функционирования в качестве коммуникативных сигналов [4].

Эмоциональные и первые простые практические контакты, замыкающиеся между детьми и взрослыми в рамках двух первых форм общения, не требуют от ребёнка владения речью, он ею и не овладевает. Однако сказанное не обозначает, что младенец вообще никак не сталкивается с речью. Как раз наоборот: словесные воздействия составляют большую и значительную часть поведения взрослого по отношению к ребёнку. Поэтому можно предполагать, что у младенцев рано появляется особое отношение к звукам речи вследствие их неразрывной связи с фигурой взрослого человека, составляющей для ребёнка центр мира на этапе ситуативно-личностного общения и весьма важную его часть на этапе ситуативно-делового общения [23].

Первый звук, который издает ребёнок, – это его первый крик при рождении. Он еще не имеет отношения к речи, но это уже рефлекс голосового аппарата.

Вокализации имеют вид коротких или певучих звуков, в которых выражается состояние ребёнка, начиная восторгом и заканчивая напряженным сосредоточением.

Вокализации детей первого года жизни являются предречевыми, хотя иногда некоторые из них имеют внешнее сходство со словами. Предречевые вокализации часто сопровождают занятия младенца с предметами и служат голосовым аккомпаниментом предметных действий. Однако часто вокализации используются детьми и для общения с окружающими людьми.

Таким образом, на первом году жизни дети активно слушают словесные воздействия взрослых, а при ответе на обращения старших партнеров и в случаях инициирования контактов с окружающими людьми используют предречевые вокализации. Еще до появления собственной речи дети уже понимают от 50 до 100 слов [22].

Приблизительно в 8 месяцев ребёнок начинает подражать звукам, которые слышит. Можно выдвинуть предположение о том, что еще в довербальный период у ребёнка складывается особое отношение к звукам речи окружающих взрослых. Отношение характеризуется преимущественным выделением звуков речи среди других неречевых звуков и повышенной эмоциональной окраской восприятия первых.

Уже в первом полугодии словесные воздействия взрослого вызывают мощную ориентировочную реакцию детей, сменяющуюся через несколько секунд бурной радостью. До 4–5 месяцев разговор взрослого, обращенный к младенцу, вызывает у

него «комплекс оживления» максимальной силы и продолжительности. Это воздействие по эффективности равно ласке, в которую входят и улыбка, и поглаживание ребёнка.

Речевые воздействия взрослых вызывают во втором полугодии ответное поведение особого состава, отличного от ответа, который вызывает у детей разнообразные звуки, исходящие от неодушевленных предметов. В поведении ребёнка при слушании разговора взрослого в первую очередь выявляется ориентировочное начало. Таким образом, уже в первые месяцы жизни дети начинают среди звуковых раздражителей выделять и фиксировать речевые воздействия окружающих людей [14].

К концу первого года у детей наблюдается углубление анализа уже самих речевых звуков. Выделяются два разных параметра: тембровый и тональный. Во втором полугодии ребёнок переходит к более сложному взаимодействию со взрослым. В ходе этого взаимодействия у ребёнка появляется нужда в новых средствах коммуникации, которые обеспечили бы ему взаимопонимание с взрослыми.

Таким средством общения становится речь – вначале пассивная, а затем активная / инициативные высказывания самого ребёнка [15].

ЭТАП ВОЗНИКНОВЕНИЯ РЕЧИ

Второй этап служит переходной ступенью между двумя эпохами в общении ребёнка с окружающими людьми, вербальной и невербальной. Несмотря на такое промежуточное положение, он растянут во-времени и охватывает обычно более

полугода от конца первого года до второй половины второго года.

Основное содержание второго этапа составляют два события: возникает понимание речи окружающих взрослых, и появляются первые вербализации – период лепета, или послоговой речи. Он продолжается приблизительно до конца первого года жизни.

«Ребёнок начинает понимать, что звуки и их комбинации могут означать определенные предметы, что с их помощью можно достигнуть очень многого, что сказав «ам-ам», можно получить еду, а сказав «ма-ма», можно позвать маму» [6].

Оба события тесно связаны между собой, и не только по времени, но и по существу. Они представляют собой двуединый способ решения одной коммуникативной задачи. Задачу ставит перед ребёнком взрослый. Он требует от детей выполнения действий по словесной инструкции и предусматривает в некоторых случаях действие не только локомоторное, но и вербальное. Если взрослый не предусматривает речевого ответа и не настаивает на нем, то у детей образуется разрыв между уровнем развития пассивной и активной речи с отставанием последней. И понимание речи взрослого, и словесный ответ на нее осуществляется на основе активного восприятия и его проговаривания. Проговаривание выступает при этом и как перцептивное действие, моделирующее специфические речевые тембры и как способ произвольного артикулирования произносимого слова.

Таким образом, можно считать: практические контакты ребёнка со взрослым в ходе совместных действий могут положительно влиять на становление вербальной функции.

Некоторые специалисты (например: E.N. Lenneberg, 1967; N. Chomsky, 1968) подчеркивают врожденный характер способности ребёнка к речи. Но и они рассматривают слышимую речь как звуковой материал, на основании которого ребёнок в дальнейшем строит свою речь [23].

Многие исследователи считают, что отрицательное влияние на вербальное развитие оказывает речь, однообразная в звуковом отношении, не окрашенная яркими эмоциями и не адресованная напрямую ребёнку (Г.М. Лямина, 1964; М.И. Попова, 1964, Н.М. Аксарина, 1964; Е.К. Каверина, 1950). На этой основе выдвигается понятие речевой питательной среды (А.Н. Гвоздев, 1948), благоприятствующей становлению речи у детей [26].

ЭТАП РАЗВИТИЯ РЕЧЕВОГО ОБЩЕНИЯ

Третий из выделенных нами этапов развития речевого общения охватывает период от появления первых слов и до конца дошкольного возраста. За этот длительный срок ребёнок проходит громадный путь, овладевая к его концу словом и научаясь с большим искусством применять его для общения (а нас интересует именно эта первая функция речи – межиндивидуальная).

Какие же основные события следует выделить на третьем этапе речевого общения? Мы отмечаем две основные линии, по

которым развивается речевое общение в раннем и дошкольном возрасте: во-первых, изменение содержания общения и развитие соответствующих этому функций речи как средства общения; во-вторых, овладение произвольной регуляцией речевыми средствами [25].

Исследования свидетельствуют о смене трех форм общения на протяжении третьего этапа. Первая из них – ситуативно-деловое общение. В – первое время после возникновения речь, подобно другим средствам общения, остается ситуативной: ребёнок обозначает словом элементы данной наглядной ситуации (предметы, действия с ними), слово становится неким условным голосовым указательным жестом.

Основные параметры внеситуативного познавательного общения следующие:

- в рамках этой формы контакты детей со взрослыми связаны с познанием и активным анализированием ими объектов и явлений физического мира, или «мира предметов»;
- содержанием потребности детей в общении является их потребность в уважительном отношении взрослого;
- среди разных мотивов общения ведущее положение занимают познавательные, воплощенные для ребёнка в эрудиции и осведомленности взрослого человека;
- основным средством общения здесь служит речь, так как только слово позволяет детям преодолеть рамки частной ситуации и выйти за пределы сиюминутного времени и места [12].

Удовлетворение познавательных интересов детей приводит к углублению их знакомства с окружающим и к вовлечению в сферу их внимания мира людей – объектов и процессов социального мира. При этом перестраивается и форма общения де-

тей – она становится внеситуативно-личностной. Ее отличительные признаки:

- внеситуативно-личностное общение протекает на фоне игры как ведущей деятельности, но зачастую имеет вид отдельных, самостоятельных эпизодов;
- содержанием потребности детей в общении является их потребность во взаимопонимании и сопереживании взрослого, так как совпадение мнений и оценок ребёнка со взглядами старших служит для детей критерием правильности этих оценок;
- среди мотивов общения ведущее место занимают личностные, олицетворенные во взрослом как субъекты, имеющие свои особые моральные качества, нравственные достоинства, всестороннюю богатую индивидуальность;
- основными средствами общения, как и на уровне третьей формы, служат речевые операции [16].

Первые слова появляются к концу первого года жизни. Этот период совпадает с новым этапом развития психомоторики. Ребёнок начинает делать первые шаги, в короткое время обучается ходить. Развивается активная манипулятивная деятельность рук. В захватывании кистью предметов начинает участвовать большой палец и конечные фаланги остальных пальцев.

Наблюдаются некоторые различия в темпах развития речи у мальчиков и девочек.

Произнося первые слова, ребёнок воспроизводит их общий звуковой облик, обычно в ущерб роли в нем отдельных звуков. Все исследователи детской речи единодушны в том, что фонетический строй речи и словарь дети усваивают не параллельно, а последовательными скачками. Освоение и развитие

(фонетической системы языка идет вслед за появлением слов как семантических единиц).

Первые слова, употребляемые ребёнком в речи, характеризуются целым рядом особенностей. В процессе онтогенеза значение слова не остаётся неизменным, оно развивается. Л.С. Выготский: «В тот момент, когда ребёнок впервые усвоил новое слово <...> развитие слова не закончилось, оно только началось; оно вначале является обобщением самого элементарного типа и только по мере своего развития переходит от обобщения элементарного типа к высшим типам обобщения, завершая этот процесс образованием подлинных и настоящих понятий». Одним и тем же словом ребёнок может выражать чувства, желания и обозначать предмет. Слова могут выражать законченное целостное сообщение, и в этом отношении равняться предложению. Первые слова обычно представляют собой сочетание открытых повторяющихся слогов. Более сложные слова могут быть фонетически искажены при сохранении части слова: корня, начального или ударного слога. По мере роста словаря ребёнка фонетические искажения проявляются более заметно. Это свидетельствует о более быстром развитии лексико-семантической стороны речи по сравнению с фонетической, формирование которой требует созревания фонематического восприятия и речевой моторики [12].

Таблица 1.1

Типы нарушений слоговой структуры у детей с нормальным речевым онтогенезом и сроки их преодоления

| Виды нарушения | К какому возрасту нарушение преодолевается |
|----------------------------------|---|
| Пропуски слогов и звуков в слове | к 2, 3 годам |

| | |
|--------------------------------|--------------|
| Ошибки добавления числа слогов | к 2, 5 годам |
| Сокращение групп согласных | к 3 годам |
| Уподобления слогов и звуков | к 2,5 годам |

Речевая активность ребёнка в этом возрасте ситуативна, тесно связана с предметно-практической деятельностью ребёнка и существенно зависит от эмоционального участия взрослого в общении.

Произнесение ребёнком слов сопровождается, как правило, жестами и мимикой. Скорость овладения активным словарем в дошкольном возрасте протекает индивидуально. Особенно быстро пополняется словарь в последние месяцы второго года жизни. Исследователи приводят разные данные по количеству слов, употребляемых ребёнком в этот период, что указывает на большую индивидуальность в темпе развития речи [1].

Таблица 1.2

Количество употребления слов по данным Е.А. Аркина

| Возраст | Количество слов |
|---------------|-----------------|
| 1 год | 9 слов |
| 1 год 6 мес. | 39 слов |
| 2 года | 300 слов |
| 3 года 6 мес. | 1110 слов |
| 4 года | 1926 слов |

Таблица 1.3

Количество употребления слов по данным А. Штерна

| Возраст | Количество слов |
|----------|-----------------|
| 1,5 года | 100 слов |

| | |
|--------|------------------|
| 2 года | 200 – 400 слов |
| 3 года | 1000 – 1100 слов |
| 4 года | 1600 слов |
| 5 лет | 2200 слов |

Таблица 1.4

**Количество употребления слов по данным А.Н. Гвоздёва:
словарь четырёхлетнего ребёнка**

| Часть речи | Количество % в словаряе |
|----------------------|-------------------------|
| Существительные | 50,2 % |
| Глаголы | 27,4 % |
| Прилагательные | 11,8 % |
| Наречия | 5,8 % |
| Числительные | 1,9 % |
| Союзы | 1,2 % |
| Предлоги | 0,9 % |
| Междометия и частицы | 0,9 % |

Развитие связи между языковыми знаками и действительностью является главным процессом при формировании речевой деятельности в онтогенезе. На первых стадиях знакомства со словом малыш ещё не может усвоить слово в его «взрослом» значении. Отмечается при этом феномен неполного овладения значением слова, так как первоначально ребёнок воспринимает слово как название конкретного предмета, а не как название класса предметов. На раннем этапе развития речи на предметную отнесённость слова оказывают влияние ситуа-

ция, жест, мимика, интонация. Слово имеет диффузное, расширенное значение. Например, словом «мишка» ребёнок может назвать и плюшевую перчатку, так как по внешнему виду она напоминает мишку («растяжение» значения слова). По мере развития словаря «растяжение» значения слова постепенно сужается, так как при общении со взрослыми дети усваивают новые слова, уточняя их значения и корректируя употребление старых [12].

Л.П. Федоренко выделяет несколько степеней обобщения слов по смыслу:

0 степень – собственные имена и названия единичного предмета. В возрасте от 1 года до 2 лет дети усваивают слова, соотнося их только с конкретным предметом. Названия предметов, таким образом, являются для них такими же именами собственными, как и имена людей.

