

ЗАИКАНИЕ:

ПРИЧИНЫ И КОРРЕКЦИЯ

(Продолжение. Начало в № 3 за 2006 г.)

КОРРЕКЦИОННАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ПРИ ЗАИКАНИИ

Напомним, что **заикание** — это дискоординационное расстройство речи. Внешне оно проявляется в судорожных нарушениях речевого ритма, связанных с предшествующими и одновременно болезненными неврологическими и психическими изменениями, особенно в эмоционально-волевой сфере.

Условно различают три степени заикания (по К. Кондову и В. Иванову, Болгария):

- *лёгкая степень* — заикание возникает в возбуждённом состоянии и при стремлении к быстрому высказыванию;
- *умеренная (средняя) степень* — в спокойном состоянии и в привычной обстановке заикание, как правило, проявляется мало, в эмоциональном состоянии — усиливается;
- *высокая (тяжёлая) степень* — заикание отмечается в течение всей речи, постоянно, с сопутствующими движениями.

При клинико-психологическом исследовании В.М. Шкловским установлено, что заикание, ведущее к расстройству коммуникативного процесса, обуславливает нарушение системы отношений личности. Это способствует формированию таких черт характера заикающегося, как повышенная тревожность, сензитивность, эмоциональная лабильность и др., которые, в свою очередь, приводят к ещё большей дезорганизации системы отношений личности. На основании результатов клинико-экспериментального исследования предложена классификация больных, страдающих заиканием.

Учитывая степень заикания, а также клинико-психологическую характеристику заикающихся, можно выделить три основных группы (В.М. Шкловский, Б.Д. Карвасарский):

Первая группа. Заикающиеся отличаются незначительно выраженным невротическим компонентом независимо от степени, формы заикания и типа судорог. При возникновении страха речи больные в состоянии его преодолеть самостоятельно. В структуре личности таких больных не отмечается стойких патологических отклонений. По характеру они достаточно активны, общительны. Отсутствует невротическая переработка имеющегося дефекта речи. Речевой дефект не мешает становлению личности как таковой.

Вторая группа. Для больных второй группы характерны значительные эмоциональные расстройства. У них обнаруживается интенсивный страх речи, который они не всегда могут преодолеть, несмотря на стремление к этому. Заикание особо выражено в ситуациях, требующих активного речевого общения (ответы на уроках, экзаменах; выступление на собрании; разговор с незнакомыми людьми, по телефону и т.д.), что свидетельствует об избирательном характере нарушения личностных отношений. У заикающихся данной группы проявляются следующие характерологические особенности: повышенная впечатлительность,

сензитивность, резкие колебания настроения, неуверенность в себе, а следовательно, и низкая самооценка. Для этих больных характерны значительные эмоциональные расстройства; у них обнаруживается интенсивный страх речи, который они не всегда и не везде могут преодолеть, несмотря на стремление к этому, что, в свою очередь, неблагоприятно отражается на становлении общественно-личностных отношений. На этом фоне у заикающихся возникают трудности реализации своих способностей, актуализации себя в общественной и личной жизни.

В третьей группе тяжесть заболевания в значительной степени определяется выраженностью эмоциональных нарушений. По данным клинико-психологических исследований, в структуре личности больных отмечаются стойкие патологические отклонения. У больных этой группы оказывается дезорганизованной вся система личностных отношений и поведения, резко выражено чувство собственной неполноценности, непреодолимый страх, неуверенность в своих силах, тревожная мнительность, которая часто неадекватна по отношению к имеющемуся или практически отсутствующему дефекту речи. Возникают значительные трудности при получении образования, существенно нарушается трудовая деятельность и исключается всякая возможность общественной деятельности. Так появляются нарушения в системе межличностных отношений, препятствующие социальной адаптации.

