

*Мельник Татьяна Витальевна*  
*учитель-логопед, КГБОУ ШИ №19*  
*Вехова Ирина Васильевна*  
*учитель-дефектолог, КГБОУ ШИ №19*

## **Профилактика и коррекция невротических нарушений у детей младшего дошкольного возраста: логоневроз**

**Логоневроз** – это вид речевого расстройства, который проявляется в виде запинок в речи и заикания. Речь ребенка при данном расстройстве замедлена, характеризуется частыми длительными паузами, растянутым произнесением или повторением звуков, слогов и слов. Кроме речевых расстройств логоневроз проявляется в сопровождающих движениях лица: дрожание челюсти и губ, быстрое моргание, напряжение всех мимических мышц при попытке произнести слово или слог.

### **Всегда ли заикание является расстройством речи?**

Если малыш начинает заикаться, то не стоит раньше времени беспокоиться. Проявления логоневроза, если они достаточно редки и непостоянны, считаются нормальным этапом в развитии детской речи в возрасте от 2 до 5 лет. Это вполне естественное явление, потому что ребенок только начинает учиться говорить, а многие новые слова очень трудны для произнесения. Обычно ребенок заикается в определенных ситуациях – во время эмоционального напряжения или потрясения (тревога, страх, огорчение, гнев), при попытке быстро сообщить большой объем важной для него информации и в других подобных случаях. Однако следует помнить, что заикание само по себе никуда не исчезнет, более того, со временем оно может усугубиться и даже привести к психологическим проблемам.

### **Последствия заикания**

Если **логоневроз** не исчезает и усиливается, то велика вероятность того, что он может привести к тяжелой форме заикания и психологическим последствиям на всю жизнь. Особенно тяжело дети переживают этот недуг в подростковом возрасте, когда подросток, чтобы избежать насмешек со стороны окружающих сверстников, начинает избегать общения и случаев, когда требуется изложить информацию устно. При тяжелой стадии логоневроза ребенок начинает бояться произносить слова и звуки, отказывается говорить и выступать на публике, у него формируется состояние неполноценности. Запинки в речи становятся более явными во время выступления перед аудиторией, при разговоре с незнакомыми людьми, перед важным собеседованием и в других ситуациях, вызывающих психологическое давление. Стресс, который испытывает человек, страдающий логоневрозом, приводит к еще большему ухудшению состояния речи, и, как следствие, к изменениям личности – появляется молчаливость, замкнутость, депрессия.

### **Причины логоневроза**

Чаще возникновению логоневроза способствуют ранние психологические травмы, органические поражения головного мозга, усиливающиеся нагрузки при активном вовлечении ребенка взрослыми в социокультурную среду – развивающие занятия, различные секции, кружки. Нервная система не выдерживает перегрузки и формируется неврологическое нарушение. Считается, что первичная причина - нарушение речи в сочетании с атоническими, либо клоническими судорогами лицевых мышц, которое возникает вследствие панического страха перед публичными выступлениями. Страх этот возникает вторично и усиливается при первых признаках заикания, образуя "порочный круг". Так же замечено, что заболевание встречается чаще у детей, в чьих семьях уже имеются родственники с логоневрозом.

Фоновыми причинами **логоневроза** можно назвать следующие:

- поражение центральной нервной системы: травмы (внутриутробные, родовые, разнообразные травмы головы), инфекционные заболевания. Логоневроз также может являться следствием кровоизлияния в головной мозг (инсульта);
- психические заболевания, к которым в первую очередь относится шизофрения;
- личностные нарушения (психопатия), которые также сопровождаются расстройствами речи.

Одним из факторов, влияющих на развитие **логоневроза**, считается ранний возраст. Так, у маленьких детей логоневроз оценивается как естественный признак в еще не сформировавшейся речи. В этом случае небольшое заикание может проявляться в возбужденном состоянии, при волнении и попытках слишком быстро говорить. В возрасте четырех-пяти лет признаки логоневроза при нормальном развитии речи должны исчезнуть.

