

Помощь ребенку при заикании

1. Необходим четкий режим дня, обеспечивающий определенный режим жизни.
2. Сон ребенка должен быть долгим и спокойным, т.к. это лучшее охранительное торможение коры (у дошкольников 10–11 часов ночью, 2 часа днем и у школьников 8–9 часов ночью и 1,5 часа днем). Перед сном должен быть исключен просмотр телевизора.
3. Нельзя травмировать ребенка постоянными одергиваниями и замечаниями.
4. Ссоры в семье в присутствии ребенка должны быть исключены, особенно опасно шумное и пьяное поведение взрослых.
5. Необходимо, чтобы ребенок всегда слушал правильную речь. Никогда нельзя в разговоре с детьми неправильно произносить слова.
6. С заикающимся ребенком нужно говорить медленно, ласково и спокойно (ребенок быстро начинает подражать такому темпу речи и усваивает её), при выраженном заикании следует говорить с ребенком нараспев.
7. Нельзя заставлять ребенка по несколько раз правильно выговаривать исковерканные слова.
8. Нельзя передразнивать ребенка.
9. Не стоит показывать ребенку свои опасения по поводу его речи.
10. Ослабить нервное напряжение ребенка, исключить переутомление, шумные компании.
11. Нельзя постоянно вовлекать ребенка в беседы и разговоры.
12. Закаливание поможет укрепить нервную систему ребенка (воздушные ванны, игры на свежем воздухе, водные процедуры: обтирание, душ, купание).
13. Педагог не должен обращать внимание на дефект ребенка, нужно чаще хвалить ребенка, чтобы он испытывал положительные эмоции, по возможности ребенка не следует вызывать к доске, нельзя торопить его во время ответа.
14. Нельзя, чтобы сверстники передразнивали ребенка.
15. Ежедневные упражнения:

- ребенок делает глубокий выдох, одновременно поднимая правую руку до вертикали и сжимая её в кулак;
- на вдохе сначала подумать, потом говорить;
- сделать глубокий выдох, одновременно опуская поднятую руку по дуге окружности;
- на выдохе, при достижении рукой почти вертикали, говорить фразу медленно, плавно, спокойно и ритмично: «Я говорю медленно, плавно, спокойно и ритмично»;
- говорить с акцентом на глагол;
- с третьего дня от начала выполнения упражнений ребенка обучают дыхательным упражнениям:

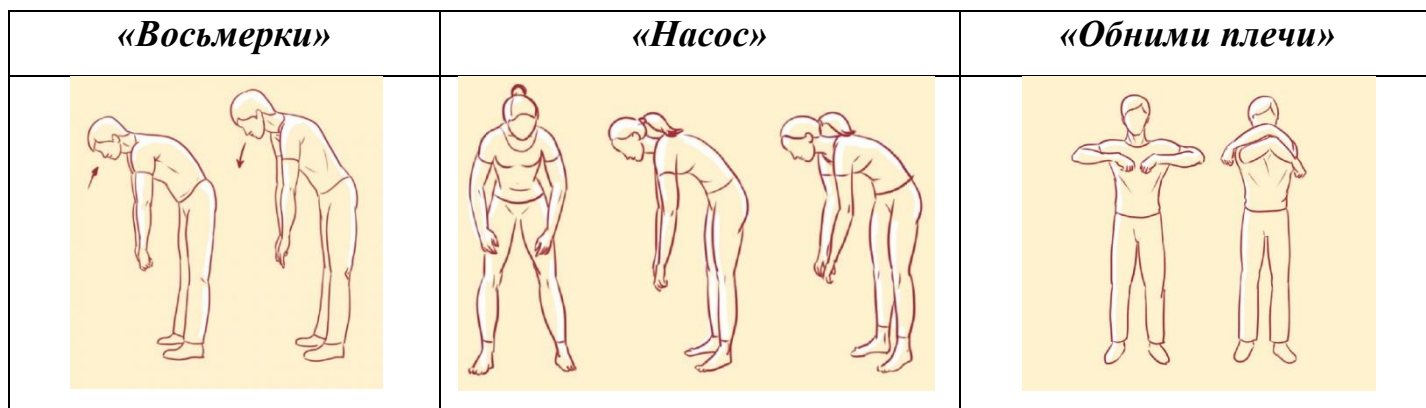
16. Диафрагмальное дыхание – дышать, положив одну руку на живот, а другую- на верхнюю часть грудной клетки. При вдохе, рука, лежащая на животе, выталкивается наружу, а при выдохе движется внутрь. Рука, располагающаяся на груди должна оставаться неподвижной. Глубокие вдохи и выдохи делать медленно.

- **«Восьмерки»** (упражнения на задержку дыхания). Сделать вдох на поклоне (лучше ртом, а не носом), не выпрямляясь, задержать его « в спине» и считать вслух до 8. На одном крепко задержанном вдохе нужно постараться насчитать не менее 10 восьмерок.

Упражнения из комплекса дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой

- **«Насос»**. Встать прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Сделать легкий поклон вперед (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно резкий и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподнимитесь (но не выпрямляйтесь) и снова поклон и короткий шумный вдох с пола. Поклоны делать ритмично и легко, низко не кланяясь, спина круглая, а не прямая, голова опущена. Выдох уходит после каждого вдоха самостоятельно через рот. Делать подряд 8, затем 16 вдохов-движений, затем отдых 3–4 секунды.
- **«Обними плечи»**. Руки согните в локтях и приподнимите на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи, и одновременно с каждым « объятием» резкий вдох носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, ни в коем случае их не менять (все равно, какая рука

сверху – правая или левая), широко в стороны не разводить и не напрягать. Начинать с 8 вдохов – движений, отдых 3–4 секунды, повторить 3 раза. Затем увеличить до 16 и 32 вдохов-движений. Эти дыхательные упражнения приводят к постоянной фиксации диафрагмы, все правила за время лечения необходимо отработать до автоматизма, ежедневная процедура составляет 10 минут, в большинстве случаев положительный эффект достигается к концу первой недели.



17. Правила речи:

- речь начинать только после вдоха, на плавном длительном выдохе достаточной силы.
- все слова в фразах произносить слитно, так как голос должен звучать постоянно и непрерывно.
- голос во время речи не форсировать, то есть не кричать.

18. Из дополнительных занятий лучше предпочесть спокойные кружки, оптимально – занятия пением.

Составители
врач-невролог к.м.н. Салова М.Н.,
врач лечебной физкультуры Силкина Н.Н.