**Устранение заикания**

***Заикание*** – это нарушение коммуникативной функции речи, которое сопровождается нарушением темпа, ритма и плавности речи, вызванное судорогами артикуляционного аппарата. Заикание относится к самым распространённым детским неврозам.

Задержка произношения звуков и слогов связана с судорогами речевой мускулатуры: мышц языка, губ, гортани. Они подразделяются на *тонические* и *клонические* судороги.

***Тонические судороги*** – это затруднение произношения согласных звуков.

***Клонические судороги*** — это когда ребёнок повторяет звуки или слоги в начале слова, произносит лишние гласные (и, а) перед словом или фразой. Встречается и тонико-клоническое заикание.

Первые проявления заикания возможны разного характера:

1) Это могут быть повторения первых звуков, слогов и невозможность дальнейшего проговаривания слов. Ребёнок как бы начинает пропевать первый слог. Например – «Та-та-та тапки».

2) Либо невозможность начала фразы — тонические судороги.

Появляются голосовые судороги — протягивание гласного звука в начале или середине слова. Первые симптомы заикания возникают в период развития фразовой речи. Это возраст **от 2 до 5 лет**. Если вы замечаете, что у ребёнка отмечаются сбой в дыхании во время речи, голосовые трудности, он не может начать фразу, если начинаются повторы первых слогов слов или протягивания гласных звуков, то это тревожные симптомы и нужно обратить на них внимание.

**Если вовремя не обратить внимание, то такое речевое поведение может перерасти в настоящее заикание, с проблемами в речи и трудностями в социальной сфере.**

Когда ребёнок начинает говорить фразами, он постигает затруднения при подборе слов, согласуя их в числе, роде и падеже. Иногда мы видим, что на этой фазе ребёнок разговаривает взахлёб, с небрежностью, он испытывает затруднения при подборе слов, он торопится, несколько раз повторяет одно и то же слово. И тогда мы слышим у ребёнка такие специфические запинки, которые квалифицируются как склонность к заиканию.

У ребёнка 2 — 3-летнего возраста стоит отличать заикание от запинок несудорожного характера. При запинках нет судорог артикуляционного аппарата — ни голосовых, ни дыхательных. Запинки всегда имеют эмоциональную природу. Они случаются, так как в возрасте 2 — 5 лет речевые возможности малыша не успевают за его мыслями, и ребёнок как бы захлёбывается. Это называется физиологическими итерациями или запинками. Ребёнок с заиканием при просьбе сказать лучше ухудшит свою речь, а ребёнок с запинками, наоборот, улучшит.

**Причины возникновения заикания**

***Внутренние причины:***

* Патология во время беременности и родов. Это факторы, которые могут неблагоприятно отразиться на мозговых структурах ребёнка, отвечающие за речь и двигательную функции. В частности, любая хроническая патология у родителей, болезни мамы во время беременности.
* Неблагоприятная наследственность. Если у родителей есть заикание или даже быстрый темп речи, подвижная возбудимая психика, то передаётся именно такой тип нервной системы ослабленного характера, который потом способствует возникновению заикания.
* Органические поражения нервной системы при черепно-мозговых травмах, нейроинфекции.
* Болезни органов речи (гортань, нос, глотка).

***Внешние причины:***

Функциональные причины могут послужить толчком по запуску заикания, при этом должна быть предрасположенность органического характера, определённый тип нервной системы, который не выдержит определённых нагрузок, стрессов.

1) Испуг, тяжёлые болезни в период с 2 до 5 лет, которые вызывают ослабление организма и снижают устойчивость нервной системы организма. Также это неблагоприятная обстановка в семье.

2) Заикание у детей может быть как результат излишне строгого воспитания, повышенных запросов к ребёнку. Иногда родители желают сделать из своих детей гениев, заставляя учить длинные стихи, говорить и запоминать трудные слова и тексты. Всё это может привести к нарушению развития речи. Заикание у детей может усиливаться или уменьшаться. Заикание становиться более сильным, если ребёнок переутомляется, простывает, нарушает режим дня, его часто наказывают.

3) Заикание может возникнуть из-за диссонанса между полушариями мозга, например, когда ребёнка-левшу переучивают в правшу. По данным организации всемирного здравоохранения около 60 — 70% переученных левшей заикаются.

4) Заикание может возникнуть по подражанию заикающемуся члену семьи или другому ребёнку.

