Что делать, если ребенок заикается?

Заикание у детей может стать причиной значительных психологических проблем в подростковом и зрелом возрасте. Важно своевременно распознать появившийся дефект речи и начать лечение. Проблем можно избежать, если подойти к их решению комплексно. Мы расскажем о первых признаках заикания, на которые нужно обратить внимание, о причинах его возникновения и особенностях лечения.

Что такое заикание

Медицина определяет проблему как речевое нарушение, при котором человек часто повторяет некоторые слова или слоги, протяжно произносит отдельные звуки, будучи не в силах выговорить их полноценно. Страдает плавность, ритм, темп произношения фраз. Врачи определяют нарушение термином «логоневроз». По статистике, он встречается примерно у 2-3% людей, то есть довольно распространен.

Физиологические причины — в спазмировании и судорогах мышц, отвечающих за говорение. Эти нарушения негативно отражаются на дыхании, силе и высоте произносимых звуков. Физиология этого процесса схожа с икотой.

Когда человечество начало заикаться?

Проблема известна еще со времен египетских фараонов и, вероятно, сопровождает человечество с тех древних времен, когда появилась беглая и членораздельная речь. Заикались многие великие люди, например, римский поэт Вергилий, древнегреческие писатели Плутарх и Геродот. Есть сведения, что заиканием страдал философ Демосфен, при этом он стал известным оратором.

В каком возрасте появляется проблема?

Чаще всего ребенок сталкивается с заиканием в 3-4-летнем возрасте, когда формируется речевой аппарат и психика. Однако логоневроз может проявиться в более позднем возрасте — вплоть до подросткового. Возникновение проблемы в зрелом возрасте — крайне редкое явление, так как оно связано с формированием нервной системы и речевой функции мозга. А этот период приходится на возраст 3-6 лет. Примечательно, что значительно чаще нарушение возникает у мальчиков, так как мозговое полушарие, отвечающее за речь, у них развивается медленнее.

Из-за чего ребенок может начать заикаться

**Органические причины**

Ряд причин связан с проблемами раннего развития и органическими поражениями нервной системы:

* генетическая предрасположенность;
* травмы во время родов;
* нарушения внутриутробного развития;
* инфекции, которые перенесла мать во время беременности;
* болезни, связанные с обменом веществ у беременной матери;
* частые ЛОР-заболевания ребенка в первые 3 года жизни.

В данных случаях вылечить заикание у ребенка проблематично. Ведь оно вызвано физиологическими отклонениями в развитии нервной системы. У детей могут быть нарушены рефлексы, есть склонность к судорогам, происходят скачки внутричерепного давления. Проблемы поддаются коррекции с помощью лекарственных препаратов, которые подбирает врач.

**Приобретенные причины**

В основном, они связаны со стрессами, неврозами, из-за которых ребенок может начать заикаться. Чаще всего это случается на 4-5 год жизни, когда нервная система максимально восприимчива к внешним факторам. К таковым врачи относят:

* сильные и частые ссоры;
* изменения в жизни (например, начало посещения детсада);
* неблагоприятную атмосферу в семье;
* резкий испуг;
* чрезмерные интеллектуальные нагрузки;
* эмоциональные потрясения;
* неупорядоченный быт, режим дня ребенка.

Нередко ребенок начинает заикаться в период освоения родного языка, когда родители начинают усиленно заниматься его развитием. Мозг не успевает воспринимать всю массу информации, особенно если к родному языку подключают еще и изучение иностранного. Поэтому при любых интеллектуальных занятиях с малышом важно не перегружать его. Особое внимание следует обращать на эмоциональных детей.

По статистике, более 80% случаев заикания имеет именно приобретенные причины. У таких детей нет никаких физиологических отклонений, а речевые нарушения достаточно хорошо поддаются коррекции.

Как понять, что у малыша речевые нарушения?

Легче всего лечить заикание, когда его обнаружили на самой ранней стадии, пока головной мозг еще не «зафиксировал» дефект речи, пока он не превратился в рефлекс и не отразился на психике малыша. Поэтому, когда ему исполнится 3-4 год, рекомендуем обращать внимание на следующие моменты:

* при произнесении фраз ребенок останавливается, часто дышит, как бы собираясь с силами;
* запинается, повторяет одни и те же слоги, слова;
* перед фразой произносит дополнительные звуки (и, а, э);
* вовсе отказывается говорить, резко замолкает;
* становится замкнутым.

Любой из этих симптомов — повод обратиться к врачу. Чем раньше вы это сделаете, тем быстрее и без последствий решится проблема.

С чего начать лечение, когда заикается ребенок

Прежде всего, нужно исключить (или подтвердить) физиологические нарушения, которые могут спровоцировать речевой дефект. Поэтому обратитесь к неврологу или невропатологу. Врач назначит обследования, которые помогут определить нарушения в работе головного мозга, нервной системы, мышц.

Дальнейшая терапия зависит от физиологической причины заикания. Это может быть прием успокаивающих препаратов, массаж, акупунктура, процедуры для укрепления нервной системы.

Какой врач лечит заикание?

**Логопед**

Если физиологических отклонений у ребенка не обнаружили, следующий шаг — обращение к логопеду. Этот специалист занимается коррекцией речевых дефектов и поможет малышу научиться правильно произносить звуки, которые ему никак не поддаются. Логопед определит характер заикания — оно может быть тоническим (протяжные главные звуки) и клоническим (запинки на согласных). А затем выберет оптимальную методику лечения.

