***Памятка при заикании***

Откажитесь от излишне требовательного и критического подхода к ребенку, когда ему не

дают высказаться, понукают или перебивают его, пытаются исправлять его речь, фиксируют его внимание на запинках. Прекратите применять наказания и больше поддерживайте ребенка в ситуациях общения. Совместно с классным руководителем организуйте единый подход учителей, основанный на подбадривании, успокоении и поддержке.

Добейтесь того, чтобы ребенок осознал циклический механизм заикания: мысленное

представление неудачи – состояние возбуждения – задержка дыхания – торможение голоса – торможение речи. Установите связь логофобии с подтруниваниями и переживаниями, понижающими самооценку. Доведите до сознания ребенка понимание смысла заикания как средства власти.

Совместно с логопедом выработайте у ребенка цикл речи, включающий: спокойствие,

хладнокровие, уверенность – ритмичное дыхание – плавную интонацию – непрерывное

течение речи – вживание в речевой процесс. Обучите ребенка речи только на выдохе, при

полном звуке голоса, при мягком произношении согласных, при замедленном темпе речи.

Применяйте модификацию речевого стиля: произношение слов нараспев, шепотом,

ритмичная речь, остановка речи при появлении симптомов.

Дайте ребенку парадоксальное предписание «обзаикать» собеседника: психолога, друга,

родителя, прохожего. Проводите функциональные тренировки с постепенным повышением

уровня трудности: чтение, свободный разговор, вопросы и ответы, присутствие нескольких

лиц, разговор по телефону с незнакомыми людьми. Используйте ролевые игры: в семье, в

школе, с авторитетными лицами. Пусть ребенок выступает в роли другого (друга, родителя,

учителя).\_\_

Выработайте «запас прочности» с помощью различных помех: глубокое дыхание и

расслабление мышц и гортани во время речи, неожиданное высказывание в адрес

говорящего, речь из коротких отрывков с паузами и в коротком ритме, с воображением

различных фобогенных ситуаций. В критических случаях – например, на устных экзаменах –

возможен прием успокоительных средств. Предварительно проверьте, как действует на

ребенка тот или иной препарат.

Проводите с ребенком сеансы самовнушения. Предложите ему закрыть глаза, расслабиться,

повторять про себя каждую вашу фразу и представлять все как можно живей.

***Практикум***

***«Свободная речь»***

Предложите ребенку лечь, закрыть глаза и расслабиться. Попросите повторять про себя

каждую вашу фразу и представлять все как можно живей.

«В груди тепло и спокойно. Приятно прохладный воздух входит и выходит во время

дыхания. Вдох успокаивает, выдох спокойный. Дыхание спокойное, ровное. При любом

разговоре дышится спокойно и легко. Выдох долгий, непрерывный. Слова льются на выдохе

сразу, без задержек. Сливаются в одно большое слитное слово. Гласные тянутся достаточно

долго, создавая как бы смазку для согласных. Вовремя начинается новый вдох – спокойный,

беззвучный. На вдохе молчу, успокаиваюсь. Говорю только на выдохе – плавно, слитно,

неторопливо. Волнения перестают мешать дыханию и речи. При волнении легко

остановиться, успокоить дыхание, дать расслабиться голосовым связкам. Это происходит

само собой, совсем легко.

При любых обстоятельствах дыхание спокойное, ровное, глубокое. Речь начинается на

выдохе сразу, льется легко, неторопливо, плавно. В груди и горле легко и свободно. На душе

спокойно и легко, тепло и уютно. Случайные запинки легко оставлять без внимания. Как ни

в чем не бывало продолжаю говорить – смело и уверенно до конца. И тогда окружающие не

замечают этих запинок. Случайные запинки престают мешать моей речи, перестают

вызывать опасение новых запинок. При трудностях автоматически включается запас силы,

смелости и бодрости.

Представляю, что стою в классе у доски. Все смотрят на меня. И я смотрю на всех спокойно

и внимательно. Нахожу поддерживающие и ободряющие глаза. Чувствую, что освобождаюсь

от скованности и страха. Держусь спокойно и уверенно. Говорю, отвечаю на вопросы легко и

громко. Случайные запинки безразличны, они бывают у всех людей. Говорю смело и

уверенно до конца.

Стою на высокой скале над морем. Волны бьются под ногами. Ветер усиливается, рвет

одежду. Чувствую прилив сил и энергии. Врастаю в скалу, как могучее дерево. Стальная

пружина разворачивается во мне.

Я спокоен! Стою в переполненном зале. Все смотрят на меня. И я смотрю на всех спокойно и

внимательно. Держусь с уважением и достоинством. Я такой же, как все. Я свободен от

скованности и страха. Говорю, отвечаю легко и громко. Случайные запинки безразличны.

Чувствую в себе силу, смелость и бодрость. Говорю смело и уверенно до конца.

