



Предупреждение заикания у детей.

На вопрос: «От чего ребенок начал заикаться?» — чаще всего можно услышать неправильный, но лежащий на поверхности ответ: «От испуга». Однако на протяжении своего детства каждый ребенок обязательно переживает испуг, и даже не единственный, в то время как заикаться начинают далеко не все испугавшиеся. Испуг может только «запустить» уже наметившийся у ребенка патологический процесс.

Дети не обязательно начинают заикаться внезапно. Заикание может складываться постепенно, так что бывает трудно определить, в какой же именно момент оно возникло. Поэтому начиная с трех лет нужно внимательно наблюдать за речью ребенка, особенно если у него есть предрасположенность к формированию этого дефекта.

Признаки предрасположенности к заиканию:

- Наследственность.
- Возможность подражания чужой нарушенной речи.

- Леворукость (особенно если ребенок был переучен на правую руку).
- Повышенная нервозность ребенка, которая может сопровождаться тиками (хотя и не обязательно).

Речевые особенности.

- Бурное развитие речи, как раннее—около двух лет, так и позднее — в три года позже (в эти моменты чаще всего и стартует заикание).
- Ускоренный темп речи.
- Излишне высокий голос.
- Назализация произношения (речь «в нос»).
- Начало речи с «твердой атаки» (когда голос «включается» с отрывистого и зажатого горлового звука).
- Привычка делать перед началом речи быстрый и глубокий вдох.
- Захлебывающаяся речь.
- Запинки и сбои в речи.

Общая напряженность мышц тела.

- Ребенок держится чересчур прямо и напряженно, иногда до впечатления, будто «шпагу проглотил».
- Зажатый плечевой пояс, плечи приподняты.
- Напряженная шея, голова может быть «задвинутой» назад, иногда даже до образования «второго подбородка».
- Напряженные мышцы губ и щек и вообще все мимические мышцы лица, этого может возникать избыточная лицевая мимика.

Напряженными оказываются также речевые органы, что предрасполагает ребенка к появлению речи судорожных запинок.

➤ Нарушенное поверхностное ключичное дыхание, в то время как в процессе речи требуется диафрагмальное (брюшное) дыхание.

Психологические особенности.

- Склонность к лидированию.
- Истерические реакции при невозможности достичь желаемого.
- Конфликтность.
- Недоверчивое отношение к людям.

Психологические особенности, предрасполагающие ребенка к заиканию, вырастают из его стремления лидировать — он от природы лидер.

Однако проблема его в том, что он не является безусловным лидером. По каким-то причинам, личным ли своим качествам или из-за особенностей воспитания, он не способен в своем окружении добиться главенствующего положения.

Потребность ребенка командовать и принимать подчинение связана с изначальными особенностями его натуры, но она усугубляется отношением к нему в семье. Если ребенка балуют, эта направленность его характера становится бесконтрольным напором в получении желаемого, в том числе и желаемого самоутверждения. Если ребенка воспитывают чрезмерно строго, эта же черта принимает характер ожесточенного упорства и дает реакции скрытого сопротивления и протеста.

Еще такие дети отличаются нетерпеливостью и вспыльчивостью, поэтому изначально конфликтны. В отношениях с ними желательно придерживаться «средней линии» поведения: не баловать, но и не «наводить» чрезмерных «строгостей».

Стремление лидировать, преобладать никогда и ни в какой среде не встречает сочувственного отношения, и ребенок рано сталкивается с отпором со стороны окружающих. По известному в психологии закону человек ожидает от других того же, на что способен сам, поэтому ребенок ждет, что окружающие обязательно будут брать над ним верх, и настроен за оборонительное поведение. Положение вещей усугубляется, когда в семье ребенка есть подозрительное отношение к людям и когда ребенок не находит в ней человека, который бы давал ему чувство полной защищенности.

В итоге у ребенка формируется тревожность, неуверенность в себе, боязнь общения, основанная на страхе потерпеть в нем неудачу. Под неудачей же неосознанно подразумевается невозможность достичь в общении преобладающего положения, которое по внутреннему самоощущению ребенка только одно и может доставить ему безопасность. В дальнейшем именно боязнь общения и подозрительное, недоверчивое отношение к людям будет той почвой, на которой формируется болезненный, навязчивый страх перед собственной, обращенной к кому-нибудь.

Для наглядности можно набросать гипотетический портрет ребенка, который сильно рискует начать заикаться.

Заикание чаще возникает у мальчиков, поэтому это будет мальчик трех-четырёх лет. Это будет возбудимый, легко выходящий из себя ребёнок, склонный к истерическим выходкам с бурными проявлениями, классическими из которых считаются «катания по полу», при которых ни в чем не повинный в силу своей неодушевленности пол бывает бит руками, ногами, а то и головой разбушевавшегося ребенка. Двигательный аффект может проявляться скромнее, но плач все равно будет истошным. Как правило, успокоить ребенка довольно сложно, к тому же он нередко упрям.