5) Заикание у детей может усиливаться или уменьшаться. Иногда носит сезонный характер, то есть проявляется только весной и осенью.

6) Заикание становиться более сильным, если ребёнок переутомляется, простывает, нарушает режим дня, его часто наказывают.

Виталий Боград, действительный член АМТН, член-корреспондент РАНМ так объясняет механизм возникновения заикания: «Страх или испуг вызывает скачок в напряжении, возникает «короткое замыкание», в результате которого разрывается цепочка логического мышления. А процесс речи связан непосредственно с мышлением. В момент речи бессознательно вспоминается ситуация сбоя и происходит прерывание во время произношения».

Если ваш ребенок нормально разговаривал и вдруг начал заикаться, с большой долей вероятности речь идет об эмоциональной перегрузке или неврозах. Однако только диагностика может дать точный ответ.

**Помощь заикающемуся ребёнку**

**Категорически нельзя при заикании поправлять и ругать ребёнка, принимая это за баловство! Не стоит обсуждать эту проблему при ребёнке.**

**Категорически нельзя ссориться в семье или разговаривать на повышенных тонах перед ребёнком!**

**Не стоит повышать на ребёнка голос, это лишь усугубляет заикание.**

**Правило № 1**. Самое первое и важное, что должны сделать родители – это ***сначала обратиться к неврологу***: получить лечение, пройти курс и потом на базе этого начинать занятия с логопедом. Задача педиатра – вылечить сопутствующую патологию, укрепить организм, провести профилактику простудных заболеваний, в частности, заболевания лор органов и голосовых связок. Также важно вылечить хронические заболевания, вывести их на стойкую, длительную ремиссию. При этом благоприятны физиотерапевтические процедуры: занятия в бассейне, массаж, электросон.

Психотерапевт или психолог может показать ребёнку, как победить свои проблемы, помочь комфортно ощущать себя независимо от ситуации, помогает побороть страх в общении с людьми, даёт понять, что он полноценный и ничем не отличающийся от других детей. Занятия осуществляются вместе с родителями, помогающими ребёнку преодолеть заболевание.

Стоить помнить, что чем раньше вы примете меры, тем лучше. Чем больше стаж заикания, тем тяжелее от него избавиться. Следует попытаться избавиться от заикания до зачисления ребёнка в школу, а для этого нужно как можно раньше обратиться к неврологу и логопеду и следовать всем указаниям, так как в программу школьного обучения входят выступления на публике при ответе на вопросы учителя, что может послужить большой проблемой для вашего чада.

Борьба с заиканием с возрастом будет более сложной из-за закрепления навыков неправильной речи, сопутствующих нарушений, укрепления и увеличения неврозов.

**Правило № 2.** ***Перейти на замедленный темп речи всей семье***. Обычно ребёнок легко подхватывает этот темп и через 2 — 3 недели начинает отзеркаливать его. Хорошо играть в молчанку. Вам необходимо придумать любую сказочную историю, объясняя ребёнку, почему нужно побольше молчать, и только при необходимости можно разговаривать шепотом. Режим молчания необходим при возникновении или внезапном усилении заикания в течение 2-3 недель, затем постепенно разрешаем разговаривать 1 словом, и постепенно переходим к коротким фразам на выдохе. Учим носиком вздыхать и на выдохе спокойно разговаривать.

**Правило № 3.** ***Ограничение общения***. Желательно не посещать учебные, дошкольные учреждения, остаться дома на 2 месяца. Также нужно прекратить все визиты к гостям. Никаких громких массовых мероприятий типа: салют, парад, цирк и прочее.

**Правило № 4.** ***Анализ ситуации в семье***. Необходимо обратить внимание, когда ребёнок начинает заикаться, в какое время суток, отмечать все провоцирующие факторы. Это нужно для того, чтобы, когда вы пойдете к специалисту, у вас уже был дневник наблюдений.

**Правило № 5. *Спокойствие и только спокойствие!*** То есть необходимо снизить возбуждение ребёнка: убрать телевизор, громкую музыку, эмоциональную нагрузку, дополнительные занятия. Полезно, особенно перед сном включать спокойные релаксирующие аудио сказки. Важно исключить переутомление и перевозбуждение ребёнка. Реже делайте замечания и чаще хвалите ребёнка. Можно начать пить успокоительный сбор. Например, «Баю-бай», детский травяной чай «Успокой-ка».