### **Стадии логоневроза**

Выбор лечения зависит от степени развития заболевания, в котором современная медицина выделяет четыре стадии, или фазы:

1 - характеризуется эпизодическими нарушениями речи (как правило, связанные с нервными стрессами или сильными переживаниями), между которыми следуют относительно длительные периоды, в течение которых таких нарушений не отмечается.

2 - расстройство речи становится постоянным, с короткими периодами ремиссии (восстановления речи). Эта фаза характерна в основном для детей младшего школьного возраста.

3 - характерна для более старшего возраста (до подросткового), когда интенсивность симптомов в значительной степени зависит от конкретной бытовой или социальной ситуации.

4 - проявляется в основном во взрослом возрасте и характеризуется страхом произнесения тех или иных слов и выражений, выраженным ожиданием и страхом заикания, поведенческими изменениями (страх ситуаций, требующих правильной речи), вынужденным многословием.

Одним из наиболее характерных признаков логоневроза является страх речи – логофобия, которая выражается как в страхе перед собственно речью, так и перед ситуациями, в которых она необходима.

### **Как бороться с логоневрозом?**

Учитывая то, к каким негативным последствиям в будущем может привести заикание, предотвращение и лечение логоневроза должно осуществляться как можно раньше. Лечение логоневроза назначается индивидуально, в зависимости от характера и длительности заболевания, а также индивидуальных особенностей нервной системы. Успешность лечения будет напрямую зависеть от времени его начала. Если обратиться к специалистам при первых проявлениях данного речевого расстройства, то предотвратить и избавиться от него будет намного легче и более безболезненно. Устранить дефекты в речи помогут специальные упражнения, которые может подобрать **логопед**. Эти упражнения помогут ребенку замедлить речь, сделать ее более плавной и в конечном итоге исправить заикание. Однако вне логопедического кабинета ребенка ожидают множество стрессовых ситуаций, страх и волнение при которых могут усилить заикание и ослабить терапевтический эффект логопедических занятий и упражнений. Для детей в такие минуты будет очень нужна психологическая поддержка родителей. Необходимо четко распланировать распорядок дня, нормализовать и обеспечить качественный сон, исключить раздражающие факторы в виде активных игр и просмотра телепередач. Включить закаливающие процедуры в ежедневный график, помня, что частые простудные заболевания истощают нервную систему ребенка. Взрослым и окружающим родственникам нужно научиться правильно относиться к сложившимся обстоятельствам и проявлять огромное терпение и понимание к проблеме, ведь именно правильное поведение близких людей может сильно влиять на итог заболевания.

## **Лечение логоневроза**

Поскольку в основе прогрессирования логоневроза лежит воздействие стрессорных факторов, основным направлением лечения является повышение стрессоустойчивости и устранение уже имеющихся нарушений со стороны нервной системы. Таким больным необходимо оказание психотерапевтической помощи для улучшения эмоционального статуса, преодоление страха речи, повышения самооценки, формирования правильного отношения к своей проблеме и уверенности в возможности ее преодоления.

Поэтапная коррекция логоневроза может включать:

- Первый этап (длительностью от нескольких дней до недели) предусматривает мероприятия, направленные на стабилизацию эмоционального состояния пациента. Назначается иглорефлексотерапия, седативные методики.

- На втором этапе назначается психотерапия, **остеопатия**, рефлексотерапия, оказывающие влияние на артикуляционный голосовой и дыхательный аппараты. Рекомендуется проводить занятие с логопедом за 30- 40 мин до начала сеанса рефлексотерапии.

- Третий этап (обычно он соответствует третьему курсу рефлексотерапии) предполагает включение общеукрепляющих мероприятий в образ жизни: лечебная физкультура, посещение бассейна, сауны.

Только такой комплексный подход с учетом механизмов развития заболевания и взаимосвязей между регулирующими системами организма позволяет достичь значительных результатов в лечении логоневроза.

Существуют различные системы функциональных тренировок речи, в которых основным является последовательное, поэтапное вовлечение пациентов во всё более широкие речевые коммуникации: в условиях облегчающего речевую деятельность аутотренинга и общения в благоприятной обстановке лечебного коллектива, далее — в более сложных условиях коллективного театрализованного представления — при публичном выступлении.

