

Рекомендации родителям для преодоления заикания

Преодоление заикания – это сложный, трудоемкий и длительный процесс, который требует комплексного подхода. О сути и причинах данной проблемы можно прочесть в статье [«Что такое заикание»](#).

Когда начинать коррекцию?

В данном случае имеет смысл руководствоваться принципом «чем раньше, тем лучше». Ведь заикание представляет собой очень серьезное испытание для ребенка, поскольку является препятствием не только для выражения своих мыслей и переживаний, но и мешает общению с другими детьми. Желательно начать коррекцию заикания еще в раннем детстве и сделать все возможное, чтобы свести его проявления к минимуму еще до начала школьного обучения. Самый идеальный вариант — отправиться на прием к специалисту, когда речевой дефект только успел себя проявить.

С чего начать?

Прежде всего, необходимо определить тип заикания, ведь именно от него будет зависеть план дальнейших действий.

- Логоневроз, или невротическое заикание. Возникает в результате психотравмирующей ситуации у детей, склонных к невротическим реакциям, которые возникают в силу врожденных особенностей нервной системы («поломки» ЦНС у таких ребят нет). Например, у мечтательного и чувствительного от природы малыша-меланхолика или возбудимого непоседы-холерика подверженность заиканию выше, чем у спокойного от природы флегматика. Также данный вид заикания может возникнуть на фоне резкого увеличения речевой нагрузки, например, когда нормально говорящему, но боязливому 3,5-летнему крохе-меланхолику к детскому утреннику поручают выучить слишком сложное для него на текущий момент стихотворение или роль.
- Неврозоподобное заикание. В отличие от первого типа возникает и нарастает постепенно. Окончательно обнаруживает себя тогда, когда ребенок начинает говорить целыми фразами. Часто можно заметить, что помимо речевых проблем такой малыш отстает и в физическом, и в психическом развитии. Неврологическое обследование такого ребенка, скорее всего, выявит признаки общего поражения центральной нервной системы, именно они и являются причинами заикания в данном случае.

Кто и как лечит заикание?

Лечение заикания ВСЕГДА носит комплексный характер, и начинать его стоит только после прохождения всестороннего обследования.

Если доктора решат, что у ребенка невротический тип заикания (логоневроз), то главным специалистом, с которым вам предстоит контактировать, станет детский психолог. Его основными задачами будут обучение способам релаксации, снятие мышечного и эмоционального напряжения, повышение эмоциональной устойчивости ребенка к стрессам, обучение родителей методам эффективного взаимодействия с ребенком с учетом его свойств нервной системы, выбор оптимальных воспитательных мер и пр. Также, скорее всего, необходим будет прием фармакотерапии в виде успокаивающих и снимающих мышечные спазмы препаратов, правильно подобрать которые сможет невролог. Безусловно, потребуется и работа с логопедом.

При неврозоподобном заикании в большей степени предстоит сотрудничать с логопедом-дефектологом, т.к. этот вид заикания требует в большей степени логопедической помощи, которая должна быть регулярной и продолжительной (не менее года). Основная цель работы логопеда – научить ребенка правильно говорить. Также предстоит динамическое наблюдение невролога, который, скорее всего, назначит длительное комплексное медикаментозное лечение, игнорирование которого не увенчает логопедическую работу успехом. Психотерапевтическая помощь в данном случае не играет ведущую роль.

Что могут сделать сами родители?

Чтобы ребенок преодолел заикание, только работы со специалистами не достаточно. Важно научиться взаимодействовать с ребенком конструктивно и создать спокойную, понимающую атмосферу в доме, а иначе труды специалистов пойдут насмарку.

При общении со своим ребенком старайтесь придерживаться следующих правил.

