

Организация домашнего режима заикающегося ребенка (памятка родителям).

Правильно организованный домашний режим — тот *благоприятный фон*, на котором лечение заикания даст наибольший эффект. Под режимом надо понимать весь образ жизни ребенка: учебу, отдых, сон, питание, быт. Все должно способствовать тому, чтобы оздоровить и укрепить нервную систему ребенка.

В систему воспитания заикающегося ребенка входит создание спокойной, доброжелательной обстановки, предполагающей в семье атмосферу взаимного уважения, доверия и любви. Он не должен быть свидетелем ссор между близкими, непозволительно его вовлекать в семейные конфликты в качестве участника.

Залогом успеха в логопедических занятиях являются также хорошие, здоровые отношения между родителями и детьми и между самими родителями. *Семейные взаимоотношения* в значительной мере влияют на речь ребенка, ее улучшение или ухудшение. Недомолвки, ссоры, скандалы в семье создают напряженную обстановку в доме, и ребенок, как барометр, чутко реагирует на это. Он глубоко переживает семейный разлад, часто плачет, нервничает, находится постоянно в напряженном состоянии, и, конечно, на этом фоне ухудшается его речь. При такой ситуации логопедические занятия, безусловно, никакого результата не дадут.

Хочется дать несколько *практических советов родителям*. Ребенок никогда не должен присутствовать при «взрослых» разговорах. Отношение к ребенку должно быть равным со стороны отца, матери и других взрослых членов семьи. Родители должны быть очень последовательны в своих требованиях. Запретив, например, ребенку смотреть вечерние телевизионные передачи для взрослых, родители никогда не должны отступать от этого. Только тогда их требования не будут вызывать у ребенка протеста.

Заикающийся ребенок *не должен чувствовать себя в семье ни ущемленным, ни привилегированным*, т. е. нельзя заласкивать его, потакать всем его капризам и ограждать от всех трудностей, но и нельзя также подчеркивать перед всеми его неполноценность, наказывать физически. И то и другое может отрицательно сказаться на формировании характера ребенка.

Следует *относиться к заикающемуся ребенку как к здоровому, нормальному*. Родители не должны показывать своего волнения ребенку, если он говорит заикаясь. Слово «заикание» не должно произноситься в доме. Тем более недопустимо передразнивать заикающегося ребенка и демонстрировать его запинки. Ни в коем случае *в присутствии товарищей нельзя делать замечания и* поправлять ребенка, если он говорит с запинками. Замечания подобного рода ранят их самолюбие и отдаляют от родителей. Конечно, это не значит, что вообще не надо поправлять ребенка, если он не следит за своей речью. Но делать это нужно предельно тактично, неназойливо, чтобы не вызывать раздражения и озлобленности, и лучше всего наедине.

Требую от ребенка неторопливой речи, родители сами должны следить за собой: *говорить с ребенком надо спокойно и обязательно в умеренном темпе*. Ведь отвечать неторопливо на быструю речь, которой часто грешат сами родители, ребенку очень трудно. Не следует фиксировать внимание ребенка на плохой речи, но каждый, даже самый малый, речевой успех надо всячески поощрять, чтобы внушить ребенку уверенность в том, что он может хорошо говорить.

Сложнее обстоит дело в семьях, где заикается и ребенок и кто-то из родителей. Что тут можно посоветовать? Мы бы рекомендовали родителям пройти самим курс логопедических занятий. Это полезно вдвойне, так как родители, владея речевыми навыками, смогут более эффективно помочь своему ребенку избавиться от заикания.

Зачастую *родители неправильно ведут себя при возникновении у ребенка запинок судорожного характера*. Одни просят ребенка замолчать, другие требуют от него «правильной» речи. Рекомендуется доброжелательно и внимательно выслушивать ребенка, стараясь начать с ним фразу или договорить ее вместе с ним. Весь тон общения с ребенком должен быть постоянно ровным, доброжелательным. Родителям необходимо учитывать интересы ребенка, его тревоги и страхи. Например, дети при засыпании нередко просят не гасить свет, не оставлять их одних. Надо прислушаться к этим просьбам, успокоить ребенка, посидеть с ним рядом, пока он не заснет. Важно помнить, что насмешливое, неуважительное отношение к ребенку способствует развитию у него чувства собственной неполноценности, тревожной мнительности, общей неудовлетворенности.

