

Устранение заикания у дошкольников

Заикание – это сложное нарушение речи, при котором наблюдается расстройство её нормального ритма, темпа и плавности, вызываемые судорогами в различных частях речевого аппарата. При заикании у ребенка в его речи наблюдаются вынужденные остановки или повторения отдельных звуков и слогов.

Заикание в основном определяется функциональными расстройствами, когда отсутствуют какие-либо органические поражения речевых механизмов центральной нервной системы. Функциональное заикание возникает, как правило, у детей в раннем возрасте (от 2 до 5 лет) в период формирования развернутой фразовой речи, чаще встречается у легковозбудимых, нервных детей.

Причины возникновения заикания различны – это и чрезмерно высокие требования, предъявляемые к речи детей, понуждение к повторению непонятных и трудных слов, перегрузки чтением произведений художественной литературы, не соответствующей возрасту и психо-эмоциональному развитию ребенка.

Также возникновению заикания способствуют неправильные условия воспитания ребенка, физические наказания, сильный испуг, также заикание может быть и следствием подражания.

Заикание наблюдалось еще с древних времен у всех народов и распространено во всем мире, чаще оно встречается в развитых странах, процент возникновения у жителей городов значительно выше, чем у сельских.

По данным авторов, как наших, так и зарубежных заикаются среди детей примерно 2%, для взрослых эта цифра значительно ниже, немногим более 1%. Заикание значительно чаще возникает у мальчиков, чем у девочек.

В лечении заикания важную роль играет психотерапия, и лечить нужно не только заикание, а весь комплекс нервно-психических расстройств.

Что необходимо предпринимать, если появилось заикание?

- Полноценный сон до 18 часов в сутки, в течение 2 - 3-х дней, затем режим молчания, также продолжительностью до 3-х дней, в этот период происходит угасание патологического рефлекса заикания.

- Применение общеукрепляющей терапии, успокаивающих средств – пустырник, валерьяна, хвойные ванны.
- Ограничение потока информации.

Но, а если уже возникло заикание и оно носит стойкий характер необходимо совместно с психотерапевтом заниматься коррекцией заикания.

Что в условиях детского сада или школы можно сделать?

Так как во время приступа заикания у ребенка напрягаются мышцы губ, языка, шеи, напряжение возникает также в органах голосообразования и дыхания, иногда напрягаются все мышцы тела, лица, рук, ног.

Для того, чтобы свободно управлять всеми мышцами тела, необходимо расслабить мышцы и снять их напряжение. Большинству заикающихся, вообще свойственно нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации становятся избыточными для их слабой нервной системы, вызывают и усиливают волнение, ухудшают речь.

Из этого следует, что мышечная и эмоциональная раскованность – это главное условие для естественной речи.

Расслабляющие упражнения для мышц тела, рук, ног и т.д. можно применять воспитателями на занятиях во время динамических пауз.

Мышечная релаксация по контрасту с напряжением

Расслабление мышц рук.

Руки свободно положим на колени, ноги слегка расставлены.

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

(тихим голосом, в замедленном темпе, с длительными паузами)

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая:

Замедляется движение, исчезает напряжение... .

И становится понятно – расслабление приятно!

Упражнение «Кулачки»

Сожмите пальцы в кулачок (руки лежат на коленях), чтобы косточки побелели.

Вот как напряглись кисти рук! Сильно напряглись!

Нам неприятно так сидеть! Руки устали!

Перестаньте сжимать пальцы, распрямите их. Вот и расслабились руки. Отдыхаем.

Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало! (повторить 3 раза)

Спокойный вдох – выдох... .

Руки на коленях, кулачки сжаты, крепко, с напряженьем, пальчики прижаты.

Пальчики сильней сжимаем, опускаем, разжимаем.

Легко приподнять и уронить расслабленную кисть ребенка.

Знайте, девочки и мальчики: отдыхают ваши пальчики!

Упражнение «Олени»

Представьте себе, что мы олени (поднимаем над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами) вот такие рога у оленя!

И вы поднимите так руки. Напрягите руки. Руки стали твердыми, как рога у оленя.

Нам трудно так держать руки – напряжение неприятно.

Быстро опустите руки. Уроните на колени. Расслабились руки. Отдыхают.

Слушайте и делайте, как я. Вдох – выдох! (2 раза)

Посмотрите: мы олени, рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих, расправим плечи, руки снова на колени.

А теперь немного лени, руки не напряжены и расслаблены... .

Легким движением пальцев провести по руке от плеча до кончиков пальцев.

Знайте, девочки и мальчики отдыхают наши пальчики.

Дышится легко ... ровно глубоко

Вот и закончилась наша игра. Вы немного отдохнули, успокоились, научились внимательно слушать, и, главное, вы почувствовали, как приятно, когда руки не напряжены. Вы поняли, как их расслаблять, сделать мягкими, послушными!