1 степень – к концу 2-го года жизни ребёнок начинает понимать обобщающее наименование однородных предметов, действий, качеств – имён нарицательных.

2 степень – в возрасте 3-х лет дети начинают усваивать слова, обозначающие родовые понятия (одежда, посуда...), передающие обобщённо названия предметов, признаков, действий в форме имени существительного (полёт, краснота).

3 степень – к 5–6 годам дети усваивают слова, обозначающие родовые понятия (растения: деревья, травы, цветы), которые являются более высоким уровнем обобщения для слов второй степени обобщения.

4 степень – к подростковому возрасту дети усваивают и осмысливают такие слова, как предметность, признак, состояние и т.д.

К концу второго года жизни армируется элементарная фразовая речь. Существуют также большие индивидуальные различия в сроках ее появления. Эти различия зависят от многих причин: генетической программы развития, интеллекта, состояния слуха и условий воспитания.

Элементарная фразовая речь включает в себя, как правило, 2–3 слова, выражающих требования: «мама, дай», «папа, иди», «Лиле пить дать». Если к 2,5 годам у ребёнка не формируется элементарной фразовой речи, считается, что темп его речевого развития начинает отставать от нормы [16].

Для фраз конца второго года жизни характерно то, что они большей частью произносятся в утвердительной форме и имеют особый порядок слов, при котором «главное» слово стоит на первом месте. В этом же возрасте дети начинают говорить с игрушками, картинками, домашними животными. К двум годам речь становится основным средством общения со взрослыми. Язык жестов и мимики начинает постепенно угасать.

Речевое развитие ребёнка формируется оптимально при индивидуальном общении его со взрослым. Ребёнок должен ощущать не только эмоциональное участие взрослого в его жизни, но и постепенно на близком расстоянии видеть лицо говорящего.

Недостаток речевого общения с ребёнком существенно сказывается на его развитии не только речевом, но и общем психическом.

На третьем году жизни резко усиливается потребность ребёнка в общении. В этом возрасте не только стремительно увеличивается объем общепотребительных слов, но и возрас-

тает возникшая к концу второго года жизни способность к словотворчеству.

В речи трехлетнего ребёнка постепенно формируется умение правильно связывать разные слова в предложения. От простой двусловной фразы ребёнок переходит к употреблению сложной фразы с использованием союзов, падежных форм существительных, единственного и множественного числа. Со второго полугодия третьего года жизни значительно увеличивается число прилагательных.

СТАНОВЛЕНИЕ ИНТОНАЦИОННОЙ СТОРОНЫ РЕЧИ В ОНТОГЕНЕЗЕ

| Возраст ребёнка | Характеристика интонационной стороны речи |
|----------------------------|--|
| 1 | 2 |
| Первый крик новорожденного | Присутствуют голосовая составляющая, шумы. Недифференцирован, индивидуален. Является сигналом о неблагополучии. Появляются крики «голода», «боли», «лишения» |
| 3-я нед. | Крик «одиночества». Средством различения криков служат компоненты интонации – изменения мелодики, громкость, модуляция |
| 3–4 мес. | Младенец реагирует на интонацию взрослого, старается повторить её, активно усваивает типы интонации. Общение со взрослыми посредством интонации и мимики |
| 6 мес. | Появление лепета. Освоение ритмической структуры речи. Слушает свою речь, речь взрослых, пытается подражать. Интонация удовольствия, интонация радости |

Окончание табл.

| 1 | 2 |
|------------------|--|
| 7–8 мес. | Появление интонации просьбы. Процесс активного накопления звуков, артикуляция более четкая, звуки – более дифференцированные |
| 8–11 мес., 1 год | Формируется понимание речи. Семантическую нагрузку получают не фонемы, а интонация, ритм, затем общий контур слова. Общение – с помощью эмоц. интонации. Какой-либо слог выделяется длительностью, громкостью, высотой звука. Ребёнок отличает по признакам голоса «своих» и «чужих» |
| 2-й год жизни | Усвоение вопросительной интонации. Появление первых слов. С 1-го года 11 мес. ребёнок усваивает фразовое ударение. К 2-м годам – интонация перечисления; союзы перечисления – к 2-м годам 3-м месяцам. Интонация опережает вербальные средства (лексику и синтаксис) |
| 2 года | Начинает выражаться коммуникативная модальность, формироваться императивные отношения в языковой способности ребёнка |
| 2–3 года | Типология высказываний в общении ребёнок–взрослый по ведущему мотиву, который существенно влияет на интонационную сторону речи, заключается в следующем: вопрос, ответ, побуждение к действию, выдача информации (повествование), выражение эмоционального отношения – восклицание |
| 4-й год | На четвертом году в ситуации ребёнок–ребёнок мотив высказывания носит в значительной степени эгоцентрический характер: сообщение информации, редко побуждение к действию |
| 5–6 лет | Коммуникативная модальность интонационно реализуется автоматически, по правилам предписательного неосознанного характера |
| 7–8 лет | Структура мотивов высказываний приближается к взрослой: сообщение, отношение к сообщению, вопрос, побуждение к действию |

ЗАИКАНИЕ: ВИДЫ ЗАИКАНИЯ, ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Заикание – нарушение плавности речи, когда запинки, повторение и растяжение слогов и звуков сопровождаются мышечным напряжением – судорогой произносительного аппарата (органов артикуляции, дыхания, голоса). Говорящий с трудом передает сообщение, а собеседник испытывает напряжение, слушая его речь. Попытка преодолеть запинки обычно усиливает заикание. Большинство современных исследователей сходятся во мнении, что заикание – внешнее проявление невротических, эмоциональных, речевых нарушений [3].

Возникает заикание в возрасте от 2 до 5 лет. Это период становления фразовой речи, во время которого у большинства детей отмечаются запинки. Они называются физиологическими. Кроме того, в данном возрасте дети могут повторять или растягивать отдельные звуки, слоги, слова, а иногда вставлять эмболы (лишние звуки и слова: «а», «ну», «вот», и т.д.) Это нормальный процесс становления ритмичной речи. Когда ребёнок научится лучше выражать свои мысли, запинки будут проявляться реже. Если же они становятся настолько частыми, что затрудняют общение, появляется основание для беспокойства. Заиканием страдает примерно 3 % детей. Его распространенность зависит от такой особенности языка, как темп речи. У французов заикается 5–7 % детей, у немцев – 2 % детей, американские индейцы не заикаются вообще. Заикание у мальчиков отмечается в 3–4 раза чаще, чем у девочек. Заикание может возникнуть остро, то есть внезапно, вследствие психической

травмы-испуга, конфликта, неожиданного изменения образа жизни (начало посещения детского сада, рождение младшего брата или сестры, переезд и т.п.) или нарастать постепенно, иногда в течение нескольких месяцев. Состояние речи заикающихся детей может меняться. Временами ребёнок говорит хорошо, и вдруг наступает ухудшение. Обычно родители связывают его со временем года (весной и осенью запинки усиливаются) или временем суток (некоторые дети, просыпаясь, капризничают и больше заикаются, потом разгуливаются, настроение у них улучшается, запинки становятся реже; другие же наоборот – с утра говорят хорошо, а к вечеру заикаются). Есть дети, у которых ухудшение в речи наступает после перенесенного заболевания. По-разному ребёнок может говорить дома и в школе или в детском саду. И, наконец, речь ребёнка может ухудшаться и улучшаться без видимых причин. Меры, принимаемые для восстановления нарушенной плавности речи, определяются в первую очередь тем, когда возникло заикание. Если заикание отмечается не более двух месяцев, оно считается инициальным (начальным), если больше – закрепившимся.

На почве чего увеличивается возможность возникновения заикания:

- истощение или переутомление нервной системы в результате заболеваний корью, рахитом, коклюшем;
- болезни носа, глотки и гортани;
- задержка развития речи, неправильное произношение звуков в течение длительного времени;
- испуг, обострение эмоционального напряжения как следствие острой обиды, ревности;

– неправильные методы воспитания (наказания, унижающие достоинства ребёнка, несогласованность требований со стороны близких);

– перегрузка способных, но нервных детей речевым материалом (в частности, ранее 3 лет, обучение чтению, иностранному языку);

– переучивание леворуконости и т.д.

Вероятность возникновения заикания увеличивается:

– если заикается кто-то из родственников;

– у аллергиков;

– при частых респираторных заболеваниях;

– при нарушении внимания.

Проявления заикания:

– ребёнок начинает повторять отдельные звуки в начале или середине слова, протяжно произносить гласные – это клонические судороги;

– задерживается на согласных звуках с последующим спазмом и внезапным его прерыванием – это тонические судороги.

Возможно так же сочетание судорог различного вида – клонотонические или тоноклонические, в зависимости от преобладания тех или других. Судороги могут локализоваться в дыхательном, голосовом, артикуляционном отделах периферического речевого аппарата:

– нарушается речевое дыхание: он делает дополнительные вдохи не только перед каждым словом, но и в середине слова;

– голос прерывается или появляются выкрики на высоких тонах;

– усиливаются судороги на смычных звуках «П», «Б», «Т», «Д», «К», «Г» и в сочетании со звуком «Р» («ПР», «БР», «ТР», «ДР», «КР», «ГР»).

Состояние речи заикающихся детей может меняться, волнообразность характерна для течения заикания. Даже когда лечение успешно, бывают периоды ухудшения. Меры, принимаемые для восстановления плавности речи, определяются тем, когда возникло заикание.

Инициальное – заикание отмечается не более двух месяцев.

Закрепившееся – более двух месяцев.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАИКАНИЯ

1. Не прерывайте игру ребёнка необоснованными вопросами.

2. Удерживайте ребёнка от речи, когда он на грани истерики или плачет.

3. Не делайте замечаний, когда ребенок употребляет эмболы, т.е. говорит какое-то лишнее слово (а, ну, вот, значит).

4. Неразумно заставлять малыша пересиливать свои страхи.

5. Не наказывайте за употребление непристойных слов, займите его чем-то интересным.

6. Организуйте жизнь ребёнка так, чтобы его не надо было подгонять.

7. Дневной отдых обязателен.

8. Не просите ребёнка читать вслух стихи перед посторонними, пока он сам не захочет.

9. Попробуйте конструктивно решать все возникающие проблемы, спокойно и без эмоций.

ИНИЦИАЛЬНОЕ ЗАИКАНИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПРИ ИНИЦИАЛЬНОМ ЗАИКАНИИ

1. При остро возникшем заикании надо устранить ситуацию, травмирующую психику. Если это произошло в детском саду, то его посещение противопоказано! Нужно обеспечить домашний режим минимум на два месяца.

2. Полезно составить список ситуаций, в которых речь ребёнка ухудшается, а также перечень людей, которые влияют на его эмоциональное состояние. Иногда благотворна полная смена обстановки: переезд на дачу, к бабушке, поездка на какое-то время в пансионат и т.д. Если заикание возникло из-за ревности к младшим детям, постарайтесь относиться к старшему ребёнку как к маленькому. Если он хочет, дайте ему давно забытые игрушки, соску. Чаще берите его на руки, баюкайте словно малыша. По возможности сделайте так, чтобы дети какое-то время жили отдельно.

3. Избегайте ситуаций, которые чрезмерно возбуждают, радуют или смущают ребёнка. Учтите, что даже радостное возбуждение противопоказано. Отмените посещение зрелищных мероприятий, не ходите в гости, и не принимайте гостей у себя, избегайте контактов с другими детьми на прогулках. Гуляйте в парке, скверах, подальше от детских площадок. Оставьте несколько игрушек, две-три знакомые книжки, которые заведомо

не действуют возбуждающе. В новой книге лучше сначала рассмотреть с ребёнком картинки, потом рассказать ее содержание. Речь взрослого при пересказе менее напряженная, чем при чтении вслух, и такого рода занятия носят более дружественный характер. Можно придумывать и свои собственные истории, что-то вроде сериала с продолжением. Это хорошо делать перед сном.

4. Перед сном неплохо ритуализировать занятия, то есть изо дня в день после ужина в одном и том же порядке совершать одни и те же действия: убирать игрушки, купаться, рассказывать сказку и т.д. Это успокаивает нервную систему, облегчает засыпание.

5. Некоторое время ребёнку лучше совсем не смотреть телевизор. И уж, конечно, не может быть и речи о том, чтобы проводить у телевизора часы. Но если малыш привык к каким-то детским передачам, и вы не можете отвлечь его, не ссорьтесь из-за этого. Пусть смотрит. Только хорошо кому-нибудь из взрослых сидеть рядом с ребёнком и объяснять то, что покажется ему непонятным или пугающим. **ПРИ ИНИЦИАЛЬНОМ ЗАИКАНИИ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ РЕЧЕВЫЕ СПОСОБНОСТИ, НЕ ПРОВОДЯТСЯ, НО НУЖНО ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ИЗМЕНИТЬ МАНЕРУ РЕЧИ. ПОМНИТЕ, ДЕТИ ПОДРАЖАЮТ РЕЧИ ОКРУЖАЮЩИХ ВЗРОСЛЫХ!**

6. Измените свою речь: постарайтесь говорить медленно, короткими простыми предложениями без излишней эмоциональности. Употребляйте простые слова. Требование говорить медленнее создает у ребёнка впечатление, что он делает что-то неправильно. Важно в целом организовать режим так, чтобы реже возникала необходимость говорить (конечно, это не

значит, что нельзя отвечать на вопросы ребёнка или разговаривать с ним).

