

# ВЫРАБОТКА УСТОЙЧИВОЙ ПЛАВНОЙ РЕЧИ

---

Выработка устойчивой плавной речи представляет собой основную цель реабилитационной работы с заикающимися.

Достижение устойчивой плавной речи у заикающихся возможно благодаря решению трех основных задач:

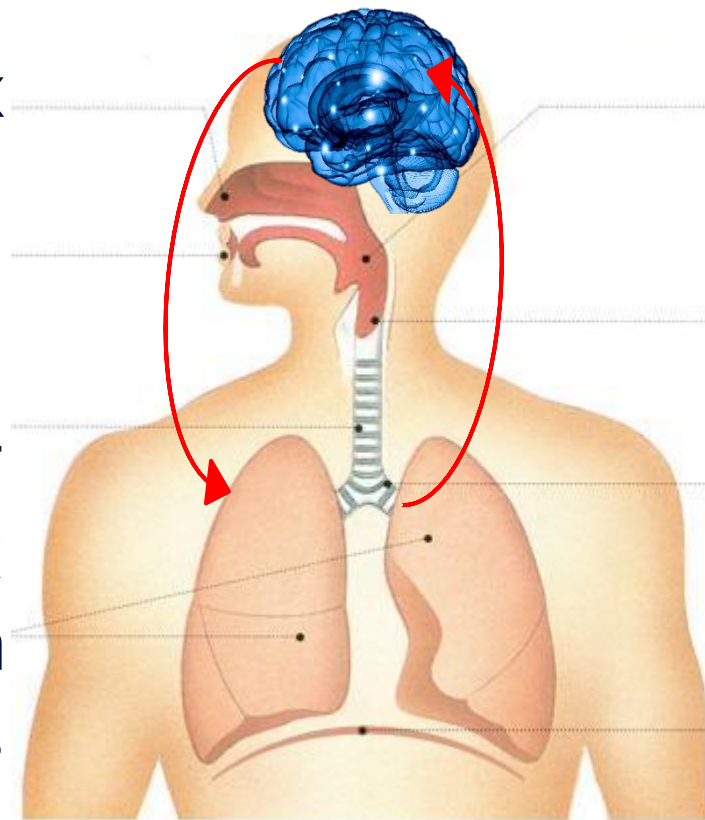
- I. Формирование навыка плавной речи.
- II. Воспитание личности заикающегося.
- III. Профилактика рецидивов и хронификации заикания.

# Решение первой задачи связано с применением целого ряда логопедических технологий:

1. Торможение патологических речедвигательных стереотипов.
2. Регуляция эмоционального состояния.
3. Развитие координации и ритмизации движений.
4. Формирование речевого дыхания.
5. Формирование навыков рациональной голосоподачи и голосоведения.
6. Развитие просодической стороны речи.
7. Развитие планирующей функции речи

