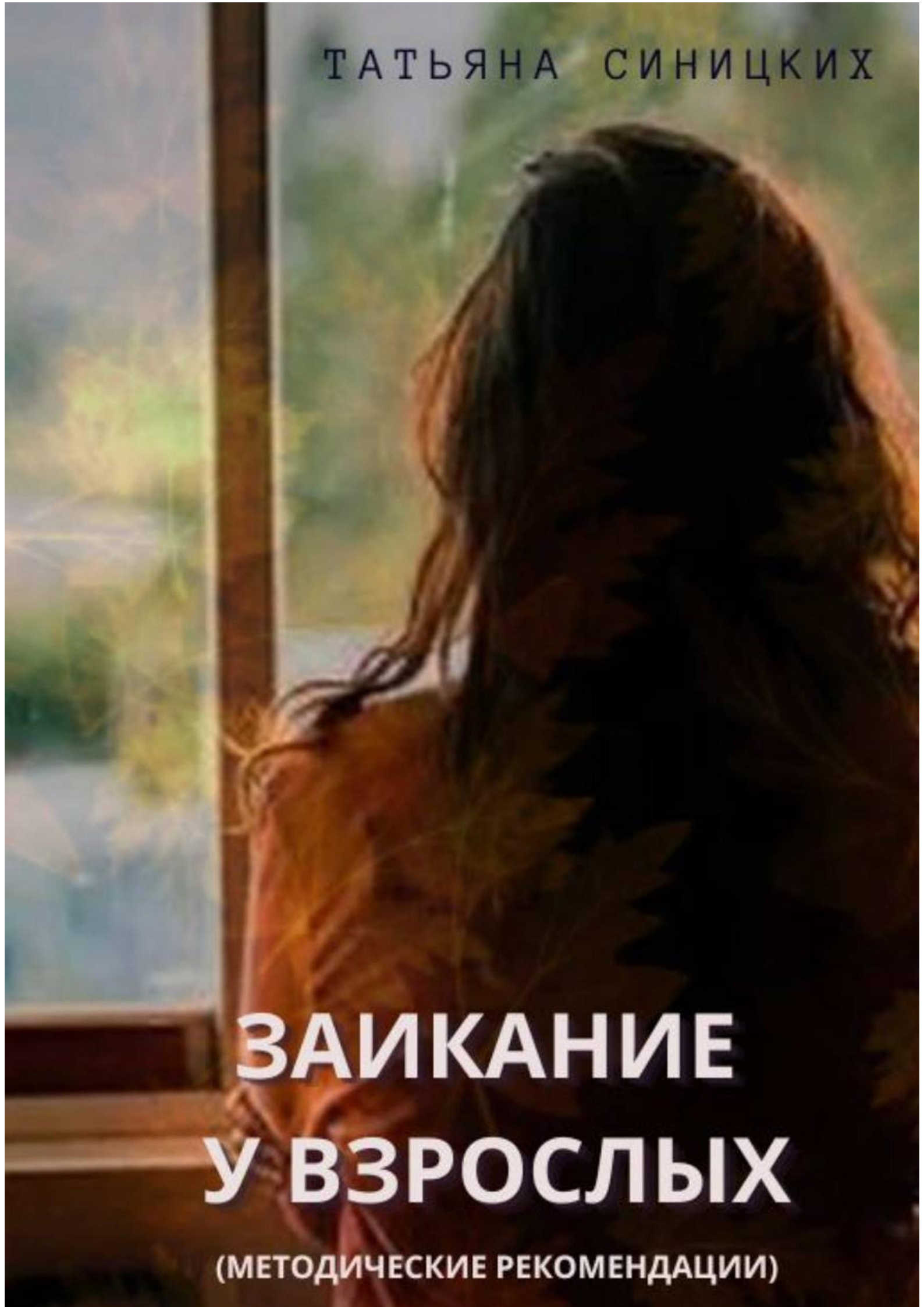


The background of the cover is a photograph of a woman with long, dark, wavy hair seen from behind. She is looking out of a window at a blurred outdoor scene with greenery and a body of water. The lighting is soft and natural, coming from the window.

ТАТЬЯНА СИНЦКИХ

ЗАИКАНИЕ У ВЗРОСЛЫХ

(МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ)

Татьяна Сеницких

**Заикание у взрослых
(методические рекомендации)**

«Автор»

2026

Синицких Т.

Заикание у взрослых (методические рекомендации) /
Т. Синицких — «Автор», 2026

Заикание - это не только детская проблема. Многие взрослые сталкиваются с этим расстройством, которое существенно влияет на их самооценку и личную жизнь. Книга "Заикание у взрослых" (методические рекомендации) предназначена для людей, страдающих от этого недуга и ищущих пути его преодоления. Автор предлагает практические упражнения и рекомендации, которые можно применять самостоятельно или с помощью специалиста.