### **Применение физических факторов в комплексном лечении логоневроза**

Для нормализации тонуса лицевых мышц:

- Дарсонвализация круговой мышцы рта, передней поверхности шеи, искровой разряд, 3-5 мин, до ежедневных 5-8 процедур;

- Диадинамические (синусоидальные) токи на область проекции гортани поперечно (катод спереди). ДН-1-3 мин, ОР - 4-5 мин, сила тока - до ощущения вибрации или появления глотательных движений. Курс лечения - 5-8 ежедневных процедур.

С целью нормализации функций ЦНС:

- седативные методики - электросонтерапия. франклинизация, азотные, йодобромные ванны, лечебный массаж;

- психорелаксирующие методы - вибромассажная релаксация, альфа-массаж, аудиовизуальная релаксация.

### **Основные правила речи.**

Во время речи смотри на собеседника.

Следи, чтобы в это время не было душевного перенапряжения и сильного напряжения мышц лица.

Прежде чем начать говорить, подумай, что ты хочешь сказать, сделай вдох и начинай говорить плавно на выдохе.

Воздух расходуй в основном на гласные звуки.

Выделяй ударный гласный звук.

Четко артикулируй все гласные звуки.

Четко выдерживай паузы между предложениями. Длинные предложения дели на смысловые отрезки, между ними делай паузы (будто мысленно произносишь слово "пауза") - и лишь потом новый вдох.

Все слова в коротком предложении говори как одно длинное слово.

Говори выразительно, четко, громко.

Эти правила речи (как и нижеследующее) касаются пациентов с любыми формами заикания, но в первую очередь лиц с неврозоподобным лого-синдромом.

Помни, что нужно всегда перед речью сначала воздуха сделать запас и, расширивши клетку грудную, низ живота подтянуть, чтобы для

звука имелась опора, звук же вперед направляй, дабы он резонировал в маске.

Плечи во время дыхания должны быть в покое, недвижны.

Вот как на первых порах надлежит проводить упражнения.

Независимо от формы патологии речи, а также системных психоневрологических нарушений двигательной сферы, все такие пациенты должны как можно больше и лучше плавать, танцевать, лепить, петь, нужно всячески развивать их моторику - почти всегда убогую.

Если голос слишком глухой, если он легко утомляется, "садится", теряет звучность и выразительность, нужно научиться пользоваться носовым дыханием. Для этого следует 2-3 раза в день в течение 2-3 недель делать два упражнения:

1) закрывая указательным пальцем поочередно правую и левую ноздрю, 5-7 раз вдыхать и выдыхать через открытую ноздрю;

2) при вдохе чуть-чуть нужно надавливать на крылья носа (10-12 раз).

Кроме этого, для усиления звучности голоса можно выдыхать, максимально сузив пространство между губами и одновременно подтягивая мышцы живота.

Для укрепления мышц языка необходимо энергично произносить Т-Д, Д-Т, а для укрепления мышц губ - Б-П, П-Б. Укрепляет мышцы глотки частое и энергичное произнесение К-Г, Г-К.

Все эти упражнения делаются вне каких-либо схем, а до "победного конца".

Дети с любыми формами системных психоневрологических нарушений речи должны вызывать "лицо релаксанта" и проводить аутогенную тренировку до полного излечения и еще 3-4 месяца после ликвидации всех речевых нарушений.

Помимо этого, расслабляются мышцы лица, нижняя челюсть свободно отвисает, язык неповоротливый, ленивый, тяжелый. Я СПОКОЕН.

#### **Дыхательная гимнастика и игровые упражнения для коррекции заикания**

В настоящее время при коррекции заикания и логоневрозов у детей, подростков и даже взрослых чаще всего используются специально разработанные игровые методики. Именно игра в коррекции речи малышей имеет основное значение, ведь во время игры малыш может раскрепоститься, почувствовать себя уверенно, смело. Развлекаясь и веселясь, ребенок достаточно легко усваивает навыки правильного произношения различных гласных и согласных звуков, причем сформированные навыки правильной речи не утрачиваются со временем.

