

## Советы заикающемуся подростку

Дорогой друг!

Если ты заикаешься, то эта статья для тебя. Думаю, ты согласишься, что в основе всех твоих речевых трудностей лежит страх. Страх свойственен всем людям. Надо научиться управлять им, как ты управляешь руками или ногами. Мы боимся того, чего не знаем. Давай разберемся, что происходит, когда тебе трудно говорить.

Как человек реагирует на страх? В кровь поступает адреналин и мышцы напрягаются (человек либо готовится убежать, либо впадает в оцепенение). Изменяется дыхание (оно становится поверхностным, едва заметным). Организм говорит: "не высовывайся" или "беги".

Это состояние страха, ставшее для тебя привычным, сформировало ряд неправильных стереотипов в работе речевых органов:

– **у тебя часто в момент речи возникает поверхностное дыхание** (плечи при вдохе поднимаются, живот втягивается). А надо все делать наоборот (при вдохе живот должен слегка выпячиваться, а плечи оставаться неподвижными). Вдох надо делать быстрым, как "укол", не добирая воздух в верхнюю часть легких. Вероятно, тебе знакомо состояние, когда ты вдохнул, а сказать ничего не можешь. Это от перебора дыхания.

– **у тебя постоянно зажаты мышцы артикуляционного аппарата** (губ, нижней челюсти). Ты говоришь, словно цедишь сквозь зубы. Губы неподвижны. Дикция плохая. А надо снять эти зажимы. Скажи, ты посещаешь тренажерный зал? Если да, то тебе знакомо, как можно работать над мышцами. Для речи тоже нужны мышцы и их тоже можно "накачать". Для этого существует речевой тренинг, специальные гимнастики для мышц речевого аппарата.

– **у тебя хорошее чувство ритма?** Проверь себя. Отстучи рукой ритм какого-нибудь стихотворения или фразы. Можно акцентировать внимание на словах и отстучать каждое слово: "Мне нравится говорить!", выделяя голосом ударения. Можно отстучать ритм по слогам: "Сме-лым по-ко-ря-ют-ся мо-ря". Проговаривание по слогам (скандирование) убирает судороги. Существуют приемы, опирающиеся на живую интонацию и слитное голосоведение и позволяющие постепенно убирать монотонность.

– **у тебя зажаты мышцы плечевого пояса, шеи, глотки.** Твой голос слабый, монотонный. Гласные звуки ты глотаешь и говоришь из-за этого очень быстро. Существуют специальные методики, позволяющие сделать голос открытым, модулированным. У тебя появится возможность уже не

скандировать, а говорить одновременно и ритмично, и слитно. В слове столько слогов, сколько и гласных. Произнося гласные звуки, ты поневоле будешь говорить ритмично и не так быстро.

– тебе хочется расширить круг своего общения? Тогда приходи туда, где работа проводится не только индивидуально, но и в группе. Групповая терапия тебе очень нужна. Волнителен только первый день, а потом, участвуя в ролевом тренинге по автоматизации приобретенных приемов, выполняя функциональные тренировки вне стен учреждения, станет интересно и весело.

В заключении приведу одно из стихотворений **ранее заикающейся девушки**, которая желает тебе:

«Быть позитивным, речи не бояться!

И гневаться открыто и смеяться!

Чтоб дикции вниманье уделить,

Работать с речью, больше говорить.

Распевно! На эмоциях! Ритмично!

Поверьте – зазвучим тогда отлично.

Все сложите — и звукам плавно течь.

Вам в наслажденье станет ваша речь!

Мы триста тридцать раз готовы повторить:

” Вы можете прекрасно говорить!”»

*Дорогой друг! Не сиди наедине со своими проблемами в речи. Ищи методики, людей, готовых тебе помочь! Приходи и занимайся! И тогда твоя речь станет тебе в радость.*