

Чем можно помочь своему ребёнку в преодолении заикания?

- Нужно записаться на консультацию к врачу-невропатологу, чтобы получить медикаментозное лечение в случае необходимости.
- Необходимы коррекционно-развивающие занятия с учителем-логопедом.
- Проконсультируйтесь с педагогом-психологом, если причина заикания – стресс.
- Говорить с заикающимся ребёнком нужно как можно спокойнее, неторопливо. 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.
- Ни в коем случае не произносите фраз типа: «Перестань заикаться», «Опять заикаешься», особенно публично, при посторонних людях. Перечисленные предложения могут закрепить динамический стереотип в нервной системе.
- Должны строго соблюдать режим дня своего ребёнка. Сон должен продолжаться не менее 10-11 часов и обязательно дневной сон (2 – 3 часа). Приучить ложиться ребёнка в одно и тоже время. Перед сном следует исключить подвижные игры, прослушивание страшных сказок, просмотр телевизионных передач, игры на компьютере, телефоне, планшете.
- Не перегружать ребёнка впечатлениями. Нужно учитывать, что полезнее всего заниматься теннисом, плаванием, пением. Именно эти виды спорта лучше других снимают напряжение, улучшают дыхание. А бокс, хоккей, футбол усиливают напряжение и нарушают дыхание.
- Привлекайте ребёнка к спокойным домашним делам. Приучите 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.

Правила, которые необходимо соблюдать в повседневной жизни ребёнка и на занятиях

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.

Комплекс упражнений для релаксации

Релаксация мышц рук

1. Упражнение «Кулачки»

Ребёнок сидит в позе покоя, руки на коленях расположены ладонями вниз. Поочерёдно сжимать и разжимать ладони.

Упражнение выполнять 3 – 5 раз. Каждый раз заканчивать спокойным вдохом и выдохом.

2. 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.

Расслабление мышц ног

1. 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.

2. 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.

Расслабление мышц рук, ног, корпуса

1. 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.

2. 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.

Расслабление 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

1. Упражнение «Хоботок»

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

Повторить 3 – 5 раз.

2. Упражнение «Лягушки»

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

3. Упражнение «Орешек»

Представьте, что вы разгрызаете орех.

Повторить 3 – 5 раз.

4. 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.

Литература:

1. Л.И. Белякова, Е.А. Дьякова. Заикание. Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Логопедия» — М.: В. Секачев, 1998.
2. Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуациях: Кн. для логопеда/ И. Г. Выгодская, Е. Л. Пеллингер, Л. П. Успенская.—2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1993.
3. Чевелева Н.А. Ч 34 Преодоление заикания у детей. Пособие для логопедов и воспитателей логогрупп. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2001.