**Правило № 6**. Ежедневно проводить игры для профилактики заикания. Они помогают выработать правильное дыхание с глубоким вдохом и медленным выдохом. Прежде всего, занимайтесь с ребёнком спокойными играми. Например, вместе рисуйте, лепите, конструируйте. Очень полезно увлечь ребёнка неспешным чтением вслух и размеренным декларированием стихов построчно на выдохе. Такие занятия помогут скорректировать речь. Учите стихи с короткой строкой и чётким ритмом. Отлично помогает маршировка, хлопки под музыку, танцы, пение. Пропевание трудных моментов и шёпотная речь помогает избавиться от судорожных моментов. Полезно часто глубоко вздыхать и зевать.

Рекомендуемые упражнения помогут сформировать правильное дыхание с глубоким вдохом через нос и медленным выдох через рот:

* «Стеклодувы». Для этого вам понадобятся обычные мыльные пузыри. Задача малыша — надуть пузырь как можно больше;
* «Кто быстрее». Для неё вам понадобятся ватные шарики. Задача ребёнка — сдуть шарик со стола первым;
* Для детей чуть постарше подойдёт игра с надуванием шаров.
* Во время купания поиграйте в «Регату». Перемещайте дутьём лёгкие игрушки;
* «Фонтанчик». Игра заключается в том, что ребёнок берёт соломку и дует через неё в воду.
* Если дети постарше, то можно использовать дыхательную гимнастику Стрельниковой. Она основана на коротком вдохе носом.
* «Домашняя песочница». Нервную систему хорошо укрепляют игры с песком и водой. Песочная терапия занимает особое место при работе с неврозами. Сначала нужно позволить играть с песком ребёнку молча. А на заключительных этапах просить рассказать, что ребёнок построил. Аналог такой игры «Пластилин». При этом найдите слова, чтобы похвалить ребёнка за креатив, а потом вместе достройте, долепите, доведите его творческую мысль до совершенства. Например: сплющенную лепёшку можно превратить в блюдо с фруктами или конфетами, или в корзинку с грибами, или попросите малыша сделать ещё три лепёшки, а вы сотворите корпус от автомобиля и получится машина. Учите творить играя!

**Важно!**

* При общении с ребенком ни в коем случае не паникуйте, не показывайте свою озабоченность его заиканием. Иногда, в случае с особенно ранимыми детьми, даже не стоит употреблять в своей речи слово «заикание».
* Не ругайте, не требуйте от него «начать говорить правильно прямо сейчас». Общайтесь с ребенком ровно, спокойно, доброжелательно. Гармоничные отношения в семье – один из главных критериев успешного лечения.
* Помогите ему изменить манеру речи. Ведь дети подражают речи окружающих. Поэтому старайтесь говорить не торопясь, используя в речи понятные для ребенка слова. Важно научить хорошо артикулировать звуки, почаще говорите и читайте ему медленно, плавно, широко открывая рот, чтобы ребенок воспользовался этим приемом неосознанно. Как правило, хоть какой-то результат таких упражнений ощутим уже через две недели.
* Организуйте каждый день совместное с ребенком время. Можно играть с ним в настольные игры, собирать конструктор, склеивать модели самолетов и кораблей, лепить. Пойте вместе, танцуйте или просто двигайтесь под музыку.
* Самое главное: показывайте позитивный жизненный настрой, умение преодолевать трудности с улыбкой спокойствием, без страха и паники.
* Очень полезно, укладывая ребёнка спать, сделать ему расслабляющий массаж. Он проводится мамой, которая сидит у изголовья постели ребёнка. Проводятся мягкие массирующие движения, которые расслабляют органы артикуляции, верхний плечевой пояс.
* Полезно дублирование речи пальцами ведущей руки. Речевой центр и центры, отвечающие за ведущую руку, имеют в коре головного мозга почти одно и то же представительство. Когда двигается рука, то сигнал бежит в мозг. Та часть коры головного мозга приходит в возбуждение и, поскольку речевые центры находятся здесь же, то рука начинает, как на буксире, тянуть за собой речь. То есть мы делаем движение руки на каждый слог. Детям младшего возраста можно делать движения двумя пальчиками.
* Необходимо организовать посещение логопеда. На логопедических уроках подбираются упражнения, убирающие напряжение и делающие речь плавной и ритмичной. Ребёнку следует повторять упражнения дома, закрепляя навыки правильной речи. Уроки имеют определённую систему, этапность, последовательность от слова к фразе. Речь детей при таких упражнениях становится размеренной, спокойной, интонация не меняется. При достижении отсутствия заикания в повествовательном рассказе ребёнок привносит эмоциональную окраску в речь: где-то повысит голос, где-то сделает акцент, а где-то театральную паузу. На занятиях имитируются разные повседневные ситуации, в которых оказывается ребёнок. Это учит его бороться с заиканием вне кабинета логопеда. Правильная речь обязательно на занятиях. Примером может быть речь логопеда, других детей, уже прошедших курс лечения. Логопедическая ритмика — важный пункт в лечении заикания. Это упражнения для голосовых, мимических мышц, подвижные игры, пение, хороводы.

