

12+

ТАТЬЯНА СИНЦКИХ

# ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЗАИКАНИЯ

(ДЕТИ И ВЗРОСЛЫЕ)



**Татьяна Синицких**  
**Пути преодоления**  
**заикания. (дети и взрослые)**

*<https://litres.ru/74301388>*

*ISBN 9785007081597*

**Аннотация**

Заикание — это не только детская проблема. Многие взрослые сталкиваются с этим расстройством, которое существенно влияет на их самооценку и личную жизнь. Книга «Пути преодоления заикания» (дети и взрослые) предназначена для людей, страдающих заиканием и ищущих пути его преодоления. Автор предлагает практические упражнения и рекомендации, которые можно применять самостоятельно или с помощью специалиста. Часть текста ранее была опубликована в книге «Заикание у маленьких детей».

# Содержание

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Введение                                | 5  |
| ГЛАВА 1. ПРИЧИНЫ ЗАИКАНИЯ У ДЕТЕЙ       | 10 |
| ГЛАВА 2. ПРИЧИНЫ ЗАИКАНИЯ У<br>ВЗРОСЛЫХ | 16 |
| ГЛАВА 3. МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ               | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента.       | 26 |

# **Пути преодоления заикания (дети и взрослые)**

**Татьяна Сеницких**

© Татьяна Сеницких, 2026

ISBN 978-5-0070-8159-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

**Заикание** (логоневроз) — это расстройство речи, при котором нарушается плавность, ритм и беглость, а также перенапрягаются мышцы речевого аппарата.

Человек с **заиканием** знает, что хочет сказать, но ему трудно это произнести. Например, он может повторять или тянуть слово, слог или звук, делать паузу во время речи, так как достиг проблемного для него места (это могут быть как разные слова и сочетания звуков, так и одни и те же).

Около 1% людей в мире страдают **заиканием**.

При этом мальчики **заикаются** в 2 раза чаще, чем девочки, а мужчины — в 4 раза чаще, чем женщины.

**Заикание** может влиять на самооценку человека, а также мешать успешному взаимодействию с другими людьми.

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.

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:* это может проявляться в:

- Учащенном дыхании во время речи.
- Поверхностных, судорожных вдохах.
- Укороченном выдохе, используемом для речи.
- Нарушении координации между дыханием, голосообразованием (фонацией) и артикуляцией.

*По причине возникновения различают:*

**Неврозоподобное заикание** — может быть следствием органических поражений головного мозга, наследственной предрасположенности, сбоев в физическом или психическом развитии.

**Невротическое заикание** (психогенное) — развивается на фоне сильного волнения, психоэмоционального напряжения, вследствие психотравм, однократного испуга или систематически повторяющегося стресса.

*По типу речевых судорог:*

**Тоническое** — сопровождается продолжительным напряжением мышц, спазмами дыхательных мышц, из-за чего напряжённо озвучиваются или растягиваются отдельные звуки, возникают паузы.

**Клоническое** — мышцы речевого аппарата произвольно ритмично сокращаются, что приводит к повторениям отдельных звуков, слогов или даже слов с разной частотой.

**Тонико-клоническое** (смешанное) — сочетает в себе

признаки обоих типов **заикания** — и тонического, и клонического.

*По локализации речевых судорог:*

**Голосовое** (вокальное) — судороги и спазмы могут возникать при произнесении гласных звуков, при попытке начать разговор.

**Дыхательное** (респираторное) — судороги могут возникать на вдохе или выдохе.

**Артикуляционное** — сопровождается судорожным сокращением мышц лица, судорожным открыванием рта, язычными или подъязычными судорогами.

**Носовое** — причиной становятся судорожные сокращения мягкого неба.

В большинстве случаев **заикание** у взрослых — это следствие проблемы с беглостью речи, которая возникла в детстве и не была преодолена.

# ГЛАВА 1. ПРИЧИНЫ ЗАИКАНИЯ У ДЕТЕЙ

Обычно **заикание** у ребёнка появляется в момент, когда малыш начинает складывать слова и составлять более длинные предложения. Скорее всего, дело в том, что его речевое и языковое развитие обгоняет развитие мышечной и нервной системы. В результате при взаимодействии мозга и мышц рта возникают ошибки или задержки, которые мешают ребёнку правильно произносить звуки. При этом мальчики заикаются в 2 раза чаще, чем девочки.

