

Памятка для родителей детей, страдающих заиканием

Заикание - нарушение плавности речи, сопровождаемое запинками, внезапными остановками в речи, повторениями и растяжениями слогов и звуков. Оно объясняется мышечным напряжением – судорогой произносительного аппарата (органов артикуляции, дыхания, голосообразования). Говорящий с трудом передает сообщение, а собеседник испытывает напряжение, слушая его речь. Попытка преодолеть запинки обычно усиливает заикание.

Заиканием страдает примерно 3% детей. Его распространенность зависит от такой особенности языка, как темп речи. Заикание у мальчиков отмечается в 3-4 раза чаще, чем у девочек.

Вероятность возникновения заикания увеличивается:

- если заикается кто-то из родственников;
- у аллергиков;
- при частых респираторных заболеваниях;
- при нарушении внимания.

Заикание возникает чаще всего в возрасте от 2 до 5 лет, в период становления фразовой речи, когда запинки отмечаются у большинства детей и являются естественными. В этом возрасте дети могут повторять или растягивать отдельные звуки, слоги, слова, а иногда вставлять эмболы (лишние звуки и слова: а, ну, вот и т.п.). Это нормальный процесс становления ритмичной речи. Когда ребенок научится лучше выражать свои мысли, запинки будут проявляться реже. Если же они становятся настолько частыми, что затрудняют общение, появляется основание для беспокойства. Такие запинки не пройдут сами по себе, особенно в том случае, когда ребенок старается их скрыть.

Чем раньше подобрано необходимое лечение, тем благоприятнее прогноз, поэтому не следует откладывать визит к логопеду и неврологу.

Меры для восстановления нарушенной плавности речи определяются в зависимости от возникновения заикания. Если оно наблюдается не более 2 мес., то считается инициальным (начальным), если больше – закрепившимся.

Рекомендации при инициальном (начальном) заикании

1. При инициальном (начальном) заикании специальные логопедические занятия, улучшающие речевые способности, не проводятся. Но нужно помочь ребенку изменить манеру речи. Помните, что дети подражают речи окружающих взрослых.
2. При остро возникшем заикании в первую очередь надо попытаться устранить ситуацию, травмирующую психику. Если это произошло в детском саду, сделайте все возможное, чтобы ребенок хотя бы какое-то время туда не ходил. Нужно обеспечить домашний режим минимум на 2 мес. Чем быстрее удастся восстановить нарушенную плавность речи, тем благоприятнее прогноз.
3. Часто общение с некоторыми людьми провоцирует усиление запинок. Постарайтесь организовать жизнь ребенка так, чтобы свести до минимума такое общение.
4. Составьте список ситуаций, в которых речь ребенка ухудшается, а также перечень людей, которые влияют на его эмоциональное состояние.
5. Отмените посещение зрелищных мероприятий. Избегайте ситуаций, которые чрезмерно возбуждают, смущают или расстраивают ребенка.
6. Постарайтесь говорить медленно, короткими предложениями без излишней эмоциональности. Помните, что дети подражают речи окружающих их взрослых.
7. Приучайте ребенка к настольным играм. Это успокаивает. Очень укрепляют нервную систему игры с водой, песком.
8. Полезно петь, двигаться под музыку.
9. Привлекайте детей к спокойным домашним занятиям. Зачастую девочки с удовольствием перебирают крупу, раскладывают пуговицы, а мальчики возятся с рабочими инструментами.
10. Не готовьте ребенка к предстоящим событиям. Ожидание создает напряжение.
11. Нужно как можно раньше показать ребенка неврологу или психиатру. Чем раньше подобрано необходимое медикаментозное лечение, тем благоприятнее прогноз.

Как помочь заикающемуся ребенку

1. После того как ваш ребенок закончил фразу, сделайте небольшую паузу, давая таким образом для него передышку. Сделайте небольшую паузу перед тем, как прокомментировать то, что сказал ребенок. Если он хочет сказать что-то ещё, дайте ему такую возможность.
2. Не перебивайте ребенка, пока он не закончит фразу. Не заканчивайте фразу за него, если он вдруг начал заикаться. Если часто перебивать речь ребенка, он начнет ещё больше спешить и нервничать, чтобы успеть, все сказать.
3. Соблюдайте правила ведения беседы в семье: говорите по очереди как во время еды, так и в отдельное отведенное для беседы время. Дайте возможность высказаться каждому, не перебивайте друг друга.
4. Выделите время для взаимодействия с ребенком наедине. Малышу очень важно получать неразделенное родительское внимание. Беседу проводите с учетом детского уровня развития речи. Можно почитать книжку и задать вопросы по картинкам, которые требуют короткого, простого, предсказуемого ответа. Многим детям легче обсуждать то, что происходит в настоящем, чем касаться вопросов прошлого и будущего.
5. Не критикуйте вашего ребенка. Фразы «Прекрати!», «Подожди!», «Подумай сначала, о том, что ты хочешь сказать!» не помогают, а усиливают заикание. Ребенок напрягается, чтобы не заикаться, а дополнительное напряжение способствует развитию заикания. Критические замечания, даже сказанные с самыми лучшими намерениями, ухудшают ситуацию.
6. Избегайте ситуаций, в которых ребенок испытывает давление. Некоторые дети начинают сильнее заикаться, если им задают много вопросов или просят что-то рассказать.
7. Будьте терпеливы. Успокоив малыша, используйте это время для приятного взаимодействия с ним.