**Другие методы устранения заикания**

Метод гипноза подходит для детей старше 11 лет. Этот метод позволяет избавиться от спазма речевой мускулатуры, страха выступать на публике. Речь после 3 — 4 процедур становится плавной и уверенной.

Метод точечного массажа относится к нетрадиционной медицине. Специалист влияет на точки на лице, спине, ногах, грудной клетке. Благодаря этому методу происходит улучшение регулирования речи со стороны нервной системы. Массажем лучше заниматься постоянно.

Лечение медикаментозными препаратами является вспомогательным методом лечения заикания. Такое лечение проводит невролог. Используются противосудорожная терапия, успокоительные средства. Благодаря лечению налаживаются функции нервных центров. Успокаивающие средства также хорошо помогают в лечении заикания: отвар и настой трав (пустырника, корня валерианы, мелиссы). Убрать заикание при применении одних лекарств не представляется возможным.

Общеукрепляющие методы, такие, как режим дня, правильное питание, закаливающие процедуры, исключение стрессовых ситуаций также приносят пользу в борьбе с заиканием. Также важен долгий сон (9 часов и более). Для глубокого сна можно вечером помыться в тёплом душе или принять ванну с расслабляющими добавками (например, хвоей).

**Рекомендации по питанию.** Конечно, эти продукты сами по себе не улучшат речь и не вылечат заикание, но они способствуют мозговой деятельности и деятельности речевого аппарата:

• Льняное масло. Ложку с хлебом, или намазать на хлеб.

• Рыбий жир. Некоторые дети его любят. Если ребёнок ни в какую его не принимает, то предложите морскую рыбу. Желательно жирные сорта морских рыб: морской окунь, скумбрия, сельдь и, конечно, палтус. Эти продукты содержат необходимый строительный материал нервных клеток и клеток мозга - жиры Омега 3 (незаменимые жирные кислоты или «витамин F»);

• Творог отдельно или с добавками : молоком, сметаной, вареньем для вкуса.

• Кисломолочные продукты (йогурт, сметана, др.) содержащие много кальция и фосфора.

• Капуста с луком и растительным маслом в виде салата.

Не переусердствуйте с продуктами, пусть это будет 1-2 раза в неделю - достаточно.

Необходимо ограничить ребёнка в колбасе, острых блюдах, газировке, шоколада.

**Профилактика заикания**

**Важно знать, что заикание легче предупредить, чем лечить**

* Соблюдать режим дня. Ровное спокойное течение жизни способствует укреплению нервной системы.
* Благоприятная атмосфера в семье. Доброжелательная, спокойная атмосфера, в которой ребёнок ощущает надёжность. Доверительные отношения, чтобы, когда у ребёнка появляются страхи или тревога, он мог всегда обратиться к родителям.
* Воспитывать эмоциональную устойчивость. Стрессы и волнения будут всегда в жизни ребёнка. Родители должны научить детей выходить из разных стрессовых ситуаций. Привить ребёнку чувство, что всегда можно найти какой-то выход.

**Заключение:** Борьба с заиканием — это долгий, тяжёлый, кропотливый труд. Но в истории существует множество примеров людей, победивших заикание и сформировавших боевой характер.

***Хочу познакомить Вас с отрывками из книги «Как вылечить заикание у ребёнка». (Сергей Горд)***

**Принцип 1.** *Как ни странно, родители должны начать с себя.*

Вероятность того, что именно Вы являетесь причиной данной проблемы, очень высока! Часто внешние факторы, например, проблемы на работе или другие жизненные ситуации, переносятся на семейные отношения. Семейные ссоры, сопровождающие их крики, оскорбления, даже если они напрямую не относятся к ребёнку, могут спровоцировать заикание. Тем более, если Вы строго обращаетесь с самим ребёнком, то сбой речи - это прямая причина вашего общения!

