**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**РЕКОМЕНДАЦИИ по сглаживанию заикания (ЛОГОНЕВРОЗА).**

Существуют разные классификации и понятия механизмов возникновения заикания. Но многие учёные сходятся во мнении, что **в основе** **механизма возникновения заикания лежит НАРУШЕНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МЕЖДУ ТОРМОЖЕНИЕМ И ВОЗБУЖДЕНИЕМ, которое возникает в результате ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ мозговой деятельности.**

Причины возникновения заикания изучены недостаточно.

**Предрасполагающие факторы (почва)= «что готовит заикание»:**

* Невропатическая отягощённость родителей (нервные и другие болезни родителей, которые ослабляют функции Центральной нервной Системы)
* Невропатические особенности самого заикающегося:
* Ночные страхи
* Энурез
* Повышенная раздражительность
* Эмоциональная напряжённость
* Неблагополучное микросоциальное окружение:
* Отсутствие одного из родителей
* Скандалы в семье
* Физическая ослабленность детей
* Скрытая психическая ущемлённость ребёнка ( из-за неразумных наказаний или неразумного поведения родителей – запретили – разрешили)
* Недостаточность в области моторики и ритма
* Возраст детей – 3-4 года (когда идёт бурный рост развития речи)

**«Производящие»= «толчок» к началу заикания:**

1. **Анатомо-физиологические причины**:

Соматические заболевания с энцефалическими последствиями

* Травмы (внутриутробные, природовые с асфиксией)
* Паталогия беременности и родов ( токсикозы, отёки, анемия, стремительные или затяжные роды, кесарево сечение и т.п.)
* Сотрясение мозга
* Общая моторная неполноценность ( отставание в психомоторном развитии)

1. **Социально-психологические причины:**

* Кратковременная психическая травма ( сильный испуг, страх чего-либо или фобии)
* Обострение эмоциональной напряжённости (в результате острой обиды, «зависти» - у 2х летнего ребёнка – «не потрафили тому. Чему Я сейчас хочу!»)
* Длительно действующая психо-травма ( неправильное, неадекватное воспитание в семье)
* Неправильное формирование речи:

- речь на вдохе

- скороговоение

- быстрая нервная речь родителей

- нарушение звукопроизношения

* Перегрузка детей речевым материалом ( способных, но нервных детей в 2-3 года)
* Несоответствие возрасту рече-мыслительного материала условиям (завышенные требования к речи ребёнка со стороны взрослых)
* Полиглоссия ( двуязычие в семье или раннее изучение иностранным языкам)
* Подражание заикающимся – 2-5%
* Насильное переучивание левшей.

**ЗАИКАНИЕ НИКОГДА НЕ ВОЗНИКАЕТ**

**ОТ 1 ПРИЧИНЫ, ТОЛЬКО**

**ПРИ СИМПТОМОКОМПЛЕКСЕ!**

СОВРЕМЕННЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ МЕТОД ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЗАИКАЮЩЕГОСЯ:

1. Психотерапия.
2. Медикаментозное воздействие + физиотерапия.
3. Оздоровление социальной сферы (изменение отношения к заиканию и «обновление» социально-речевой среды).
4. Логопедическое воздействие ( 20%): развитие моторики, дыхания.

**Оздоровление социальной среды:**

Щадящее доброжелательное отношение:

* Не рекомендуется при ребёнке говорить слово «заикание»
* **НАДО** проговаривать слова, фразу вместе с ребёнком
* Шёпотная речь (совместное проговаривание и от ребёнка тоже просим, чтобы говорил шёпотом)
* По возможности снимать судороги
* Контактное отношение, общение ( обнять, приласкать)
* Снижение тона и высоты
* НЕЛЬЗЯ громко и на высокой тональности, т.к. этот раздражитель усиливает напряжение ЦНС.
* СПОКОЙНАЯ МАНЕРА ОБЩЕНИЯ с заикающимся
* Соблюдение спокойствия и тишины

**Работа по воспитанию диафрагмального дыхания:**

Лёжа Стоя Сидя

Учить ребёнка дышать диафрагмально: при вдохе – выпятить живот(надуть его), а при выдохе – втянуть (шарик лопнул) – при этом КОНТРОЛЬ – ладонь на диафрагме.