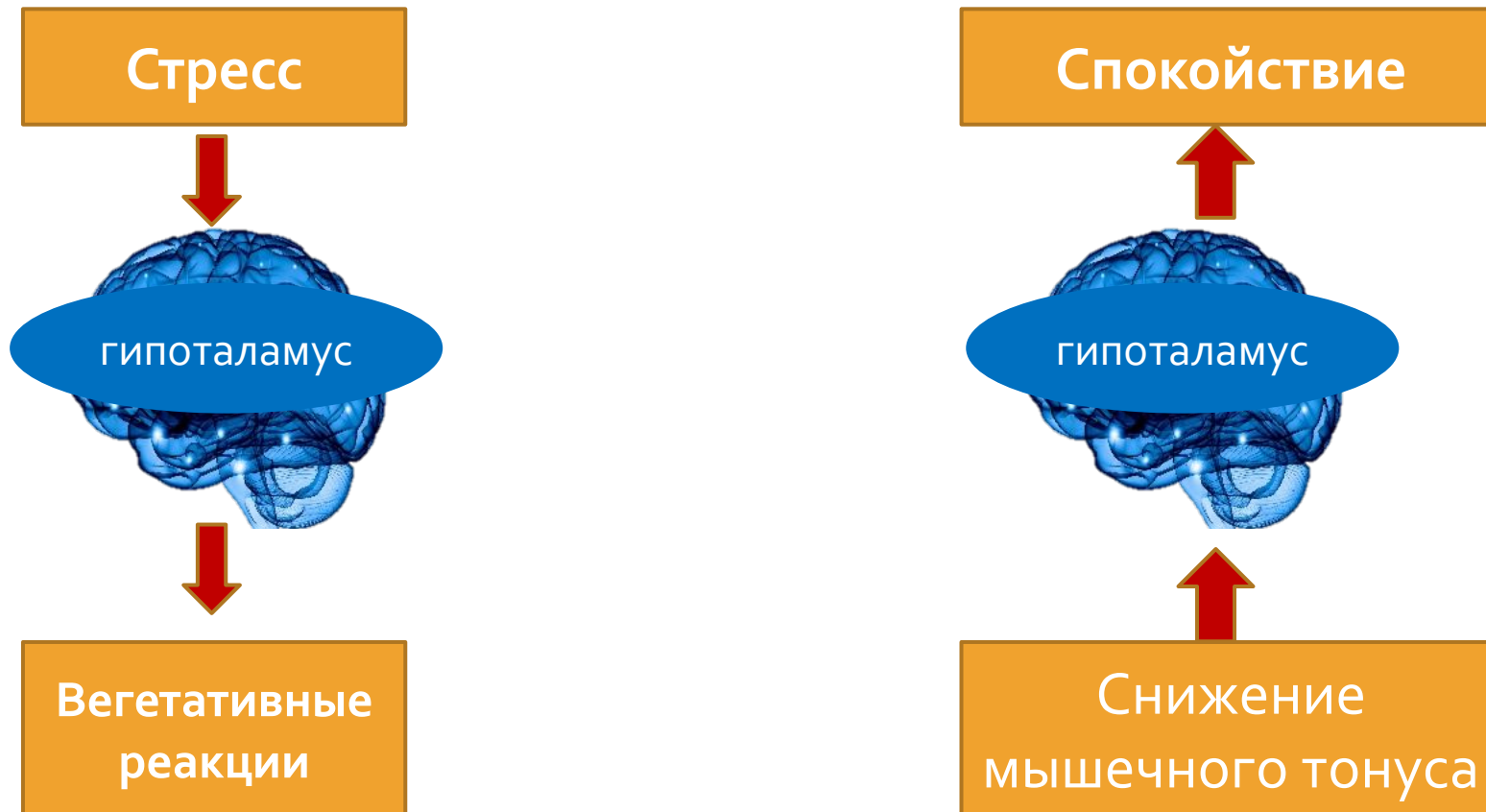
# 1. Торможение патологических речедвигательных стереотипов

При заикании образуется “замкнутый круг” патологических мышечных возбуждений. Другими словами, судороги мышц речевого аппарата сами становятся генератором последующих судорог. Наличие данного механизма диктует необходимость проведения специальных речевых режимов, направленных на исключение тех видов речи из общения, в которых наиболее часто проявляются судорожные запинки



## 2. Регуляция эмоционального состояния

Регуляцию эмоционального состояния у заикающихся связывают главным образом с нормализацией мышечного напряжения.



Существует много систем регуляции эмоционального состояния с помощью произвольного изменения напряжений мышц. Эти системы получили название аутогенной тренировки.

Основным методическим приемом **аутогенной тренировки** является **расширенная формула спокойствия**, которая включает в себя мышечную релаксацию и регуляцию вегетативных функций.