Данная классификация помогает прогнозировать работу специалистов с той или иной подгруппой. Можно предположить, что рецидивы болезни чаще будут возникать у пациентов второй, а ещё чаще — третьей группы. Предложенная клинико-патогенетическая классификация больных показала, что чем в большей мере в картине заикания отмечается взаимосвязь собственно речевых и личностных нарушений, тем более существенную роль в системе лечения заикания и профилактике рецидивов играет патогенетически обоснованная психотерапия. При отсутствии выраженных личностно-невротических расстройств возрастает роль логопедии и суггестивных методов психотерапии. По мнению многих специалистов (Ф. Штоккерт, Ю.А. Флоренская, Н.П. Тяпугин, Э. Фрешельс, В.М. Шкловский), при лечении заикания необходимо комплексное медицинское и психолого-педагогическое воздействие с участием в работе логопеда, психотерапевта и невропатолога. Разработанная и внедрённая в практику В.М. Шкловским комплексная система логопедии при заикании включает в себя логопедические занятия и различные виды психотерапии.

КОМПЛЕКСНАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА В ГРУППЕ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ ТЕРАПИИ

Актуальным продолжением и развитием вопросов психокоррекции заикания является поиск путей повышения эффективности групповой психотерапии, разработка и применение реабилитационных методов воздействия при этом заболевании.

Заикание является рецидивирующим видом речевой патологии. Опыт работы многих специалистов свидетельствует о неустойчивости результатов лечения, так как наряду с речевыми расстройствами имеется определённая степень дезорганизации отношений личности.

Многофакторная обусловленность заболевания, наличие в клинической картине дезорганизации системы отношений личности, изменения в коммуникативной сфере определяют сложность этой проблемы и требуют комплексного психолого-педагогического подхода к её анализу и решению. Клинические проявления заикания не исчерпываются «нарушениями плавности и слитности речи». Существенную роль в их формировании играет возникающий у пациента страх речи — логофобия, а также невротическая переработка дефекта, ведущая к возникновению «порочной спирали», когда эмоциональная реакция на речевые затруднения ведёт к их усилению.

Процесс общения у заикающихся изменён в ряде звеньев: эмоциональном (логофобия), когнитивном (понимание и оценка коммуникативной ситуации, представление о себе как о субъекте общения), поведенческом (избегание ряда ситуаций, сужение круга контактов). Одним из явлений, искажающих коммуникативные процессы, становится не только субъективная оценка их тяжести, но и тенденция избирательно и неадекватно переживать и интерпретировать любое событие, связанное с речевым общением. Для коррекции психологических нарушений необходимо участие пациента в групповой и индивидуальной психотерапии.

Групповая психотерапия предполагает, что группа становится не только условием терапевтического процесса, но и непосредственным лечебным фактором. Психологическая коррекция, осуществляемая через интенсивное взаимодействие в группе, позволяет оказывать влияние на основные компоненты отношений личности: познавательные, эмоциональные и поведенческие.

Коррекции познавательной сферы способствует психотерапевтический процесс, направленный на осознание ситуаций, вызывающих напряжение, тревогу, конфликты; анализ собственных мотивов, потребностей, стремлений, установок и эмоционального реагирования, определение степени их адекватности и реалистичности.

Групповая психотерапия оказывает помощь в коррекции эмоциональных расстройств: пациент чувствует эмоциональную поддержку со стороны группы, собственную ценность, становится более свободным в выражении позитивных и негативных эмоций, учится точнее вербализовать свои эмоциональные состояния.

Психотерапевтическая группа помогает пациенту приобрести навыки более искреннего, глубокого и свободного общения с окружающими, способствует преодолению неадекватных форм поведения, связанных с субъективно сложными ситуациями, формирует навыки поведения, связанные с поддержкой, взаимопомощью, взаимопониманием, сотрудничеством, ответственностью и самостоятельностью.

Группа пациентов, страдающих заиканием, обладает рядом специфических черт: относительная гомогенность состава в сочетании с фиксацией на дефекте речи создает почву для повышенной псевдосплочённости на основе похожих жалоб и проблем, а значит, тормозится развитие моделирующей и коррекционной функций группы. Ожидания заикающихся в отношении лечения, зачастую подкреплённые опытом предыдущих обращений за помощью, обычно предполагают логопедическую коррекцию, суггестивную психотерапию, но никак не конфронтацию со своими личностными проблемами и конфликтами. Заикающиеся не только испытывают речевые и эмоциональные затруднения, но и отличаются тенденцией к монологическому высказыванию, своеобразным «коммуникативным эгоцентризмом».