- Соблюдайте режим дня, он помогает структурировать тревогу.
- Отводите на ночной сон ребенок не менее 8 часов.
- Привыкайте говорить с ребенком неторопливо, негромким, спокойным голосом. Выскажите те же пожелания воспитателям в детском саду.
- Избегайте повышенных тонов и тем более взрывных интонаций, резких жестов.
- Когда малыш вам что-то рассказывает, не подгоняйте его и не перебивайте.
- Чаще проявляйте ласку, поддерживайте ребенка тактильным контактом.
- Поменьше критикуйте, почаще хвалите даже самые маленькие успехи.
- Следите за своим душевным равновесием, если чувствуете, что стали беспричинно раздражительны, проконсультируйтесь с психологом.

Советы родителям по предупреждению возникновения заикания:

1. Не прерывайте игру ребенка необоснованными вопросами.
2. Удерживайте ребенка от речи, когда он на грани истерики или плачет.
3. Не делайте замечаний, 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 ребенка так, чтобы его не надо было подгонять.
7. Дневной отдых обязателен.
8. Не просите ребенка читать вслух стихи перед посторонними, пока он сам не захочет.
9. Попытайтесь конструктивно решать все возникающие проблемы, спокойно и без эмоций.

ИНИЦИАЛЬНОЕ ЗАИКАНИЕ

Рекомендации родителям при начальном заикании:

1. При остро возникшем заикании надо устранить ситуацию, травмирующую психику. Если это произошло в детском саду, то его посещение противопоказано.
2. Нужно обеспечить домашний режим минимум на два месяца. Полезно составить список ситуаций, в которых речь ребенка ухудшается, а также перечень людей, которые влияют на его эмоциональное состояние. Иногда благотворна полная смена обстановки.
3. Избегайте ситуаций, которые чрезмерно возбуждают, смущают, радуют или смущают ребенка. Отмените посещение зрелищных мероприятий, не ходите в гости, и не принимайте гостей у себя, избегайте контактов с другими детьми.
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 ребенку лучше совсем не смотреть телевизор.
6. Измените свою речь: постарайтесь говорить медленно, короткими простыми предложениями без излишней эмоциональности.

7. Приучите ребенка к настольным играм: это успокаивает и развивает мелкую моторику.
8. Полезно петь, двигаться под музыку, играть с водой и песком.
9. Нужно как можно раньше обратиться к 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, липоцеребрин, фитин и т.п.

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 внимания, 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.

Рекомендации родителям при закрепившемся заикании:

1. Основная установка – ведите обычный образ жизни. Единственное ограничение – не следует посещать зрелищные мероприятия до 6 лет.
2. Ребенок продолжает находиться под наблюдением врача-психиатра.
3. С трех лет многие дети могут начать занятия с логопедом.
4. Если кроме нарушения плавности, отмечаются задержка речевого развития, нарушение звукопроизношения, то начинать нужно с них.
5. В моменты усиления заикания необходимо ограничить речевое общение, отложить все занятия, которые вызывают это усиление.
6. В период улучшения нужно как можно больше читать, беседовать на разные темы, пересказывать короткие рассказы, инсценировать стихи, сказки.
7. Организуйте домашний театр, можно кукольный.

При всей необходимости использовать приемы, улучшающие речь, нет ничего важнее благоприятной атмосферы в доме, дружественных усилий всех членов семьи.

Памятка родителям заикающихся дошкольников.

Как правило, заикание наблюдается у ослабленных и впечатлительных детей. Причиной его возникновения могут быть: внезапный испуг; ослабление организма после тяжело перенесенной болезни; неправильное отношение к ребенку, когда чрезмерные ласки сменяются грубостью, резкостью; физические наказания; запугивания; постоянное нарушение необходимого ребенку распорядка дня; перегружение его чтением книг; требования повторять сложные для него слова; подражание речи заикающегося ребенка или взрослого.

При первых признаках заикания ребенка необходимо проконсультировать у врача психоневролога и логопеда.

Если ребенок неожиданно заболел заиканием, то к нему необходимо применить следующие мероприятия.

Необходимо на определенное время перевести его на домашнее воспитание. Временно рекомендуется изолировать его от коллектива, ограничить общение с детьми. Особенно важно соблюсти эти рекомендации в самом начале проявления заикания.

Необходимо ограничить речевое общение ребенка, важно не дать закрепиться дефекту. При этом не нарушать обычных занятий и игр. Эта мера рекомендуется, чтобы подавить подвижность ребенка и установить телесное и душевное спокойствие.