7. Приучите ребёнка к настольным играм (лото, мозаика), занятиям с конструктором. Это не только успокаивает, но и развивает тонкую моторику пальцев рук. Рисовать лучше всего гуашью большими кистями на больших листах цветной бумаги. Так ребёнок более полно отражает свое эмоциональное состояние.

8. Полезно петь, двигаться под музыку. Очень укрепляют нервную систему игры с водой и песком. Дети часами готовы пускать в ванной кораблики, печь куличи из песка. Привлекайте детей к спокойным домашним делам, зачастую девочки с удовольствием перебирают крупу, раскладывают пуговицы, занимаются рукоделием, а мальчики возятся с инструментами.

9. НУЖНО КАК МОЖНО РАНЬШЕ ПОКАЗАТЬ РЕБЁНКА ВРАЧУ-ПСИХИАТРУ, неврологу, ведь однозначной схемы лечения не существует. Медицинские препараты подбираются строго индивидуально. Врач назначает успокаивающие и общеукрепляющие средства: малые дозы брома, корень валерианы, пустырник, глюконат кальция, поливитамины, пивные дрожжи, рыбий жир, холосас, гематоген, препараты, содержащие большое количество сахара, глюкозы, фитин и т.п. Иногда для такого подбора требуется два-три месяца. Случается, что некоторые медикаменты вызывают у некоторых детей парадоксальные реакции (вместо успокоения-возбуждают) или аллергию. Обычно в течение двух-трех недель идет адаптация организма к принимаемым лекарствам, поэтому лечение проводится под контролем врача. Заикающийся ребёнок должен наблюдаться у психиатра не только при инициальном заикании и в период прохождения курса лечения, но и достаточно долго (иногда 2–3 года) после

того, как речь нормализуется. Это способствует предупреждению обострений, которые могут возникнуть в кризисные периоды (7–9, 11–13 лет) **ЗНАЙТЕ, ЧЕМ РАНЬШЕ ПОДОБРАНО ЛЕЧЕНИЕ, ТЕМ БЛАГОПРИЯТНЕЕ ПРОГНОЗ!** Острое заболевание лечить всегда легче, чем хроническое.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ЗАИКАНИИ

Многие дети разговаривают без запинок с малышами, игрушками, животными или, надев маску. Поощряйте это. Иногда ребёнок как бы кривляется – говорит «как маленький» или с акцентом, но при этом не заикается. Не препятствуйте такой речи. Проанализируйте, сколько и какие вопросы вы задаете детям. Особенно нежелательны такие вопросы, которые вызывают у ребёнка чувство стыда. Учтите, если вопросы прерывают игру, это почти всегда ведет к запинкам.

Постарайтесь удержать ребёнка от речи, когда он на грани истерики или плачет. Всхлипывание само по себе часто приводит к повторению слов, слогов и у незаикающихся людей. Сначала надо любым способом успокоить ребёнка, отвлечь чем-нибудь интересным, приласкать.

Не делайте замечаний, если ребёнок употребляет эмбол, то есть говорит какое-то лишнее слово («а», «вот», «ну», «значит»). Употребление эмболов удлинняет время высказывания, дает возможность лучше сосредоточиться, подготовить артикуляцию. Таким образом, ребёнок помогает себе справиться с запинками. Эмболы исчезнут, когда улучшатся речевые способности.

Маленькие дети, особенно с ослабленной нервной системой, часто испытывают страхи. Неразумно заставлять малыша пересиливать их и ругать за то, что он боится темноты, Бабы-Яги или еще кого-нибудь. Целесообразно придумывать маленькие спектакли, в которых ребёнок играет роль самостоятельного, большого, храброго человека. Можно использовать маски различных зверей, которых бояться дети, Бабы-Яги. Такие спектакли называются игротерапией.

Не наказывайте детей за употребление непристойных слов. Обычно ребёнок произносит их, чтобы привлечь внимание взрослых. Не заостряйте на этом внимание, попытайтесь занять его чем-то интересным. Можно также спокойно, дружеским тоном сказать, что вам не нравится, когда люди говорят такие слова.

Подумайте, как организовать жизнь ребёнка, чтобы его не надо было подгонять. Ведь мы стремимся научить малыша говорить медленнее, но разве это возможно, когда взрослые все время торопят: «Быстрее, быстрее». Если вы очень спешите, оденьте или накормите ребёнка сами. Дайте на завтрак то, что он ест охотнее, но не делайте его жизнь еще напряженной.

Дневной сон вне всяких сомнений полезен. И все же не стоит создавать из укладывания стрессовую ситуацию, если ребёнок категорически отказывается днем спать. Он может провести послеобеденное время, сидя в кресле, слушая знакомую сказку и т.д.

Пусть вас не раздражает, когда ребёнок что-то крутит в руках, – это в некоторой степени снимает напряжение, отвлекает от речевых трудностей. Можно даже дать ему маленькую игрушку, канцелярскую скрепку или кусочек пластилина.

Не заставляйте ребёнка здороваться и прощаться, со временем он усвоит правила хорошего тона не меньше, чем ими владеют окружающие взрослые. Если ребёнок с легкостью говорит «пока» вместо «до свидания», в этом нет ничего страшного. Сначала нужно снять напряжение, а потом обучать речевой этикету. Не просите малыша читать вслух стихи перед посторонними, пока он сам этого не захочет. Некоторые исследования показали – заикание уменьшается, когда ребёнок жует резинку. Дело в том, что «жвачка» даёт «законные» основания мямлить, а значит, собираться с мыслями и говорить без запинок. Достаточно часто в семьях заикающихся детей встречается такое неблагоприятное сочетание, как завышенные требования к ребёнку и обыкновение быстро говорить. НА ДЕТЕЙ ОКАЗЫВАЕТСЯ БОЛЬШЕЕ ДАВЛЕНИЕ, РОДИТЕЛИ ХОТЯТ, ЧТОБЫ ОНИ СООТВЕТСТВОВАЛИ НЕКОМУ ВЫСОКОМУ СТАНДАРТУ, ИЗ-ЗА ЧЕГО СОЗДАЕТСЯ НЕСТАБИЛЬНАЯ КОНФЛИКТНАЯ ОБСТАНОВКА. Хорошо бы дать малышу понять, что в признании собственных ошибок нет ничего страшного. Не бойтесь сказать о себе: «Ох, я опять все напутала», «Ну, я растяпа», «Вечно я сделаю что-нибудь не так» и т.п. И ребёнок не будет испытывать чувство неуверенности, когда не сможет без запинок выразить свою мысль.

Попытайтесь конструктивно решать возникающие проблемы.

Например: постарайтесь дружелюбно сказать: «Интересно, ты можешь быстро надеть туфли?», заменив окрик: «Надень сейчас же туфли!»; «Сейчас надо отдохнуть. Как хорошо будет играть, когда ты проснешься». Это звучит лучше, чем «Сейчас же иди спать!», «Давай поменяемся: я тебе игрушку, а ты мне эту вещь» – скажите так, и вы добьётесь большего, чем требовани-

ем: «Дай мне немедленно эту вещь!». Предложите: «Давай так: один кубик кладешь ты, другой – я», но не приказывайте: «Немедленно собери кубики!». Подскажите: «Будь ласковым, собаки так это любят», а не одергивайте: «Не смей бить собаку!». Скажите спокойно: «Мне очень поможет, если ты это закончишь на сегодня», но никак не «Кончай возиться с конструктором!» «Твоя очередь через минуту, а сейчас дай сестренке поиграть!». Вместо: «Не вырывай у сестры!» Несколько лукавое: «Давай посчитаем, сколько ложек ты сможешь съесть!» лучше, чем: «Ешь быстрее!».

С уважением относитесь к ребёнку, внимательно слушайте его, не перебивайте. Не стесняйтесь выражать свою любовь. Чаще улыбайтесь, хвалите ребёнка. МОЛОДЕЦ!, ПРАВИЛЬНО!, У ТЕБЯ ЭТО ХОРОШО ПОЛУЧАЕТСЯ!, ТЫ СЕГОДНЯ ХОРОШО ПОТРУДИЛСЯ!, ПРЕКРАСНО!, Я ГОРЖУСЬ ТОБОЮ!, Я ЗНАЛА, ЧТО ТЫ СПРАВИШЬСЯ!, НЕПЛОХО!, ОТЛИЧНО!, ТЫ БЫСТРО НАУЧИЛСЯ!, ЭТО ТО, ЧТО НАДО!, Я НЕ СМОГЛА БЫ СДЕЛАТЬ ЛУЧШЕ, С КАЖДЫМ ДНЕМ У ТЕБЯ ПОЛУЧАЕТСЯ ЛУЧШЕ.

ЗАКРЕПИВШЕЕСЯ ЗАИКАНИЕ

Проявления закрепившегося заикания:

– повышенная возбудимость или заторможенность, быстрая истощаемость нервной системы;

– отрицательные или несвойственные ему ранее личностные качества: боязливость, подчиняемость, замкнутость, конфликтность, безразличие к родным, хвастливость, эгоизм;

– доходящая до назойливости общительность, повышенная нежность, чрезмерная впечатлительность, боязнь одному оставаться в помещении;

– постоянное желание быть с матерью и др.;

– несовершенство в двигательной сфере (недостаточная переключаемость движений, повышенный тонус мышц);

– несовершенство в сенсорной области (повышенная отвлекаемость, рассеянность в вниманию, несвоевременная реакция на звуковые и речевые сигналы);

– в эмоционально-волевой сфере наблюдаются раздражительность, капризы, плач или безудержное веселье, крики, визг;

– слова и словосочетания произносятся с судорожными повторениями или с мучительной остановкой на том или ином звуке [12].

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПРИ ЗАКРЕПИВШЕМСЯ ЗАИКАНИИ

Основная установка – ведите обычный образ жизни. Единственное ограничение – не следует посещать зрелищные мероприятия до 6 лет. И, конечно, по-прежнему не забывайте, что домашний режим намного предпочтительнее детского сада. Ребёнок находится под наблюдением врача-психиатра, контролирующего медикаментозное лечение. Уже в три года многие дети могут начать занятия с логопедом, желательно не откладывая их. Если кроме нарушения плавности отмечается задержка речевого развития, нарушения звукопроизношения, то начи-

нать нужно с них. О ВОЛНООБРАЗНОМ ТЕЧЕНИИ ЗАИКАНИЯ НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ ЗАБЫВАТЬ НЕЛЬЗЯ. В моменты так называемого ухудшения в процессе улучшения предпочтительнее неречевые занятия. Постарайтесь ограничить речевое общение, отложить все занятия, которые могут усилить заикание. В периоды улучшения нужно заниматься как можно больше: читать, беседовать на разные темы, пересказывать короткие рассказы, инсценировать стихи, сказки. Очень хорошо, если вы сумеете организовать домашний театр, можно кукольный. Не обязательно громоздкие декорации и много участников. У детей отлично развито воображение. Используйте кукол так, чтобы у каждого участника спектакля было несколько ролей. Например, мама – Красная Шапочка и бабушка, а ребёнок – волк и охотники. Такие игры не только дают возможность перевоплотиться, почувствовать себя другим, незаикающимся персонажем, но и улучшает умение высказываться. Этому также способствует пересказ различных литературных произведений. Начинать лучше с таких простых, как «Сказки в картинках» В. Сутеева, рассказов Н. Носова («Живая шляпа», «На горке», «Заплатка», «Затейники»), которые доступны и четырёхлетнему ребёнку. Детям постарше предложите более сложные рассказы Н. Носова, В. Драгунского, Б. Житкова, В. Гаршина, сказки Р. Киплинга.

При всей необходимости использовать приемы, улучшающие речь, нет ничего важнее благоприятной атмосферы в доме, дружественных усилий всех членов семьи. Чрезвычайно полезно научить заикающегося ребёнка читать по слогам. Чем раньше это сделать, тем лучше! Во-первых, овладение чтением – неплохо само по себе. Если занятия не раздражают малыша,

то они и не создают нагрузки нервной системе. Во-вторых, чтение по слогам – бесценное логопедическое упражнение. Как мы знаем, каждое слово имеет свою слоговую структуру, свой ритм. Овладение чтением по слогам помогает увидеть ритмический рисунок слова и нормализовать ритм устной речи, предотвратить нарушения слоговой структуры, научиться правильно делить слова на слоги. Нужно также отметить, что заикающиеся дети склонны использовать более сложные слова и речевые обороты, чем те, к которым готова их артикуляторная моторика. И послоговое прочитывание является профилактикой запинок. В-третьих, школьная программа такова, что к концу второй четверти первоклассник должен уметь прочесть не только текст из «Букваря», но и условие задачи, задание к упражнению и т.д. Если заикающийся ребёнок недостаточно хорошо со всем справляется, он начинает маскировать свое неумение запинками. Поэтому крайне важно, чтобы к моменту поступления в школу дети читали как можно лучше.

