

# **Как справиться с заиканием:**

*несколько способов восстановления темпа речи*



Весной, как известно, обостряются многие болезни, в том числе увеличивается количество людей с заиканием. С повышением солнечной активности увеличивается радиационное воздействие на организм, что приводит к изменению гормонального фона и сверхчувствительности нервной системы. Обнаруживаются многие неврозы, ранее «спавшие», к ним относится и *логоневроз*, то есть запинки во время речи. При обнаружении последних необходимо обратиться за помощью к психологу и логопеду.

**Заикание** – это нарушение темпо-ритмической стороны речи, поэтому многие логопеды начинают работать, прежде всего, над восстановлением дыхания. Однако причин появления судорог может быть несколько, это зависит от формы заикания (неврозоподобная или невротическая). Выбор метода коррекции заикания осуществляют родственники больного, но перед тем как приступить к лечению, ему необходимо пройти комплексное обследование. Оно включает психолого-педагогическое, медицинское и логопедическое изучение заикающегося.

Практика показывает, что причина возникновения заикания часто психологическая, поэтому следует найти хорошего психолога, который поможет избавиться от страхов, тревожности, неуверенности в себе и, как следствие восстанавливается темп речи. Задача логопеда – поработать над восстановлением дыхания, артикуляцией, дикцией, выразительностью речи. Поэтому советуем провести несколько простых упражнений на формирование длительного выдоха.

## Упражнения на дыхание

**«Мешочек с песком».** Выполняется лежа, на животе ребенка – песок в мешочке. Вдох – мешочек поднимается, выдох – опускается. Контроль – как можно дольше опускать мешочек.

**«Свисток».** Вдох носом, на выдохе через рот воспроизвести плавный свист: с-с-с-с, удерживать звук как можно дольше. Выполняется сидя с прямой спиной.

**«Медитация».** Глубокий вдох через нос, длительный выдох через нос со звуком: м-м-м-м. Выполняется сидя, глаза лучше закрыть для достижения эффекта расслабления. Выполняется 5-6 вдохов-выдохов.

**«Фафания».** Вдох носом, на выдохе произнести быстро слоговые цепочки: фаф-фоф, фаф-фоф-фуф, фаф-фоф-фуф-фыф, фаф-фоф-фуф-фыф-фиф. Делать 4-5 раз.

Ну и самое эффективное упражнение для заикающихся выпалить на одном выдохе длинную скороговорку про тридцать трех Егорок.

**Как на горке, на пригорке  
Стоят тридцать три Егорки.**

Делаем глубоки-глубокий вдох и начинаем на выдохе считать, перечисляя:

**Раз Егорка, два Егорка, три Егорка,**

**Четыре Егорка, пять Егорок,**

**Шесть Егорок, семь Егорок,**

**Восемь Егорок, девять Егорок,**

**Десять Егорок, одиннадцать Егорок,**

**Двенадцать Егорок, тринадцать Егорок**

и так далее до тридцати трех Егорок.

Поначалу дети могут сосчитать на выдохе только до восьми Егорок, со временем до пятнадцати, через 7-8 постоянных занятий «осиливают» всех тридцать трех Егорок. Благодаря вышеперечисленным упражнениям, на занятиях логопеда дети достигают хороших результатов по устранению запинок в речи.