С ребенком говорить медленнее обычного, тихо, ясно и в то же время спокойно и ласково, без гнева, нетерпеливости и крайнего сожаления. Если судорожность у ребенка не проходит, то сразу начать говорить с ним шепотом и требовать такого же ответа от него. Если ребенок сопротивляется такому совету, то в таком случае рекомендуется со стороны ухаживающей матери наклонить голову к ребенку и просить его говорить на ухо. Так незаметно ребенок учится говорить неспеша.

Не показывайте ребенку, что вы обеспокоены тем, как он говорит. Не произносите слова «заикание», «заика». Нельзя при нем рассказывать врачам, соседям, друзьям о его недуге, в особенности, употребляя эти слова.

Когда ребенок находится в возбужденном состоянии и хочет что – то вам рассказать, отвлеките его, сказав, например: «Подожди, сейчас я вернусь и ты мне расскажешь».

Просмотр телевизора или видеофильма вообще лучше исключить или свести к минимуму. Например: раз в неделю смотреть дневную детскую передачу, заранее ее выбрав.

Старайтесь ограничить речь ребенка. Этого можно добиться, если играть с ребенком в настольные игры, лепить, рисовать, читать ему знакомые книжки. Чем меньше ребенок разговаривает с заиканием, тем быстрее оно исчезнет, так как речь с запинками заменяется новой, спокойной, плавной речью, которую демонстрирует постоянно логопед и родители. На занятиях у логопеда родители обучаются навыкам правильной речи и стараются говорить с ребенком неторопливо, спокойно, не теряя выразительности.

Нельзя обрывать ребенка, если тот говорит плохо, заикаясь. Нельзя его заставлять повторять снова, так как это заставляет лишний раз фиксировать внимание ребенка на его недостатке. Лучше задать вопрос или ответить на вопрос, который он задал, но в нужном темпе, спокойно, давая понять, чтобы и он сам так же сказал, как вы. Все дети, особенно дошкольники, обучаются по подражанию, чем и необходимо воспользоваться при устранении заикания. Необходимо на время коррекции заикания не приглашать гостей, которые быстро и нечетко говорят и не ходить самим в гости,

Поменьше читать страшных сказок. Лучше не читать на ночь. Не заставлять ребенка учить стихи.

Постарайтесь не давать ребенку кофе, какао, шоколад.

В общем, надо исключить все, что мешает охранять покой ребенка, но делать это не путем резких запретов, а спокойно, осторожно.

При заикании у ребенка расстраивается не только функция речи, но и нарушается состояние нервной системы и общего здоровья. Могут наблюдаться также различные отклонения в развитии личности, общей и речевой моторики. Вот почему необходимо воздействовать не только на речь заикающегося ребенка, но и на его личность и моторику, нервную систему и организм в целом.

Воздействие на разные стороны организма, речи и личности заикающегося ребенка и разными средствами получило в нашей стране название комплексного метода лечения заикания.

В комплекс лечения заикания входит целый ряд различных мероприятий.

Необходимо предусмотреть создание спокойной обстановки, в которой он был бы огражден от сильных раздражителей, от отрицательных эмоций.

Большое значение для нормализации речи ребенка имеет правильная речь окружающих: тон речи должен быть спокойным, ласковым, доброжелательным.

Не рекомендуется:

- допускать резкие окрики;
- нельзя подражать искаженной речи ребенка, а тем более передразнивать его;
- не следует торопить при ответах, ибо только терпеливое внимание к речи ребенка может вызывать у него желание говорить, полезно похвалить стесняющегося своей речи ребенка;
- нельзя допускать слезливо – сочувствующего (вплоть до растерянности) или раздраженного отношения к неудачным речевым попыткам.

Отношение к детям со стороны окружающих должно быть приветливым, ровным, спокойным и в то же время разумно требовательным.

Твердый режим дня – неперемное условие для нормализации у заикающегося ребенка высших отделов нервной системы. В частности, нарушение высшей нервной деятельности нередко отражается на том, что эти дети быстро утомляются.