Школа – серьёзное жизненное испытание как для детей, так и для родителей. Далеко не все легко справляются с ним. Понятно, что для детей с уязвимой психикой школьная ситуация окажется особенно трудной. Речь заикающегося ученика во многом будет зависеть от той обстановки, которая сложится вокруг него в школе. Разумно искать не престижную школу, а спокойного терпеливого учителя. Следует заранее сообщить о речевых трудностях ребёнка. Расскажите, что логопед не рекомендует подгонять его во время ответа, что ваш ребёнок может иногда молчать, даже если он знает материал урока. Не ругайте ребёнка (и не огорчайтесь сами), если он будет получать не такие высокие оценки, как вам хотелось бы. Помните: ваша зада-

ча не требовать, чтобы ребёнок сам справлялся с новыми обязанностями, а ВО ВСЕМ ПОМОГАТЬ ЕМУ. Заикающиеся дети так же, как и их родители обычно предъявляют к себе завышенные требования. Не чувствуя себя достаточно уверенно, они отказываются от устного ответа. Проследите за подготовкой к устному опросу. ПОЖАЛУЙСТА, ПРЕДУПРЕДИТЕ УЧИТЕЛЯ, ЧТО СПЕЦИАЛИСТЫ КАТЕГОРИЧЕСКИ ПРОТИВ ПРОВЕРКИ СКОРОСТИ ЧТЕНИЯ У ЗАИКАЮЩИХСЯ ШКОЛЬНИКОВ. Не ставьте перед собой цель добиться того, чтобы у вашего ребёнка была речь оратора. Неприятно в психологии существует понятие демосфенова комплекса –желание ценой сверхусилий не только преодолеть недостаток речи, но именно в этой области утвердить свое превосходство [12].

Вот несколько советов родителям. Выполнение этих несложных правил, а также грамотная работа с логопедом помогут вашему ребёнку успешно преодолеть заикание.

Заикающийся ребёнок все время должен находиться под наблюдением логопеда и психоневролога. У заикающихся детей ослаблена нервная система, потому для них важна спокойная обстановка в семье, индивидуальный подход и внимание к их эмоциональному состоянию.

Ограничивайте, по возможности, время просмотра заикающимся ребёнком телепередач. Это утомляет нервную систему ребёнка. Особенно отрицательно действуют передачи, не соответствующие его возрасту и просмотренные перед сном. Не читайте ребёнку слишком страшных сказок и книг, не соответствующих возрасту.

Требования, предъявляемые к ребёнку, должны соответствовать его возрасту, быть всегда одинаковыми, постоянными

со стороны всех окружающих, как в семье, так и в детском саду, в школе:

- не перегружайте заикающегося ребёнка большим количеством информации или новых впечатлений;
- не запугивайте ребёнка, когда наказываете. Не оставляйте его одного, особенно в темной комнате. В качестве наказания можно просто попросить его посидеть спокойно на стуле, лишиться на какое-то время развлечений;
- говорите с заикающимся ребёнком четко, плавно, но не по слогам. Тщательно проговаривайте каждое слово;
- не ждите от заикающегося ребёнка, чтобы в играх, которые требуют от участников индивидуальных речевых выступлений, он принимал активное участие. Не давите на него;
- заикающемуся ребёнку полезны занятия музыкой и танцами, развивающие правильное речевое дыхание и чувство ритма. Полезны будут занятия пением.

Следующие 12 правил плавной речи разработаны А. Гуцманом и Г. Гуцманом в 1924 году. Их применение актуально и в наши дни, широко применяется на практике и дает результаты. Расскажите о них ребёнку, попробуйте вместе следовать им:

- говори медленно и спокойно, т.е. выговаривай слог за слогом, слово за словом, предложение за предложением;
- всегда продумывай, что и как ты будешь говорить;
- не говори ни слишком громко, ни слишком тихо;
- при разговоре стой или сиди прямо;
- прежде чем начать говорить, быстро и глубоко вдохни ртом;

- расходу́й дыхание экономно. Во время разговора старайся по возможности задерживать дыхание;
- переходи всегда решительно и определенно в положение для произнесения гласных;
- направляй выдох не на гласный, а на согласный звук;
- никогда не нажимай на согласные; в случае необходимости говори ниже обыкновенного тона и несколько растягивай все гласные;
- когда слово начинается с гласного, то начинай произносить его тихо и несколько пониженным тоном;
- растягивай долго первые гласные в предложении и связывай все слова предложения между собой, как будто все предложение представляет собой одно многосложное слово;
- всегда старайся говорить внятно и благозвучно;
- подбор методики должен быть строго индивидуальным. Проводить лечение заикания нужно в определенной системе, предложенной врачом-невропатологом, разовые акции в данном случае не принесут результатов.

Рекомендуем следующие дыхательные упражнения. При преодолении заикания важно, чтобы речь формировалась у ребёнка на основе правильного дыхания. Это придаст звучанию речи плавность, звучность и позволит такое сложное для коррекции нарушение речи, как заикание. Для того, чтобы правильно научиться произносить звуки, необходимо подготовить артикуляционный аппарат, тренировать не только язык, губы, но и дыхание, и голос.

Соня

Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовые состояния).

Гудок парохода

Через нос с шумом набрать воздух, задержав дыхание на 1-2 сек, с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинён).

Кораблик

Кораблики могут быть самодельными. Набираем воздух через нос (животик надувается), выдыхаем через рот (животик сдувается). Дуем на кораблик, чтобы он поплыл по блюдецке с водой.

Игрушки

Различные дудочки, трубочки помогают формировать сильную струю воздуха.

Забей гол

Трубочкой для коктейлей (дуя в неё) загонять ватный шарик в ворота (между кубиками).

Чайник закипел, шторм в стакане

В стакан налейте 150 граммов воды и вставьте в воду трубочку для коктейлей. Сначала потихоньку выдыхаем воздух в трубочку – чайник закипает, усиливаем выдох – он кипит, еще усиливаем выдох – вода бурлит. Не забываем – плечи не поднимать! Речь ребёнка надо развивать, используя все формы взаимодействия с ним. При разговоре с ребёнком подавайте ему образец речи: правильно, медленно, четко артикулируйте слова, но не допускайте монотонности. Постоянно создавайте атмосферу игры, когда ребёнку хотелось бы поговорить.

ЧТОБЫ РЕБЁНОК НЕ ЗАИКАЛСЯ РЕКОМЕНДАЦИИ ЛОГОПЕДА РОДИТЕЛЯМ

В процессе коррекционной работы с детьми с заиканием особая роль принадлежит родителям. В дошкольном и младшем школьном возрасте родители для ребёнка непререкаемый авторитет и, если они включаются в логопедическую работу, у ребёнка – это появляется мотивация по отношению к занятиям. А это положительно влияет на результаты работы по преодолению заикания. Задача логопеда – привлечь родителей к активному сотрудничеству, помочь им уяснить свою роль в процессе развития ребёнка, дать определённые знания и умения, необходимые для коррекции речевого нарушения. Логопед должен дать правильные ориентиры в коррекционной деятельности, предостеречь от некоторых заблуждений.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ЗАИКАНИЕМ

Заикание – такое нарушение плавности речи, когда запинки, повторение и растяжение слогов и звуков сопровождаются мышечным напряжением – судорогой произносительного аппарата (органов артикуляции, дыхания, голоса). Говорящий с трудом передаёт сообщение, а собеседник испытывает напряжение, слушая его речь. Попытка преодолеть запинки обычно усиливает заикание.

Риск возникновения заикания относится, как правило, к возрасту 3–4 лет, когда происходит активное речевое развитие ребёнка. В силу динамичности этого периода устранение дефекта на данной стадии оказывается наиболее эффективным. Од-

нако родители не всегда предпринимают попытки изменить ситуацию или же делают это непоследовательно. Одним родителям свойственно чрезмерное преувеличение значения дефекта, которое передаётся и ребёнку, вследствие чего появляется болезненная фиксация на своём нарушении. Встречающееся иногда стремление родителей перевоспитать ребёнка с помощью инструкций, раздражительных окриков и напоминаний о дефекте не приводит к положительным результатам. Такой подход может только усугубить напряжение ребёнка в речевой ситуации. Другой крайностью является игнорирование проблемы, уверенность в том, что всё само собой наладится.

Чем же можно помочь своему ребёнку в преодолении заикания?

– Нужно как можно раньше показать ребёнка врачу-невропатологу или врачу-психиатру, чтобы получить медикаментозное лечение.

– Не надо требовать от ребёнка правильной речи, правильного произношения слов. Говорить с заикающимся ребёнком нужно как можно спокойнее, неторопливее. Не провоцировать речь своими вопросами. Ваш личный пример играет большую роль в воспитании ребёнка и в формировании его характера. Необходимо личным примером приучить ребёнка к правильной речи.

– Нужно строго соблюдать режим дня своего ребёнка. Ночной сон должен продолжаться не менее 10–11 часов и обязателен дневной сон (2–3 часа). Приучить ложиться ребёнка в одно и то же время. Перед сном следует исключить подвижные игры, прослушивание страшных сказок, просмотр телевизионных передач, а просмотр детских передач сократить до минимума.

– Не следует перегружать ребёнка впечатлениями. Не нужно заставлять его одновременно заниматься танцами, спортом и музыкой. Такая непосильная перегрузка может стать одной из причин возникновения заикания. Родители должны сами выбрать для себя, что в настоящее время необходимо ребёнку: здоровая речь или непомерная нагрузка.

Нужно учитывать, что полезнее всего заниматься теннисом, плаванием. Именно эти виды спорта лучше других снимают напряжение, улучшают дыхание. А бокс, хоккей, футбол усиливают напряжение и нарушают дыхание.

– Нельзя создавать напряжённую обстановку в доме: ссоры, скандалы в семье. Ведь ребёнок чутко реагирует на это: он переживает семейный разлад, нервничает, часто плачет. Отношение к ребёнку должно быть ровным, то есть не нужно «заскисать» его, потакать его капризам, наказывать физически.

– Привлекайте ребёнка к спокойным домашним делам. Зачастую девочки с удовольствием перебирают крупу, раскладывают пуговицы, занимаются рукоделием, а мальчики возятся с рабочими инструментами.

Приучите ребенка к настольным играм (лото, мозаика), занятиям с конструктором. Это не только успокаивает, но и развивает тонкую моторику пальцев рук. Очень укрепляют нервную систему игры с водой, песком. Нужно помнить, что работа над правильной речью не всегда протекает гладко: случаются срывы и неудачи. Вы не должны падать духом и отчаиваться! Эти неудачи, как правило, временные, и поэтому ребёнка в такие моменты необходимо поддержать и вселить в него больше уверенности.

Заикание – это затяжная болезнь. Поэтому следует проявлять огромный такт, создавая благоприятные условия, способствующие ослаблению или полному устранению этого нарушения у своего ребёнка.

Будем оптимистичны: дорогу осилит идущий!

Правила, которые необходимо соблюдать в повседневной жизни ребёнка и на занятиях (памятка раздаётся каждому родителю):

1. Речь начинать только после вдоха, на плавном длительном выдохе достаточной силы.

2. Выделять в каждом слове ударную гласную, чтобы сознательно замедлять свою речь.

3. Все слова в словосочетаниях, фразах произносить слитно, то есть голос должен звучать постоянно и непрерывно.

4. Голос во время речи не форсировать, то есть не кричать.

5. Слушать, чтобы во время речи ребёнок не был напряжён и не пользовался сопутствующими движениями.

6. Соблюдать правильный режим дня и занятия проводить ежедневно.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

РЕЛАКСАЦИЯ МЫШЦ РУК

Упражнение «Кулачки»

Ребёнок сидит в позе покоя, руки на коленях расположены ладонями вниз. Нужно поочерёдно сжимать и разжимать ладони. Упражнение выполнять 3–5 раз. Каждый раз заканчивать спокойным вдохом и выдохом.

Упражнение «Олени»

Ребёнок сидит в позе покоя, руки на коленях расположены ладонями вниз. Поднимать скрещенные руки над головой, пальцы сильно напряжены, разведены. Затем руки опустить, расслабиться.

РАСЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ НОГ

Упражнение «Пружинка»

Сидя, руки лежат на коленях. Ноги поставлены на пятки, носки приподняты. Представить, что ноги упираются носками в пружинки. Давим на «пружинки», с силой опускаем ноги на всю стопу.

Упражнение «Загораем»

Сидя на стуле, приподнять ноги, представляя, что они греются на солнце. После этого ноги опустить, расслабиться. Во время выполнения упражнений, фиксировать внимание на приятном расслаблении мышц ног.

РАСЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ РУК, НОГ, КОРПУСА

Упражнение «Штанга»

Стоя, ноги на ширине плеч, руки расслаблены, опущены вдоль туловища. Наклониться, представить, что взяли тяжёлую штангу, поднять её к плечам, затем рывком вверх, бросить вниз, расслабиться, вернуться в исходное положение.

Упражнение «Походка моряка»

Стоя, руки за спиной, ноги на ширине плеч. Переносить тяжесть тела с ноги на ногу. Одна нога (опорная) напрягается, стопа прижата к полу, вторая нога расслаблена, касается пола

только носком. Начинать выполнение упражнения с правой ноги. Повторить 3–5 раз.

РЕЛАКСАЦИЯ МЫШЦ ЖИВОТА

Упражнение «Шарик»

Поза покоя, одна рука лежит на колене, другая прижата к животу.

