

**Пеллигер Е.Л., Успенская Л.
П. «Как помочь заикающимся
школьникам»**

М.: Просвещение, 1995

**Выполнили:
Багуркина
Екатерина
Вавулина Ольга
Кравцова Надежда**

Заикание — самое распространенное нарушение речи, которое проявляется в расстройстве координации речедвигательных актов: у подростков наблюдается усиление заикания, появившегося еще в дошкольном или младшем школьном возрасте. Иногда заикающиеся младшие школьники не испытывают трудностей в речи. В таких случаях и они сами, и их родители считают, что заикание прошло. Однако в подростковом возрасте оно как бы появляется вновь.

Авторы рекомендуют использовать различные способы воздействия на речь заикающихся подростков. Особое внимание они уделяют игровым ситуациям, которые, по их мнению, способствуют активизации речевых возможностей детей. Книга состоит из пяти разделов: «Начинаем с релаксации», «Слово лечит», «От молчания к правильной речи», «Больше говорим друг с другом», «Общаемся, как в жизни».

Коррекцию речи школьников предполагается проводить в три периода.

- 1. Охранительный период: разделы «Начинаем с релаксации», «Слово лечит», «От молчания к правильной речи».**
- 2. Активизация речевого общения: разделы «Начинаем с релаксации», «Слово лечит», «Общаемся, как в жизни».**
- 3. Закрепление нового навыка в самостоятельной речи: раздел «Общаемся, как в жизни».**

Как известно, подростковый возраст — сложный и ответственный в жизни каждого человека. В этот период интенсивное физическое развитие нередко обгоняет психическое. Подросток начинает сознательно относиться к себе. У него появляется стремление самоутвердиться в семье, в школьном коллективе, в обществе взрослых. Особенно остро эти возрастные особенности проявляются у заикающихся подростков. На их физическое здоровье и нервную систему отрицательно воздействуют ускоренные ритмы жизни и неблагоприятные экологические условия. Родители часто ошибаются в оценке способностей своих детей и не осознают влияния речевого дефекта на их самочувствие и успеваемость в школе.

У многих заикающихся подростков ослаблено целенаправленное, произвольное внимание. У них часто нарушается эмоционально-волевая сфера.

Как известно, главным условием для естественной речи являются спокойное состояние нервной системы и мышечная расслабленность. И поскольку заикание — это расстройство не только речи, но и нервной системы, то при его устранении необходимо научить школьников освобождаться от мышечного и нервного напряжения.

Обучение по представленному комплексу упражнений начинается с воспитания «чувства мышцы», т. е. с умения определять и выделять данную группу мышц среди других. Этот путь школьникам более доступен по сравнению с прямым аутотренингом, когда расслабление вызывается только самовнушением.

Лучше почувствовать релаксацию помогают различные образные представления, которые использует логопед, разъясняя и показывая упражнение.

Релаксацией рекомендуется заниматься систематически с первых дней логопедического курса. После его завершения подростки проводят саморегуляцию самостоятельно.

Наиболее успешно подростки овладевают методикой релаксации на групповых занятиях. В этих условиях осуществляется коллективная психотерапия: успехи овладевших саморегуляцией положительно влияют на тех, кто еще не достиг этого.

Результативность занятий в значительной мере зависит от правильной организации домашней тренировки. Чтобы научиться расслаблять мышцы и овладеть элементарным внушением, школьникам необходимо с помощью взрослых проводить такие же сеансы дома.

После сеанса внушения необходимо выяснить, какие ощущения испытывал каждый подросток. Во время занятий подростков опрашивает логопед, дома — родители. На последующих занятиях школьники и их родители сообщают о результатах проведения расслабляющих упражнений в домашних условиях.

Упражнения по релаксации, представленные в пособии, предназначены для учащихся 5—9 классов общеобразовательной школы. Подростки, у которых заикание вызвано или осложнено органическими заболеваниями, нуждаются в специальном стационарном лечении и проведении психотерапевтических сеансов по индивидуальному плану.

Цель мышечной и психической релаксации — создать посредством внушения условия для нормальной и четкой речи.

Первый цикл начинается с расслабления мышц по контрасту с их напряжением.