Организм ребенка прежде всего отдыхает во время глубокого и спокойного сна. Сон действует как охранительное торможение коры головного мозга. Он охраняет ее нервные клетки от истощения, способствует снабжению их питательными веществами, кислородом и выведению из них продуктов обмена. Другими словами, сон способствует восстановлению нормальных функций нервных клеток коры головного мозга. Во время сна нервные клетки отдыхают от дневных впечатлений, особенно от отрицательных эмоций.

Не менее важным для заикающегося ребенка является и так называемый активный отдых. Если переключение с одного вида деятельности на другой вызывает у ребенка интерес, то уже это переключение само по себе обеспечивает ему своеобразный отдых. Вот почему в режиме дня заикающегося ребенка должно быть предусмотрено разумное чередование разнообразных занятий. Желательно, чтобы спокойные и длительные занятия одним делом не вытесняли необходимых для ребенка подвижных и самостоятельных игр.

Немаловажное значение в режиме дня занимает время и качество питания ребенка. От питания зависит стойкость образующихся рефлексов. Нарушения своевременного и качественного питания приводит к резкому снижению всех защитных функций организма, к неспособности бороться с внешними вредными влияниями.

Особую необходимость для заикающихся детей представляют витамины комплекса В. Ведь они принимают непосредственное участие в сложных процессах обмена нервных клеток, помогают организму справляться с усталостью, поддерживают у него бодрое состояние и работоспособность.

В режиме дня заикающегося ребенка должны найти свое место и закаливающие процедуры. Сюда прежде всего относится ежедневное пребывание на свежем воздухе. Через кожные покровы, органы дыхания и органы чувств на ребенка благотворно воздействуют климатические, метеорологические и природные факторы. Ежедневные прогулки, игры на свежем воздухе, спортивные развлечения (санки, лыжи) успокаивают его нервную систему, создают эмоциональный подъем, бодрое настроение. Глубокая

перестройка организма при этом происходит естественно и просто. Воздушные ванны оказывают активное воздействие и на сердечно – сосудистую систему, нормализуют ее.

Солнечные ванны при осторожной и продуманной врачом дозировке (они противопоказаны детям с расстройством центральной нервной системы) также оказывают хорошее влияние на организм ребенка, усиливают и повышают обмен веществ. Важное значение для детей имеют водные процедуры: обтирание, обливание, душ, купание. Они являются прекрасным средством для закаливания организма ребенка, в частности, его нервной системы. Закаливание способствует физическому развитию ребенка. Физические упражнения развивают в целом мышечную систему, усиливают работу важнейших жизненных органов – легких и сердца, повышают обмен веществ. Физические упражнения укрепляют силу и моральный дух ребенка, развивают у него координированные и точные движения, помогают избавиться от скованности или, наоборот, от расторможенности движений, способствуют воспитанию у него дисциплинированности и собранности.

Все это является необходимой предпосылкой для лучшего функционирования речевых органов у заикающегося ребенка и оказывают положительное влияние на выработку у него правильных речевых навыков. Поэтому физические упражнения для заикающихся детей, таким образом, приобретают лечебное значение.

Общие рекомендации

Многие дети разговаривают без запинок с малышами, игрушками, животными или, надев маску. Поощряйте это. Иногда ребенок говорит «как маленький» или с акцентом, но при этом не заикается. Не нужно препятствовать такой речи.

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

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

Не наказывайте детей за употребление непристойных слов. Обычно ребенок 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.

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

Не заставляйте ребенка здороваться и прощаться, со временем он усвоит правила хорошего тона не меньше, чем ими владеют окружающие взрослые. Кстати, если ребенок с легкостью говорит «пока» вместо «до свидания», в этом нет ничего страшного. Сначала надо снять напряжение, а потом обучать речевому этикету.

Зачастую бабушки, гордые достижением внуков, хотят их продемонстрировать всем. Потерпите немного. Не просите малыша читать вслух стихи перед посторонними, пока он сам этого не захочет.