### **- Упражнения на чередование расслабления и напряжения -**

Обучение детей навыкам релаксации начинается с игровых упражнений, которые позволяют ребенку **почувствовать разницу между напряжением мышц и их расслаблением**. Необходимо учитывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — достаточно длительным. Упражнения на напряжение-расслабление можно давать в следующей последовательности: для мышц рук, ног, всего туловища, затем для верхнего плечевого пояса и шеи, артикуляционного аппарата.

## - Сеансы релаксации –

Вслед за проведением релаксационных упражнений дети ложатся на ковер на спину. Им предлагается закрыть глаза и отдохнуть. После этого логопед проводит сеанс релаксации, произнося формулы релаксации.

В подготовительном этапе такие сеансы релаксации составляют от 2-х до 5-ти минут. Продолжительность занятий постепенно увеличивается, достигая 10-15 мин.

Каждая формула релаксации проговаривается логопедом 2-3 раза.

Голос должен быть мягким и тихим, темп несколько замедленным, а интонация должна выражать состояние спокойствия.

Для усиления эффекта расслабления, в особенности у детей, которые с трудом расслабляются, можно легко поглаживать сверху вниз грудь и руки ребенка.

Постепенно дети овладевают возможностью расслаблять мышцы не только по контрасту с их напряжением, а по словесной инструкции.



## - Формулы правильной речи -

На фоне релаксации детей логопед вводит “формулы правильной речи”. Это могут быть такие формулы: “Мы говорим неторопливо и спокойно”; “Наша речь слитная и плавная”; “Мы говорим смело”.

В процессе реализации формул мышечного расслабления проводится активная речевая работа. Речевые тренировки на этом фоне закрепляют слуховые и кинестезические ощущения нормальной речи. Создается двухсторонняя условно-рефлекторная связь между эмоциональным состоянием спокойствия и плавной речью. Многократные тренировки позволяют нормализовать функциональную речевую систему в целом.



## - Мысленное представление ситуации, трудной для речевого общения -

Заикающиеся под руководством логопеда мысленно представляют эмоционально значимую ситуацию общения. Само представление трудной "речевой ситуации" вызывает разнообразные вегетативные реакции организма заикающихся и повышение мышечного напряжения. Затем путем реализации расширенной формулы спокойствия заикающиеся расслабляются и успокаиваются.

Наиболее эффективно применение аутогенной тренировки при невротической форме заикания.

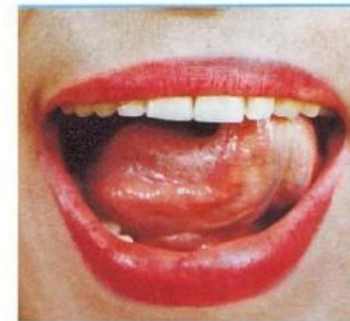
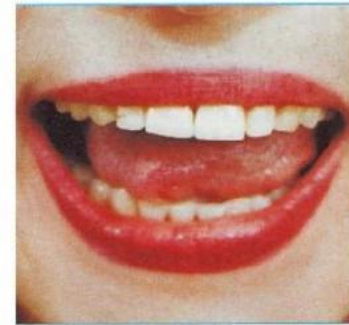
При неврозоподобной форме заикания эффект аутогенной тренировки выражен значительно меньше, чем при невротической форме заикания, а нередко отсутствует вовсе.

Навыки релаксации и плавной речи, реализуемой в процессе аутогенной тренировки, закрепляются специальными функциональными тренингами в реальной ситуации

# 3. Развитие координации и ритмизации движений

Нормализация состояния моторных функций заикающихся включает решение следующих задач:

1. Развитие общей, тонкой и артикуляционной моторики.
2. Развитие чувства темпо-ритма речевых и неречевых движений.



# Упражнения при невротической форме

Для заикающихся с невротической формой заикания независимо от возраста основное внимание уделяется воспитанию точности движений, умению переключать активное внимание на качество выполнения движений и главным образом на завершенность движений, т.е. на доведение движений до конца в соответствии с инструкцией.

Упражнения могут быть разнообразны по форме, ритму и темпу.