Надо остановиться, сесть и подумать, что пошло не так? Посмотрите на себя как бы со стороны, разве здоровье ребёнка не является вашей целью? Дайте себе слово, изменить АТМОСФЕРУ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ, и ради восстановления речи ребёнка, настройте себя в течении полугода (лучше год) - никаких ссор, скандалов, грубых слов, дёрганий ребёнка! РОВНОЕ и СПОКОЙНОЕ поведение чтобы ни произошло: разбитая чашка, сломанная игрушка, испачканная одежда и т.п. - не повод выходить «из себя»! (одежду можно постирать, игрушку отремонтировать и т.д. – нет безвыходных ситуаций!)

Не следуют обвинять супруга или супругу в «плохом» поведении. Обвинения не помогу вылечить ребенка или изменить поведение супруга, так как такое поведение может быть обусловлено строгим воспитанием его (её) самого. Следует просто поговорить, разобрать ситуацию и найти способ создать полгода «спокойствия» ради ребёнка.

**Принцип 2.** *Исключите стрессовые ситуации.*

Ограждайте ребенка от других факторов стресса: громкая музыка, «современные» мультфильмы, фильмы жанров «боевик» или «фильм ужасов», даже шуточные «страшные рассказы» (например, про тёмную комнату и чёрную руку и т. д.) . Ребёнок может проецировать события виртуального мира на реальную жизнь и реально бояться.

Помните, что дети более впечатлительны, чем Вы и эти суровые картины бытия пока ему знать рано. Но, если так случилось, и ребёнок что-то увидел, то это нужно объяснить.

По физиологии нашего организма, при наличии факторов опасности, организм мобилизует жизненные силы для целей выживания в конкретной ситуации: меняется гормональный состав крови, учащается дыхание, сжимаются мышцы для рывка…!? Если на лице у человека более ста мышц, как вы думаете, их напряжение как повлияет на речь? Наверное, не в лучшую сторону. А дыхательные, межрёберные мышцы тоже напрягаются, как бы «сжимается» весь организм… Равномерное, свободное дыхание меняется на учащённое или наоборот замедленное и напряжённое. Речь отодвинута организмом на второй план, не до нее, надо спасаться… Вот что происходит при испуге.

**Принцип 3**. *Выявлять и объяснять ребёнку внутренне «страхи».*

«Внутренние страхи» - фобии - осознанные и неосознанные, имеются и у детей, и у взрослых. Таких фобий много, у каждого свои. У детей есть страхи общие, которые бывают и у детей, и у взрослых. Есть чисто детские (например, ребенок может переживать что Земля круглая и люди могут выпасть в космос). Также у детей с 3 лет, каждому возрастному периоду (и этапу развития) присущи свои специфические страхи. У мальчиком и у девочек страхи также различаются.

Отдельно нужно отметить вопрос «боязни собак» у ребёнка. Тут важно разобраться, откуда "ноги растут". Разобранный «по полочкам» страх – уже совсем не страшен. Как разобрать данный страх? Пусть ребёнок ответит на следующие вопросы:

- видел ли он когда-нибудь, чтобы собака набросилась на человека и искусала его?

- раньше эта собака, была милым пушистым щенком, сейчас она выросла, но осталась такой же доброй, как была раньше. Зачем ей сейчас на кого-то набрасываться?

Ответив на эти вопросы, ребёнок успокоится и перестанет панически бояться первой встречной собаки. Доброе отношение к миру - возвращается ответной добротой!

Жизненные ситуации бывают разные, и если ребёнок видел агрессию собаки, то это тоже постарайтесь объяснить, например: собака была «на работе», сторожила дом, базу и т.п.

Если эти доводы окажутся недостаточными, то разберите несколько способов защиты от собак (7-8 достаточно), например: взять палку и отогнать, топнуть ногой и громко крикнуть и т.п. Пусть ребёнок подберёт или изготовит палку и поставит у себя в углу комнаты. Пусть он знает, что способ решения любой проблемы он может найти сам или вместе с Вами родителями.

Следующий "популярный" детский страх: застрять в лифте. Покажите, где находится кнопка вызова помощи лифтёров. Объясните, что их надо подождать.. Если есть мобильны телефон, то звони родителям ... И так далее.

Общайтесь с ребёнком, узнавайте его «страхи», вместе разбирайте их. Ваша поддержка очень важна малышу, это придаст ему уверенности: Вы за него, а не против, ВАС ДВОЕ – ВЫ СИЛА!