Основными методами групповой психокоррекционной работы являются тематически ориентированные дискуссии, обсуждения, беседы, проективное рисование, невербальный тренинг; ролевой тренинг.

Можно выделить следующие этапы групповой поддерживающей психотерапии в процессе реабилитационной работы с заикающимися:

I этап — эмоциональная стимуляция, активация общения, налаживание коммуникаций и установление между больными эмоционально насыщенных связей, невербальный тренинг.

II этап — восстановление согласованного взаимодействия разных уровней психической деятельности, выработка адекватных стереотипов поведения в трудных ситуациях, тренировка общения, преодоление зависимости и повышение социальной уверенности.

III этап — укрепление и изменение социальных позиций, достижение адекватного представления о болезни и нарушениях своего поведения, коррекция дезадаптивных установок и отношений, оптимизация поведения.

IV этап — раскрытие содержательной стороны внутренних процессов психологических конфликтов, имеющих для больного большую субъективную значимость, перестройка нарушенной системы отношений и выработка адекватных форм психологической компенсации.

Психолого-педагогическая коррекция способствует улучшению техники речи, снижению фиксации на речевом дефекте, расширению коммуникативных и адаптационных возможностей.

Можно выделить следующие задачи:

- закрепление навыков темпо-ритмической организации речи;
- расширение коммуникативных и адаптационных возможностей;
- ликвидация признаков девиации личности;
- снижение фиксации на речевом дефекте.

ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ГРУППЕ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ ТЕРАПИИ

Рецидивы заикания связаны с тем, что наряду с речевыми нарушениями у пациентов имеется определённая дезорганизация отношений личности. Дифференцированная диагностика больных, страдающих заиканием, отмечает взаимосвязь речевых и личностных нарушений.

Основными целями комплексной групповой терапии заикания являются: избавление от невротических нарушений и фиксации на дефекте речи и восстановление социальной активности. Для достижения этих целей используется комплексный психолого-педагогический подход, то есть «речевые проблемы» решаются в контексте с коррекцией внутриличностной структуры заикающегося.

Таким образом, логопедические занятия группы поддерживающей терапии направлены на отработку речевых навыков в личностно и социально значимых ситуациях.

Логопедическое занятие в группе поддерживающей терапии начинается с логопедической разминки, которая включает в себя:

- артикуляционно-мимическую гимнастику;
- голосовую гимнастику;
- постановку нижнерёберного диафрагмального дыхания;
- логоритмику;
- отработку речевых навыков в личностно и социально значимых ситуациях (Е.Е. Шевцова).

АРТИКУЛЯЦИОННО-МИМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Эти упражнения помогают: создать нервно-мышечный фон для выработки точных и координированных движений, необходимых для звучания полноценного голоса, ясной и чёткой дикции; предотвратить патологическое развитие движений артику-

ляции, а также снять излишнюю напряжённость артикуляционной и мимической мускулатуры; выработать необходимые мышечные движения для свободного владения и управления частями артикуляционного аппарата. Идёт тренировка мышц нижней челюсти, губ, языка, мышц глотки и мягкого нёба, мимических мышц. Для этого используются статические и динамические упражнения.

Рекомендации при выполнении упражнений:

- выполнять упражнения только перед зеркалом;
- избегать сопутствующих движений (работает только группа мышц);
- выполнять упражнения в спокойном темпе, без усилий, стремясь к плавному и ритмическому выполнению движений.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ Артикуляционно-мимической гимнастики

Упражнения для мышц лба.

- нахмурить брови, с угрозой произнести: «А-а!»;
- удивлённо-радостно вскинуть брови, произнести с восхищением: «А-а!»