* Научит равномерно дышать, чтобы дыхание не сбивалось и оставалось ровным на протяжении всей фразы.
* Расставлять паузы для экономии речевых усилий и снятия спазмов в мышцах.
* Формировать звуки, используя речевой аппарат: гортань, язык, зубы, губы.

Специалист работает над тем, чтобы малыш преодолел слабость артикуляционного (речевого) аппарата. Для этого логопед будет заниматься развитием определенных мышц, например, гортани, шеи.

**Психолог**

Однако в большинстве случаев одной лишь его работы недостаточно. Причины заикания неразрывно связаны с психологическими проблемами. Их нужно корректировать не меньше, чем речь. Поэтому рекомендуем обращаться также к психологу. Посещения этого специалиста могут оказаться даже более эффективными, чем визиты к логопеду.

Мышечные спазмы часто связаны с нервным перенапряжением, неспособностью эмоционально расслабиться. Поэтому данный врач будет заниматься с заикающимся ребенком в таких направлениях:

* Научит грамотно вести себя в стрессовых ситуациях.
* Расслабляться и отдыхать.
* Контролировать свои эмоции.
* Преодолевать свои страхи.
* Контактировать со сверстниками.
* Выражать себя в творчестве, общении.

Существует огромное множество методов работы психологов с заикающимися детьми. У малышей это может быть развитие мелкой моторики, у детей постарше — прослушивание записей собственной речи с последующей ее коррекцией.

Что делать родителям дома?

Вылечивать логоневроз без помощи родителей дома неэффективно, так как основная поддержка должна исходить именно от них. Поэтому приготовьтесь к тому, что обращаться к психологу и учиться у него придется и вам. Чтобы скорректировать психологические проблемы у ребенка, нужно изменить быт и образ жизни дома. Лучше всего предупреждать заикание, не допуская ситуаций, которые провоцируют ухудшение.

**Режим**

Организуйте распорядок дня, чтобы периоды интеллектуального и эмоционального напряжения чередовались с полноценным отдыхом и релаксацией.

**Сон**

Дети должны спать не менее 8 часов в сутки, поэтому вам необходимо организовать быт, пространство жилища, звуковую атмосферу так, чтобы обеспечить этот минимум.

**Интонации**

Малыш должен ощущать уверенность и спокойствие, исходящее от родителей, поэтому обращаться к нему нужно неторопливо, негромко, спокойно, не перебивать его. Важно объяснить и близким людям, что именно так нужно делать.

**Похвала**

Развивайте уверенность малыша в себе — хвалите его за любые успехи. Создавайте ситуации, в которых он мог бы проявить себя с лучшей стороны. Однако не следует путать похвалу за успехи с баловством.

**Обстановка**

В семейных отношениях ссоры должны остаться под запретом. Невозможно вылечивать ребенка и предупреждать заикание в агрессивной и напряженной атмосфере. Это же касается и посещения шумных компаний или мест.

**Досуг**

Ограничьте просмотр передач, фильмов, мультиков или игры, которые вызывают эмоциональное перевозбуждение. Досуг должен быть спокойным, направленным на развитие творческих способностей.

**Общение**

Постепенно и деликатно расширяйте круг общения малыша, предлагая ему посещение общественных мест, которые не вызывают сильных эмоций. Знакомьте его с интересными людьми. Они помогут его адаптации в окружающем мире.

**Активность**

Дозированные физические нагрузки положительно сказываются на нервной системе, а также развитии мышц. Поэтому физкультура, плаванье, бег, просто прогулки, игры на свежем воздухе должны стать нормой.

**Ограничения**

Ни в коем случае не используйте наказания, которые могут оказать негативное влияние на детские эмоции (наказания также должны быть спокойными, какой бы проступок малыш ни совершил). Категорически нельзя оставлять ребенка одного в темной комнате.

Какой должна быть речь взрослых

Чтобы предупреждать рецидивы речевых нарушений (а они вполне могут случаться), вам как родителям необходимо изменить или тщательно следить и за своей собственной речью. Это касается ваших разговоров между собой. Дети активно воспринимают говорение вокруг них и бессознательно подражают ему:

* Разговаривайте четко, внятно, без ошибок и не торопясь.
* Старайтесь произносить фразу чуть медленнее, чем обычно.
* Избегайте сложных, непонятных малышу слов.
* Различные «страшные» темы разговоров — табу.
* Не рекомендуется разговаривать по слогам или напевать фразы.

Постарайтесь, чтобы малыш подружился с уравновешенными детьми, у которых хорошо развита речь. Если его речевая активность чересчур высокая, искусственно ограничьте ее, предоставив возможность некоторое время молча играть наедине с собой. Старайтесь, чтобы ребенок больше слушал, чем говорил.

Что нужно делать для избавления от заикания

Многие знаменитости преодолели заикание. Сейчас сложно поверить в то, что Элвис Пресли, Брюс Уиллис, Уинстон Черчилль страдали от этого дефекта. Избавиться от него можно навсегда. Сделать это сможет и ваш ребенок, какой бы речевой дефект у него ни присутствовал. Однако для этого необходимы серьезные усилия, настойчивость, терпение.

Вот элементов, на которых должен покоиться ваш успех:

* Эмоциональное спокойствие.
* Правильное построение речи.
* Организация быта ребенка.
* Продуманный режим дня.
* Регулярные занятия с логопедом и психологом.

Главное — заниматься регулярно и не терять контроль над проблемой.