В движениях ребенок, скорее всего, будет расторможен, склонен к беспорядочным действиям (бесцельное бегание, размахивание руками). Но в то же время, если внимательно к нему присмотреться, окажется, что] он телесно очень зажат.

Его плечи приподняты и напряжены, грудная клетка этим подъемом тоже тянется вверх, что вызывает нарушенное, ключичное дыхание. В результате ребенок дышит поверхностно и время от времени у него возникает потребность сделать глубокий вдох (в том числе для того, чтобы снять напряжение с дыхательных мышц грудной клетки), особенно перед началом речи, что категорически вредно.

У ребенка могут быть такие привычные действия, как выпучивание глаз, «задвигание» головы назад (своеобразный аналог отшатывания от собеседника), взгляд исподлобья, привычка стискивать зубы, тики. Весьма вероятно, что рассматриваемый нами гипотетический мальчик будет левшой.

Речь этого ребенка имеет характерные особенности. Скорее всего, он недавно начал пользоваться развернутой фразой. Он говорит излишне высоким голосом, так что возникает ощущение, что его голос звучит только в горле и звонко резонирует в голове, впечатление усиливается еще манерой начинать высказывание с «твердой атаки». Нормальный же голос звучит в той или иной мере хриловато и бархатно, при этом резонируют не только ротовая и носовая полости (голова), но и грудная клетка, что возможно, когда мышцы там не напряжены. Темп речи у ребенка быстрый, к тому же он еще и словоохотлив, от чего возникает впечатление, что речевые возможности ребенка не успевают за его темпом— в результате он часто сбивается.

Когда ребенок говорит, он торопится. В речи у него появляются небольшие запинки и повторы слогов не судорожного характера, больше напоминающие оговорки и ошибки.

Надо заметить, что такой тип рискующего начать заикаться ребенка не так уж и редко встречается в жизни и совсем не является каким-то преувеличением или нарочитым сгущением красок. Но разумеется, встречаются дети (особенно среди девочек — они бывают очень застенчивыми и робкими), у которых эта предрасположенность выражена не так ярко и у которых присутствует не весь набор перечисленных характерологических речевых особенностей.

Предупреждение заикания Устранение зажатости мышц

◆ Ребенку нужно научиться чувствовать состояние своих мышц, обнаруживать мышечные зажимы и напряжение. Для этого ему нужно из «показать» и дать почувствовать, что он испытывает из-за них дискомфорт: Вот ты сейчас шею напряг (плечи поднял) — тебе неудобно.

Ты глаза выпучил — тебе неудобно смотреть. Ты зубы сжал — это тебе мешает. Затем ребенку нужно сразу же показывать, как «сбросить» зажимы (об этом чуть ниже). Полезно спрашивать у ребенка: У тебе где сейчас мышцы напряжены? Давай-ка от этого избавимся, давай-ка это «сбросим».

◆ На первых порах мышечные напряжения бывает полезно искусственно усиливать, чтобы ребенок обратил на них внимание и прочувствовал их. Например: Ты плечи поднял — подними их еще больше и напряги чуть-чуть сильнее. Видишь, как неудобно. Затем мышечное напряжение обязательно нужно «сбросить».

◆ «Сбрасывание» мышечных напряжений. Ребенку бесполезно давать совет расслабиться. Пытаясь это осуществить, он только еще больше (от старания, которое в его представлении связано с усилием) напряжет мышцы. Для снятия мышечных напряжений нужно совершать определенные конкретные движения и действия (опускать плечи, закрывать глаза). Эти движения ребенок будет пытаться совершать с усилием (глаза — зажмуривать, плечи — с нажимом тянуть вниз). Поэтому его нужно натренировать совершать эти действия, «сбрасывая» мышечные напряжения. То есть он должен не опустить руки или плечи, а «уронить» их, плотно прижатая к верхней, нижняя челюсть у него должна «отвалиться», а не просто открыться (последнее опять же можно сделать с усилием).

◆ Помогайте ребенку «сбрасывать» напряжение. Поднимите вверх его руку и «уроните» ее. Она должна упасть вниз всей тяжестью (нигде не «застряв» по дороге). Слегка подтолкните его голову в затылок, чтобы она качнулась и «свалилась» вперед на грудь.

◆ Ребенку нужно научиться «ронять» всю верхнюю половину туловища вместе с плечами и грудной клеткой на диафрагму (это мышца, разделяющая грудную и брюшную полости). Когда он сидит в кресле, возьмите его руками за талию и попросите «уронить себя» вам на руки. Ребенок должен осесть вниз всем корпусом. От этого у него исчезнут все напряжения в грудной клетке и плечевом поясе. Вы можете потрясти его за плечи и потом «бросить» в кресле, так чтобы он осел вниз. Это движение можно назвать *Урони себя целиком*.