Если раньше занятия по коррекции речи воспринимались многими как унылая утомительная муштра, то в настоящее время на смену механическому повторению артикуляционных упражнений пришла возможность избавиться от заикания без ненужного утомления и скуки.

Особенностью заикающихся детей является поверхностное неравномерное дыхание. При таком типе дыхания повышенному напряжению подвергается не только речевой аппарат, но также мышцы плеч и грудной клетки. Такое состояние мышц способствует появлению судорог, нехватки воздуха перед произнесением фразы, и, соответственно, заметному заиканию.

Для того, чтобы справиться с проблемой, нужно уделить внимание не только тренировке речевого аппарата, но и расслаблению мышц тела, правильному дыханию. Дыхательные упражнения должны выполняться в комплексе. Для детей, подростков и взрослых людей подбираются серии упражнений, соответствующие возрасту и степени выраженности симптомов заикания.

Дыхательное упражнение с задуванием свечки для ребенка будет занимать не более двух-трех минут.

**Заикание (логоневроз)** — это нарушение темпа, ритма, плавности речи, вызываемое судорогами мышц речевого аппарата. При заикании в речи наблюдаются вынужденные остановки или повторения отдельных звуков и слогов. Возникает заикание чаще всего в возрасте от 2 до 5 лет (в период интенсивного развития речи, чаще всего с 3 до 3,5 лет).

В настоящее время считается общепризнанным, что устранять заикание нужно сразу же, как только оно возникнет. В начальной стадии этот дефект имеет обычную легкую форму. Но легкое, едва заметное вначале заикание может со временем усилиться. Чем больше времени проходит с момента начала заикания, тем чаще оно переходит в тяжелый, стойкий дефект и влечет за собой изменения в психике ребенка. Кроме того, заикание лишает ребенка нормальных условий общения и часто препятствует его успешной учебе. Поэтому данный речевой дефект важно устранять еще до поступления ребенка в школу.

Запинки несудорожного характера.

Запинки несудорожного характера — это **физиологические запинки**, а также запинки, возникшие под неблагоприятным воздействием социума или задержке речевого развития на фоне быстрой хаотичной речи.

Такие запинки характерны для определенного периода развития детей (80% детей). Если не происходит осложнений, то такие запинки проходят, как только ребенок приобретает уверенность в себе и в выражении своих мыслей. Таким образом физиологические запинки и повторы — это следствие того, что мышление опережает развитие его речевых возможностей. Речевые возможности ограничены периодом формирования активной речи: активный словарь, связная речь и артикуляторные умения не сформированы полностью. Кроме того, ребенок много понимает, многое хочет узнать, а общение его происходит на эмоциональном подъеме поэтому речь ребенка с 2 до 5 лет изобилует повторами, перестановками, спотыканиями, хаотичностью.

Однако со временем под влиянием воспитательного процесса, совершенствования речевых знаний, умений и навыков, детская речь выравнивается, ее несовершенства исчезают. Но при воздействии неблагоприятных факторов запинки могут задерживаться. Часто наблюдаются запинки у детей с задержкой психического развития (ЗПР) и общим недоразвитием речи (СНР).

В возрасте между 2 и 4 -мя годами почти все дети начинают повторять звуки, слоги, слова. Обычно это происходит несколько раз во время речевого высказывания. Это не заикание, а нормальные дублирующие повторы. Частота повторов у каждого ребенка, может быть, различными и связаны с различными ситуациями. Иногда период, когда дети повторяют звуки, слоги занимает несколько недель, иногда несколько месяцев. Внезапно такие повторения прекращаются. В это время очень важно терпение и внимание к ребенку!

