

Снятие мышечных зажимов у заикающихся подростков

Перед началом работы над речью заикающегося, необходимо разобраться в том, что же лежит в основе нарушенного дыхания, голоса и артикуляции. Ведь **заикание** – это только вершина айсберга, видимая и слышимая сторона страдания пациента. Все самое главное скрыто от нас. Постоянно испытываемое заикающимися чувство страха, тревоги, вины или невыраженного гнева вызывает мышечные зажимы в области лица, шеи, артикуляционного аппарата, грудной клетки, талии, живота. Эти зажимы и являются одними из причин, которые приводят к вялой дикции, слабому голосу, нарушению дыхания. Поэтому, прежде чем приступить к работе непосредственно над речью, на начальных этапах целесообразно определенное количество занятий посвятить проблеме снятия мышечных зажимов.

На начальных этапах работы в условиях групповых занятий можно применять **невербальные методики**, основанные на развитии новых возможностей самовыражения и восприятия других людей в ситуации общения без использования речи. Используя упражнения игрового плана можно учить заикающихся передавать смысл без слов. Например, дается задание договориться о чем либо с партнером с помощью жестов. Далее можно переходить к **упражнениям по снятию зажимов**, которые важно преподносить в виде игры.

Например, **снять напряжение с мышц рук, шеи, туловища** помогают такие игры:

1. “Водоросли” – пациенты стоят с закрытыми глазами и представляют, что они водоросли, приросшие ко дну океана. Вода омывает их, и они, подвластные океаническим течениям, начинают двигаться. Сначала волнообразно двигаются руки, шея, потом все туловище. И вот водоросли отрываются от дна и начинают свое движение по ” океану”. Ребята ходят по комнате с закрытыми глазами. Логопед дает установку:” Даже если водоросли столкнутся – не страшно. Они спокойно продолжают свое движение.”

2. “Лепка”- один из пациентов – ” глина”, остальные-” скульпторы”. Как скульптор разминает глину, так и заикающиеся “разминают” мышцы друг друга, снимая избыточное напряжение. Потом группа лепит различные скульптуры (манекен, памятник , ребенка и т.п.).

3. “Куклы марионетки”- пациенты представляют себя куклами, висящими в мастерской кукловода. И вот мастер снимает их “с гвоздика ” и куклы оживают. Они начинают двигаться.

Игры для снятия мышечных зажимов **в области артикуляционного, голосового аппаратов и мышц диафрагмы:**

1. “Звери”- Пациенты сидят с закрытыми глазами на полу, изображая зверей, которым дали мясо. Они жадно грызут и жуют его, сопровождая процесс “поедания” характерными для зверей звуками. Известно, что **блоки в челюсти** возникают из-за сдерживаемого желания что-то кусать.

2. “Прогони заикание”- один из пациентов выступает в роли “заикания”. Ему дается установка вести себя нагло и развязно. Он заходит в зал, садится в кресло и на голосовом эталоне, осматривая всех как бы свысока, произносит “фразы”- ” аоуи-аоуи-аоуи....., делая между ними паузы, имитируя синтагматическое членение речи. (Аоуи – это голосовой эталон, специально используемый в практике работы отделения логоневрозов. Он помогает на начальных стадиях коррекции скоординировать дыхание, голос и артикуляцию, минуя смысловую сторону речи). Другой пациент встает, берет поролоновую дубинку и начинает прогонять заикание, произнося голосовой эталон и ударяя дубинкой по стулу. Известно, что из-за сдерживаемого желания говорить, у заикающихся отмечаются **зажимы в области глотки**. А лучший способ снять эти зажимы – это крик. Между ” заиканием” и ” заикающимся” возникает диалог на голосовом эталоне с интонацией гнева. Важно объяснить пациентам, что крик этот должен идти не на верхних регистрах, а на нижних. Кроме того, удары дубинкой снимают **зажимы с мышц рук и плечевого пояса**, что немаловажно для заикающихся.

3. ” Собаки”- пациенты сидят на четвереньках, колени под углом, руки, на которые опираются, держат прямо, выгибают спину вверх, изображая собак. Глаза можно закрыть. По команде логопеда заикающиеся начинают лаять, как будто охраняют свою территорию. Известно, что из-за постоянно сдерживаемого гнева и обиды у пациентов возникают **зажимы в области талии и диафрагмы**.

В условиях индивидуальных занятий целесообразен логопедический массаж. Он тоже способствует расслаблению мышц шеи, плечевого пояса, артикуляционного аппарата. Ознакомиться с ним можно в книге Е.Е.Шевцовой «Артикуляционный массаж при заикании», Издательство В. Секачев, М., 2002.

Таким образом, сняв мышечные зажимы с заблокированных участков тела пациентов, логопед сможет в дальнейшем с большей эффективностью использовать мимическую, дыхательную, голосовую, артикуляционную гимнастики с целью формирования у заикающихся слитной и плавной речи.

Кроме того, уже на начальном этапе работы, игры невербального характера, способствуют двигательному и эмоциональному раскрепощению заикающихся и очень сплачивают группу.