## **Когда обращаться за помощью?**

- **Заикание** сохраняется более 2—3 месяцев и усиливается со временем;
- Ребёнок напрягается при попытке говорить (сжимает кулачки, моргает, краснеет);
- Появляются длительные паузы (рот открыт, но звук не выходит);
- Малыш начинает избегать общения или проявляет тревогу при необходимости говорить;
- Спотыкание на звуке или слогe из-за спазма речевого аппарата (м-м-м-мама, ма-ма-машинка).
- Длинные паузы между звуками, растягивание

(ма.....льчик).

— Появление нервного тика, нарушение сна, аппетита, пищеварения, может проявиться энурез.

— Повышенная слезливость, нервность, агрессивность. Если не получается выговорить слово, ребенок переживает, может заплакать.

**Заикание** в большинстве случаев провоцируют развитие логофобии, которая заключается в боязни общения с другими людьми. Ребёнок боится того, что будет неправильно воспринят окружающими из-за проблем в произношении слов.

Многие родители надеются, что **заикание** пройдет само, но без правильной помощи оно может закрепиться и усложнить жизнь ребёнка: вызвать стеснение, трудности в общении или даже избегание речи. Чем раньше начать работу со специалистами, тем проще восстановить плавную, уверенную речь и предотвратить психологические сложности.

Пик возникновения **заикания** (3—5 лет) совпадает с периодом активного речевого развития, когда:

— Словарный запас растёт быстрее, чем формируются речевые навыки.

— Появляются сложные предложения, но речевое дыхание ещё несовершенно.

— Эмоциональная речь опережает моторную реализацию

Степень **заикания** у детей может сильно различаться.

Некоторые дети **заикаются** лишь изредка в течение дня, другие — почти при каждом произнесенном слове. **Заикание** также может сильно меняться день ото дня: иногда ребёнок полностью перестает **заикаться** на несколько дней, недель или месяцев, а затем снова начинает. Также на **заикание** влияют эмоции: если ребёнок возбужден, устал или зол, он может **заикаться** сильнее. Известны случаи, когда после сильного стресса или явного испуга ребёнок замыкается в себе, перестает разговаривать. Спустя какое-то время малыш, скорее всего, начнет говорить, но достаточно часто этот процесс сопровождается **заиканием**. Необходимо знать, что при своевременном обращении к специалисту, можно успеть избежать **заикания** или снизить его проявления.

Также важно учитывать индивидуальные особенности созревания нервной системы — у некоторых детей речевые центры мозга формируются медленнее, что временно влияет на плавность речи.

Повышенная возбудимость нервной системы делает некоторых детей более чувствительными к:

- Ярким эмоциональным событиям (даже положительным, как праздники или поездки).
- Резким изменениям в привычном укладе (начало посещения детского сада, переезд).
- Напряженной атмосфере в семье (частые конфликты, завышенные требования).

В таких ситуациях **заикание** у возбудимого ребёнка может проявиться как реакция на стресс, причем иногда с отсрочкой в несколько недель.

*Некоторые факторы, влияющие на развитие заикания:*

— **Заиканием** страдают дети, лишенные внимания и, наоборот, избалованные. Если к ребенку предъявляются завышенные требования и он боится не оправдать ожидания, может сформироваться дефект.

— *Нарушения развития* — **заикание** может возникнуть у детей с интеллектуальными нарушениями и общим недоразвитием речи.

— *Нагрузки интеллектуального характера*, которые не соответствует возрасту ребенка. Такое часто наблюдается у детей 3 лет и старше, когда родители стараются вложить им в голову, как можно больше информации, хотят научить считать и читать.

— *Факторы стресса* — переезд, смена привычной обстановки, наказания, травмирующие ситуации — эти и другие события могут провоцировать развитие заикания.

— *Психотравма*. В результате болезненной утраты близкого, испуга, длительного стресса может произойти нарушение. Если в семье говорят на нескольких языках, это может вызвать патологию.

— *Заболевания*. Инфекционные болезни (энцефалопатия, менингит), травмы, ушибы, осложнения после ОРВИ и

Гриппа могут привести к дефекту речи.

— **Ложное заикание.** Проблема возникает, когда ребёнок живет с **заикающимся** взрослым и начинает копировать манеру общения.

— *Ускоренный темп речи.* Темп речи дети могут копировать у взрослых с которыми часто общаются (родители, родственники).

— *Физиология.* До 5 лет у детей полностью не сформированы полушария, это может сопровождаться сложностями в речи. В данном случае коррекция не требуется, такие нарушения ребёнок перерастает, они быстро проходят сами.