**Принцип 4.** *Родительская любовь и доказательство этой любви.*

Ребенок должен быть уверен, что родители его любят. Может кто-то возразит, что это банально, очевидно и так понятно, что все силы и средства вкладываются в детей. Это понятно ВАМ, ВЗРОСЛЫМ. Ребёнок интуитивно это тоже понимает и даже, если не будет секций, кружков и Макдональдса, он всё равно будет Вас в ответ любить. НО! Важно показывать свою любовь, говорить о ней, дать ребенку почувствовать что он любим, что он в безопасности, что родители всегда помогу и никогда не бросят его.

К тому же ребёнок помнит обиды... У Вас трудный день, вы "сорвались" на ребенка, накричали, отмахнулись, и уже забыли о конфликте, ... а ребёнок помнит! Что делать? Поговорите с ребёнком и объясните, что Вы очень его любите! Вам не безразличны его проблемы и что он может обращаться к вам по любым вопросам.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**Правило 1**

ГОВОРИ НА ВЫДОХЕ - контроль дыхания, наличия воздуха в легких.

Что делать, если ребёнок запнулся, пытается повторить слово и не может. Видно как спазм охватывает всё тело, начинаются судороги, качание головой, моргание ресницами, закатываются глаза ...

Остановите ребёнка. Скажите, что для звуков нужен поток воздуха, так говорят все люди! И объясните технику речи: «ГОВОРИ НА ВЫДОХЕ, ВНАЧАЛЕ СДЕЛАЙ ВДОХ, ЗАТЕМ НА ВЫДОХЕ ГОВОРИ одно, два слова».

Заметьте, что во время запинки или спазма дыхание остановлено, иногда ребенок пытается произнести слово на вдохе.

Я несколько раз в день объяснял и на своём примере показывал своем сыну, как надо говорить: «Сначала перед словом сделай ВДОХ, затем начинаем ВЫДОХ (воздух пошёл пока без звуков 1-2 секунды) и произносим ОДНО или ДВА слова! И всё снова: Вдох, на Выдохе произносим два следующих слова и так далее».

Я был настроен повторять это полгода или столько, сколько необходимо, но результат наступил гораздо раньше.

Потренируйте работу голоса на звуках, их зависимость (тон) от наличия и силы потока; изменение звука, от изменения расположения органов речи (губ, языка..): А-О-И-Е…

Поэтому, ещё раз: перед любым словом делаем ВДОХ - это даст необходимый поток воздуха и гарантирует нам произношение слова! Это закон, аксиома лечения! Далее начинаем выдох 1 секунду, пока без слов (подтверждения наличия потока воздуха), затем произносим 1-2 слова. И всё заново...

Заметьте, что ребёнок готов пересказать, например, половину понравившегося фильма на одном выдохе не получится, как следствие запинки, переходящие в спазм.

Почему надо объяснять про одно или два слова, ведь сами произносим четыре или шесть, а кто-то больше? Это ориентир, который даст понимание, что слов надо произносить мало, столько, сколько получиться свободно произнести без запинки, на сколько хватит воздуха.

Но на начальном этапе сильных запинок это должно быть именно ОДНО слово, затем через несколько дней ДВА слова – смотрите по ситуации. Затем ТРИ слова и т.д., до нормальных 4-5 слов через несколько месяцев!

Обратите внимание, что во время пения нет никаких запинок, так как отчётливо фиксируется вдох, и на медленном выдохе произносим слова песни. Поддерживайте ребёнка в пении, разучите вместе песню - всё это укрепляет дыхательные мышцы и голосовые связки.

Речь будет постепенно улучшаться. Настройте себя на продолжительную работу, тогда более скорый результат вас порадует.

**Правило 2**

Объясните ребенку, что "надо ГОВОРИТЬ МЕДЛЕННО! Быстро говорить не нужно, тебя не поймут".

Ваш смышленый малыш уже в раннем возрасте составляет сложные предложения. Разговаривайте с ним медленно САМИ, тем самым показывая размеренную, неторопливую речь. 10-20 слов в минуту – достаточный темп, понятный собеседнику.

Некоторые люди успевают сказать на одном выдохе очень много слов или даже несколько предложений - это очень быстрый темп. Если кто-то из ваших родственников или знакомых: супруг(га), братья, сестры ребёнка, бабушки ( все те, с кем общается ребенок) - разговариваю быстро, то поговорите с ними и на своем примере объясните требуемый темп – ТЕМП ДЕТСКОЙ РЕЧИ. Начните анализ с себя, как говорите Вы сами?