Несмотря на хороший уровень развития тонкой моторики пальцев рук и артикуляционной моторики, для движений заикающихся этой группы характерны истощаемость, поэтому тренировочные упражнения не должны быть длительными по времени.

Заикающиеся этой группы могут начинать тренировку движений под музыкальное сопровождение уже на первых этапах коррекционной работы.

# Упражнения при неврозоподобной форме

— двигательные упражнения должны быть разложены на их составляющие и выполняться по образцу;

— тренировка координации и переключаемости движений должна быть длительной с постепенным усложнением заданий;

— усвоению упражнений способствует сопровождающий их словесный комментарий логопеда;

— сроки усвоения двигательных упражнений значительно увеличиваются по сравнению с заикающимися другой группы.

При неврозоподобной форме заикания особое внимание уделяется нормализации речевой артикуляции в связи с необходимостью развития у них звукопроизносительной стороны речи. Особое значение это имеет для детей дошкольного возраста.

Важным компонентом коррекционной работы с заикающимися является темпо-ритмическое объединение артикуляционной и общей моторики, что достигается специальными упражнениями под музыку. Такие занятия проводятся в процессе **логопедической ритмики.**

Логопедическая ритмика включает разнообразные двигательные упражнения в следующей последовательности:

- 1) ритмическая разминка;
- 2) упражнения, регулирующие мышечный тонус;
- 3) упражнения для развития чувства темпа и ритма;
- 4) упражнения на развитие координации речи с движением;
- 5) пение;
- 6) игры на закрепление изученного.

# Особой задачей коррекционной работы с заикающимися является развитие чувства ритма


Речевой ритм выполняет важную функцию в формировании моторного стереотипа речи. В процессе развития речи ритм становится “скелетом” слова и играет важную роль в процессе усвоения лексем и опознания их при восприятии.

У заикающихся имеются нарушения речевых ритмов разных уровней: послогового, пословного и синтагматического. При обучении заикающихся ритмизации устной речи необходимо тщательно отбирать речевой материал.

Размер стиха подбирается в следующей последовательности: хорей — ямб — дактиль.

Проговаривание каждого слога текста сопровождается отбиванием ритма раскрытой ладонью ведущей руки о твердую поверхность. Каждый удар ладони приходится на гласную.

**Хорей**  
Двухсложный размер, состоящий из ударного и безударного слогов.



Бу<sup>о</sup>ря мгло<sup>о</sup>ю не<sup>о</sup>бо кро<sup>о</sup>ет  
Ви<sup>о</sup>хри сне<sup>о</sup>жные крутя<sup>о</sup>...

**Ямб**  
Двухсложный размер, состоящий из безударного и ударного слогов.



Мой дя<sup>а</sup> дя<sup>а</sup> са<sup>а</sup> мых<sup>а</sup> че<sup>а</sup> стных<sup>а</sup> |  
пра<sup>а</sup> ви<sup>а</sup>л...

А.С. Пушкин

**Дактиль**  
Трёхсложный размер, в котором ударение падает на первый слог, а два других – безударные.



Ту<sup>о</sup>чки небе<sup>о</sup>сные, ве<sup>о</sup>чные  
стра<sup>о</sup>нники

М.Ю.Лермонтов

По мере усвоения слогоразмерной речи движения руки применяются все реже и, наконец, снимаются. Однако речь с нередуцированным произнесением гласных тренируется у заикающихся длительное время.



Одним из видов упражнений, направленных на выработку ритмизации речевых артикуляций является пословный ритм.

Главной характеристикой этого технического приема по установлению плавной речи является движение всей руки в сочетании с произнесением каждого слова фразы. При этом рука движется на каждое слово от себя и к себе (по траектории восьмерки) непрерывно в процессе произнесения фразы.



При **невротической форме** заикания ритмизация речи быстро усваивается.

Их ритмизированная речь под влиянием упражнений довольно быстро становится интонированной.

