

Чтобы ребёнок не заикался (рекомендации логопеда родителям)

В процессе коррекционной работы с детьми с заиканием особая роль принадлежит родителям. В дошкольном и младшем школьном возрасте родители для ребёнка непререкаемый **авторитет** и, если они включаются в логопедическую работу, у ребёнка появляется мотивация по отношению к занятиям. А это положительно влияет на результаты работы по преодолению заикания. Задача логопеда – привлечь родителей к активному сотрудничеству, помочь им уяснить свою роль в процессе развития ребёнка, дать определённые знания и умения, необходимые для коррекции речевого нарушения. Логопед должен дать правильные ориентиры в коррекционной деятельности, предостеречь от некоторых заблуждений.

Рекомендации для родителей детей с заиканием.

Уважаемые родители!

Заикание – такое нарушение плавности речи, когда запинки, повторение и растяжение слогов и звуков сопровождаются мышечным напряжением – судорогой произносительного аппарата (органов **артикуляции**, дыхания, голоса). Говорящий с трудом передаёт сообщение, а собеседник испытывает напряжение, слушая его речь. Попытка преодолеть запинки обычно усиливает заикание.

Риск возникновения заикания относится, как правило, к возрасту 3-4 лет, когда происходит активное речевое развитие ребёнка. В силу динамичности этого периода устранение дефекта на данной стадии оказывается наиболее эффективным. Однако родители не всегда предпринимают попытки изменить ситуацию или же делают это непоследовательно.

Одним родителям свойственно чрезмерное преувеличение значения дефекта, которое передаётся и ребёнку, вследствие чего появляется **болезненная** фиксация на своём нарушении. Встречающееся иногда стремление родителей перевоспитать ребёнка с помощью инструкций, раздражительных окриков и напоминаний о дефекте не приводит к положительным результатам. Такой подход может только усугубить напряжение ребёнка в речевой ситуации. Другой крайностью является игнорирование проблемы, уверенность в том, что всё само собой наладится.

Чем же можно помочь своему ребёнку в преодолении заикания?

- Нужно как можно раньше показать ребёнка врачу-невропатологу или врачу-психиатру, чтобы получить медикаментозное лечение.

- Вы не должны требовать от ребёнка правильной речи, правильного произношения слов. 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.

- 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 то же время. Перед сном следует исключить подвижные игры, прослушивание страшных сказок, просмотр телевизионных передач, а детские сократить до минимума.

- Не перегружать ребёнка впечатлениями. Не заставлять одновременно заниматься танцами, спортом, музыкой. Такая непосильная перегрузка может стать одной из причин возникновения заикания. Родители должны сами выбрать для себя, что в настоящее время необходимо ребёнку: здоровая речь или непомерная нагрузка.

Нужно учитывать, что полезнее всего заниматься теннисом, плаванием. Именно эти виды спорта лучше других снимают напряжение, улучшают дыхание. А бокс, хоккей, футбол усиливают напряжение и нарушают дыхание.

- Вы не должны создавать напряжённую обстановку в доме: прекратить ссоры, скандалы в семье. Ведь ребёнок чутко реагирует на это: он переживает семейный разлад, нервничает, часто плачет. Отношение к ребёнку должно быть ровным, то есть Вы не должны заласкивать его, не потакать его капризам, не наказывать физически.

- Привлекайте ребёнка к спокойным домашним делам. Зачастую девочки с удовольствием перебирают крупу, раскладывают пуговицы, занимаются **рукоделием**, а мальчики возятся с рабочими инструментами.

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.

Нужно помнить, что работа над речью не всегда протекает гладко: случаются срывы и неудачи. Вы не должны падать духом и отчаиваться. Эти неудачи, как правило, временные, и поэтому ребёнка в такие моменты необходимо поддержать и вселить в него больше уверенности.

Заикание – это затяжная болезнь. Поэтому следует проявлять огромный такт, создавая благоприятные условия, способствующие ослаблению или полному устранению этого нарушения у своего ребёнка.

Будем оптимистичны: дорогу осилит идущий!

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.

Поочередно 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.

Список использованной и рекомендуемой литературы

1. Краузе Е. Н. Логопедический массаж и артикуляционная гимнастика. - СПб., 2009.

2. Леонова С. В. Психолого-педагогическая коррекция заикания у дошкольников. - М., 2004.

3. Логопедия // Учебник под редакцией Л. С. Волковой, С. Н. Шаховской. - М., 2002.

4. Маслова Е. Н. Коррекция заикания у младших школьников: диагностика, планирование, конспекты занятий. - Волгоград, 2011.

5. Одинцова Т. С. Заикание у детей. - Ростов/н-Д., 2000.

6. Резниченко Т. С. Чтобы ребёнок не заикался. - М., 2007.