

Что такое заикание?



Заикание – самый распространенный вид речевых расстройств. Наиболее часто оно встречается у детей в возрасте от двух до семи лет. При заикании наблюдаются нарушения согласованности в работе речевых мышц, дыхания и голоса, а также плавности и ритма речи. Для здорового человека 7 % вышеуказанных видов прерываний речи являются нормой. Признаками заикания считаются явные замедления, когда частота прерывания речи составляет 10 % и более, длится от секунды до половины минуты. При этом в органах, участвующих в акте речи (языке, губах или гортани) возникают судороги.

В большинстве диагностированных случаев заикание развивается с самого детства (в 2–4 года). В этот период речь ребенка еще не сформирована, речевая функция отличается значительной хрупкостью, тогда как речь развивается наиболее активно.

Иногда эта болезнь длится несколько месяцев, а иногда – в течение многих лет. Большинство заикающихся детей, в отличие от заикающихся взрослых, выздоравливает спонтанно. Заиканию больше подвержены мальчики, чем девочки. Это связано с меньшей эмоциональной устойчивостью мужчин.

Примечательно, что почти все заикающиеся могут говорить плавно и без запинок, когда они наедине с собой, разговаривают с воображаемым собеседником, читают с кем-то в унисон, эмоционально увлечены, поют, шепчут либо существенно изменяют манеру речи. В разговоре с посторонними людьми, при выступлении перед аудиторией, в спешке заикание мгновенно усиливается. Это можно объяснить эмоциональным напряжением и волнением, которые возникают у ребенка при общении с окружающими. Зато в привычной, располагающей обстановке (как правило, в кругу семьи и друзей) заикание почти незаметно.

Причины заикания

На сегодняшний день ученые рассмотрели множество теорий о причинах заикания. Широкого признания не получила ни одна, тем не менее удалось выделить два основных типа заикания. Первый вызван дефектом нервной системы ребенка. А он в свою очередь может быть следствием наследственной предрасположенности, тяжело протекающей беременности матери, родовой травмы, болезненности малыша в первые годы жизни. Никаких внешних отклонений, кроме заикания, у такого ребенка не наблюдается. Лишь по результатам неврологической диагностики у детей обнаруживаются повышенное внутричерепное давление, повышенная судорожная готовность и изменение рефлексов.

Второй тип заикания возникает спонтанно. В результате неврозов, переутомлений и [стресса](#) дети с изначально здоровой нервной системой становятся заиками. Разумеется, это касается не всех. К заиканию ведет чрезмерная впечатлительность ребенка. В этом случае дефект речи усиливается во время эмоционального возбуждения, нервных переживаний.

Известны и более экзотические причины заикания. В некоторых случаях ребенок начинает заикаться, подражая неправильной речи окружающих. Замечено, что в семье, где взрослые заикаются, вероятность появления дефекта речи у ребенка значительно увеличивается.

Иногда заикание возникает в результате осложнений после гриппа, коклюша, скарлатины. Бывает также, что принудительное «исправление» левши на правшу вызывает нервное расстройство и ведет к заиканию.

Симптомы заикания

Большинство запинок при заикании представляют собой повторы или продление начальных звуков или слогов, остановки на начале слога или слова. Часто вместе с запинками у заикающихся наблюдаются произвольные сокращения мышц лица, шеи, рук и ног. Вероятно, эти рефлексивные движения появляются как бы в помощь выговариванию, но по сути они только усиливают впечатление неуверенности и затрудненности речи заикающегося. Кроме того, у людей с проблемой заикания появляется страх некоторых звуков и слов, стремление заменить их описательными оборотами или синонимами, чтобы избежать пугающих слов, или совсем уйти от ситуаций, где нужно говорить.

Лечение заикания



Заиканию часто сопутствуют эмоциональные переживания, застенчивость, неуверенность в себе, которые мешают успешному общению с окружающими. Поэтому с момента появления заикания в ребенке нужно воспитывать уверенность, а также сознательное стремление преодолеть этот недостаток.

1. Говорите с ребенком спокойно и плавно, выговаривайте слова понятно, почти по слогам.
2. Не перебивайте ребенка, дайте возможность выговориться. Помните, что заикание усилится, если ребенок будет нервничать, как бы ему успеть сказать всё, что он хотел.

3. Приучите школьника управлять темпом речи. Пусть он избегает ускорений и научится говорить на выдохе, а не на вдохе.
4. Речь ребенка станет лучше, если он возьмет в привычку выговаривать слова чуть замедленно, но и не монотонно.
5. Полезными будут регулярные занятия по технике речи. Взрослым стоит беседовать с ребенком, например о книгах, задавать по теме вопросы. Позже приучайте ребенка в присутствии близких, а затем и посторонних самостоятельно рассказывать что-нибудь.
6. Не заставляйте ребёнка говорить или читать в тех ситуациях, когда ему некомфортно или заикание усиливается. Пусть он помолчит некоторое время.
7. Во время речи сохраняйте с ребенком зрительный контакт. При его заикании не показывайте, что вы расстроены, не отводите глаз.
8. Следите, чтобы ребенок без подсказок привыкал поддерживать правильный речевой режим, но вместе с тем не перегружайте ребенка напоминаниями о том, как нужно говорить.

Известно множество различных методик избавления от заикания. Многие методы дают быстрый, но кратковременный результат, эффекты же от других способов лечения оттягиваются на неопределенный срок. Одним из главных приемов считается замедленная ритмизированная речь и другие изменения привычного стиля речи. В основе других методик – применение мягких форм наказания за заикание и поощрение за плавность речи. Также существуют специальные устройства для людей с проблемой заикания (например, такие, которые отбивают ритм и помогают координировать речь).

Избавлению от заикания могут способствовать методы расслабления, гипноз, дыхательные практики, медицинские препараты. Лечение в детском возрасте дает более надежные результаты, но в целом заикание считается одной из актуальных проблем, над которой еще предстоит работать ученым и медикам