Имеется опасность, что быстрое достижение положительного эффекта приводит к прекращению заикающимися этой группы тренировок в ритмизированной речи. В то же время речевая ритмизация, как и любой двигательный навык, особенно у взрослых, нуждается в длительной автоматизации.

При **неврозоподобной форме** заикания усвоение ритма крайне затруднено.

Вначале необходимо подобрать индивидуальный темпо-ритм, при котором заикающийся чувствовал бы себя достаточно комфортно. Затем необходима постепенная, индивидуальная тренировка ритмических движений руки.

Следующим этапом тренинга является совместная тренировка ритмических движений руки и речи. Интонационно-мелодическое оформление ритмизированной речи у заикающихся этой группы также крайне затруднено и требует тщательной и длительной тренировки.

## 4. Формирование речевого дыхания

Работа по формированию речевого дыхания включает в себя следующие этапы:

- 1) Расширение физиологических возможностей дыхательного аппарата (постановка диафрагмально-реберного дыхания и формирование длительного выдоха через рот).
- 2) Формирование длительного фонационного выдоха.
- 3) Формирование речевого выдоха.

Формирование речевого выдоха имеет принципиальное значение для организации плавной речи. Известно, что плавность речи — это целостное непрерывное артикулирование интонационно-логически завершенного отрезка высказывания в процессе одного непрерывного выдоха.

## - Расширение физиологических возможностей дыхательного аппарата -

Постановку диафрагмально-реберного дыхания начинают в положении лежа.

Должны быть учтены следующие методические указания:

1. Не фиксировать внимание на процессе вдоха и выдоха.
2. Для детей дошкольного возраста дыхательные упражнения организуются в виде игры так, чтобы ребенок непроизвольно мог сделать более глубокий вдох и более длительный выдох.
3. Все упражнения на тренировку речевого дыхания связаны с выполнением двух основных движений: руки из положения "в стороны" движутся "кпереди" с обхватом грудной клетки, или из положения "вверху" движутся вниз. Движения корпусом, как правило, связаны с наклоном вниз или в стороны.
4. Большинство упражнений для детей дошкольного возраста включают выдох с артикуляцией согласных или фонацией гласных звуков.

Зачастую неправильная организация работы по развитию речевого дыхания сопровождается фиксацией внимания заикающихся на акте вдоха и другими осложнениями. Поэтому при работе с заикающимися над речевым дыханием все инструкции должны касаться только процесса выдоха.

## - Следующим этапом работы является развитие длительного фонационного выдоха -

Как правило, тренировка фонационного выдоха начинается с длительного звучания гласных.

После того как заикающиеся освоят длительное произнесение одного гласного на выдохе, предлагается произнести слитно сочетание их двух гласных на одном выдохе А\_\_\_\_\_ О\_\_\_\_\_.

Постепенно наращивается количество гласных звуков, произносимых на одном выдохе в следующем порядке: А — О — У — И (эталон гласных звуков).

Данный этап работы может проводиться уже в период молчания или охранительного речевого режима.

Третий этап работы над дыханием включает формирование собственно речевого выдоха. В упражнения вводятся слоги, слова, фразы.

У заикающихся с невротической формой речевой патологии быстро восстанавливается координация между механизмом дыхания и фонации. Несмотря на видимую легкость, с которой они быстро усваивают весь набор предлагаемых им упражнений, необходимо сохранять строгую последовательность в предъявлении этих заданий и в длительности тренировок.

При неврозоподобном заикании координаторные взаимоотношения между работой голосового аппарата и дыханием формируются с трудом. При усвоении новых навыков необходимо не только объяснение, но и многократный показ, подключение различных видов контроля (слуховой, визуальный, кинестетический). Тренировка должна быть систематической, длительной и включаться во все виды занятий, проводимых с заикающимися.

## 5. Формирование навыков рациональной голосоподачи и голосоведения

У заикающихся нередко наблюдаются локальные напряжения мышц голосового аппарата (“зажимы”), что ухудшает характеристики голоса. Встречаются также дисфонические расстройства.