— *Переучивание леворукости.* Левши плохо переносят стрессы, а постоянное переключивание ложки, ручки из левой руки в правую для таких малышей сопровождается сильным дискомфортом.

Коррекция **заикания** требует комплексного подхода. Она включает работу логопеда, психолога и невролога.

**Диагностика заикания** включает несколько этапов:

*Беседа с родителями* — логопед собирает информацию о развитии ребёнка и истории проблемы.

*Наблюдение за речью* — специалист оценивает речь ребёнка в разных ситуациях.

Неврологическое обследование — невролог проверяет состояние нервной системы.

*Психологическая диагностика* — психолог оценивает

эмоциональное состояние ребёнка и атмосферу в семье.

Лучше всего начинать работу как можно раньше, как только заметили признаки **заикания** (обычно это возраст 3—5 лет).

# ГЛАВА 2. ПРИЧИНЫ ЗАИКАНИЯ У ВЗРОСЛЫХ

## 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 даётся 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.

Механизмы, которые вызывают **заикание** у взрослых, пока что достоверно неизвестны.

Иногда **заикаться** начинают взрослые, у которых в детстве не было такой речевой проблемы. Патология может быть следствием инсульта, черепно-мозговой травмы и других заболеваний, влияющих на работу мозга. В этом случае нарушается работа отделов мозга, отвечающих за управление речевой моторикой. Обычно это те области, которые влияют на синхронизацию и координацию движений мышц, участвующих в речи.

Также накопленные данные свидетельствуют о том, что социальные фобии или беспокойство, вероятно, не служат причиной **заикания**.

Стрессовые ситуации не могут вызвать **заикание**, но способны создать почву для его развития, дезорганизовать функции центральной нервной системы и сделать более заметными уже существующие нарушения.

И хотя существует корреляция между социальным тревожным расстройством и **заиканием**, вероятнее всего, само **заикание** приводит к повышению тревоги, а не наоборот.

# ГЛАВА 3. МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ

**Подход к лечению заикания у детей** может включать:

*Логопедическую коррекцию* — специальные техники для плавности речи и устранения запинок.

*Дыхательные упражнения* — помогают ребёнку контролировать речевой поток и снижают напряжение.

*Ритмическую организацию речи* — методики, которые делают речь более ровной и предсказуемой.

*Игровую терапию* — чтобы занятия были интересными и комфортными для ребёнка.

*Гимнастику, спортивные игры на воздухе, плавание.*

*Развитие мелкой моторики* — настольные игры, лепка из пластилина, игры с песком, рисование.

*Логопедический или зондовый массаж* — поможет расслабить напряженные мышцы, находящиеся в постоянном тонусе у **заикающегося**. Сегментарный массаж воздействует на определенную мышцу, которая регулирует речевой аппарат. Процедуры назначают курсом — ежедневно в течение 2—3 недель.

*Занятия пением, музыкой, танцами*, которые формируют правильное речевое дыхание, развивают чувство темпа и ритма.

*Медикаментозное лечение* — назначает невролог.

*Режим молчания* — снижение речевой активности ребёнка.

ка.

Логопедические занятия обычно начинают с режима молчания. Создать такой режим в домашней обстановке для детей особенно трудно. Конечно, полностью лишить их речевого общения невозможно, но **режим** относительного **молчания** выполнять можно и нужно. Для этого необходимо снизить речевую активность **заикающегося** (ребенок должен как можно меньше разговаривать с окружающими его людьми). Нельзя демонстрировать его успехи (чтение стихов, загадок, рассказывание сказок), а также задавать ему вопросы, требовать от него рассказов об увиденном и услышанном и т. д.

Нужно также постараться исключить те жизненные ситуации, которые побуждают волноваться и много разговаривать (поездка в гости, посещение детских праздников, театров, кинотеатров, музеев и т. п.). По этой же причине желательно ограничить просмотры телепередач.

*Режим относительного молчания* (щадящий речевой режим) поможет снять чрезмерную возбудимость, исключит на время привычку ускоренной и неправильной речи и тем самым подготовит нервную систему ребёнка к формированию правильного речевого навыка.

В период *относительного молчания* родители могут организовывать такие игры, чтобы дети как можно меньше говорили, а больше слушали правильную речь взрослых. Для уменьшения напряженности речи **заикающегося** уместно

воздействовать на него в естественных условиях детской игры, заинтересовать его необходимостью помолчать.