Расслабление мышц ног.

Поза покоя – руки на коленях. Повторить упражнения: «Кулачки», «Олени»

Наши руки так стараются, пусть и ноги расслабляются!

Упражнение «Пружинки»

Что за странные пружинки упираются в ботинки?

Дети приподнимают носки – пятки в этот момент прижаты к полу.

Ты носочки опускай, на пружинки нажимай,

Крепче, крепче нажимай, нет пружинок – отдыхай! (3 раза)

Руки не напряжены, ноги не напряжены, и расслаблены!

Знайте, девочки и мальчики: отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко ровно ... глубоко

Упражнение «Загораем»

Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем!

Держим ... держим ... напрягаем ... загораем ... опускаем (ноги резко опустить)

Ноги не напряжены и расслаблены! (3 раза)

Вдох – выдох.

Расслабление мышц рук, ног и корпуса.

Руки на коленях – поза покоя (повторяются все упражнения предыдущих занятий)

Упражнение «Штанга»

Будем заниматься спортом. Встаньте! Представим, что поднимаем тяжелую штангу.

Мы готовимся к рекорду, будем заниматься спортом, (наклониться вперед)

Штангу с пола поднимаем ... (распрямитесь)

Крепко держим... (обращаю внимание на напряжение и последующее расслабление)

И бросаем! (3 раза)

Наши мышцы не устали – и еще послушней стали!

Нам становится понятно: расслабление – приятно.

Упражнение «Кораблик»

Представьте себе, что мы на корабле, качает, чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепить за спиной.

Качнуло палубу – прижмем к полу правую ногу (левая нога расслаблена)

Выпрямились. Слушайте и делайте, как я. Вдох – выдох.

Качнуло в другую сторону – прижимаем левую ногу (правая нога расслаблена).

Стало палубу качать, ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую – расслабляем! Ребенок садится.

Снова руки на колени, а теперь немного лени...

Напряженье улетело – и расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали и еще послушней стали.

Дышится легко – ровно – глубоко !

Расслабление мышц живота.

Сидя – состояние покоя.

Выполнить упражнения на расслабление рук, ног, корпуса.

Напряженье улетело и расслаблено все тело.

Упражнение «Шарик»

Представим, что мы надуваем воздушный шар.

Положить руку на живот, надуваем живот так, будто это большой воздушный шар.

Тогда мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение, неприятно!

Не станем надувать большой шар. Надуем живот спокойно, как будто у нас маленький шарик. Сделаем спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимаем.

Вдохнуть – выдохнуть! Мышцы живота расслабились.

Вот как шарик надуваем! А рукою проверяем (вдох)

Шарик лопнул – выдыхаем! Наши мышцы расслабляем!

Дышится легко .. ровно ... глубоко ... (3 раза)

Расслабление мышц шеи.

Поза покоя (повторить все предыдущие упражнения).

Упражнение «Любопытная Варвара»

Повернуть голову влево – мышцы шеи напряжены и в исходное положение.

Мышцы шеи расслабились, легко дышится.

Теперь повернуть голову вправо. Мышцы шеи слева напряглись – даже дышать трудно и в исходное положение.

Расслабились мышцы шеи, дышится легко.

Любопытная Варвара смотрит влево ... смотрит вправо ...

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Шея не напряжена и расслаблена .. лад .. ле ...на .. (по 2 раза на каждую сторону)

Поднять голову вверх, больше откинуть голову назад!

Как напряглась шея! Неприятно, дышать трудно!

Выпрямиться! Легко стало, свободно дышится.

А Варвара смотрит вверх! Выше всех, все дальше вверх!

Возвращается обратно, расслабление приятно!

Шея не напряжена... и расслаблена... лаб .. ле ... на ...

Опустить голову вниз, напрягаются мышцы шеи сзади. Стали твердыми.

Выпрямиться, шея расслаблена.

А теперь посмотрим вниз, мышцы шеи напряглись!

Возвращается обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслаблена ... лаб .. ле ... на ..

Очень полезны ритмические упражнения и упражнения по развитию общей моторики.

Если в группе есть ребенок, страдающий заиканием, то необходимо соблюдать некоторые особенности работы с такими детьми:

- Во первых надо учитывать, что многие из них легко ранимы, впечатлительны, излишне обидчивы, и на занятиях необходимо таких детей поощрять, подбадривать.
- Не следует спрашивать такого ребенка первым, предоставить возможность послушать ответы товарищей.
- Дать ребенку адаптироваться в обстановке.
- Не следует забывать о том, что заикающиеся дети быстро утомляются, поэтому, заметив усталость ребенка, необходимо, чтобы предупредить появление запинок в речи, обусловленных переутомлением, переключить детей с одного вида работы на другой или дать возможность подвигаться, размяться.