Упражнения для мышц глаз:

- зажмуриться — «распахнуть» глаза;
- поочередно закрывать и открывать то правый, то левый глаз;
- озорно, со значением подмигивать;
- спокойно закрывать и открывать глаза, максимально расслабляя мышцы век;

Упражнения для щёк:

- надувать щёки;
- тягивать щёки;
- перекачивать воображаемый шарик во рту (поочередно надувать щёки);
- «полоскать рот» воображаемой водой;

Упражнения для губ:

- улыбнуться («и-и-и»);
- сложить губы в трубочку («у-у-у»);
- двигать губами от правой щеки к левой;
- двигать губами по кругу;
- «развесить губы»;

Упражнения для языка:

- расслабить язык на нижней губе, «пошлёпать» его губами («пя-пя-пя»);
- пощёлкать языком, присасывая строго по средней линии;
- вяло, лениво «пожевать манную кашу» («мня, мня, мня»);
- облизать губы;

Изобразить:

- грозного владыку;
- лазутчика;
- кокетливую барышню;
- деревенского дурачка.

ГОЛОСОВАЯ ГИМНАСТИКА

Целью голосовой гимнастики является развитие силы, высоты, тембра голоса, голосовых модуляций, интонационно-мелодической речи.

Рекомендации при выполнении упражнений:

- работая над гласными, необходимо следить за мягкой атакой звука (бархатистое звучание, чуть приглушённое, с тёплым выходом);
- не следует допускать горлового и других призвуков;
- при выполнении упражнений с гласными следует соблюдать умеренность темпа, чёткость артикуляции, равномерное распределение выдоха.

А. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ТРЕНИРОВКУ СИЛЫ И ВЫСОТЫ ГОЛОСА

Упражнение 1. Звук произносится шёпотом с присоединением голоса, мягко и негромко. Сила голоса должна быть одинаковой от начала и до конца звучания.

Упражнение 2. Напевание колыбельной. Полупапевно произносится гласный звук, изменяя высоту голоса.

а а а а а
у у у у у

«Раскачав» гласные, «бросать» их вверх без напряжения. По аналогии данное упражнение можно использовать при произнесении сочетаний из двух или трёх звуков.

Упражнение 3. «Голосовая горка». Произносить гласный звук, изменяя его по высоте, представляя горку, по которой звук «взбирается» и «спускается» вниз.

Упражнение 4. «Выколачивание» гласных звуков (отработка мягкой голосоподачи и включение грудного регистра).

Упражнение 5. «Разбойники увидели жертву». На выдохе произносить «ах-ха-ха-ха-ха» (представляя жертву), затем на выдохе произносить «ох-хо-хо-хо-хо» (представляя, что они с ней сделают).

Упражнение 6. Произносить гласные звуки и слоги, повышая/понижая тональность на каждом последующем звуке/слоге. Образуется своеобразная лестница.

Б. ИНТОНАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1. При произнесении последовательности гласных звуков воспроизводить удивление, недоумение (восходящая интонация) и ответный возглас (нисходящая интонация).

Упражнение 2. Произносить эталон «АОУИ» (сочетание гласных) с разной интонацией, сопровождая дирижированием:

- восторженно
- спокойно и блаженно
- категорически
- вопросительно
- скорбно
- дерзко
- эротически
- с сожалением

По аналогии в этом упражнении можно использовать фразу.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА (АВТОМАТИЗАЦИЯ НАВЫКОВ НИЖНЕРЕБЕРНОГО ДЫХАНИЯ)

Дыхание — главная функция человеческого организма, основа речи. Чтобы произнести фразу, нужен достаточный объем воздуха, который, проходя постепенно, струёй через связки, как смычок по струнам, заставляет звучать «голосовой инструмент». Дыхание должно быть активным, целенаправленным.

Дыхание бывает трёх типов: ключичное, грудное, грудобрюшное (диафрагмальное нижнерёберное).

Ключичное дыхание — поверхностное. При этом типе дыхания поднимаются плечи, так как воздух входит только в верхушки лёгких, не раздвигая грудную клетку.

При **грудном типе дыхания** рёберная часть раздвигается на треть.