Слишком строгая авторитарная система воспитания, запугивание, побои, излишняя требовательность отрицательно сказываются на воспитании заикающегося ребенка. Но и повышенная тревожность за состояние его здоровья, подавление его самостоятельности, стремление матери, бабушки сделать все за ребенка, отсутствие каких-либо требований, связанных с соблюдением дисциплины, также отрицательно влияют на формирование его личности.

Без продуманного и *четко составленного распорядка в выходные дни* здесь не обойтись. Но, как правило, проку от этого нет, так как мало составить распорядок дня, надо неукоснительно выполнять его. Только тогда у ребенка на все будет хватать времени. Кроме того, точное выполнение режима дня приучит ребенка правильно распределять и ценить время и будет воспитывать в нем волевые качества, которые так необходимы в работе по преодолению заикания. При составлении режима дня:

1. Необходимо выделить *специальные часы на выполнение заданий логопеда и самостоятельных речевых занятий*.

Желательно, чтобы ребенок ежедневно занимался не менее двух часов, но не подряд, а в два—три приема.

2. *Есть ребенок должен регулярно, в одно и то же время*.

Ужин ему следует давать не перед самым сном, а хотя бы за час до сна. Надо строго придерживаться всех рекомендаций врача,

касающихся правильного питания. *В пище не должно быть* острого, соленого, кислого, пряного, горького, шоколада, кофе, какао. Все это должно заменяться, так как действует на нервную систему возбуждающе.

3. Обязательно нужно, чтобы ребенок *ежедневно гулял*.

Пребывание на воздухе необходимо для хорошего самочувствия и правильного физического развития ребенка.

4. Очень важным элементом в распорядке дня является *сон, который должен продолжаться не менее 9—10 часов*. Кроме того, дошкольникам очень полезен дневной сон. Необходимо приучить ребенка ложиться всегда в одни и те же часы. Чтобы сон был спокойным, надо исключить перед сном все возбуждающее: подвижные игры, чтение детективной и приключенческой литературы, рассказывание страшных историй и сказок, азартные споры и, конечно, телевизионные передачи, просмотр которых вообще нужно сократить до минимума.

Телевизионные передачи, особенно не соответствующие детскому возрасту, приносят много вреда, являясь большой нагрузкой для нервной системы. Очень правильно поступают те родители, которые заранее знакомятся с телевизионной программой на неделю и выделяют 1—2 (не больше!) передачи, в основном субботные или воскресные, которые может посмотреть их сын или дочь.

Необходимо приучать ребенка *слушать спокойную музыку*, петь с ним песни. Но и это должно создавать покой.

Во многих семьях принята традиция: мы — в гости, гости — к нам. Так вот, *большие застолья не для ваших детей*, ограничьте их по возможности.

Очень важно *в воскресные и праздничные дни не перегружать ребенка впечатлениями*. Часто приходится сталкиваться с тем, что дети в течение одного дня бывают на 2—3 елках и умудряются еще сбежать в кино. Или, наоборот, посмотрят 2—3 дневных сеанса, а вечером еще сходят в театр или на елку. Такое обилие впечатлений приносит прямой вред, так как ребенок не в состоянии «переварить» всего, что он увидел. Он перевозбуждается, утомляется. В итоге ребенок приходит в детский сад не отдохнувшим, а еще более утомленным.

В выходные дни нужно увеличить время пребывания на свежем воздухе. Однако не следует впадать в другую крайность и разрешать ребенку гулять с утра до вечера. Все хорошо в меру. Это относится и к спорту. При заикании *спортом заниматься можно и нужно*, но далеко не всяким. Категорически запрещаются борьба, штанга, хоккей, футбол, баскетбол, бокс и другие неритмичные виды спорта, связанные с большим мышечным напряжением. *Рекомендуются* художественная гимнастика, плавание, гребля, лыжи, коньки. Эти виды спорта координируют движения и упорядочивают дыхание. Однако, занимаясь любым из этих видов спорта, от участия в соревнованиях нужно отказаться, так как любое соревнование связано с эмоциональным возбуждением и вызывает большое напряжение нервной системы, а это при заикании как раз недопустимо. Необходимо ввести в режим

дня *ежедневную физическую зарядку*.