Такие игры, как молчанки, безусловно, помогают исключать разговорную речь в этот период. Продолжительность этих игр может быть разной — от 10 до 40 минут, иногда больше часа, в зависимости от того, как проигрывается сюжет молчанки. Перед началом игры следует образно рассказать о ее содержании и цели, объяснить, что главное условие — молчание. Молча можно рисовать, вырезать, вышивать, выпиливать, делать аппликации; играть в разведчика, в подводное плавание и т. п.



Нарушение беглости речи (**заикание**) во взрослом возрасте обычно уже закрепившееся явление, поэтому требуется больше усилий для коррекции. Необходимо говорить медленнее, регулировать дыхание или постепенно переходить от односложных ответов к более длинным словам и более сложным предложениям.

Логопедические тренировки проводятся на постепенно усложняющемся речевом материале: звуки, слоги, слова, стихи, чтение текста, пересказ, спонтанная речь. Их можно начинать с разминки, которая включает в себя:

- Релаксацию (расслабление);
- Артикуляционно-мимическую гимнастику (миогимнастику);
- Голосовую гимнастику;
- Постановку нижнереберного диафрагмального дыхания;
- Логоритмику;

### 1. **Релаксация** (расслабление)

Наблюдая за собой и другими, мы видим, как часто большинство людей напрягает плечи, руки, стягивает мышцы лица, от чего к концу дня нарастает усталость. Часто одной из причин нарушения речи во время общения является напряжение мышц речевого аппарата: губ, языка, шеи, грудной клетки. Звуки идут как бы через преграду, с трудом. Нам надо преодолеть это препятствие. Научиться расслабляться.

*Три исходных позы, в которых вы можете заниматься релаксацией:*

1. *Поза кучера* — сидите на стуле, выдвинув и расставив ноги, свесив голову и опустив кисти рук между коленями или по бокам.
2. Сидя или полулежа в кресле.
3. Лежа на спине, раскинув руки и ноги.

### 2. Упражнение «Вешалка».

Стоя, сгибайтесь вперед, свешивая руки и голову, качая рукой.

*Контроль:* При хорошем расслаблении ощущаете:

1. Пульсацию пальцев.
2. Прилив крови.
3. Чувство тепла.

*Ошибки:* Часто трудности возникают из-за напряженно поднятых плеч. Пошевелите плечами, как бы сбрасывая с них груз, расправьте «крылья за спиной».

*3. Маска релаксации:*

1. Мягко опустите веки.
2. Свести взор как бы вовнутрь себя и вниз.
3. Язык без напряжения прижимается к верхним зубам.
4. Нижняя челюсть слегка отвисает.

*Образы:*

1. Опустили руки в горячую воду.
2. Прислонили руки к печке, к батарее, к чайнику.
3. Протяните руки к яркому солнцу.
4. Зарыли руки в теплый песок.
5. Держим в руке горячее яйцо, картошку.

## **2. Артикуляционно-мимическая гимнастика**

Эти упражнения помогают: создать нервно-мышечный фон для выработки точных и координированных движений, необходимых для звучания полноценного голоса, ясной и

четкой дикции; предотвратить патологическое развитие движений артикуляции, а также снять излишнюю напряженность артикуляционной и мимической мускулатуры; выработать необходимые мышечные движения для свободного владения и управления частями артикуляционного аппарата. Идет тренировка мышц нижней челюсти, губ, языка, мышц глотки и мягкого неба, мимических мышц. Для этого используются статические и динамические упражнения.

*Рекомендации при выполнении упражнений:*

- выполнять упражнения только перед зеркалом;
- избегать сопутствующих движений (работает только группа мышц);
- выполнять упражнение в спокойном темпе, без усилий, стремясь к плавному и ритмическому выполнению движений.

*Комплекс артикуляционно-мимических упражнений:*

*Упражнения для мышц лба:*

- нахмурить брови, с угрозой произнести: «А-а!»;
- удивленно-радостно вскинуть брови, произнести с восхищением: «А-а!»

*Упражнения для мышц глаз:*

- зажмуриться — «распахнуть» глаза;
- поочередно закрывать и открывать то правый, то левый

глаз;

- озорно, со значением подмигивать;
- спокойно закрывать и открывать глаза, максимально расслабляя мышцы век;

### *Упражнения для щёк:*

- надувать щёки;
- втягивать щёки;
- перекатывать воображаемый шарик во рту (поочередно надувать щёки);
- «полоскать рот» воображаемой водой;

### *Упражнения для губ:*

- улыбнуться («и-и-и»);
- сложить губы в трубочку («у-у-у»);
- двигать губами от правой щеки к левой;
- двигать губами по кругу;

# 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.