Рекомендации по преодолению заикания.

 Преодоление заикания – это сложный, трудоемкий и длительный процесс, который требует комплексного подхода.

 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.

 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.

 **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.

7. Занятия проводить ежедневно.

**Комплекс упражнений для релаксации**(раздаётся каждому родителю)

**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 расслабление 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.

 Подготовила логопед Петрова И.А.