При **нижнерёберном диафрагмальном типе дыхания** грудная клетка раскрывается полностью. Наполняются воздухом нижние отделы лёгких, в свою очередь они оказывают давление на диафрагму, которая опускается, при этом «выпячивается» живот. Плечи остаются спокойными, спина — прямой.

Дыхание, голосообразование и артикуляция — взаимообусловленные процессы, поэтому тренировку дыхания, улучшение

голоса и уточнение артикуляции проводят одновременно. Задания усложняются постепенно: тренировка речевого выдоха сначала проводится на отдельных звуках, потом — на словах, затем — на короткой фразе, при чтении стихов и прозы. Контролировать правильное речевое дыхание можно с помощью ладони, если положить её на область диафрагмы.

Задачи дыхательной гимнастики: освоить технику нижнереберного диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса; сознательно регулировать его ритм, а также правильное соотношение вдоха и выдоха, распределение выдоха на определённые речевые отрезки.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым, постепенным выдохом, что позволяет произносить различные по длине речевые отрезки.

Рекомендации при выполнении упражнений:

- *Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать — через рот.*
- *Вдыхать бесшумно. При вдохе не набирать слишком много воздуха. Не выдыхать весь воздух полностью, а сохранить небольшой запас в лёгких. Выдох должен быть естественным, экономным, без усилий.*
- *«Добирать» воздух только между смысловыми отрезками во фразе.*
- *Следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц шеи, рук, груди; чтобы плечи не поднимались при вдохе.*
- *Необходимо дышать свободно, избегая судорожности и толчков в дыхании.*
- *Выдох должен сочетаться с работой артикуляционного и голосового аппарата.*

В дыхательной гимнастике используются упражнения:

А. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ НАВЫКОВ ПРАВИЛЬНОГО ПОЛНОГО ВДОХА

Данные упражнения выполняют лёжа, сидя, стоя. Упражнения направлены на координацию ротового и носового дыхания, на выработку нижнереберного типа дыхания при активном участии диафрагмы.

Упражнение 1. Руку положить на область диафрагмы. Выдохнуть остатки воздуха, плавно и неторопливо вдохнуть носом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперёд, поднимая вашу руку. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается.

Упражнение 2. Руки положить ладонями на рёбра (на бока, пальцами — к центру груди) и глубоко (до пупка) вдохнуть. Не поднимать плечи. Ваши руки ощутят, как расходятся рёбра под напором входящего в грудь (в лёгкие) воздуха. Это означает, что вы взяли приличный объём воздуха. Сбросить дыхание, выдохнуть. Руки должны ощутить, как опали рёбра.

Б. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ НАВЫКОВ ПРАВИЛЬНОГО ПОЛНОГО ВЫДОХА

Упражнение 1. Очень глубоко и резко взять дыхание через нос (в нижние рёбра). Следить, чтобы при этом не поднимались плечи. Резко, активно выдохнуть через рот. Это упражнение очень активизирует дыхательный аппарат, осуществляя хороший массаж связок активной воздушной струёй.

Упражнение 2. «Задуть воображаемую свечу». Положить ладони рук на рёбра. Вдохнуть и «подуть на свечу». Воздух из лёгких выходит плавно и постепенно, рёбра опадают не мгновенно, а постепенно, по мере выдувания.

Упражнение 3. «Фиксированный выдох». После спокойного вдоха сделать плавный выдох через рот, периодически изменяя величину раствора губ (слегка увеличивая и уменьшая отверстие между губами, регулируя интенсивность выдоха). Следить за правильной осанкой и за расслабленностью мышц плечевого пояса, шеи, лица.

Упражнение 4. Прodelать упражнение «фиксированный выдох» с мысленным счётом. Распределить выдох на 10—12—15 и более секунд.

В. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ НАВЫКОВ ФИКСИРОВАННОГО ВЫДОХА СО ЗВУКОМ И СЛОГОМ

Данная группа упражнений базируется на упражнениях для воспитания правильного выдоха в сочетании с включением голоса, начиная с произнесения отдельных звуков до произнесения цепочек слогов. Примеры упражнений:

Упражнение 1. Прodelать упражнение «фиксированный выдох», сочетая его с произнесением звуков *с-с-с, ш-ш-ш, ф-ф-ф, м, н, л* и т.д. Необходимо протянуть звук как можно дольше, контролируя длительность выдоха секундомером. Особое внимание обращается на плавность выдоха.