Второй цикл начинается с мышечной релаксации при помощи определенных формул внушения.

Сеансы мышечной и психической релаксации продолжительностью 15—25 минут проводятся в начале каждого логопедического занятия.

Курс релаксации проводится в группе, а не индивидуально.

Родители и логопед должны обращать внимание на состояние подростка во время сеанса, на внешние признаки релаксации.

Обучение подростка мышечной релаксации и самовнушению проводится дома три раза в день: утром перед школой, после школы в позе сидя на стуле и на ночь в позе лежа на спине, руки вдоль корпуса ладонями вниз, ноги слегка расставлены, голова на маленькой подушечке.

Помещение, где будет проводиться релаксация, должно быть проветрено, шторы на окнах задвинуты. Следует попросить всех членов семьи, чтобы они не отвлекали подростка от проведения сеанса, старались не шуметь. Для лучшего ощущения релаксации одежда должна быть свободной, а на ноги хорошо надеть толстые носки или чешки.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ПО КОНТРАСТУ С ИХ НАПРЯЖЕНИЕМ

Расслабление мышц рук

Кошка. Подростки, сидя на стуле, приподнимают на уровне груди согнутые в локтях руки с растопыренными, полусогнутыми, напряженными пальцами. Подержать до легкой дрожи, уронить расслабленные руки на колени. Выполнить упражнение 2 раза. Не урони вазу. Логопед вместе со школьниками выполняет это упражнение. Подростки сидят прямо, руки вытянуты вперед, ладони повернуты вовнутрь, пальцы слегка раздвинуты. Руки полностью напряжены, удерживаются несколько секунд. После уронить расслабленные руки на колени. Повторить два раза.

Силачи. Подростки, сидя на стуле, сгибают в локтях руки со сжатыми в кулаки пальцами и напрягают бицепсы. Напрягают руки до легкой дрожи, роняют руки на колени.

Расслабление мышц ног.

Кошка. Снять обувь, сесть удобно на стуле, согнутые в коленях ноги слегка выдвинуть вперед, сжать пальцы ног, как бы подгибая их под стопу, подержать несколько секунд, расслабить. Повторить это упражнение 2 раза. Надеть обувь.

В автобусе. Встать, ноги на ширине плеч, опору всего тела перенести на левую ногу, наклонить корпус немного влево, левую ногу крепче прижать к полу, напряжена вся левая нога, правая нога расслаблена, чуть касается носком пола. Выпрямиться, обе ноги расслаблены. Повторить это упражнение еще 2 раза для правой и для левой ноги.

Сильно напрячь мышцы живота и груди, удерживать несколько секунд, расслабиться. Упражнение выполнить 2 раза.

Расслабление мышц корпуса.

Волейбольный мяч. Втянуть живот внутрь. Сильно напрячь мышцы живота и мышцы груди. Удерживать несколько секунд, расслабить. Повторить упражнение 2 раза.

Надуваем мяч. Сделать глубокий вдох так, чтобы стенка живота приподнялась вперед и вверх. Напрячь мышцы живота, задержать дыхание, выдохнуть. Повторить упражнение 2 раза.

Струна. Сесть ровно, вытянуться как струна, напрячь мышцы спины, груди и живота. Удерживать несколько секунд, расслабиться. Повторить упражнение 2 раза.

Расслабление мышц шеи.

Холодно! Поднять плечи, втянуть голову в плечи, удерживать несколько секунд, расслабить. Выполнить это упражнение 2 раза.

Спать хочется. Положить голову на правое плечо, удерживать несколько секунд, голову в исходное положение, расслабиться. Повторить упражнение на каждую сторону по 2 раза.

Расслабление мышц речевого аппарата. Внушение расслабления мышц шеи

Разговор через стекло. Вытянуть губы, напрячь, показывая, как произносим звук У. Расслабить губы. Упражнение повторить несколько раз. Улыбнуться, напрячь губы, показать, как произносится звук И, подержать несколько секунд, расслабиться. Повторить упражнение несколько раз.

Щелкунчик. Открыть пошире рот, с напряжением опустить нижнюю челюсть. Подержать, закрыть рот. Повторить упражнение несколько раз.

