

Заикание появилось. Что делать?

Заикание - серьезное нарушение речи. К нему нельзя относиться легкомысленно, надеясь, что со временем, без особых усилий, все пройдет. Понимание серьезности создавшегося положения, способность адекватно воспринимать возникшую проблему ребенка, готовность к переменам – основа всех последующих действий родителей.

Лечение при заикании нужно начинать немедленно, как только оно возникло – в начальной стадии. Острое заболевание лечить всегда легче, чем хроническое. И лечение обязательно должно быть комплексным. Заикание – проявление неустойчивости процессов нервной деятельности или органического поражения нервной системы. Его невозможно преодолеть без лечения нервной системы. Исходя из состояния нервной системы врач-психоневролог назначает необходимые лекарства. Медицинские препараты подбираются индивидуально для каждого ребенка, однозначной, подходящей для всех схемы лечения не существует. Иногда необходимые ребенку лекарства «угадываются» не сразу, подбор может занимать 2-3 месяца. Заикающийся ребенок должен наблюдаться у врача не только в период прохождения курса лечения, но и достаточно долго, иногда 2-3 года, уже после того, как речь нормализуется. Связано это с тем, что несмотря на избавление от запинок, уровень адаптивных возможностей центральной нервной системы ребенка остается низким, а значит, возможен рецидив заикания, особенно в кризисные периоды развития ребенка. Безусловно, медикаментозные назначения, сделанные врачом, необходимо строго выполнять.

Ребенок, у которого возникло заикание, нуждается в мерах по профилактике искажений личности, предотвращению образования невротических комплексов. Обычно дети не замечают запинок в своей речи, но могут чувствовать беспокойство, волнение взрослых по этому поводу. В дальнейшем из этой запавшей в память ребенка тревоги может вырасти страх речи. Он усиливает волнения, связанные с речью, и они еще более ухудшают ее. Психотерапевтическое направление в лечении заикания имеет большое значение, так же как и работа с психологом.

Уже в 3 года многие дети могут заниматься с логопедом. Если заикание стало привычным, отмечается несколько месяцев, пора начинать занятия. Кроме того, при заикании полезны оздоровительные мероприятия. На речь заикающегося влияет все: и психическое, и физическое состояние организма. Практически любые болезни ослабляют организм и могут «сбивать» речевые зоны мозга с режима работы. Ребенок, вынужденный весь день проводить в душном, часто тесном помещении, принуждаемый к малоподвижности, отучается по-настоящему полноценно дышать и двигаться. Чтобы защитить ребенка и от возможных простуд, и укрепить его здоровье, нужно вспомнить о такой простой и доступной вещи, как закаливание. Что и в какой последовательности делать, лучше обсудить с врачом. Очень хорошо, если вы присоединитесь к ребенку, покажете ему пример. И, конечно, никакого обливания сквозь слезы или принудительного моржевания. Здоровье – любой ценой, точно не подходящий для вас путь. Главное, чтобы вы и ребенок получали при этом удовольствие, и от самих процедур, и от общения друг с другом.

Кроме того, вы должны следить, чтобы у ребенка постоянно была физическая нагрузка. Именно физическому развитию мы уделяем слишком мало времени, предпочитая тихие, малоподвижные интеллектуальные игры и развлечения, и не удивительно – двигаться нам самим не очень хочется. Для заикающегося ребенка полезна нагрузка, состоящая в ритмизированном поочередном использовании конечностей (ходьба, бег, плавание, велосипед, ритмические танцы и т.п. – до осязаемой усталости, но не до

изнеможения). Занятия должны проходить не очень далеко от дома, регулярные поездки осенью и зимой в общественном транспорте могут свести на нет всю вашу заботу о здоровье ребенка. Иногда одним из самых лучших вариантов может оказаться самый простой - занятия физкультурой в поликлинике. Если вы решите остановиться на более серьезном варианте – ищите такую спортивную секцию, где занятия соответствуют возрастным нормам, детей развлекают и действительно оздоравливают, а не воспитывают будущих чемпионов, тренер с пониманием и терпением относится к неудачам детей, элемент соревновательности минимальный.

При внезапно возникшем заикании специальные логопедические занятия, улучшающие речь ребенка, обычно не проводятся. В этом случае необходимо срочно создать условия для нормализации эмоционального состояния ребенка, особенно, если после испуга ребенок какое-то время молчал. Само по себе ровное, спокойное, доброжелательное общение с ребенком – необходимое условие для лечения заикания. Успех в преодолении заикания во многом определяется поведением родителей, их готовностью изменять прочные, но неэффективные стереотипы, сложившиеся в отношениях с ребенком. Часто, когда необходимо вылечить заикание у ребенка, начинать надо с себя.