Сделать вдох носом такой глубокий, чтобы живот надулся как шарик. Следить, чтобы в момент вдоха плечи не поднимались, затем выдохнуть воздух через рот – «сдуть шарик». Вдох – напряжение, выдох – расслабление.

Выполнять 3–5 раз.

РАСЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ШЕИ

Упражнение «Любопытная Варвара»

Поворот головы влево – прямо, вправо – прямо, вверх – прямо, вниз – прямо. Расслабление мышц речевого аппарата (губ, нижней челюсти). Выполняется перед зеркалом.

Упражнение «Хоботок»

Сидя в позе покоя, губы расслабить, рот слегка приоткрыть. Губы вытягиваются трубочкой, затем возвращаются в исходное положение.

Повторить 3–5 раз.

Упражнение «Лягушки»

Губы расслаблены, рот слегка приоткрыт. Широко улыбнуться, затем принять исходное положение.

Упражнение «Орешек»

Представьте, что вы разгрызаете орех. Повторить 3–5 раз.

Упражнение «Горка»

Кончик языка упирается в нижние зубы с силой, спинка языка выгнута горкой, затем опустить язык и расслабить его. При выполнении этих упражнений обратить внимание ребёнка на то, что напряжение вызывает неприятные ощущения в мышцах, а расслабление снимает их, вызывая приятное чувство покоя. С помощью релаксации дети становятся уравновешенней, избавляются от напряжённости, скорее входят в ритм спокойной и правильной речи.

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ РУК, НОГ И КОРПУСА

Оловянные солдатики и тряпичные куклы [4]

Для изображения оловянных солдатиков встать прямо, сжать пальцы в кулак, сосредоточить внимание на напряжении в мышцах рук, ног и корпуса. Сделать резкие повороты всего тела вправо и влево, при этом сохраняя неподвижность шеи, рук и плеч. Ступни на полу стоят неподвижно.

Проделав несколько поворотов, сбросить напряжение, изобразив тряпичных кукол. Поворачивать туловище резко вправо и влево, при этом руки пассивно болтаются, делая круговые движения вокруг корпуса. Ступни ног на полу стоят неподвижно.

Упражнение «Сосулька»

Из положения сидя на корточках медленно подниматься вверх, представив, что сосулька «растет», поднять руки вверх и, привстав на носочки, стараться как можно сильнее вытянуться, напрягая все тело — сосулька «выросла». После команды лого-

педа: «Солнышко пригрело и сосулька начала таять» медленно опускать руки, расслабляя все тело, опускаться вниз, сесть на пол, а затем и лечь, полностью расслабившись, — «сосулька растаяла и превратилась в лужу». Обратит внимание на приятное ощущение расслабления.

Упражнение «Цветочек»

Потянуться вверх, подняв руки и напрягая мышцы всего тела, изображая, как «цветочек растет и тянется к солнышку».

Затем последовательно уронить кисти, изображая, что «солнышко спряталось, и головка цветка поникла», расслабить предплечья, согнув руки в локтях — «стебелек сломался» и, сбросив напряжение с мышц спины, шеи и верхнего плечевого пояса, пассивно наклониться вперед, подогнув колени — «цветочек завял».

Упражнение «Штанга»

Сделать наклон вперед, представить, что поднимаешь тяжелую штангу, сначала медленно подтянув ее к груди, а затем, подняв над головой.

Упражнение проводить 10–15 сек. Сосредоточить внимание на состоянии напряжения в мышцах рук, ног, туловища. «Бросить штангу» — наклонившись вперед, руки при этом свободно повисают. Обратит внимание на приятное ощущение расслабления.

Упражнение «Бревнышки-веревочки»

Поднять руки в стороны, слегка наклонившись вперед. Напрячь мышцы рук, сжав пальцы в кулак как «бревнышки». Уронить расслабленные руки. Обратит внимание, как они пассивно покачиваются сами собой словно «веревочки».

Упражнение «Маятник»

Переносить тяжесть тела с пяток на носки при покачивании вперед-назад. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед, на переднюю часть ступни, пятки от пола не отрывать. Все тело слегка наклоняется вперед. Затем тяжесть тела переносится на пятки. Носки от пола не отрываются.

Упражнение «Ралли»

Сесть прямо на кончик стула. После команды «едем на гоночной машине» вытянуть ноги вперед, слегка подняв их, руки вытянуть и сжать в кулаки — «крепко держимся за руль», туловище слегка отклонено назад. Сосредоточить внимание на напряжении мышц всего тела. Через 10–15 сек. расслабиться, сесть прямо, руки положить на колени, голову слегка опустить, обратить внимание на приятное чувство расслабления.

Упражнение «Кукла устала»

Глубоко зевнув, потянуться, подняв руки вверх и поднявшись на носочки, с выдохом расслабиться, опустить руки, наклонив голову вперед.

Упражнение «Незнайка»

Поднять плечи как можно выше, а затем свободно опустить их вниз.

Упражнение «Неваляшка»

В положении сидя голову уронить на правое плечо, затем на левое плечо, покрутить, а затем уронить вперед. Упражнение выполняется 10–15 сек. В конце упражнения обратить внимание на приятные ощущения расслабления, возникающие при расслаблении мышц шеи.

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МИМИЧЕСКИХ И АРТИКУЛЯЦИОННЫХ МЫШЦ [4]

1. Слегка откинуть голову назад, напрячь мышцы шеи на 5–10 сек., концентрируя внимание на этом ощущении. Уронить расслабленно голову вперед.

2. Наморщить лоб, подняв брови на 5–10 сек., концентрируя внимание на ощущении напряжения в области лба.

3. Сильно нахмуриться на 5–10 сек., концентрируя внимание на ощущении напряжения между глазами.

4. Плотно сомкнуть веки на 5–10 сек., концентрируя внимание на ощущении напряжения в них.

5. На 5–10 сек. сжать зубы. Обратит внимание на то, как напряжение распространяется от челюсти к вискам.

6. Широко улыбнуться и показать зубы в течение 5 сек. Обратит внимание на напряжение в щеках.

7. Вытянуть губы трубочкой и дуть в течение 10 сек. Обратит внимание на напряжение в губах.

8. Прижать язык к передним зубам на 10 сек, обращая внимание на напряжение в языке.

9. Оттянуть язык назад на 10 сек. Напряжение должно возникнуть в языке, на дне полости рта и в шее.

10. Зевнуть легко, более глубоко, очень глубоко. На последнем зевке закрыть глаза и растянуть мышцы рта и глотки.

Вслед за проведением релаксационных упражнений дети ложатся на ковер на спину. Им предлагается закрыть глаза и отдохнуть. После этого логопед проводит сеанс релаксации.

ФОРМУЛЫ РЕЛАКСАЦИИ

«Мы успокаиваемся. Мы отдыхаем. Глазки закрыты. Ручки усталые, тяжелые, отдыхают. Ножки усталые, тяжелые, отдыхают. Как хорошо, приятно отдыхать». Можно использовать и различные стихотворные тексты. У некоторых детей при закрытых глазах могут возникнуть страхи, а, следовательно, повысится тонус мышц. В этих случаях следует проводить релаксационные упражнения с открытыми глазами и лишь постепенно приучать ребёнка закрывать глаза во время занятий. Главное, чтобы в эти моменты у ребёнка было ощущение полного эмоционального комфорта.

В процессе занятий следует обращать внимание также и на состояние круговых мышц глаз. Веки должны быть сомкнуты слегка, без напряжения.

На подготовительном этапе такие сеансы релаксации составляют от 2-х до 5-и минут. Продолжительность занятий постепенно увеличивается, достигая 10–15 мин.

Каждая формула релаксации проговаривается логопедом 2-3 раза. Формулы, приведенные здесь, не являются универсальными и могут варьироваться. Важное значение имеет интонация, с которой логопед произносит эти формулы. Голос должен быть мягким и тихим, темп несколько замедленным, а интонация должна выражать состояние спокойствия.

О состоянии мышечного расслабления и эмоционального успокоения можно судить по спокойному выражению лица ребёнка, ритмичному дыханию. У некоторых детей появляется сонливость, они начинают позевывать. Для усиления эффекта расслабления, в особенности у детей, которые с трудом расслабляются, можно легко поглаживать сверху вниз грудь и руки

ребёнка. Постепенно дети овладевают возможностью расслаблять мышцы не только по контрасту с их напряжением, но и по словесной инструкции.

На этом этапе логопед может пытаться вызвать у детей образное представление о состоянии расслабления и спокойствия. Детям предлагается вспомнить о том, как они отдыхали, загорали на берегу реки в летний день, когда грело ласковое солнышко. При этом логопед подробно описывает возможные ощущения детей: общая расслабленность, ощущение покоя и приятного тепла, например: *«Мы пришли на лесную поляну. Травка на ней зеленая, мягкая. Теплые лучи солнца согревают все тело. Так хочется полежать на мягкой, шелковистой травке. Слышно, как шуршат листики на деревьях, чуть слышно поют птички. Так приятно отдыхать, все тело расслабляется, глазки закрыты, теплые лучи солнца согревают все тело. Ты спокоен»* и т.д.

Постепенно, на последующих этапах работы, дети из положения лежа переводятся в положение сидя. Для этого используется так называемая «поза кучера». Ребёнок должен сидеть на стуле, соответствующем его росту, так, чтобы голени находились под прямым углом к бедрам, а нижняя часть спины ребёнка касалась бы спинки стула. Руки свободно лежат на коленях ладонями вниз. Дети должны сидеть на стуле без напряжения, плечи и голова должны быть слегка опущены вперед, вся ступня должна опираться на пол. Такому положению дается название «поза покоя». На этом этапе дети сидят с закрытыми глазами на протяжении всего занятия аутогенной тренировкой.

Как правило, на этом этапе работы на фоне релаксации детей логопед вводит «формулы правильной речи». Это могут

быть такие формулы: *«Мы говорим неторопливо и спокойно»*; *«Наша речь слитная и плавная»*, *«Мы говорим смело»* и т.д.; такие формулы могут быть даны и в стихотворной форме. Поскольку введение таких формул выполняет роль определенного внушения, произнесение их логопедом должно происходить достаточно громким голосом, с уверенной интонацией и соблюдением всех речевых правил.

Занятия по релаксации — это не обособленные упражнения, а неотъемлемая часть всего курса занятий по коррекции речи. Такие занятия проводятся регулярно, 2–3 раза в день (утром, днем и вечером). Желательно, чтобы формулы расслабления предшествовали ночному сну ребёнка.

Аутогенная тренировка, используемая в работе с заикающимися подростками и взрослыми, должна быть специализированной. В процессе аутогенной тренировки вырабатываются навыки релаксации мышц, в которых наблюдается патологическое напряжение (дыхательные мышцы, мышцы верхнего плечевого пояса, глотки, нижней челюсти, губ, языка). При овладении приемами мышечного расслабления снижается эмоциональное напряжение. Речь на этом фоне протекает, как правило, без судорожных запинок.

В процессе реализации формул мышечного расслабления проводится активная речевая работа. Речевые тренировки на этом фоне закрепляют слуховые и кинестетические ощущения нормальной речи. Создается двухсторонняя условно-рефлекторная связь между эмоциональным состоянием спокойствия и плавной речью. Многократные тренировки позволяют нормализовать функциональную речевую систему в целом.

Специфическим для заикающихся приемом аутогенной тренировки является прием мысленного представления ситуации, трудной для речевого общения (разговор по телефону, выступление перед аудиторией и пр.). Заикающиеся под руководством логопеда мысленно представляют эмоционально значимую ситуацию общения. Само представление трудной «речевой ситуации» вызывает разнообразные вегетативные реакции организма заикающихся и повышение мышечного напряжения. Затем путем реализации расширенной формулы спокойствия заикающиеся расслабляются и успокаиваются. На этом фоне заикающиеся тренируют устную речь, которая по содержанию характерна для данной ситуации. Прием мысленного представления способствует угасанию эмоциональных (вегетативных) реакций, возникающих при трудной речевой ситуации, и создает возможность использовать формулу спокойствия в реальных ситуациях (прием угашения «страха речи»). Этот прием становится эффективнее, если к нему присоединяется использование мысленного представления новой модели поведения.

Заикающемуся предлагается представить себя в роли уверенного в себе человека. Плечи расправлены. Голова приподнята, взор сосредоточен на лице собеседника и т.п. Важно закрепить полученный эффект путем функциональных тренировок в реальной обстановке.

Наиболее эффективно применение аутогенной тренировки при невротической форме заикания. Заикающиеся этой группы быстро овладевают расширенной формулой спокойствия, на фоне которой устная речь протекает плавно, без запинок. Их мысленное представление трудных речевых ситуаций сопровождается ярко выраженными вегетативными сдвигами, кото-

рые немедленно гаснут при реализации формулы спокойствия. Регулярные занятия аутогенной тренировкой у подростков и взрослых с этой формой заикания способствуют закреплению эффекта логопедической работы и гарантируют длительную ремиссию. При неврозоподобной форме заикания эффект аутогенной тренировки выражен значительно меньше, чем при невротической форме заикания, а нередко отсутствует вообще. Заикающиеся этой группы, как правило, не могут овладеть расширенной формулой спокойствия в полной мере. Мысленные представления трудных речевых ситуаций крайне затруднены. Громкая речь заикающихся этой группы в процессе сеанса аутогенной тренировки может сопровождаться запинками. У заикающихся этой группы может наблюдаться появление головных болей, головокружений и пр. Несмотря на отсутствие объективных признаков улучшения состояния, зачастую заикающиеся данной группы отмечают общее улучшение самочувствия.