Грибок. Открыть широко рот, плотно прижать к нёбу язык всей поверхностью, тогда подъязычная связка натянется. Подержать несколько секунд. Повторить

СЛОВО ЛЕЧИТ

Известно, что заикание — сложное речевое расстройство, которое имеет разные причины возникновения и формы проявления. Его основные формы — невротическое, неврозоподобное и смешанное. У заикающихся подростков чаще наблюдается смешанная форма. Это объясняется особенностями переходного возраста. Однако при всем внешнем многообразии этого речевого дефекта существуют общие признаки заикания: судороги речевого аппарата, расстройство дыхания, сопутствующие движения, боязнь речевого общения и др.

Многие считают, что им ничто не может помочь, и не стремятся избавиться от речевого дефекта. Поэтому очень важно как можно раньше разрушить эти представления о себе, вселить уверенность, воспитать чувство собственного достоинства. Эти задачи могут быть разрешены в процессе длительного психотерапевтического воздействия.

Косвенное психотерапевтическое воздействие – это окружающая обстановка, соответствующее оформление логопедического кабинета, поведение логопеда в процессе занятий, его доброжелательность, манера держаться без суеты, спокойная речь.

Прямая психотерапия осуществляется путем разъяснения, убеждения, внушения. Она опирается на особое значение слова для человека.

Особое внимание следует уделять возбудимым, впечатлительным, чрезмерно общительным подросткам. Достигнув определенных успехов, они нередко утрачивают интерес к речевым занятиям.

От молчания- к правильной речи
Практика устранения заикания подтвердила, что начинать исправление речи лучше всего с организации щадящего режима. Он включает период молчания и экономного пользования речью. Многие заикающиеся постоянно перевозбуждены. Их стремление к многословию обычно вступает в конфликт с речевыми возможностями. При этом у одних естественная речь прерывается многократными судорогами речевого и дыхательного аппарата, а у других в начале общения возникает сильное нервное и мышечное напряжение, которое они долго не могут преодолеть. Заикающиеся боятся, что кто-нибудь узнает об их речевом дефекте. Они стараются замаскировать свои затруднения в речи, что еще больше ухудшает их речь и общее состо



Режим молчания дает возможность устранить все травмирующие факторы, позволяет заикающимся успокоиться, снять волнение, чрезмерное напряжение мышц речевого аппарата и ослабить привычку говорить быстро и неправильно.

Полное молчание рекомендуется соблюдать в течение месяца или хотя бы 2—3 недель. Для большинства подростков, которые посещают занятия в поликлинике или школе, нет условий для соблюдения такого режима. В этих случаях полезно соблюдать режим молчания хотя бы частично. Это возможно в домашней обстановке. Желательно в это время отказаться от общения с друзьями, от совместных прогулок, от участия в азартных спортивных играх (хоккей, футбол).

Несомненную пользу принесет заикающимся и режим экономии речи. Цель его — как можно больше ограничить речевое общение и объем высказываний.

Многим потребуются изменить привычное отношение к своему питанию. Для укрепления нервной системы подростков рекомендуется оберегать их от различных стрессов. Нервная система подростка легко истощается, постоянные перегрузки утомляют его, поэтому он нуждается в полноценном отдыхе дома. Регулярное выполнение релаксации снимает нервное напряжение. Правильный, четкий режим дня дисциплинирует и позволяет избегать конфликтных моментов между детьми и родителями. Все необходимые ограничения следует вводить незаметно, чтобы у подростков создавалось впечатление их естественности. Предъявленные

Для успешного исправления речи рекомендуется уменьшить физические нагрузки и отказаться вообще от тяжелых видов спорта (разные виды борьбы, футбол, баскетбол, хоккей и т.д.). Желательно, чтобы заикающиеся занимались плаванием, легкой атлетикой без участия в соревнованиях.

Особое внимание подростков следует обратить на то, что в речи необходимо делать паузы. Заикающиеся обычно избегают их, полагая, что эта остановка вызовет запинку. Здесь нужно разъяснить, что для человека важно не только говорить, но и уметь выдерживать паузы. Не следует бояться этого перерыва в речи, ведь общение между говорящими продолжается и во время пауз, так как люди обдумывают, переживают услышанное, формулируют свою последующую мысль. Смысловая пауза — определенный отдых во время речи, необходимый для расслабления речевого аппарата и нового речевого вдоха.