**Помощь близким ребенку с физиологическими запинками:**

- Не оказывайте внимания к повторам, ни выражением своего лица, а тем более словами поступками.
- Не просите говорить ребенка медленно, или более понятно.
- Удостоверьтесь в том, что ребенок достаточно отдыхает, питается и двигается.
- Постарайтесь исключить из домашней обстановки все напряженные ситуации (говорите между собой (папа-мама) спокойно, не ругайтесь, меньше эмоций).
- Удостоверьтесь, что ребенок знает, что: его любят таким, какой он есть, а не только когда он сидит и слушается маму и папу.
- Давайте ребенку время говорить без прерыва.
- Не заставляйте ребенка быть «маленьким взрослым» во всем, что он делает.
- Если ребенок левша не переучивайте его.
- Будьте спокойны и сдержаны.

- Помните, что запинки и повторы, естественны для ребенка в этом периоде жизни и могут продолжаться некоторое время.

Когда возникает заикание?

Заиканию предшествуют речевые изменения, вовремя заметив которые можно быстрее начать лечение детей, и получить лучший результат. Первые признаки заикания таковы:

- малыш вдруг отказывается говорить, при этом молчание может продолжаться несколько часов и даже целые сутки; после этого периода ребенок начинает говорить уже заикаясь (если успеть обратиться к психологу, логопеду до того, как ребенок начнет говорить с заиканием его вообще можно предотвратить);

- ребенок перед произнесением отдельных слов добавляет лишние звуки, например, **а** или **и**;

- перед тем как начать говорить ребенок задумывается, как будто собирается с мыслями, напрягается, - затрудняется начать речь;

- в словах и фразах ребенок делает паузы, «передышки»;

- рассказывая что-либо, ребенок повторяет первые слоги в словах или целиком слова/фразы.

Если вы заметили какие-то симптомы из перечисленных, незамедлительно обратитесь к специалисту.

### ЗАИКАНИЕ ИЛИ ЗАПИНКИ СУДОРОЖНОГО ХАРАКТЕРА

«Если заикание все же возникло и от начала его возникновения прошло несколько дней или 2-3 недели (не дольше)», — такое заикание считается первичным и для его преодоления необходимо соблюдать некоторые рекомендации:

Ребенку с **первичным заиканием** необходим домашний **охранительный режим**:

- Снижение раздражающих факторов, *спокойная обстановка дома*, устранение волнений. Взрослые дома должны говорить не громко. Исключит просмотр телевизора, радио. Прекратить на время контакты с окружающими (не ходить самим в гости, не принимать гостей у себя, меньше походов в магазины и т.п.). Лучше соблюдать режим молчания (на сколько это возможно) или использовать шепотную речь.

- Ни в коем случае *не говорить в присутствии ребенка о заикании*, не обсуждать случившееся. Не задаривать ребенка подарками и не уступать капризам ребенка. Не исправлять ребенка в момент его не правильного произношения, тем самым не фиксировать его внимание на дефекте.

- Проконсультироваться с *неврологом и педиатром* по поводу назначения ребенку успокаивающих, общеукрепляющих, снотворных (если это необходимо) средств.

- Строгое соблюдение *режима дня*, с обязательным дневным сном и прогулками не мене 2 раз в день.

- Рекомендуются *обтирания* теплой водой, успокаивающие *ванны*, расслабляющий *массаж*.

- *Режим питания*: 4 -5 раз в день, пища должна быть разнообразной, но рекомендуется острая пища

Чаще всего при соблюдении этих рекомендаций заикание исчезает.

Но если этого не случилось, то ребенку будет необходим **лечебно-педагогический комплекс** мероприятий, предусматривающий воздействие на нервную систему и организм в целом, на его общую и речевую моторику, на речь и личность. Общая работа **логопеда**, психоневролога и родителей.

Причиной заикания и нарушения речи может быть:

- Инфекционное заболевание, ослабившее организм в целом и центральную нервную систему в частности.

- Испуг или постоянное грубое отношение.

- Резкое изменение бытовых условий в худшую сторону, внезапное изменение режима дня, стрессовые перемены в семье (развод, смерть близкого родственника). При этом заикание может возникнуть как у ребенка, который начал говорить рано (с

опережением), так и того, кто, наоборот, долго молчал. В первом случае заикание могут спровоцировать сами родители — постоянными просьбами «рассказать стишок» напоказ. Во втором случае, у ребенка, молчавшего до трех лет, и в раз начавшего стремительно и много говорить, вместе с бурным развитием речи может появиться и заикание.