Навыки релаксации и плавной речи, реализуемой в процессе аутогенной тренировки, закрепляются специальными функциональными тренингами в реальной ситуации.

Аутогенная тренировка включается как обязательный компонент в различные системы реабилитации заикающихся детей, подростков и взрослых (В.М. Шкловский, 1994; Л.З. Арютюнян, 1990; Ю.Б. Некрасова, 1968; М.И. Буянов, 1989; И.Г. Выгодская и др., 1993 и др.).

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ И РИТМИЗАЦИИ ДВИЖЕНИЙ [4]

У заикающихся всех возрастных групп отмечаются те или иные особенности в состоянии моторных функций.

В настоящее время накоплено достаточное количество фактов, свидетельствующих о различиях в состоянии двигательных функций при разных клинических формах заикания. Это касается состояния мышечного тонуса, общей и тонкой моторики, динамической и статической координации, орального праксиса, музыкально-ритмических способностей и пр.

В связи с этим нормализация состояния моторных функций заикающихся включает решение следующих задач:

1. Развитие общей, тонкой и артикуляционной моторики.
2. Развитие чувства темпоритма речевых и неречевых движений.

Учитывая разное состояние моторики при невротической и неврозоподобной формах заикания, длительность и интенсивность занятий являются дифференцированными.

Так, для заикающихся с невротической формой заикания независимо от возраста основное внимание уделяется воспитанию точности движений, умению переключать активное внимание на качество выполнения движений и главным образом на завершенность движений, т.е. на доведение движений до конца в соответствии с инструкцией.

Для заикающихся данной группы упражнения могут быть разнообразны по форме, ритму и темпу. Несмотря на хороший уровень развития тонкой моторики пальцев рук и артикуляционной моторики, для движений заикающихся этой группы характерны истощаемость, поэтому тренировочные упражнения

не должны быть длительными по времени. Заикающиеся этой группы могут начинать тренировку движений под музыкальное сопровождение уже на первых этапах коррекционной работы.

При неврозоподобной форме заикания особое внимание в процессе работы над двигательной сферой обращается на следующие моменты:

- двигательные упражнения должны быть разложены на их составляющие и выполняться по образцу;

- тренировка координации и переключаемости движений должна быть длительной с постепенным усложнением заданий;

- усвоению упражнений способствует сопровождающий их словесный комментарий логопеда;

- сроки усвоения двигательных упражнений значительно увеличиваются по сравнению с заикающимися другой группы.

При неврозоподобной форме заикания особое внимание уделяется нормализации речевой артикуляции в связи с необходимостью развития у них звукопроизводительной стороны речи. Особое значение это имеет для детей дошкольного возраста.

Важным компонентом коррекционной работы с заикающимися является темпоритмическое объединение артикуляционной и общей моторики, что достигается специальными упражнениями под музыку. Такие занятия проводятся в процессе логопедической ритмики.

Логопедическая ритмика является необходимой составляющей в комплексной реабилитационной работе.

Логопедическая ритмика включает разнообразные двигательные упражнения в следующей последовательности:

1. Ритмическая разминка

Целью ритмической разминки является развитие ритмических движений под музыку, в процессе чего уточняются и развиваются координированные движения рук и ног, формируется умение менять темп и ритм движения. Ритмическая разминка используется также для организации детей, создания «настроения» на определенный вид деятельности.

Пример

1. Свободная маршировка под музыку со сменой направлений.
2. Заикающиеся ходят по кругу под музыку и меняют направление под команды «Вперед», «Назад», «В центр», «Вправо», «Влево» и т.д.

2. Упражнения, регулирующие мышечный тонус

Целью этого вида упражнений является снижение мышечного напряжения, перераспределение мышечного напряжения, воспитание пластичности движений. Используются специальные упражнения на напряжение и расслабление мышц: сжимание и разжимание кистей рук, перенос веса тела с одной стороны на другую (маятник) и т.п.

Пример

1. Заикающиеся «дети» стоят по кругу. Под музыку осуществляется свободное качание обеих рук вперед-назад, качание правой рукой и ногой в стороны; качание левой рукой и ногой в стороны.
2. Заикающиеся выполняют следующие движения: напряженно вытягивают обе руки в стороны, кисть сжата в кулак (1-й такт музыки). Внезапно расслабляют кисти, и руки падают

| | |
|------------------------|--|
| Перед нами луг широкий | разводят руки широко в стороны |
| А над нами дуб высокий | поднимаются на носки, поднимая руки вверх |
| А над нами сосны, ели | ритмично делают наклоны |
| Головами зашумели | делают наклоны в стороны, покачивая поднятыми вверх руками |
| Грянул гром | делают хлопок |
| Сосна упала | делают наклон вперед и вниз, опуская руки |
| Только ветками качала | ритмично покачивают опущенными руками |

Постепенно темпо-ритм усложняется и меняется. Для заикающихся с неврозоподобной формой речевой патологии соединение речи с движениями и музыкой является трудной задачей и требует длительной проработки. Заикающиеся с невротической формой заикания достаточно быстро усваивают эти упражнения.

5. Пение

Целью пения является коррекция темпа речи и нормализация речевого дыхания. Для этого выбираются ритмичные и мелодичные песни. Постепенно в процессе работы подбираются песни с более сложными темпо-ритмическими характеристиками.

6. Игра

В конце логоритмического занятия у детей дошкольного возраста, как правило, проводится игра, целью которой является закрепление навыков, полученных на занятиях.

Особой задачей коррекционной работы с заикающимися является развитие чувства ритма. Ритмическая способность является средством пространственно-временной организации движений. Чувство ритма в своей основе имеет моторную при-

роду. Онтогенез чувства ритма тесно связан с процессом становления у детей моторики, зрительно-моторной координации, а в дальнейшем с формированием речевого ритма. Речевой ритм выполняет важную функцию в формировании моторного стереотипа речи. В процессе развития речи ритм становится «скелетом» слова и играет важную роль в процессе усвоения лексем и опознания их при восприятии.

У заикающихся детей имеются нарушения речевых ритмов разных уровней: послогового, пословного и синтагматического. При обучении заикающихся дети ритмизации устной речи необходимо тщательно отбирать речевой материал.

На первых этапах работы при подборе стихотворных текстов необходимо учитывать, что стихи должны быть с устойчивой ритмикой, т.е. однообразным распределением ударных слогов в строфе; состоять из достаточно коротких фраз; они должны содержать простую лексику и не включать слова с сочетаниями согласных.

Размер стиха подбирается в следующей последовательности: хорей — ямб — дактиль.

1. Хорей: Скучная картина.

Тучи без конца.

Дождик так и льется.

Лужи у крыльца. (А. Плещеев)

Мой веселый, Звонкий мяч,

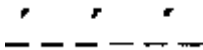
Ты куда пустился вскачь?

Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

(С.Я. Маршак)

Ритмический рисунок хорей:



2. Ямб: Мы едем, едем, едем,
В далекие края,
Хорошие соседи,
Счастливые друзья.
Мы солнышком согреты,

Мы солнышком согреты,
Мы вместе все живем,
И песенку об этом
Мы петь не
Устаем. (С. Михалков)

Ритмический рисунок ямба:



3. Дактиль:

Листики падают.
Осень пришла.
Рыжие белочки
Как тут дела.

Падают, падают листья,
В нашем саду листопад.
Желтые, красные листья.
По ветру вьются, летят.

Ритмический рисунок дактиля:



Наиболее трудными для усвоения являются стихи типа дольников, в которых нарушается соответствие синтаксического членения в строке, а также стихи, осложненные стечением согласных и обилием малоупотребительных слов.

Помимо тренировки ритма артикуляции на стихотворных текстах, с целью установления плавной речи применяются различные виды упражнений, направленных на выработку ритмических артикуляций в сочетании с движением руки. Одним из видов таких упражнений является «послоговый ритм» или теннинг.

Данное упражнение проводится следующим образом.

Проговаривание каждого слога текста сопровождается отбиванием ритма раскрытой ладонью ведущей руки о твердую поверхность. Каждый удар ладони приходится на гласную. В начале тренировка послогового ритма проводится в замедленном темпе. По мере овладения навыком, темп речи ускоряется.

Навык послогового ритма на первом этапе вырабатывается на стихотворном тексте (хорей, ямба) и материале скороговорок.

В результате такой ритмизации слоги выравниваются по длительности звучания, т.е. снимается редукция гласных звуков (предударных и заударных), свойственная русскому языку. Есть опасность, что на фоне жесткого послогового ритма речь может приобретать монотонный «роботообразный» характер, что вызывает негативную реакцию заикающегося. Поэтому очень важно, чтобы обучение формированию ритмизированной речи проходило одновременно с активной работой по формированию интонационного оформления высказывания. Постепенно движения руки становятся ритмоводителем речевых артикуляций. Поэтому при обучении заикающихся теппированию обращают внимание на то, чтобы движения руки во время речевой паузы не прекращались. Это позволяет заикающимся после паузы легко вступать в речь.

По мере усвоения слогоразмерной речи движения руки применяются все реже и, наконец, снимаются. Однако речь с нередуцированным произнесением гласных тренируется у заикающихся длительное время.

Устная речь с нередуцированным произнесением безударных гласных называется *полным стилем произнесения*.

Полный стиль произнесения способствует выделению ритмической структуры слова в артикуляторной программе, выравнивает все слоги по времени произнесения, что в целом является основой для ритмизации речевого процесса и формирования плавной речи.

Одним из видов упражнений, направленных на выработку ритмизации речевых артикуляций, является пословный ритм.

Главной характеристикой этого технического приема по установлению плавной речи является движение всей руки в сочетании с произнесением каждого слова фразы. При этом рука движется на каждое слово от себя и к себе (по траектории восьмерки) непрерывно в процессе произнесения фразы. Особенное интенсивно движение руки осуществляется на ударный слог слова. Скорость и ритм движения руки подбирается индивидуально — от резкого в среднем темпе до плавного в замедленном темпе.

При невротической форме заикания ритмизация речи быстро усваивается. Их ритмизированная речь под влиянием упражнений довольно быстро становится интонированной. Имеется опасность, что быстрое достижение положительного эффекта приводит к прекращению заикающимися этой группы тренировок в ритмизированной речи.

В то же время речевая ритмизация, как и любой двигательный навык, особенно у взрослых, нуждается в длительной автоматизации.

При неврозоподобной форме заикания усвоение ритма крайне затруднено. Вначале необходимо подобрать индивидуальный темпоритм, при котором заикающийся чувствовал бы

себя достаточно комфортно. Затем необходима постепенная, индивидуальная тренировка ритмических движений руки.

Следующим этапом тренинга является совместная тренировка ритмических движений руки и речи. Интонационно-мелодическое оформление ритмизированной речи у заикающихся этой группы также крайне затруднено и требует тщательной и длительной тренировки.

В целом ряде методик по установлению плавной речи у заикающихся предлагаются различные приемы ритмизации речи (Л.И. Богомолова, 1977; Л.З. Андропова, 1990; В.М. Шкловский, 1994).

В ряде методик первый этап установления ритмизированной речи сопровождается значительным замедлением ее темпа до одного слога в секунду (Л.З. Андропова, 1990).

Для того чтобы темпо ритмическая организация речи заикающихся автоматизировалась и стала стабильной, темпо ритм должен подбираться индивидуально, вызывая у пациента чувство комфорта. Только при этих условиях возможно продолжение самостоятельной работы заикающегося по автоматизации нового навыка речи.

ФОРМИРОВАНИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

Одним из постоянных признаков заикания является нарушение речевого дыхания. Помимо возможности появления судорожной активности в мышцах дыхательного аппарата, нарушение речевого дыхания у заикающихся выражается в следующих показателях: недостаточный объем вдыхаемого воздуха

перед началом речевого высказывания, укороченный речевой выдох, несформированность координаторных механизмов между речевым дыханием и фонацией.

Работа по формированию речевого дыхания включает в себя следующие этапы:

1. Расширение физиологических возможностей дыхательного аппарата (постановка диафрагмально-реберного дыхания и формирование длительного выдоха через рот).

2. Формирование длительного фонационного выдоха.

3. Формирование речевого выдоха.

Формирование речевого выдоха имеет принципиальное значение для организации плавной речи. Известно, что плавность речи — это целостное непрерывное артикулирование интонационно-логически завершенного отрезка высказывания в процессе одного непрерывного выдоха.

Учитывая то, что у заикающихся отмечается поверхностное, недостаточно регулярное дыхание, при котором мышцы грудной клетки, особенно мышцы верхнего плечевого пояса, находятся в состоянии излишнего напряжения, большинство практиков использует в коррекции заикания постановку диафрагмально-реберного дыхания, которое часто называют диафрагмальным. При этом типе дыхания особое значение имеет работа мышц брюшного пресса.

Постановку диафрагмально-реберного дыхания начинают в положении лежа. Оптимально, чтобы постановка диафрагмального дыхания проводилась на фоне мышечного расслабления. Как правило, в этот период заикающиеся уже знакомы с элементами релаксации.