Упражнение 2. На выдохе протяжно произносятся слоговые цепочки: сначала с глухими звуками, затем со звонкими. Для удлинения выдоха постепенно увеличивать количество слогов на выдохе:

- а) полунапевно произносить на выдохе: *м м а м м о м м у м м э м м и м м ы н н а н н о н н у н н э н н и н н у н н а*
- б) произносить на выдохе: *мму! ммю! мма! ммэ! мми! ммю!*
- в) протяжно произносить на выдохе: *маанааваазаа*

Упражнение 3. Активно (через рот) взять дыхание, а на выдохе произносить слог «да-да-да». Говорить, ощущая корни передних зубов, щёлочку между двумя передними зубами, через которую «идёт ниточка воздуха». Язык дробно ударяет по твёрдому нёбу около верхних резцов. Нижняя челюсть свободна, но не падает. Следить, чтобы дыхание было плавным, без толчков.

Упражнение 4. Произнести два слога, на втором сделать ударение, гласный второго слога потянуть, послушать: «ма-ма». Между слогами пауз не делать. Дыхание брать, когда оно заканчивается. Следить, чтобы смена слога, смена гласного не меняла окраски звука, его силы и объёма.

*ма-ма на-на ва-ва за-за
ма-мо на-но ва-во за-зо
ма-му на-ну ва-ву за-зу
ма-ми на-ни ва-ви за-зи
ма-мэ на-нэ ва-вэ за-зэ*

Г. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, СОЧЕТАЮЩИЕСЯ С ГОЛОСОМ И ДВИЖЕНИЯМИ

Примеры упражнений:

Упражнение 1. Поворачивать голову вправо-влево и одновременно с каждым поворотом делать вдох носом порционно. Медленно и плавно выдохнуть через рот, произнося *пфпфпф*.

Упражнение 2. «Лесорубы». Сделать вдох, выдох с наклоном, выдыхая порционно в три раза и произносить *ах-ух-ах*, имитируя удар топора.

Упражнение 3. «Спустить мяч». Сделать вдох. Руки — на уровне груди. Сжимаем воображаемый мяч, произнося звук *с-с-с*.

Упражнение 4. «Раздвинем стены». Делается аналогично упражнению «спустить мяч», только используются разные звуки: вперёд — звук *ж*, назад — *з*, в стороны — *ш*, вверх — *с*.

Д. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УДЛИНЕНИЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ РЕЧЕВОГО ВЫДОХА (СИНХРОНИЗАЦИЯ РЕЧИ С ДВИЖЕНИЕМ ПРИ ПРОИЗНЕСЕНИИ КАЖДОГО СЛОГА — «ВСТРЕЧНОЕ ДИРИЖИРОВАНИЕ»)

Рекомендации при выполнении упражнений:

- *Обращать внимание на равное распределение выдоха на протяжении всего высказывания.*
- *Придерживаться умеренного темпа речи с чётким договариванием слова в полном его объёме.*
- *При чтении стихотворений, произнося возрастающее количество строк на одном выдохе, соизмерять расход воздуха с величиной текста.*

Упражнение 1. Использование люфт-паузы (воздух добирается после каждой строчки).

Пример: *С радости-веселья I Хмелем кудри вьются, I С горести-печали I Русые секутся. II*

В дальнейшем произносится возрастающее количество слов на одном выдохе.

Упражнение 2. «Трубач». Сделать вдох. К губам прижать воображаемый мундштук горна или трубы. Без звука одним воздухом нужно «выдышать» мелодию на одном выдохе. Пример: *Солнечный круг, небо вокруг — это рисунок мальчишки. Нарисовал он на листке и подписал в уголке: «Пусть всегда будет солнце, пусть всегда будет небо, пусть всегда будет мама, пусть всегда буду я!»*

Упражнение 3. Сделать вдох. На выдохе посчитать. Счёт прямой, обратный, порядковый, десятками и т.д. По аналогии: перечисление дней недели, месяцев. Следить за проговариванием, РАВНОМЕРНОСТЬЮ и длительностью выдоха.