Некоторые исследования показали – заикание уменьшается, когда ребенок жует резинку. Дело в том, что «жвачка» дает «законные» основания мямлить, а значит, собраться с мыслями и говорить без запинок.

Достаточно часто в семьях заикающихся детей встречается такое неблагоприятное требование к ребенку и обыкновение быстро говорить. На детей оказывается большое давление, родители хотят, чтобы они соответствовали некоему высокому стандарту, из – за чего создается конфликтная обстановка. Члены семьи говорят быстро, возбужденно, отдают приказания. Считается, что ребенок должен не просто хорошо владеть речью, а быть чуть ли не оратором.

Хорошо бы дать понять, что в признании собственных ошибок нет нечего страшного. Не бойтесь сказать о себе: «Ох, я опять что – то сделала не так». И ребенок не будет испытывать чувство неуверенности, когда не сможет без запинок выразить свою мысль.

С уважением относитесь к ребенку, внимательно слушайте его. Не перебивайте. Не стесняйтесь выражать свою любовь. Чаще улыбайтесь, хвалите ребенка.

Вот несколько способов высказать одобрения:

- Молодец!
- Правильно!
- У тебя это хорошо получилось!
- Ты сегодня хорошо потрудился!
- Прекрасно!
- Я горжусь тобой!
- 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 все лучше.

Режимные «речевки» полезно произносить в стиле речитатива, желательно каждый день для выработки нового речевого рефлекса.

Утро.

Для чего мне просыпаться?
Чтобы встретить новый день.
Для чего мне умываться?
Чтоб с лица смыть сон и лень.
Зубки чистить для чего?
Чтоб им быть белей всего.:
Белей снега самого.

Завтрак.

Для чего я завтрак ем?
Чтобы быть большой совсем.
Ем хлеб с маслом я и кашу.
Обгоняю куклу Машу, куклу Дашу и всех – всех.
А они, ну просто смех.
Невозможные копуши!
Не желают быстро кушать.

Обед

Голод чувствую к обеду,
Одержать могу победу
Над котлетой и над супом.
Я не буду такой глупой,
Чтоб голодной оставаться,
Голодайте сами, братцы!

Дневной сон.

Сон дневной полезен очень,
Дети в нем растут нет мочи!

И умнеют на глазах,
Просыпаются – и ах!
Вспоминают все, что знают,
И с охотой напевают,
И стихи всюду читают
Или сказки вспоминают.

Ужин

Вот и вечер. Вкусный ужин.
Он для роста очень нужен.
Нужен ужин для ума,
Посуди. Дружок, сама:
За день сил уходит много.
Надо их вернуть немного.
Вот для этого и ужин.
Он приятен нам и нужен.

Ночной сон.

День окончен, спать пора.
Вся на свете детвора
Хочет ночью отдыхать,
Крепко глазки закрывать
И смотреть чудесный сон:
Может быть, приснится слон,
Очень добрый и большой.
Может быть морской прибой.
Пусть тебе приснится сон,
Утром не забудь о нем!
А сейчас - спокойной ночи,
Мы тебя все любим очень.

Личный пример родителей играет большую роль в воспитании ребенка и в формировании его характера. Детям свойственно подражать поступкам взрослых. Необходимо с самого раннего возраста личным примером приучать детей к правильному поведению и правильной речи. Дети очень чувствительны к проявлению внимания и интереса к их жизни. Можно многого добиться, завоевав любовь и доверие своего ребенка.

Родители заикающегося ребенка должны приобрести большую выдержку, терпение, тактический подход, а также избегать различных семейных конфликтов, равно относиться к своему ребенку, соблюдать его режим дня. Между родителями и ребенком должны существовать доверительные отношения. Работа над речью не всегда протекает гладко: случаются срывы и неудачи. Родители не должны падать духом и отчаиваться. Эти неудачи, как правило, временные, и поэтому ребенка в такие моменты необходимо поддержать и вселить в него больше уверенности.

С первых же занятий у ребенка нужно воспитывать настойчивость, усидчивость и желание работать над своей речью, точно выполнять режим дня.