В зависимости от того, почему возникли нарушения речи, врачи строят прогнозы о выздоровлении. В одном случае детское заикание быстро излечивается. В другом — остается на всю жизнь. Чтобы помочь ребенку избавиться от этого недуга, самое важное — не пропустить его развитие. Для этого нужно:

- быть очень внимательным к своему ребенку;
- при необходимости обратиться к грамотному специалисту (и если **логопед** скажет, что «нужно подождать пару лет, а сейчас диагноз ставить рано», значит, нужно искать другого логопеда);
- знать ответы на такие вопросы о заикании — когда, почему, как?..

Как предотвратить заикание?

Естественно, что **логоневроз**, так же, как и любое заболевание, легче предотвратить, чем лечить. Это может показаться странным. Ведь понятно, что можно попытаться предотвратить простуду или ожирение. Но заикание кажется не таким предсказуемым, чтобы его можно было не допустить. Тем не менее профилактика заикания существует. И она такова:

- Нельзя чрезмерно баловать детей, исполнять любые их прихоти, так как в этом случае психической травмой для ребенка может послужить даже незначительное противоречие ему, например, отказ в чем-то желаемом. Требования, предъявляемые к ребенку, должны соответствовать его возрасту, быть всегда одинаковыми, постоянными со стороны всех окружающих как в семье, так и в детском саду, в школе.

- Нужно быть всегда одинаково ровным и требовательным к ребенку. Следует сблизить такого ребенка с наиболее уравновешенными, хорошо говорящими детьми, чтобы, подражая им, он учился говорить выразительно и плавно. Нельзя вовлекать заикающихся детей в игры, которые возбуждают и требуют от участников индивидуальных речевых выступлений. Вместе с тем, им полезно участвовать в хороводных и других играх, требующих хоровых ответов.

- Нельзя читать детям много книг, не соответствующих их возрасту. Вредно чтение на ночь страшных сказок, так как это может вызвать у ребенка чувство постоянного страха: он боится увидеть Бабу Ягу, лешего, черта и т.п.

- Не следует разрешать часто и долго смотреть телевизионные передачи. Это утомляет и перевозбуждает ребенка. Особенно отрицательно действуют передачи, не соответствующие его возрасту и просмотренные перед сном.

- Не следует перегружать ребенка большим количеством впечатлений (кино, чтение, просмотр телепередач и т.п.) в период выздоровления после перенесенного заболевания. Несоблюдение режима и требований правильного воспитания в это время может легко привести к возникновению заикания.

- Нельзя запугивать ребенка, наказывать, оставляя одного в помещении, особенно плохо освещенном. В виде наказания можно заставить его спокойно посидеть на **стуле**, лишиться участия в любимой игре и т.п.

- Не фиксировать внимание ребенка на его недостатке и следить, чтобы его не дразнили другие дети.

- Говорить с таким ребенком надо четко, плавно (не отрывая одно слово от другого), не торопясь, но ни в коем случае не по слогам и не нараспев.

- Если ребенок не может начать говорить или начал, но плохо, запинаясь, помогите ему произнести слово (фразу) или отвлечь его внимание другим вопросом, не дав возможности говорить с запинками.

- На празднике надо предоставить ребенку возможность спеть песню вместе с другими детьми, чтобы не лишать радости выступить, не подчеркивать его недостаток, а, наоборот, вселять уверенность в свои силы.

- Для заикающегося ребенка очень важны занятия музыкой и танцами, которые способствуют развитию правильного речевого дыхания, чувства темпа, ритма. Полезны дополнительные занятия по пению.

- Заикающийся ребенок все время должен находиться под наблюдением логопеда и психоневролога.

И самое важное — в ребенке всегда нужно поддерживать положительную самооценку, находить время на общение с ним и никогда-никогда не обращаться к нему с упреком: «Замолчишь ли ты когда-нибудь, наконец...»

Эти же рекомендации применимы для предупреждения рецидивов заикания.