В задачу работы над голосом входит:

- 1) развитие силы и динамического диапазона голоса;
- 2) формирование навыков рациональной голосоподачи и голосоведения;
- 3) развитие мелодических характеристик голоса.



Следует следить за тем, чтобы заикающиеся не произносили звук на “остаточном” выдохе, т.е. чтобы начало выдоха и фонации совпадали во времени. В развитии речевого голоса у заикающихся учитывают атаку звука и регистр голоса.

Заикающиеся обучаются начинать произнесение каждого гласного с “мягкой” голосоподачи, или атаки.

При работе над голосом заикающихся учат добиваться плавного перехода из регистра в регистр.

При обучении использованию грудного резонатора гласные звуки даются в следующей последовательности: А, О, У, И, Э. Такая последовательность связана с тем, что звук А содержит в себе резонирование как высоких, так и низких тонов; звуки О, У относятся к резонаторам низких тонов, звуки И, Э — к резонаторам высоких тонов.

Детям предлагают в игровой форме произнести звуки низким и высоким голосом, используя для этого различные игровые упражнения.

При постановке голоса очень важно вызвать у заикающегося ощущение “открытой глотки”, которое закрепляется при произнесении гласных звуков.

# 6. Развитие просодической стороны речи

**Нормализация просодической стороны речи включает в себя следующие задачи:**

1. Развитие навыка интонационного оформления синтагм и фраз в соответствии с четырьмя основными видами интонаций русского языка (вопросительные, восклицательные, завершенности и незавершенности).
2. Нормализация процесса речевого паузирования.
3. Формирование навыка интонационного членения и выделения логических центров синтагм и фраз. На первых этапах коррекционного воздействия уже в период “щадящего речевого режима” заикающиеся обучаются передавать основные виды интонации с помощью невербальных средств общения, активно используются пантомимику.

При неврозоподобном заикании необходима длительная тренировка и различные виды контроля как за интонационным оформлением синтагмы, так и за ее акустической завершенностью паузой.

При невротической форме заикания фиксация внимания на просодической стороне речи значительно улучшает плавность речи.

## 7. Развитие планирующей функции речи

В коррекционный процесс необходимо включать работу по развитию планирующей функции речи. Такую работу принято начинать с обучения заикающихся проговариванию высказывания про себя. Внутреннее проговаривание (по А.А. Леонтьеву) дает возможность отобрать необходимую лексику и грамматические конструкции до "включения" звучащей речи, что организует внутренне-речевое планирование в целом.

Обучение детей дошкольного возраста планированию речевого высказывания начинается с элементарных речевых заданий. Программа речевого высказывания строится на основе речевого образца, предлагаемого логопедом с применением наглядно-ситуационного материала.

В комплексных психолого-педагогических системах реабилитации заикающихся выделяют несколько постепенно усложняющихся этапов развития планирующей функции речи, которая реализуется на материале сопряженной, отраженной, ответно-вопросной, пересказе, рассказе, спонтанной формах речи.

Для обучения подростков и взрослых заикающихся внутреннеречевому планированию на первом этапе в качестве образца логопедом дается жесткая модель высказывания по тематике, грамматическим конструкциям и частично — лексике. Например: “Меня зовут... Я живу на улице... Я учусь...”.

При этом в планируемых фразах количество слов должно быть ограничено.

Внимание заикающегося обращается на необходимость **наличия паузы между синтагмами**, во время которой он должен осуществить внутреннее программирование следующей части высказывания.

Задачи по активации внутреннего программирования реализуются на постепенно усложняющемся речевом материале (стихи, чтение текста, пересказ, спонтанная речь).

Тренировки позволяют автоматизировать этот процесс, что позволяет внутреннее проговаривание сворачивать. Длительность межфразовых и межсинтагменных пауз постепенно приближается к норме.