© Синицких Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Причины заикания	5
Симптомы заикания	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Татьяна Синицких

Заикание у взрослых

(методические рекомендации)

Глава 1. Причины заикания

Введение

Вся жизнь и деятельность человека проходит в коллективе, в обществе людей. Основным средством общения между людьми является речь. С помощью речи человек может выражать свои мысли, чувства, узнавать мысли и чувства других людей, побуждать их к тем или иным поступкам. Чтобы полнее выразить свои мысли, передать чувства и проявить свою волю, нужно найти наиболее точные и действенные слова, грамматически правильно построить фразы, верно передать интонацию. Тогда речь будет ясной, убедительной и красивой.

В последнее время часто приходится сталкиваться с различными нарушениями речи. Одно из таких нарушений - заикание. Заикание - это речевое расстройство, при котором плавное течение речи нарушается запинками, остановками, повторениями отдельных звуков, слогов и слов вследствие нарушения согласованных движений органов речи.

У взрослых людей **заикание** нередко сопровождается целым комплексом психологических проблем. К ним относятся повышенная тревожность, постоянное напряженное ожидание невозможности произнести слово или фразу, страх перед публичными выступлениями, склонность к замкнутости, а также непроизвольные движения конечностей или лицевые тики. Эти сопутствующие трудности значительно усложняют процесс коррекции. Именно поэтому при работе с **заиканием** крайне важен комплексный подход, предполагающий взаимодействие таких специалистов, как невролог, психолог и логопед.

Основное условие для устранения заикания - самостоятельная работа заикающихся над речью. Работа эта нелегкая и длительная, поскольку речь идет о выработке новых навыков. Навык - это автоматизированное действие. Всякий навык вырабатывается в процессе многократных целенаправленных систематических тренировок - упражнений. С течением времени навык переходит в привычку, то есть становится потребностью человека.

Основные причины развития заикания у взрослых

Речь осуществляется благодаря четкой, правильной и согласованной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. А у заикающихся речевое дыхание нарушено, артикуляция вялая, смазанная, голос как правило, тихий, темп речи неравномерный, гласные звуки "проглатываются", согласные звуки "застревают". Кроме того, ярко выражен страх речи и перепады настроения. Все это нужно устранить, выработать новые навыки и привычки, автоматизировать их.

Устранение **заикания** - дело длительное и сложное. Основой успеха является активное желание и упорная самостоятельная работа самих заикающихся. Все, что дается на занятиях нужно настойчиво отрабатывать, закреплять и постоянно пользоваться этим. Срок избавления от заикания у каждого индивидуален.

Заикание — расстройство функциональное (не органическое), а следовательно, обратимое, то есть поддается коррекции.

Существуют ситуации, когда заикание возникает впервые именно во взрослом возрасте. Это может быть связано с последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы или других заболеваний, оказывающих негативное влияние на функционирование головного мозга. В таких случаях происходит нарушение работы тех отделов мозга, которые отвечают за управление

речевой моторикой, а именно – за синхронизацию и координацию движений мышц, задействованных в процессе речи.

Важно отметить, что стрессовые ситуации сами по себе не являются причиной **заикания**. Однако они могут создать благоприятную почву для его развития, дезорганизовать работу центральной нервной системы и сделать уже имеющиеся нарушения более выраженными.

Симптомы заикания

Заикание проявляется нарушениями плавности речи, которые не соответствуют возрасту или языковым навыкам человека. Оно также сопровождается мышечным напряжением в речевом аппарате.

Основные проявления заикания:

Задержки речи: могут быть беззвучными или сопровождаться звуками.

Паузы внутри слов: прерывание произношения на середине слова.

Замены слов: использование синонимов или описательных оборотов, чтобы избежать "трудного" слова.

Повторение целых слов: например, "я-я-я-я вижу его".

Удлинение звуков: протяжное произнесение отдельных звуков.

Повторение звуков или слогов: например, "к-к-к-кот".

Физическое напряжение: чрезмерное напряжение мышц лица, шеи или тела при попытке произнести слово.

Для диагностики **заикания** достаточно повторного проявления хотя бы одного из этих симптомов.

Вторичные симптомы заикания:

Помимо нарушений беглости речи, могут наблюдаться и другие проявления:

Мимические проявления: лицевые тики, быстрое моргание, дрожание губ или челюсти.

Двигательные проявления: подергивания головой, сжатие кисти в кулак.

Нарушения речевого дыхания при заикании:

Важной составляющей **заикания** является нарушение речевого дыхания. Это может проявляться в:

- Учащенном ды

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.