Так же обратите внимание, что ребенок говорит громко. Это дает лишнее напряжение речевому аппарату. Объясните ребенку, что надо ГОВОРИТЬ МЕДЛЕННО и НЕГРОМКО. Пусть на первом этапе это будет ШЁПОТ. Поговорите с ним шёпотом, постепенно увеличивая звук до приемлемого уровня. Делайте это не в форме строгого наставления, а в форме игры, интересного рассказа.

**Правило 3**

ОСАНКА и РАССЛАБЛЕНИЕ.

Следите за осанкой ребенка, никакой сутулости, поднимайте подбородок, расправляйте плечи! Сутулость – есть причина снижение объема легких, опускание диафрагмы, усложнение работы межрёберных дыхательных мышц, напряжение мышц живота. Правильное положение головы - это ровное положение или чуть вверх подбородок. При наклоне головы вниз нижней челюсть не может свободно двигаться, чтобы открыть рот для произнесения слова. Нижняя челюсть должна опускаться при естественной силе тяжести.

Правильная осанка – это прямой позвоночник. Вес верхней части тела должен опирается на столб позвоночника. Если это не так, то вся нагрузка (20-30 кг! у детей, до 40 кг у взрослых) приходится на межрёберные дыхательные мышцы и диафрагму (главную дыхательную мышцу). Она находится под нагрузкой, не будет нормально функционировать. Отсюда снижение глубины дыхания, недостаточный напор воздуха при выдохе.

Правильная осанка способствует улучшению кислородного обмена, который нормализует работу мозга!

Лечебный массаж шейно-воротниковой зоны поможет исправить осанку, снять мышечные напряжения и это улучшит речь. Пройдите 4-5 сеансов у массажиста, наблюдайте изменения. Если помог массаж, то дополнительно пройдите 4-5 сеансов (1 сеанс через день или реже: 1 раз в неделю)

**Правило 4**

НЕ СПЕШИТЕ : и при разговоре, и в обычных делах!

Бывает так: Вам утром на работу, поэтому спешите в детский садик… Спешка – это враг. Спешка (имеется ввиду быстрый шаг, быстрые движения) сбивает дыхание. Точный расчёт времени пути до назначенного места поможет Вам спланировать время выхода из дома, а значит и время подъёма ребёнка.

Старайтесь поддерживать медленный темп не только в разговоре, но и в других действиях, например, ходьбе. Неторопливый шаг успокаивает. Ходите медленно как в садик, так и после садика. Не спешите на прогулках, во время «похода» по магазинам - в любых других случаях.

**Правило 5**

Отследите и скорректируйте поведение воспитателей в детскому саду или нянь!

Воспитательный процесс детям необходим, но попросите сотрудников детского сада сдерживать эмоции! Ровное поведение и требовательность! Если какую-то шалость нельзя простить малышу, то лучше «проказника» поставьте в угол. ОН И ТАК ПОЙМЕТ НАКАЗАНИЕ.

**Правило 6**

Самооценка, воспитание уверенности!

Если ребёнка наказывают родители, по его мнению не заслуженно (например, "красиво" разрисовал обои и т.п.), то ребёнок подумает: "В других сложных ситуациях они не заступятся за меня.., я один на один с этим сложным миром.." Поэтому если вы "ПОТЕРЯЛИ МАЛЫША", то "НАЙДИТЕ ЕГО". Станьте его другом, защитником!

Поднимайте самооценку ребёнку! Хвалите ребёнка за хорошие поступки... Самооценка поднимет уверенность, уверенность положительно повлияет на речь. Будьте уверены сами в себе как пример для ребёнка.

Делайте вместе добрые дела - это хороший воспитательный процесс, положительные эмоции, чувство полезности семье и обществу.

Иногда родители предъявляют слишком высокие требования к речи ребенка - снизьте вашу планку притязаний. У вас будет много времени на постановки «правильной» речи и звуков, звуки постепенно исправятся. А лишнее давление на ребенка только ухудшит его психологическое состояние и помешает развивать речь.

Помогает клеткам мозга и кислород - поэтому, необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе и проветривание помещение.

Создайте дома атмосферу доброты и тепла. Помните, что заикание - это прежде всего НЕВРОЗ.