Хотелось бы также предостеречь родителей от модного увлечения наших дней, дополнительными к школе нагрузками, что, очевидно, идет от желания видеть своего ребенка всесторонне развитым человеком. Фигурное катание, иностранный язык, музыка — вот что в дополнение к обычной учебе в школе часто наваливается на детские плечи. Вряд ли при такой перегрузке ребенок станет хорошим спортсменом, знатоком иностранного языка или музыкантом. Желая, чтобы ребенок и правильно говорил, к перечисленному выше родители добавляют еще занятия у логопеда. Даже для детей с нормальной речью такая нагрузка может оказаться непосильной и явиться первым шагом по пути к заиканию. Если же ребенок уже страдает заиканием, то подобная перегрузка недопустима.

Прежде всего *родители должны, решить, что в настоящее время больше всего необходимо ребенку*. И если они пришли к выводу, что главное — здоровая речь, значит, нужно отказаться от всех дополнительных предметов, так как логопедические занятия уже являются большой дополнительной нагрузкой.

Итак, непродуманный режим дня, нерегулярные питание и сон, неправильное обращение взрослых с ребенком, нездоровая семейная обстановка, несерьезное отношение к логопедическим занятиям препятствуют устранению заикания

В первые 10—12 дней логопедических занятий проводится «режим молчания». Быт ребенка должен организовываться так, чтобы свести его речь к минимуму. Трудно сделать так, чтобы ребенок вообще не разговаривал. Не надо понимать режим молчания буквально, как полную немоту в течение всего этого срока. Не произойдет ничего страшного, если ребенок произнесет в день несколько слов, фраз, практически ему необходимых. Но все же его речь необходимо всячески ограничивать. Чтобы ребенку это было не в тягость, можно внести элементы игры. Например, устроить соревнование: кто первый не выдержит молчания и заговорит, тот проиграл очко. Каждый вечер подсчитываются очки и объявляется победитель. Можно попробовать объясняться друг с другом письменно или жестами. Дети обычно охотно поддерживают эту игру.

Обычно курс занятий в группе начинается с усвоения детьми речевых правил. Эти правила должны хорошо знать и родители.

Правила речи

- Во время разговора всегда смотри в лицо собеседника. Это поможет тебе говорить смело и уверенно.
- Прежде чем начать говорить, подумай о том, что хочешь сказать.
- Помни, что всегда и везде нужно говорить плавно, спокойно, неторопливо.
- Когда говоришь, не сутулься, не опускай голову, не делай лишних движений. Держись прямо, уверенно.

- Перед началом речи вдохни и сразу же начинай говорить. При вдохе не поднимай плечи.
- Говори на выдохе.
- Воздух в основном расходуй на гласные звуки. Гласные звуки произноси широко и громко, четко артикулируя их.
- Не нажимай на согласные звуки. Произноси их легко, без напряжения.
- В каждом слове обязательно выделяй ударный гласный звук: произноси его громче и протяжнее остальных гласных.
- Короткие предложения, состоящие из 3—4 слов, произноси на одном выдохе. Строго выдерживай паузы между предложениями.
- Длинные предложения дели на смысловые отрезки (3—4 слова), между которыми выдерживай паузу и делай новый вдох.
- Слова внутри короткого предложения и смыслового отрезка произноси слитно, цепляя одно слово за другое.
- Говори громко, четко, выразительно.

Всегда говорим мы,
Когда выдыхаем.
Как будто бы парус
Мы ртом надуваем.

Эти правила не сложны по формулировкам, но соблюдать их детям трудно. Для лучшего запоминания рекомендуется эти правила переписать на большой лист бумаги, повесить на видное место и выучить их наизусть так, чтобы запомнить на всю жизнь.