

Как помочь заикающемуся ребёнку? *(рекомендации для родителей)*

Одна из причин заикания — психическое и мышечное напряжение ребёнка. Следует научить его предотвращать или снимать это напряжение. Постарайтесь превратить занятия в игру, сделать их интересными. Помните, что напряжение нельзя снять с помощью другого напряжения, прямого приказа. Детям свойственно стремление к новому, желание узнавать как можно больше. Полноценному восприятию и усвоению нового способствует состояние спокойной уверенности, отсутствие тревоги и мышечной скованности. Поддержанию подобного состояния очень помогает представление в воображении каких-то приятных картин, для чего пригодна формула: «Вспомните, представьте, ощутите». Хорошо, если это будет какой-то известный вам эпизод из жизни вашего ребёнка — прогулка в саду, летний отдых у моря и тому подобное. Помогите ему представить букет ароматных цветов, пение птиц в лесу, журчание ручья. Лучше всего делать это, расположившись удобно в мягком кресле, прикрыв глаза под звуки спокойной тихой музыки.

После такой подготовки длительностью 5 -10 минут можно приступать к следующим упражнениям:

Упражнения для рук.

1. «Кулачки»: сжать пальцы рук в кулаки, а затем встряхнуть кистями рук, чтобы пальчики расправились.
2. «Олени»: скрестить руки над головой с сильным напряжением (руки твёрдые, как у оленя рога), а затем расслабить и опустить вдоль туловища.
3. «Подъёмный кран»: вытянуть руки вперёд и напрячь (как будто приходится удерживать на них тяжёлый груз), затем расслабить, как после резкого снятия груза; уронить руки на «пуховые подушки».
4. Сжимание и разжимание воображаемого резинового мяча.

Упражнения для ног.

1. «Загораем»: сидя, выпрямить ноги с напряжением (вытягиваем, как на пляже под солнцем) и затем расслабить.
2. «Ножницы»: сидя, выпрямить напряжённые ноги, развести в стороны, затем уронить расслабленные.
3. «Пружинки»: пальцами стопы надавливать на воображаемые упругие пружины, упирающиеся в пол, чередуя напряжение с расслаблением.
4. «Журавль на болоте»: ходьба с высоким подниманием коленей и

вытягиванием вниз ступней ног при напряжённых мышцах с последующим расслаблением мышц при опускании ноги.

Упражнения для органов артикуляции.

1. «Лягушата»: растянуть губы в улыбку с напряжением, затем расслабить губы и вернуть в прежнее положение.
2. «Упрямый язык»: с силой упереть язык в верхние зубы, затем расслабить, спокойно уложив; с силой упереть язык в нижние зубы, затем расслабить, уложить.
3. Попеременное сжимание и разжимание зубов.

Упражнения для туловища.

1. «Стирка»: наклониться и делать движения, напоминающие полоскание белья, затем выпрямиться и выполнить движения, имитирующие развешивание белья на высокую верёвку.
2. «Деревянный Буратино»: напряжение в позе навтыжку - «Тряпичная кукла»: полное расслабление всего тела, «провисание».
3. «Спортсмен»: имитация поднимания штанги с напряжением и расслаблением всего тела после её опускания. В такой же последовательности поднятие гири одной, а затем другой рукой и перетягивание каната.

Упражнения для шеи.

- Попеременное напряжение и расслабление мышц шеи («голова на ниточке упала на грудь, на левое плечо, на правое плечо»).
- «Любопытная Варвара»: смотрит влево (шея при этом напрягается), смотрит вправо, а потом опять вперёд (голова — прямо, шея расслабляется).

Важно помнить: нужно, чтобы при выполнении описанных упражнений ребёнок почувствовал расслабление, запомнил ощущение комфорта, научился осознанно расслаблять мышцы.

Работа над дыханием.

Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания. Если вне речи мы дышим через нос, то во время речи — через рот; если вне речи вдох и выдох по протяжённости примерно одинаковы, то во время речи выдох значительно превышает вдох по длительности.

Надо помнить:

1. Говорить только на выдохе;
2. Вдох делать через рот короткий и бесшумный, а выдох — длительный

- и плавный;
3. Плечи при этом должны быть совершенно неподвижны, шея расслаблена;
 4. После вдоха сразу следует начинать говорить, не задерживая дыхания;
 5. После выдоха перед новым вдохом обязательно сделать остановку примерно на 2 — 3 секунды;
 6. Во время речевого дыхания не должно быть никакого напряжения.

Работа над темпом.

Одной из важнейших характеристик речи является темп. Регулирование темпа — необходимая составная часть большинства методов восстановления речи заикающихся. Спокойный и даже замедленный темп способствует уменьшению числа запинок, позволяет лучше контролировать свою речь. Кроме того, спокойный темп речи благоприятствует более чёткому произнесению слов и лучшему их восприятию. Поэтому необходимо создать ребёнку условия, в которых он мог бы использовать спокойный темп речи в школе и дома, для чего:

1. родители должны тщательно контролировать темп собственной речи;
2. добиваться необходимого темпа от ребёнка прямыми требованиями (доброжелательно, но настойчиво);
3. использовать для этого различные косвенные приёмы:
 - а) просьбу повторить из-за того, что Вы «не расслышали»;
 - б) предложить сперва подумать, а потом сказать;
 - в) хвалить речь ребёнка, когда он говорит в спокойном темпе.