В дошкольном возрасте формирование диафрагмального дыхания необходимо проводить на начальном этапе в положении лежа. В этом положении мышцы всего тела слегка расслабляются и диафрагмальное дыхание без дополнительных инструкций устанавливается автоматически.

В дальнейшем для тренировки диафрагмального дыхания, его силы и длительности используют различные игровые приемы. При этом должны быть учтены следующие методические указания:

1. Дыхательные упражнения должны быть организованы таким образом, чтобы ребёнок не фиксировал внимание на процессе вдоха и выдоха.

2. Для детей дошкольного возраста дыхательные упражнения организуются в виде игры так, чтобы ребёнок произвольно мог сделать более глубокий вдох и более длительный выдох.

3. Все упражнения на тренировку речевого дыхания связаны с выполнением двух основных движений: руки из положения «в стороны» движутся «кпереди» с обхватом грудной клетки, или из положения «вверх» движутся вниз. Движения корпусом, как правило, связаны с наклоном вниз или в стороны.

4. Большинство упражнений для детей дошкольного возраста включают выдох с артикуляцией согласных (в основном щелевых) или фонацией гласных звуков, что позволяет логопеду на слух контролировать длительность и непрерывность выдоха, а в дальнейшем формирует у ребёнка обратную биологическую связь.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ДИАФРАГМАЛЬНОГО ВЫДОХА [4]

Заикающийся находится в положении лежа на спине. Рука ребёнка лежит на верхней части живота (диафрагмальная область). Внимание ребёнка обращается на то, что его живот «хорошо дышит». Можно положить на живот игрушку для привлечения внимания. Это упражнение длится в среднем 2–3 минуты. Упражнение должно выполняться без усилий, чтобы избежать гипервентиляции и повышения мышечного тонуса.

Упражнение «Задуй свечку»

Дети держат полоски бумаги на расстоянии около 10 см от губ. Детям предлагается медленно и тихо подуть на «свечу» так, чтобы пламя «свечи» отклонилось. Логопед отмечает тех детей, кто дольше всех дул на «свечу».

Упражнение «Лопнула шина»

Исходное положение: дети разводят руки перед собой, изображая круг — «шину». На выдохе дети произносят медленно звук «ш-ш-ш». Руки при этом медленно скрещиваются, так что правая рука ложится на левое плечо и наоборот. Грудная клетка в момент выдоха легко сжимается. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольно вдох.

Упражнение «Накачать шину»

Детям предлагают накачать «лопнувшую шину». Дети «сжимают» перед грудью руки в кулаки, взяв воображаемую ручку «насоса». Медленный наклон вперед сопровождается выдохом на звук «с-с-с». При выпрямлении вдох производится непроизвольно.

Упражнение «Воздушный шар»

Выполнение упражнения аналогично упражнению «Лопнула шина», но во время выдоха дети произносят звук «ф-ф-ф».

Упражнение «Жук жужжит»

Исходное положение: руки поднять в стороны и немного отвести назад словно крылья. Выдыхая, дети произносят «ж-ж-ж», опуская руки вниз. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольно вдох.

Упражнение «Ворона»

Исходное положение: руки поднять через стороны вверх. Медленно опуская руки и приседая, дети произносят протяжно «К-а-а-а-р». Логопед хвалит тех «ворон», которые медленно спустились с дерева на землю. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольно вдох.

Упражнение «Гуси»

Исходное положение: руки поставить на пояс. Медленно наклонить туловище вперед, не опуская голову вниз. Произнести протяжно «Г-а-а-а». Принимая исходное положение, производится вдох.

Приемов, направленных на формирование диафрагмального выдоха, существует в практике довольно много (В.И. Селиверстов, 1987 и др.).

У детей более старшего возраста, подростков и взрослых тренировка диафрагмального дыхания может происходить более осознанно.

Тренировка речевого дыхания также начинается в положении лежа на спине. Предлагается расслабиться. Ладонь одной руки кладется на область диафрагмы. Обращается внимание на движения передней стенки живота при естественном

вдохе и выдохе. При вдохе рука поднимается, при выдохе рука опускается, соответственно движению передней стенки живота.

После того, как натренировано движение диафрагмы в положении лежа, надо повторить то же упражнение в положении стоя: положить руку на область диафрагмы и сделать вдох, рука должна ощутить то же движение, что и в положении лежа.

Полезно также проверить «глазом», как изменяется объем грудной клетки. Заикающиеся встают перед большим зеркалом, чтобы понаблюдать за дыхательными движениями грудной клетки. Обращается внимание на то, что во время вдоха плечи не должны подниматься.

Длительность и сила выдоха могут тренироваться в таких упражнениях, как:

1. Выдох под мысленный счет (вдох на счет 1–2–3; выдох: 4–5–6–7–8 до 15).

2. Произнесение на выдох щелевых звуков («с», «ш», «ф» и др.), контролируя длительность выдоха секундомером.

3. «Прокатить выдохом» воображаемый ватный шарик по длине всей руки и пр. Силу диафрагмального выдоха можно тренировать в упражнениях типа: «Задуй пламя свечи» и др.

В дальнейшем диафрагмальный тип дыхания надо тренировать при выполнении физических упражнений (ходьба, наклоны и повороты туловища и пр.).

Небезуспешно используется в работе над постановкой диафрагмального дыхания парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой .

Одной из распространенных ошибок в работе по формированию речевого дыхания является чрезмерное наполнение легких воздухом во время вдоха. Слишком большой вдох созда-

ет излишнее напряжение дыхательных мышц и условия для гипервентиляции.

Зачастую неправильная организация работы по развитию речевого дыхания сопровождается фиксацией внимания заикающихся на акте вдоха и другими осложнениями. Поэтому при работе с заикающимися над речевым дыханием все инструкции должны касаться только процесса выдоха. (Исключение составляет парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой).

Следующим этапом работы является развитие длительного фонационного выдоха. Формирование фонационного выдоха является основой для развития координаторных взаимоотношений между дыханием, голосом и артикуляцией. Во избежание фиксации внимания на процессе вдоха инструкция должна касаться только длительности произнесения звука.

Как правило, тренировка фонационного выдоха начинается с длительного звучания гласных.

После того как заикающиеся освоят длительное произнесение одного гласного на выдохе, предлагается произнести слитно сочетание двух гласных на одном выдохе: А _____
О _____.

Постепенно наращивается количество гласных звуков, произносимых на одном выдохе в следующем порядке: А — О — У — И (эталон гласных звуков). Данный этап работы может проводиться уже в период молчания или охранительного речевого режима.

Диафрагмальный вдох и выдох во время выполнения этих упражнений заикающийся может контролировать ладонью, положенной на область диафрагмы. Помимо слухового контроля

длительность фонационного выдоха можно контролировать плавным движением руки.

Значительно успешнее развивается фонационное дыхание, как у детей, так и у взрослых, при использовании компьютерных программ «Видимая речь».

Третий этап работы над дыханием включает формирование собственно речевого выдоха. В упражнения вводятся слоги, слова, фразы.

Усвоение навыков, связанных с развитием речевого выдоха, идет с разной скоростью при невротической и неврозоподобной формах заикания. Так, у заикающихся с невротической формой речевой патологии быстро восстанавливается координация между механизмом дыхания и фонации. Несмотря на видимую легкость, с которой они быстро усваивают весь набор предлагаемых им упражнений, необходимо сохранять строгую последовательность в предъявлении этих заданий и в длительности тренировок.

При неврозоподобном заикании координаторные взаимоотношения между работой голосового аппарата и дыханием формируются с трудом. При усвоении новых навыков необходимо не только объяснение, но и многократный показ, подключение различных видов контроля (слуховой, визуальный, кинестетический). Тренировка должна быть систематической, длительной и включаться во все виды занятий, проводимых с заикающимися.

Поскольку формирование речевого дыхания тесно связано с формированием навыка рациональной голосоподачи и голосоведения, то эти задачи решаются практически одновременно.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ РАЦИОНАЛЬНОЙ ГОЛОСОПОДАЧИ И ГОЛОСОВЕДЕНИЯ

Практические логопеды знают, что уже в дошкольном возрасте голос заикающихся может отличаться от нормы по своим качественным признакам.

При определении нормы голоса подразумевают достаточную его силу для речевой практики, включая динамический диапазон, высоту голоса (частота основного тона) с частотным диапазоном, соответствующим полу и возрасту.

У заикающихся нередко наблюдаются локальные напряжения мышц голосового аппарата («зажимы»), что ухудшает характеристики голоса. Встречаются также дисфонические расстройства.

В задачу работы над голосом входит:

- 1) развитие силы и динамического диапазона голоса;
- 2) формирование навыков рациональной голосоподачи и голосоведения;
- 3) развитие мелодических характеристик голоса.

Начальные этапы работы над голосом могут быть включены в период «щадящего речевого режима» или «режима молчания». Работа начинается с изолированного произнесения гласных звуков.

Точное, четкое, ясное и полнозвучное произношение гласных звуков обеспечивает выразительность речи. За счет изменения звучания гласных возможно в дальнейшем применение других техник: замедление темпа речи; выравнивание послогового ритма; использование «полного стиля» произношения. В основном за счет гласных звуков возможно интонационно

окрасить речь и, главное, достичь ее слитного и плавного произнесения.

Работу над голосом можно проводить в следующей последовательности. Занимающимся предлагается сделать диафрагмальный вдох и на выдохе произнести длительно, растягивая на весь выдох, звук «а». Звук должен произноситься легко и свободно, при средней степени звучания голоса. Рот должен быть широко открыт, при этом звук «посылается» вперед. Следует следить за тем, чтобы заикающиеся не произносили звук на «остаточном» выдохе, т.е., чтобы начало выдоха и фонации совпадали по времени. Затем таким же образом предлагается протянуть гласный «о». Для объяснения рациональной артикуляции гласного «о» можно использовать образ: «пинг-понговый шарик во рту».

При произнесении гласного «у» обращают внимание на то, что бы губы вытянуты вперед, при «и» — губы были растянуты в улыбке, при звуке «э» — рот должен быть слегка полуоткрыт и т.д.

В развитии речевого голоса у заикающихся учитывают атаку звука и регистр голоса.

Под атакой звука понимают начало звука, т.е. включение в работу голосовых складок. Атака звука зависит от плотности смыкания голосовых складок и силы выдоха. Существуют три вида атаки звука: твердая, мягкая и придыхательная. При придыхательной атаке звука сначала слышится легкий шум выдоха, а затем слышится звук, похожий на «Х-А-А-А». При мягкой атаке момент смыкания голосовых складок и момент начала выдоха совпадают. Звук получается мягкий, богатый обертонами. При твер-

дой атаке сначала смыкаются голосовые складки, а затем осуществляется выдох. Звук получается твердый, часто – резкий.

Заикающиеся обучаются начинать произнесение каждого гласного с «мягкой» голосоподачи или атаки. Логопед дает образец «твердой» атаки, т.е. резкого начала гласного звука во «мягкой» атаки, или мягкого «вплывания» в звук. После чего заикающиеся упражняются в подаче звука на мягкой атаке, произнося гласные и их сочетания, а затем слова и фразы, начинающиеся с гласного звука.

В речевом голосе принято выделять три регистра:

- грудной, или нижний регистр, в котором преобладает грудное резонирование;
- смешанный или средний регистр;
- головной или верхний регистр, в котором преобладает головное резонирование.

При работе над голосом заикающихся учат добиваться плавного перехода из регистра в регистр.

В самом начале работы над голосом заикающиеся обучаются использовать грудной резонатор, так как это снижает напряжение голосовых складок.

При обучении использованию грудного резонатора гласные звуки даются в следующей последовательности: «А», «О», «У», «И», «Э». Такая последовательность связана с тем, что звук «А» содержит в себе резонирование как высоких, так и низких тонов; звуки «О», «У» относятся к резонаторам низких тонов, звуки «И», «Э» — к резонаторам высоких тонов.

Детям предлагают в игровой форме произнести звуки низким и с высоким голосом, используя для этого различные игровые упражнения.

Например:

«Как гудит большой паровоз (на звук «У-У-У»), а как маленький паровозик?» и т.д.

«Как рычит большой медведь низким голосом (на звук «И-И-И»), а как рычит маленький медвежонок высоким голосом?»

Взрослым для ощущения звука в грудном резонаторе можно предложить произнести гласный «А» низким голосом, при этом ладонь приложить к груди, слегка постукивая по ней. Заикающийся должен ощутить легкую вибрацию в области груди. Постановка диафрагмального дыхания и включение в звучание голоса нижних резонаторов позволяют поставить голос на «опору». Это снимает излишнее напряжение голосовых складок, стенок гортани и глотки, т.е. способствует снятию «зажимов».

При постановке голоса очень важно вызвать у заикающегося ощущение «открытой глотки», которое закрепляется при произнесении гласных звуков. Важно, чтобы нижняя челюсть была расслаблена.

Использование диафрагмального дыхания, использование нижнего резонатора, ощущение «открытой глотки» и расслабленной нижней челюсти позволяет литься голосу свободно и легко. На этом этапе начинается работа над развитием интонационно-мелодических характеристик.