◆ В дальнейшем все эти действия ребенок должен совершать самостоятельно: «ронять» руки, плечи, голову, «себя целиком».

Понижение высоты звучания голоса

Нужно «показать» ребенку, каким голосом он говорит. Повторите за ним какую-нибудь фразу нарочито высоким голосом. Затем понизьте голос и «покажите», каким голосом он на самом деле должен говорить. Скажите, что вот такой низкий, красивый голос — это его настоящий, а тот, которым он сейчас сказал (тонкий и писклявый), — ненастоящий, поддельный (предварительно потренируйте свой собственный низкий голос, чтобы он не получался задушенным). В дальнейшем ребенок должен повторять за вами

слова и небольшие предложения. Можно задавать ему короткие вопросы. Низкий голос выйдет у ребенка только после того, как будут «сброшены» мышечные зажимы с плеч. Если в обычном общении ребенок будет повышать голос, говорите ему об этом и напоминайте о его напряженных поднятых плечах.

Восприятие и мышление детей — образное. Этим можно воспользоваться для постановки голоса. Ребенку нужно предложить подходящий образ (существа с низким голосом), который он мог бы на себя «надеть» и в который он мог бы «вжиться».

Используйте такой прием. Скопируйте высокий голос ребенка и скажите, что он пищит, как мышь, «такая противная, с тощим длинным хвостом мышь». То есть вы создаете в его представлении зримый отрицательный образ его манеры говорить. Затем изобразите низкий голос и скажите, что вот так говорит пушистый, симпатичный, большой, сильный (то есть именно такой, каким надлежит быть настоящему мальчику) мишка. В дальнейшем вы договариваетесь с ребенком, что он будет говорить, как медвежонок (в этом случае вы принимаете на себя обязанности медведицы). Играя таким образом, вы разговариваете с ребенком не только на занятии, но и в повседневном общении. Для девочки можно использовать образы той же мыши и мурлыкающей кошечки (только именно довольно мурлыкающей, а не орущей истошным голосом «мяу»). Когда кошечка мурлыкает, голос у нее низкий и бархатный.

Устранение «твердой атаки»

«Твердая атака» наиболее заметна при произнесении слов, начинающихся с гласных звуков. Ребенок как бы «с места» резко и отрывисто выкрикивает первый звук. Для «включения» «мягкой атаки» требуется, чтобы работал грудной резонатор, то есть звук голоса должен вибрировать в грудной клетке.

- Ребенку нужно сесть, опустить плечи и наклонить голову (как бы несколько свесить ее) вперед. Грудная клетка при такой позе как бы «западает» внутрь, спина ссутуливается, а плечи подаются немного вперед.

- Пусть ребенок выдохнет воздух и вслед за вами с закрытым ртом произнесет низкий, вибрирующий в грудной клетке, хриловатый от этой вибрации, неясный (средний между [М] и [У]) звук. Вибрацию грудной клетки можно ощутить ладонью.

- Вибрацию желательнее «опустить» как можно ниже. Приложите руку к тому месту, где у ребенка резонирует грудная клетка, и скажите, что вы чувствуете его голос. Потом переместите руку чуть ниже и предложите ребенку вслед за вашей рукой «опустить» в эту точку голос.

- Нажимайте рукой на грудь ребенка (как на «выключатель») выше или ниже, в этом месте он должен «включать» голос (вибрирующий в грудной клетке звук, средний между [М] и [У]).

- Дальше на фоне этого протяжного грудного звука ребенок должен произносить слоги и слова. Его голос будет окрашиваться дополнительными бархатистыми обертонами, речь начинаться с «мягкой атаки», и в ее звучании будет присутствовать грудное резонирование.

Замедление темпа речи и устранение излишней громкости

Голос ребенка может быть чересчур громким. Он как бы кричит, а не говорит (так мы пытаемся докричаться до плохо слышащего человека или когда говорим по телефону и нас не слышат). На занятиях, также в повседневном общении у ребенка нужно тренировать манеру говорить тихим голосом. Речь низким голосом и с «мягкой атаки» устраняет излишнюю громкость голоса.

У ребенка может быть ускоренный темп речи. Напрямую замедлить темп речи практически невозможно, поскольку он связан со скоростью протекания других двигательных реакций, с процессами мышления и вообще психического реагирования. Тихий и низкий голос автоматически приводит к некоторому замедлению темпа. Тем не менее напоминать ребенку, чтобы он говорил медленнее, необходимо.

Если у ребенка исчезнут избыточные мышечные напряжения и он приучится говорить низким голосом с «мягкой атаки», это значительно уменьшит риск возникновения у него заикания.



Заикание