Некоторые общие рекомендации

1. Старайтесь говорить с ребенком неторопливо, короткими предложениями без лишней эмоциональности, употребляйте простые слова.
2. Постарайтесь удержать ребенка от речи, когда он на грани истерики или плачет.
3. Не нужно просить ребенка рассказывать о своих страхах, если он этого не хочет. Родители должны показать, что им известны его тревоги, и постараться успокоить тем, что они рядом и от всего защитят.
4. Не завышайте требования к ребенку, не оказывайте на него давления во избежание неблагоприятной конфликтной обстановки.
5. Попробуйте конструктивно решать возникающие проблемы. Вот несколько примеров:
 - ✓ вместо «Кончай возиться с конструктором!» скажите спокойно: «Мне очень поможет, если ты это закончишь позже»;
 - ✓ подскажите: «Будь ласковым, собаки это любят», а не одергивайте: «Не смей обижать собаку!»;
 - ✓ вместо «Ешь быстрее!», лучше сказать: «Давай посчитаем, сколько ложек ты сможешь съесть».
6. С уважением относитесь к ребенку, внимательно слушайте его, не перебивайте. Не стесняйтесь выражать свою любовь. Чаще улыбайтесь, хвалите ребенка.

Родители могут обучить детей выполнять многие задания, но моделировать индивидуальную программу обучения ребенка лучше доверить специалистам. Занимаясь, с ребенком самостоятельно, учитывайте его состояние и возможности (работоспособность, внимание, память). Занятия могут быть непродолжительными, но частыми. Успех любых начинаний зависит от систематической работы. Режим должен быть щадящим, но основная установка – ведите обычный образ жизни. Единственное ограничение – не следует посещать шумные зрелищные мероприятия до 6 лет. Домашний режим намного предпочтительнее режима детского сада.

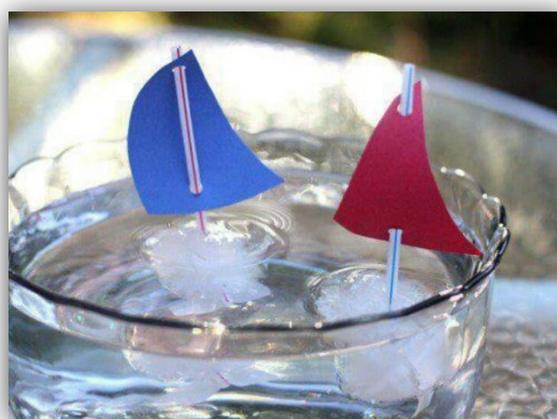
Не стоит ругать ребенка при неудачах. Исследования психологов свидетельствуют, что при отсутствии стресса, критического отношения у детей повышается работоспособность, они легче справляются с интеллектуальными и творческими заданиями.

Использование песка и воды в работе по преодолению заикания

Песок и вода в природе часто существуют нераздельно – это песчаные берега морей и океанов. Есть и отдельные огромные океаны песка – пустыни с песчаными волнами. Да и сам организм человека содержит, как известно, воду и кремний – одну из составных частей песка.

С песком и водой ребенок знакомится очень рано. Большинство новорожденных с удовольствием принимают ежедневные теплые ванны, шлепая ручками и бултыхая ножками в воде. А сколько радости доставляет малышам возможность побродить по лужам, а то и потрогать водичку в них руками.

Наблюдая за детьми на песчаном берегу, видно, как они погружают руки в песок, строят замки, заполняют ямки в песке водой. При этом обязательно работают обе руки, а не одна, ведущая, как при письме. Между водой, песком и руками ребенка возникает свой разговор. Погружение обеих рук в песок или теплую воду снимает мускульное напряжение ребенка и развивает моторику рук, тормозят фиксацию на своей речи. Если ребенок не умеет сочетать речь с движением рук в воде или песке, необходимо обучить их этому. Нужно заставлять его рассказывать знакомые потешки, читать стихотворения с ритмичными движениями.



Развитие диафрагмального дыхания

Необходимо развивать у заикающегося ребенка диафрагмальное дыхание. Перед началом работы следует обучить его некоторым правилам, применяя игровые моменты:

- «Набирай воздух через нос, не поднимая плечи, и надувай живот «шариком». Выдыхай медленно и плавно»;
- «Выровняй дорогу» - от детской машинки провести неглубокую канавку в песке, ребенок воздушной струей выравнивает дорогу перед машинкой;
- «Что под песком?»- картинка засыпается тонким слоем песка. Сдувая песок, ребенок открывает изображение;
- «Ямка»- ребенок, следуя правилам дыхания, через нос набирает воздух, надувая живот и медленно, плавно, долгой струей выдувает ямку в песке;
- «Буря» - во влажном песке выкапывается углубление и заполняется водой. Ребенок длительной воздушной струей вызывает «бурю»;
- «Морская прогулка» - воздушной струей ребенок передвигает кораблик, лодочку, легкую черепашку, рыбку по поверхности воды.

Регуляция мышечного тонуса, снятие напряжения с мышц пальцев рук и совершенствование мелкой моторики

- Положить ладони на песок или воду, почувствовать полное расслабление пальцев.
- Погрузить пальцы в песок или воду, сжимать и разжимать кулачки.
- Погрузить пальцы в песок или воду, сжимать и разжимать поочередно то мизинец, то большой палец на одной руке, на обеих руках.
- Погрузить пальцы в песок или воду и легкими движениями создавать «волны».
- Погрузить пальцы в песок и попеременно чередовать упражнения для пальцев («ушки»- «рожки», «один пальчик»- «все пальчики»).