Чтобы помочь своим детям в этой сложной речевой деятельности, родителям необходимо познакомиться с правилами естественной речи.

Правила речи

- 1. Прежде подумайте, потом говорите.**
 - 2. Говорите в спокойном темпе.**
 - 3. Говорите всегда на выдохе.**
 - 4. Выделяйте ударные гласные звуки в словах.**
 - 5. Слова в предложении произносите слитно.**
 - 6. В конце каждого предложения делайте паузу.**
 - 7. Длинные предложения делите на смысловые отрезки.**
 - 8. После смыслового отрезка выдерживайте паузу.**
 - 9. В каждом предложении выделяйте главные по смыслу слова — делайте логические ударения.**
 - 10. При разговоре спокойно смотрите на собеседника.**
- Желательно, чтобы этим правилам следовали родители и тем самым демонстрировали бы детям образцы правильной речи.**

В спонтанной речи подростки могут вступать в контакт с несколькими собеседниками. Но при этом нельзя забывать о том, что заикающимся трудно следить за своей речью и одновременно переключать внимание с одного участника разговора на другого. Чтобы помочь им в этом, логопед специально создает игровые ситуации, которые требуют активизации диалогической речи.

Кроме того, увеличивается психологическая нагрузка на подростков, так как каждый из них общается со всеми присутствующими на занятии. Все в группе поочередно задают вопросы и поочередно на них отвечают.

На этом этапе важно, чтобы подростки не только обменивались двумя-тремя короткими репликами, но и высказывали свое мнение о чем-либо, рассказали о прочитанной книге, каком-либо событии и т. д. Хорошим стимулом для обмена репликами служит игра Спор, когда собеседники дискутируют на заранее выбранную тему.

Дома родители становятся непременными участниками речевой тренировки своих детей. Выполняя дома задание логопеда, подростки, естественно, вовлекают в игровое общение окружающих, и прежде всего родителей. Подбирая материал для чтения или заучивания, они задают родителям вопросы и готовятся с ними к очередному логопедическому занятию.

В проводимых играх-диалогах речевой материал постепенно усложняется. Вначале проводятся *игры-загадки*. На материале загадок отрабатывается четкость произношения каждого звука, слова, воспитывается ритмичность речи, умение *выдерживать паузы*. Загадывание загадок — это игра-шутка, которая развивает смекалку, создает непринужденную обстановку на логопедических занятиях. Важно побудить учащихся говорить по-разному, не повторяя уже сказанное. С этой целью логопед загадывает загадки, используя различные речевые приемы.

Игры в пословицы позволяют продолжать работу над техникой и выразительностью речи и одновременно включать подростков в общение. Пословицы приучают обдумывать тексты, находить в них скрытый смысл (подтекст). Речь человека, использующего пословицы, становится яркой.

Речевые игры служат закреплению правильного речевого навыка в период активизации речи. В такие игры логопед может

ЧТЕНИЕ ВСЛУХ

Чтение вслух поможет воздействовать на речь и личность заикающегося. Для этого используются различные тексты, специально подобранные по степени сложности и определенному воспитательному воздействию. Чтение — наиболее доступный и удобный вид речевой тренировки для заикающихся. В процессе чтения подростки учатся спокойному речевому темпу, правильному речевому дыханию, учатся верно делать паузы, четко и громко произносить ударные гласные в словах с тем, чтобы все произнесенное было понятно и с интересом воспринято слушателями.

Воспитывая новый речевой навык в процессе чтения, заикающиеся учатся правильно использовать определенную интонацию.

Логическое ударение, т. е. выделение главного слова в предложении голосом и усилением выдоха, делает более яркой и понятной главную мысль высказывания. Оно ставится по желанию говорящего, но требует предварительного обдумывания. Выразительность чтения обеспечивается также логическими паузами. При чтении смысловые отрезки разделяются паузами разной продолжительности. В середине фразы паузы короче в

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЧТЕНИЮ

Для чтения вслух ученикам раздаются одинаковые книги или листы с отпечатанными текстами. Затем логопед повторно читает текст, ученики внимательно слушают и одновременно размечают текст. Для закрепления нового речевого навыка применяются разные виды чтения вслух.