(Вслух.) Я говорю легко и свободно! Я говорю плавно и слитно! Речь льется свободно, без

задержек! Мне приятно так говорить! Я везде могу так говорить! Я легко владею своей

речью! Мне легко и свободно с людьми! И людям приятно со мной! Я спокоен! Я уверен! Я

легко владею собой! Я спокоен!!!

Сейчас я чувствую себя хорошо отдохнувшим, спокойным. Мое тело, мой мозг, моя речь

хорошо отдохнули. Надолго сохраняется спокойное, ровное настроение, спокойная, плавная

речь».\_\_

***Руки***

Представь, что в твоей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожми его.

Постарайся выдавить из него весь сок. Чувствуешь, как напряглась твоя рука и ладонь, когда

ты сжимаешь лимон? А теперь вырони его. Обрати внимание на свои ощущения, когда рука

расслаблена. Теперь возьми другой лимон и сожми его. Постарайся сжать его еще сильнее,

чем первый.

Прекрасно. Ты прилагаешь все силы. Теперь вырони этот лимон и расслабься. Не правда ли,

рука и ладонь лучше чувствуют себя, когда они расслаблены? И снова возьми лимон левой

рукой и постарайся выжать из него весь сок до капельки. Не оставляй ни единой капельки.

Сжимай все сильнее. Отлично! Теперь расслабься, пусть лимон сам выпадет из твоей руки.

(Повторить весь процесс для правой руки.)

***Руки и плечи***

Представь, что ты – ленивый пушистый котенок. Представь, что тебе хочется потянуться.

Вытяни руки вперед. Подними их высоко над головой. Теперь откинь назад. Почувствуй, как

напряглись твои плечи. Тянись как можно сильнее. А теперь урони руки по бокам.

Молодец, котенок, давай еще потянемся. Вытяни руки перед собой, поднимай их вверх, над

головой, откинь назад как можно дальше. Тянись сильнее. А теперь быстро урони руки.

Хорошо. Заметь, насколько более расслабленными чувствуют себя твои руки и плечи. А

теперь давай потянемся, как настоящие кошки. Попробуем дотянуться до потолка. Вытяни

руки прямо перед собой. Тяни их как можно выше, поднимая над головой. А теперь закинь

их назад, тяни назад. Чувствуешь, как напряглись твои руки и плечи? Тянись, тянись.

Напряжение в мышцах растет. Прекрасно! А теперь быстро опусти руки, пусть они упадут

сами. Не правда ли, как хорошо чувствовать расслабление? Ты чувствуешь себя хорошо,

уютно, тепло и лениво, как котенок.

***Плечи и шея***

Представь, что ты – маленькая черепашка. Ты сидишь на камушке, на берегу симпатичного

мирного пруда и греешься, расслабившись, на солнышке. Тебе так приятно, так тепло, так

спокойно. Но что это? Ты чувствуешь опасность. Черепашка быстро прячет голову под

панцирь. Постарайся поднять свои плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивай

сильнее. Не очень легко быть черепашкой и втягивать голову под панцирь. Но наконец

опасность миновала. Ты можешь вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на

теплом солнышке. Но берегись, приближается еще большая опасность. Торопись, быстрее

прячься в своем домике, сильнее втягивай головку. Старайся как можно сильнее ее втянуть, а

то тебя могут съесть… Но вот опасность миновала, и опять можно расслабиться. Вытяни

свою шею, опусти плечи, расслабься. Почувствуй, насколько приятно это прекрасное

ощущение расслабленности. Но – опять опасность! Втяни голову, подними плечи прямо к

ушам и крепко держи их. Ни один миллиметр твоей головы не должен показаться из-под

панциря. Втягивай голову сильнее. Прочувствуй, как напряглись твои плечи и шея. Хорошо.

Опасность опять миновала, и ты можешь опять высунуть свою голову. Расслабься, ты теперь

в полной безопасности. Больше никто не появится, не о чем беспокоиться и некого теперь

бояться. Ты чувствуешь себя хорошо и спокойно.\_\_

***Ноги***

Представь, что ты стоишь босиком в большой луже с илистым дном. Постарайся вдавить

пальцы своих ног глубоко в ил и достать до самого дна, где ил кончается. Напряги ноги,

чтобы получше вдавить ступни в ил. Растопырь пальцы ног, почувствуй, как ил

продавливается вверх между ними. А теперь выйди из лужи. Дай своим ногам отдохнуть и

согреться на солнышке. Пусть пальцы ног расслабятся… Не правда ли, какое это приятное

чувство?… Опять шагни в лужу. Вдавливай пальцы ног в ил. Напряги мышцы ног, чтобы

усилить это движение. Все сильнее вдавливай ноги в ил, постарайся выдавить весь ил

наружу. Хорошо! Теперь выходи из лужи. Расслабь ноги, ступни и пальцы ног. Как приятно

ощущать солнечное тепло и сухость. Все, напряжение ушло. Ты чувствуешь в ногах легкое

приятное покалывание. Чувствуешь, как по ним разливается тепло.