Упражнение 4. Распределение речевого дыхания: чтение стихотворения «Дом, который построил Джек» и др. (Е.Е. Шевцова).

ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Коррекционный курс для заикающихся включает в себя работу над темпом и ритмом речи. Большое значение для этого имеет выполнение специальных упражнений с использованием слухового контроля и ритмических движений ритма речи. **Необходимо выработать следующие умения:**

- двигаться в заданном темпе;
- чередовать движения в различном темпе;
- согласовывать движения с ритмической организацией высказываний и проговариванием в нужном темпе (Е.Е. Шевцова).

Рекомендации при выполнении упражнений.

Упражнение необходимо выполнять:

- с чёткой артикуляцией;
- с равномерным распределением выдоха;
- соблюдая умеренный темп;
- синхронизируя произнесение и движение (на слог).

Большую помощь заикающимся окажут специальные упражнения, направленные на согласование речи с движением рук в стиле «робота», с хлопками в ладоши, ходьба на месте, по кругу, встречное дирижирование и т.д.

Например:

*Мо-ем, мо-ем тру-бо-чис-та
Чи-сто, чи-сто, чи-сто, чи-сто.
Бу-дет, бу-дет тру-бо-чист
Чист, чист, чист, чист.*

Формирование навыка мягкой голосоподачи, ритмизация речи

Гласный звук в начале предложения необходимо произносить с придыханием, в сопровождении дирижирования (на слог).

Алчный всегда в нужде.

**Уши обманывают,
Глаза правдивы.**

И волки сыты,

И овцы целы.

Ищи ветра в поле.

Обогащайся знанием.

**Ах ты, Лёшка, простота,
Купил лошадь без хвоста.**

Один говорит —

Двое смотрят,

Двое слушают.

...А счастье было так возможно!..

...От шума вдалеке,
Живу я в городке...

**...О князь, наперсник муз,
Люблю твои забавы...**

...О вы, в моей пустыне
Любимые творцы!

**...И тихо дремлют рощи,
И шорох по лесам...**

...Один во тьме ночной над дикою скалою
Сидел Наполеон...

**...И муза верная со мной:
Хвала тебе, богиня!**

...Итак, я счастлив был, итак, я наслаждался,
Отрадой тихой, восторгом упивался...

**...Уж полем всадники спешат,
Дубравы кров покинув зыбкой.**

...Унылая пора, очей очарованье...

**...О вы, поэзии прелестной
Благословенные мечты!**

...Ах! Обмануть меня не трудно!..
Я сам обманываться рад!

**...И медлят поминутно спицы
В твоих наморщенных руках...**

Уж небо осенью дышало,
Уж реже солнышко блистало...

**...А демон мрачный и мятежный
Над адской бездною летал...**

...А хозяйка ждёт милого,
Не убитого, живого...

**...Исполнен отвагой,
Окутан плащом,
С гитарой и шпагой
Я здесь под окном.**

...Ах ты, мерзкое стекло!
Это врешь ты мне назло.

**...А ткачиха с Бабарихой
Да с кривою поварихой
Около царя сидят,
Злыми жабами глядят.**

...А сама-то величава,
Выступает, будто пава...

**...А как речь-то говорит,
Словно реченька журчит...**

...А у князя жёнка есть,
Что не можно глаз отвести...

**...А орешки не простые,
Скорлупы-то золотые...
Ядра — чистый изумруд,
Белку холят, берегут.**

...А царевна всё ж милее,
Всё ж румяней и белее...

**...И царевна к ним сошла,
Честь хозяям отдала...**

...Ой вы, молодцы честные,
Братцы вы мои родные...

А.С. Пушкин (по Е.Е. Шевцовой).

(Продолжение следует.)