Параллельно придерживать плечи, чтобы не поднимались.

ПРОПЕВАНИЕ гласных на выдохе: по 1гласной, по 2….по 3…до 6 гласных.

ПРОГОВАРИВАНИЕ нараспев слов, которые начинаются на гласные.

Проговаривание согласных и слов, которые начинаются с них (С, Ш, Ф, Х) – эти согласные проговариваются более утрированно, длительно: ССССССССССок, ШШШШШШШуба, ФФФФФФФФара, ХХХХХХХХХХома и т.п.

**КАК ОБЩАТЬСЯ, ИГРАТЬ, ОЗДОРАВЛИВАТЬСЯ**

1. РЕЖИМ МОЛЧАНИЯ: как только ребёнок начал заикаться – до 1 месяца.
2. Шепотная речь – 2-3 недели:

* На шёпоте произносить слова
* Потешки
* Сказки
* Стихи

Ребёнка просят «говорить» тихо=шёпотом.

1. Этап сопряжённой речи – 4-8недель:

Говорит взрослый СОВМЕСТНО с ребёнком после сигнала :»вместе со мной»…….

1. Этап отражённой речи – 5-6 недель:

Сначала говорит взрослый, ребёнок по сигналу: «теперь ты»….

**Устранение заикания возможно только при комплексном воздействии:**

Медикаментозное – психологическое – оздоровительное - логопедическое

Лечение релаксация прогулки (дыхание+моторика)

Соблюдение режима

Тихая спокойная атмосфера дома

60% устранения – через 1-3 года ( при условии комплексного воздействия СРАЗУ же после начала заикания).

**Соблюдение режима питания:**

**НЕЛЬЗЯ:** шоколад, кофе, крепкий чай, сало, колбаса, специи

**ОГРАНИЧИТЬ:** белок (яйца в чистом виде) – яйца можно в выпечке, в омлете.

**НУЖНО:** витаминизированная молочно-растительная пища.

**4-**х разовое питание.

**По возможности завтрак подвижен.**

Утром будить резко не рекомендуется.

Ежедневно 1 стакан молока – желательно на ночь.

Ужин за 1,5 часа до сна (19.20 – 19.30) очень лёгкий и молочный.

**Соблюдение режима сна:**

1. Подготовка ко сну:

Душ или лечебная ванна по 3-5мин с хвоёй – 3 раза в неделю.

Простая тёплая ванна или обтирание – 4 раза в неделю.

1. Обтирание и(или) массаж по общеукрепляющему типу.

Поглаживание-постукивание-пощипывание – 3-5 минут.

**РУКИ и НОГИ** – начиная от кончиков пальцев вверх (к плечам и бёдрам) – спиралеобразные движения.

**Грудь** – с боков к середине – тоже спиралевидными движениями.

**Спина** – с боков к позвоночнику. Если душ – то лить на ладонь взрослого.

1. Одеть обязательно пижаму – для сохранения тепла.
2. Засыпание в тех условиях, что привык ребёнок.
3. Утром – просыпание – как сам проснётся ( или спокойным тихим голосом, за 15 мин. до подъёма).

**Занятия спортом.**

**МОЖНО:**

* Плавание
* Прогулки по лесу
* Езда на велосипеде – спокойная
* Ходьба (спокойная) на лыжах
* Катание на санках

**ВСЕ ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА \_ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ, т.к. нарушается ритм дыхания – спровоцирование заикания!**

**Летний отдых**

В той области(регионе), где проживаете.

Строго дозированное пребывание на солнце ( на пляже - только до 10 часов или после 18-19 часов) или в тени.

Противопоказано обливание(обтирание) ХОЛОДНОЙ водой ( тёплой можно) – т.к. может быть вазомоторный шок.

Душ – только по тем направлениям, что и массаж, а на спину – с ладони взрослого ( чтобы струйки воды не «лупили» по телу – сбивается дыхание.