***«Пловец»***

Исходное положение: сидя на коленях и на пятках, спина прямая. Верхняя часть туловища

имитирует пловца кролем. Руки поочередно делают гребки, вдох с поворотом головы на 90

градусов. Выдох на три взмаха руками, голова прямо.

***«Дерево»***

Ребенок сидит на корточках, голова спрятана в колени, колени обхвачены руками. Это

семечко, которое, постепенно прорастая, превращается в дерево. Ребенок очень медленно

поднимается на ноги, выпрямляет туловище, вытягивает руки вверх. Тело напряжено, дерево

тянется к солнышку. От сильного порыва ветра дерево ломается. Ребенок резко сгибается в

талии, расслабляя верхнюю часть туловища, руки и голову, в то время как нижняя часть

туловища должна остаться напряженной и неподвижной.

***«Кощей Бессмертный»***

Исходное положение: сидя на полу на коленях и на пятках (после освоения упражнения сидя

можно переходить к исходному положению стоя). Руки разведены в стороны. Руки

сгибаются в локтях и свободно повисают, в то время как плечи и локти находятся на одной

прямой параллельно полу. Если ребенку сложно выполнять это упражнение, на первом этапе

можно помочь ему зафиксировать нужное положение с помощью гимнастической палки.

Далее в произвольном порядке подталкивайте расслабленную часть одной и другой руки,

добиваясь их свободного раскачивания.

***«Яйцо»***

Для этого упражнения нужна достаточно большая и прочная простыня, которая расстилается

на полу. Ребенок садится на корточки, голову прячет в колени и обхватывает колени руками.

Соберите простыню так, чтобы ребенок оказался в яйце. Крепко держите края простыни над

головой «цыпленка», начиная при этом раскачивать яйцо из стороны в сторону.

Раскачивание продолжается 3–5 минут, до полного расслабления ребенка. Затем «цыпленок»

должен вылупиться из скорлупы, активно работая головой, локтями и пытаясь распрямить

все тело. При этом в течение 1–2 минут удерживайте ребенка в яйце.\_\_

***«Бревнышко»***

Из положения лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекатываться по

нескольку раз сначала в одну, затем в другую сторону.

***«Колобок»***

Лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, голову подтянуть к коленям.

В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

***«Гусеница»***

Исходное положение: лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на

уровне плеч. Выпрямляя руки, лечь на пол, согнуть руки, поднять таз и подтянуть колени к

локтям.

***Ползание на животе***

Сначала по-пластунски. Затем только на руках, ноги расслаблены. Затем только при помощи

ног, руки за спиной (на последних этапах руки за головой, локти в сторону).

***«Червячок»***

Ползание на спине без помощи рук и ног.

***Ползание на четвереньках***

Ползание вперед, назад, вправо и влево с одновременным продвижением одноименной руки

и ноги, затем противоположной руки и ноги. При этом руки сначала располагаются

параллельно друг другу, затем перекрещиваются. То есть с каждым шагом правая рука

заходит за левую, потом левая рука заходит за правую и т. д. Когда ребенок освоит это

упражнение, можно положить ему на плечи плоский предмет (например, книгу) и попросить

не уронить его.

***«Слоник»***

Ребенок становится на четыре конечности так, чтобы вес был распределен равномерно

между руками и ногами. Одновременные шаги правой стороной, затем левой. На следующем

этапе ноги идут параллельно, а руки наперекрест. Затем руки параллельно, ноги наперекрест.

***«Гусенок»***

Отрабатывается «гусиный шаг» с прямой спиной по четырем направлениям (вперед, назад,

вправо, влево). То же с плоским предметом на голове. После отработки включаются

разнонаправленные движения головы, языка, глаз.

***«Паучок»***

Ребенок садится на пол, руки ставит немного позади себя, ноги сгибает в коленях и

приподнимается над полом, опираясь на ладони и стопы. Шагает одновременно правой

рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой (упражнение выполняется по

четырем направлениям – вперед, назад, вправо, влево). Теперь делаем то же, только шагают

одновременно разноименные рука и нога. После освоения добавляются движения головы,

глаз и языка в различных сочетаниях.

***«Ласточка»***

Исходное положение: стоя на одной ноге, другая нога вытянута назад параллельно полу,

туловище наклонено вперед, руки в стороны. То же с закрытыми глазами. Сменить ногу.

***«Бревнышко по стене»***

Исходное положение: стоя, ноги вместе, прямые руки вытянуты над головой, спина

соприкасается со стеной. Ребенок делает несколько поворотов сначала в одну сторону, затем

в другую, так чтобы постоянно прикасаться к стене. То же с закрытыми глазами.

***«Вверх – вниз»***

Исходное положение: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются,

касаясь пола за головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение.

Одновременно с выдохом ребенок говорит «Вни-и-из». После освоения ребенком этого

упражнения проговаривание отменяется.