Перед заикающимися ставится задача, используя ряд гласных звуков, менять высоту голоса, придавать ему речевые интонации вопроса, ответа, удивления; передавать голосом различные эмоциональные состояния радости, печали и пр. Ра-

бота над голосом продолжается затем на материале автоматизированных рядов, слов, словосочетаний и фраз.

Таким образом, формирование рациональной голосоподачи плавно переходит в развитие просодической стороны речи.

Заикающиеся обучаются слитно произносить длинный ряд гласных («АоуиАоуиАоуиАоуи») при непрерывном артикулировании на одном речевом выдохе. Такое слитное произнесение обеспечивается непрерывным голосоведением. Оно должно обязательно сопровождаться интонационным модулированием голоса. Этот навык в дальнейшем переносится на слитное произнесение синтагмы.

Работа над голосом должна быть систематической, регулярной, длительной и проходить на всех этапах коррекционной работы. Объем работы над голосом и методические приемы зависят от возраста заикающегося. Чем младше ребёнок, тем в большей степени работа над голосом должна идти по принципу подражания. Это указывает на большое значение звучания голоса родителей, воспитателей и, тем более, логопеда.

Приемы постановки голоса описаны во многих руководствах (Н.П. Вербова и др., 1977; М.И. Буюнов, 1989; Э.М. Чарели, 1991; Л.З. Арутюнян, 1993 и др.).

Приемы активизации невербальных способов общения

Упражнения для заикающихся дошкольников (М.И. Чистякова. Психогимнастика. – М., 1990).

Методические рекомендации: содержание этюдов не читается детям, а эмоционально пересказывается предложенная в каком-нибудь этюде ситуация — это лишь «закваска» для создания множества вариантов на заданную тему.

Упражнение 1

Лисичка подслушивает (для детей 3–4 лет)

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

Выразительные движения. Голова наклонена в сторону (слушает, подставляет ухо), взгляд направлен в другую сторону, рот полуоткрыт.

Поза. Нога выставлена вперед, корпус тела слегка наклонен кпереди.

Упражнение 2

Удивление (для детей 4–5 лет)

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было... Из чемодана выпрыгнула собака.

Мимика. Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

Упражнение 3

Цветок (для детей 4–5 лет)

Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.

Выразительные движения. Сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны — цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем.

Мимика. Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Упражнение 4

Смелый заяц (для детей 4–5 лет)

Заяц любил стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его может услышать волк.

Упражнение 5

Два сердитых мальчика (для детей 4–5 лет)

Мальчики поссорились. Они очень сердиты, сдвинули брови, размахивают руками, наступают друг на друга, вот-вот подерутся...

Упражнение 6

Негаданная радость (для детей 5–6 лет)

В комнату вошла мама, с улыбкой посмотрела на своих мальчиков и сказала: заканчивайте, ребята, свою игру. Через час мы идем в цирк!

Мама подняла руку и показала билеты. Мальчики сначала замерли, а потом пустились плясать вокруг мамы.

Выразительные движения.

1. Закусить нижнюю губу, поднять брови, улыбаться.
2. Смех, потирают руки одну о другую, причем одна рука может быть сжата в кулак. Можно хлопать в ладоши, прыгать, пританцовывать.

Упражнение 7

Хорошее настроение (для детей 5–6 лет)

Мама послала сына в булочную: «Купи печенье и конфеты, — сказала она. — Мы попьем с тобой чаю и пойдем в зоологический сад». Мальчик взял у мамы деньги, сумку и вприпрыжку побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение.

Выразительные движения. Походка: быстрый шаг, иногда переходящий на подскоки.

Мимика. Улыбка.

Во время этюда звучит музыка Д. Львова-Компанейца «Хорошее настроение».

Упражнение 8

Соленый чай (для детей 5–6 лет)

Бабушка потеряла очки, и поэтому она не заметила, что насыпала в сахарницу вместо сахарного песка мелкую соль. Внук захотел пить. Он налил себе в чашку горячего чая и, не глядя, положил в него две ложечки сахарного песка, перемешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту!

Выразительные движения. Голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза сощурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен — ребёнок выглядит так, словно он подавился и хочет сплюнуть.

Упражнение 9

Грязная бумажка (для детей 5–6 лет)

На полу в коридоре лежит грязная бумажка. Ее надо поднять и выбросить. Мальчик брезглив... Ему кажется, что эта бумажка из туалета. Наконец он пересиливает свое отвращение, берет бумажку кончиками двух пальцев и, отведя руку в сторону, относит ее в ведро для мусора.

Упражнение 10.

Собака принюхивается (для детей 6–7 лет)

Охотничья собака, увидев дичь, моментально застыла в напряженной позе. Морда у нее вытянулась вперед, уши направились, глаза неподвижно глядят на добычу, а нос бесшумно втягивает приятный и дразнящий запах.

Выразительные движения:

Поза. Положение стоя, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят.

Мимика. Уверенный взгляд.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАИКАЮЩИХСЯ

(О. К. Романенко. Практическая гештальт терапия. – М., 1995)

Упражнение 1

Описание. Сосредоточение на своих мышцах. Определение напряженных мышц. Выражение состояния партнеру невербально. Участники свободно двигаются.

Инструкция. Свободно перемещаясь в пространстве, определите, какие мышцы напряжены больше, меньше или как-то иначе ощущаются. Сосредоточьтесь на них. Представьте, что вы есть эти мышцы и от их имени выразите свои мышечные ощущения. Что мышцы могли бы сказать, если бы говорили? Выразите эти чувства-мысли в движении. Продолжая движение, найдите партнера, вам приятного, и расскажите ему о своих мышечных ощущениях. Рассказывать можно с помощью рук, головы, ног, перемещениями в пространстве и др. Дайте свободу своему телу, слушайте свое тело, забудьте, как вы двигаетесь ежедневно. Представьте, что вы в невесомости и ваши движения одинаково равновероятны. Партнер внимательно «слушает» ваше сообщение, чувствует его и пытается вторить вашим

движениям, какими бы странным они ему ни казались. Затем вы меняетесь ролями. Ваш партнер рассказывает о себе, а вы «слушаете» его тело и пытаетесь понять его переживания. Затем вы вновь двигаетесь в пространстве в любом выбранном вами направлении. Все, что вы делаете, диктуется импульсами вашего тела. Найдите другого партнера, выразите ему свои чувства после того, как вы, определили другую группу мышечных проблем. Поиск партнера для общения совершается импульсивно в ходе движения, когда вы, проходя мимо него, чувствуете, что с ним можно говорить о том, что с вами происходит сейчас.

Замечания ведущему. Помогайте участникам сосредотачиваться на ощущениях внутренней зоны. Обратите внимание на тех, чьи движения особенно скованны. Помогите им, манипулируя их телом. Поддерживайте любое телесное проявление.

Упражнение 2

Описание. Работа с чувствами и состояниями. Выражение состояний. Развитие невербальной экспрессии.

Инструкция. Сосредоточьтесь на своих эмоциональных состояниях в данный момент. Попробуйте определить их для себя. Найдите партнера так же, как и в предыдущем упражнении. Выразите эмоции партнеру с помощью языка тела. Работайте мышцами лица, руками, ногами, используйте своего партнера для передачи ваших эмоций. Партнер внимательно «слушает» ваши чувства, затем показывает вам, как он их понял. Вы определяете, насколько точно вас поняли. Затем меняетесь ролями. Следующий шаг: вспомните ваше состояние сегодня утром. Расскажите о нем выбранному вами человеку. Вспомни-

те, что было вчера, расскажите об этом. Представьте, как вы хотите себя чувствовать завтра, при разговоре с начальством, во время диалога по телефону с другом, с незнакомым человеком, с родителями, и поделитесь своими ощущениями с партнером. Можно вначале представить, как вы делаете это обычно и рассказать об этом, а затем изобразить, как бы вам хотелось, чтобы это происходило. Обязательно поделитесь с тем, кто вам приятен и убедитесь, что вас правильно поняли.

Замечания ведущему. Упражнение выполняется до тех пор, пока партнеры не договорятся. В трудных случаях побуждайте участника искать нового партнера или станьте его партнером сами. Здесь важно продемонстрировать им возможности их тела, научить пользоваться пространством, партнером и снять оценочные установки. Упражнение выполняется в зависимости от способностей участников, как угодно долго.

Упражнение 3

Описание. Изображение движений животных. Участники образуют круг. Пересекают его, изображая животных.

Инструкция. Оставайтесь в большом кругу. Представьте себя каким-либо животным и воспроизведите его пластику. Войдите в образ и поживите в нем. Двигайтесь так, как вы чувствуете себя в образе. Что дал вам образ задуманного животного, что можно заимствовать в его движениях? Теперь выберите образ, как вам кажется, близкий вам. Поживите в нем. Что вы чувствуете? Выберите образ животного, противоположного вам по характеру. Поживите в нем. Если это ваш «враг», поищите его

сильные и слабые стороны. Прочувствуйте их. Найдите другие образы.

Замечания ведущему. Упражнение направлено на развитие свободы движений. На осознание своего тела, его особенностей. Принятие своего физического «Я». В ходе выполнения не стоит подталкивать нерешительных) участников, лучше поддерживать всякое проявление активности. Любое изображение принимается. Стоит несколько раз подчеркнуть, что точность изображения не является целью работы. Самое важное на этом этапе: чувствовать и двигаться.

Вопросы, которые задают родители

1. Должен ли ребёнок отвечать на уроке, или можно попросить учителя спрашивать его после уроков или письменно? Ответ: Пусть ребёнок сам скажет, как он хочет отвечать. Лучше всего, если учитель будет доволен кратким ответом на поставленный вопрос («Да» или «Нет»). Это позволит ребёнку избежать запинок, но наравне с другими участвовать в учебном процессе.

2. Можно ли при заикании изучать иностранный язык? Ответ: Занятия иностранным языком улучшают память, внимание, артикуляцию. Обычно они начинаются с заучивания слов, коротких предложений, стихов. Скорее всего при их произнесении запинки не возникнет. Дети более тщательно продумывают то, что они собираются сказать. Эта привычка может перейти и на родную речь.

3. Что делать, если ребёнка дразнят? Ответ: Надо попробовать объяснить тому, кто дразнит, как это некрасиво. Но не менее важно, чтобы дети знали, что есть гораздо более инте-

ресные для размышления вещи, чем мысли о том, кто и что о тебе думает. Нужно, чтобы ребёнок был чем-то по-настоящему увлечен. Позаботьтесь о том, чтобы у него нашлись такие интересы (книги, коллекционирование, спорт, уход за домашними животными и т.д.), которые занимали бы его внимание. Тогда обида не покажется столь значительной. Скорее всего, собственная увлеченность даст ребёнку чувство превосходства перед теми, кто придает значение второстепенным качествам. И, естественно, при таком равнодушном отношении у тех, кто дразнит, пропадет интерес к этому.

4. Какие виды спорта предпочтительнее для таких детей?
Ответ: Полезнее всего заниматься теннисом, плаванием. Именно эти виды спорта лучше других снимают напряжение, улучшают дыхание. Такие виды спорта, как бокс, хоккей, футбол усиливают напряжение и нарушают дыхание. К ним надо подходить индивидуально. Остальные виды спорта не противопоказаны [12].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Асатиани, Н.М. Заикание / Н.М. Асатиани, Л.И. Белякова, Н.А. Власова. – М., 1983.
2. Астапов, В.М. Введение в дефектологию с основами нейро- и патопсихологии / В.М. Астапов. – М., 1994.
3. Беккер, К.П. Логопедия / К.П. Беккер, Н.А. Власовой. – М., 1981.
4. Белякова, Л.И. Особенности развития речи заикающихся дошкольников / Л.И. Белякова // Проблемы патологии речи: тезисы Всесоюзного симпозиума / Л.И. Белякова, Э.Р. Саитбаева, В. Матанова. – М., 1995.
5. Варга, А.Я. Психологическая коррекция взаимоотношений детей и родителей / А.Я. Варга, В.А. Смехов // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. – 1986. – №1.
6. Гильбух, Ю.З. Психодиагностика в школе / Ю.З. Гильбух. – М., 1990.
7. Захаров, А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха / А.И. Захаров. – СПб., 1995.
8. Кондратенко, В.А. Заїкання. Феноменологія та основні напрями реабілітації / В.А. Кондратенко. – Киев: КНТ, 2006.
9. Лохов, М.И. Если у ребёнка заикание / М.И. Лохов. – СПб., 2011.
10. Марковская, И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И.М. Марковская. – СПб., 2000.
11. Практикум по возрастной психологии / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб., 2001.
12. Резниченко, Т.С. Чтобы ребёнок не заикался / Т.С. Резниченко. – М.: Изд-во ГНОМ и Д, 2010.
13. Если у ребёнка страхи / Е.И. Шапиро. – СПб.: Пресс, 2011.

Учебное издание

В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ ЗАИКАЮЩЕГОСЯ РЕБЕНКА

Методические рекомендации

Составитель Кондратенко Валентина Александровна

Работа рекомендована РИСом ЧГПУ

Протокол № 2/14, пункт 16 от 2014 г.

Редактор Е.М. Сапегина

Издательство ЧГПУ

454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Подписано в печать 20.01.2015 г.

Формат 60x84/16

Тираж 100 экз.

Объем 3, 4 уч.-изд. л

Бумага типографская

Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЧГПУ

454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69