1. Чтение всей группой размеченного текста.
2. Чтение вместе с логопедом или с кем-либо из учеников (рекомендуется для тех заикающихся, кто еще не может читать свободно один перед группой)
3. Чтение вслед за логопедом тех фраз или мест в тексте, которые вызывали проявление заикания у отдельных учеников.
4. Индивидуальное, подготовленное дома чтение
5. Итоговым, контрольным заданием является чтение незнакомого, не размеченного текста по правилам красивой речи, громко и выразительно.
6. С самого начала для заикающихся чтение — не самоцель, а лишь один из способов воспитания навыка свободного речевого общения. Чтение проводится по-разному, с

Предлагается применять чтение вслух для исправления речи в определенной последовательности.

Стихи как наиболее легкий вид чтения удобно брать в начале работы. Стихотворения, содержащие прямую речь, разыгрываются как сценки.

Басни отличаются от стихов тем, что это обычно стихотворный рассказ с иносказательным содержанием, требующий бытовой интонации. Если басню читает один ученик, он изображает всех действующих лиц. Но лучше ее читать по ролям, чтобы можно было организовать речевое общение.

Сказки чаще всего — это образец ритмичной прозы, поэтому заикающимся их легче читать и пересказывать. Можно предложить им придумать собственный вариант целой сказки или ее окончания.

Прозаические художественные произведения ученики сначала читают про себя и расставляют паузы. Младшим школьникам в этом приходится помогать. В зависимости от индивидуального склада и интеллектуального уровня подростков обсуждение прочитанного отводится целое

ОБЩАЕМСЯ, КАК В ЖИЗНИ

Постепенно учащиеся осваивают технику правильной речи, у них появляются свободное речевое дыхание, ненапряженная артикуляция, спокойный темп речи, умение говорить ритмично, с паузами, а также формируются навыки произвольного расслабления и самовнушения. Благодаря этому становится возможным общение в более сложной психологической обстановке.

Одновременно на логопедических занятиях продолжается тренировка правильной речи в различных играх и игровых приемах, в которых высказывания и спонтанная речь увеличиваются. На завершающем этапе логопедических занятий подросток проверяется на «речевую выносливость» и умение справиться с собственными эмоциями. Ученикам предлагается увеличивать

Следующим этапом речевой и психологической адаптации подростков будет общение вне стен логопедического учреждения. Подросткам очень важно постоянно убеждаться в том, что в любых ситуациях они могут свободно говорить. Поэтому родители не просто дают им какие-либо поручения, а подводят к мысли, что это вызвано жизненной необходимостью. Логопед разъясняет родителям, что в завершающий период логопедических занятий углубляется работа подростка над собой. Во время разговора с подростком не следует употреблять слово «заикание», а тем более не высказывать вслух свои опасения, что заикание может вернуться.


Особенно важно, чтобы в этот период у подростка была благоприятная обстановка в школе, где он проводит большую часть своего времени и много общается. Закрепление навыка правильной речи будет успешным, если подростка поддержат школьные педагоги.

На занятиях завершающего периода будут продолжаться речевые игры, где придется много общаться, но при новых условиях. Ребята будут фантазировать и говорить без подготовки. Их цель — применять новые навыки в неподготовленной речи. Содержательность речи и владение речевой техникой обеспечивают свободное общение.

Ролевые игры. Разыгрывая небольшие сценки, имитирующие некоторые жизненные ситуации, школьники смогут применять новые речевые навыки. В игровой атмосфере решаются важные для подростков психологические задачи: возникает радость речевого общения, исчезает зажатость, неуверенность при необходимости говорить на людях.

Для закрепления правильной самостоятельной речи и преодоления оставшихся психологических барьеров проводятся экскурсии.

На заключительном этапе курса логопедических занятий широко практикуются различные виды монологической речи. Общие развлечения предоставляют большие возможности для психологической адаптации бывших заикающихся.



**Благодарим за
внимание!**