Прежде всего, не паниковать, ни в коем случае нельзя показывать свою озабоченность по поводу заикания и даже употреблять при ребенке само слово «заикание». Нельзя требовать от ребенка плавной речи, стыдить и наказывать его, сообщать ребенку, что он «сказал плохо», и не просить, чтобы он «сказал хорошо». Никогда не просить вдохнуть побольше воздуха, а потом говорить. Вдох должен быть рефлекторным, неосознаваемым. И, конечно, недопустимы передразнивания и насмешки. Дети подражают речи окружающих взрослых. Вы незаметно можете помочь ребенку изменить манеру речи, для этого постарайтесь сами говорить меньше и не торопясь, короткими и понятными фразами, употребляя простые, знакомые ребенку слова. Ваша речь должна быть четкой, ясной, лаконичной. Не требуя от ребенка, чтобы он говорил ритмизировано, сами почаще говорите и читайте ему с ритмом, чтобы сработал «обезьяний» рефлекс, и ребенок воспользовался бы приемом ритмизации речи неосознанно. Не задавайте ребенку слишком много вопросов, вовлекая его в сложные беседы. Проанализируйте, сколько и какие вопросы вы задаете своему ребенку, сколько среди них пустых, просто глупых, не требующих вообще никакого ответа. Не провоцируйте ребенка на речь. Учитесь, прежде чем что-то сказать, выдерживать паузу. Давайте себе время увидеть, что происходит. Некоторая медлительность взрослых всегда действует на детей внушающим образом.

Подумайте, как организовать вашу совместную жизнь с ребенком так, чтобы его не надо было подгонять. Ваша задача – научить ребенка говорить медленнее. И она становится абсолютно невыполнимой, когда вы начинаете спешить и торопить ребенка, делая его жизнь еще более напряженной. Примерно каждый второй ребенок не справляется с темпом, предлагаемым ему взрослым, не у всех получается сразу оторваться от увлекательного занятия, быстро выполнить вашу просьбу. Так же, как и себе, давайте ребенку достаточный запас времени – « вот эту машинку в гараж поставишь, и мы будем...», «скоро я позвоню в колокольчик, и мы начнем...». Если обстоятельства складываются так, что действовать надо немедленно, не вступайте в препирательства, не торгуйтесь, уверенно и весело приказывайте. Иногда, без лишних слов, мягко обнимите и уведите. Всегда действуйте по ситуации и интуиции. Сложные моменты в вашем взаимодействии с ребенком возникают ежедневно, не бойтесь экспериментировать. Большую часть дня занимайте ребенка занятиями, которые не требуют развернутой речи. Режим ребенка нужно организовать так, чтобы необходимость в речи почти не возникала. Это, конечно, трудно, но возможно.

Можно играть в настольные игры, вытаскивайте из дальнего угла мозаику, лото, домино, пластилин, глину. В каждом доме есть конструктор, какой-то строительный материал, кубики. Строить, разрушать, восстанавливать – замечательная возможность для ребенка учиться владеть ситуацией и принимать решения. Эта простая последовательность действий – построил-сломал, дает ребенку ощущение контроля и предсказуемости, помогает справиться со страхами, проявить естественную агрессивность в безопасной игровой ситуации. Начинайте игру вместе с ребенком, но не берите инициативу в свои руки, давайте ребенку возможность проявить себя. Очень скоро он с удовольствием будет играть один, и вам останется только пополнять коллекцию новыми элементами, чтобы разнообразить игру. Рисовать лучше всего гуашью на больших листах бумаги большими кисточками или пальцами. Так ребенок сможет наиболее полно выразить свое эмоциональное состояние, и вам будет над чем подумать. Только не надо поправлять его и учить рисовать «правильно». Полезно петь для ребенка и вместе с ребенком, вспоминать песенки из своего детства, танцевать и просто двигаться под музыку.

Очень укрепляют нервную систему игры с песком и водой. Наверное, все дети любят игры с водой, они часами могут пускать кораблики, переливать воду, просто смотреть, как она течет. Песок тоже необыкновенно приятный и привлекательный для детей материал. Его можно смешивать с водой и создавать собственный мир, с горами, замками, болотами, а потом долго обживать его, брать в свой мир всех, кого захочется. Вы можете делать обычные рутинные домашние дела вместе с ребенком. Девочки часто с удовольствием перебирают крупу, раскладывают пуговицы, мальчики охотно возятся с рабочими инструментами. Играя в одиночестве, ребенок оречевляет свои действия, но, как правило, не заикается. Многие дети говорят без запинок с игрушками, животными, маленькими детьми. Не запрещайте такую речь.

Многие специалисты по заиканию советуют полностью ограничить речь ребенка, перевести его на режим молчания, исключить все виды эмоционального воздействия. Может быть, и следовало бы дать нервной системе ребенка полный покой, но часто такие жесткие рекомендации выполнить не удастся. Нельзя запретить ребенку говорить, когда у него возникает такая потребность, спрашивать, заниматься любимым делом (музыкой, рисованием и т.п.), читать книги, иногда смотреть детские передачи, к которым ребенок привык. Важно в целом организовать режим так, чтобы необходимость говорить у ребенка возникала как можно реже, а не ссориться с ним и запрещать привычные вещи.