**Заикание**

**Что это такое?**

Речь оказывает такое влияние на личность говорящего человека, что людей с речевыми расстройствами стереотипно воспринимают как людей, имеющих серьёзные личностные проблемы, хотя это и не соответствует действительности. Одним из видов расстройств является заикание. Это нарушение ритма и плавности речи, порождающее затруднения в устном общении. У каждого человека бывает прерывистая речь. У обычного человека 7-10 процентов речи произносится с прерыванием. Это бывает в форме повторения отдельных слов или фраз (звуки: э–э, м-м, или междометия). Однако, когда перерывы в речи составляют более 10 процентов — это уже заикание.

В то время, как для большинства людей речь считается чем-то самим собой разумеющимся, заикающиеся испытывают неимоверные трудности при использовании устной речи в повседневной жизни. В мире заикается 1 процент населения или 60 миллионов из шести миллиардов людей. Для многих повседневное общение представляет собой постоянную борьбу.

**Отчего это бывает?**

Чаще всего заикание возникает в молодом возрасте, когда еще не так отточены речевые автоматизмы. Способствуют развитию заикания стресс-реакции (испуг, смерть близкого, любимого животного, развод родителей, скандалы в семье и т.п.), поэтому причины заикания — всегда в детстве. На заикание может быть похоже такое нарушение речи как скандированная речь, при которой больной говорит то быстро, то медленно, то громко, то тихо — такой выговор характерен для заболевания мозжечка и иначе называется речевой атаксией. Истинное заикание усиливается при волнении, ослабевает в спокойной обстановке, заикающиеся люди хорошо поют.

**Что происходит?**

Заикание это результат периодически возникающих судорог мышц речевого аппарата: несколько кратковременных сокращений мышц приводят к непроизвольному повторению отдельных звуков и слогов (клоническое заикание), сильное длительное сокращение мышц вызывает задержку речи (тоническое заикание); часто имеет место смешанная форма заикания, когда сочетаются оба вида нарушений. К судорогам мышц речевого аппарата иногда присоединяются судороги мышц лица и конечностей.

Заикание часто сопровождаются напряжением и тревогой. Прерывание речи при заикание бывает разным. При этом возможны повторения звуков или слогов, блоки молчания, неестественные растягивания звуков, гримасы лица или тики. Если ваш ребенок колеблется, повторяет или запинается перед произношением слова или фразы, присмотритесь к нему повнимательнее. Неплавная речь в возрасте от двух до семи лет является нормой. Но обучение понимания и использования речи — процесс длительный и сложный. Многие дети понимают речь до того, как могут выразить свою мысль в словесной форме. Неуверенная речь и повторения в детской речи являются вариантом нормы. Но если они встречаются слишком часто и связаны с напряжением или избегающим поведением, это может указывать на начинающееся заикание. Следующие признаки указывают на начальную стадию заикания:

* Часто встречающиеся повторы слов.
* Пролонгированные звуки.
* Избегание ситуации общения, фразы: «Я не могу этого сказать».
* Расстроенный вид.
* Напряженный вид мышц лица и шеи и голоса.
* Речь с неожиданными подъемами громкости голоса.

**Лечение**

Исправление заикания — задача логопеда. Если же причиной заикания является психическая травма, то педиатр может направить вас к психоневрологу. Существует несколько способов с помощью которых вы можете снизить риск возникновения заикания у вашего ребенка. Прежде всего, вам следует четко понять, не вы ли являетесь причиной заикания у вашего ребенка. Изменения, которые вы можете выполнить касаются вашей манеры говорить, режима дня, и создания обстановки позитивно влияющей на вашего ребенка.

* Говорите медленно и плавно.
* Делайте паузы в своей речи, особенно в тот момент, когда ребенок уже сказал фразу, а вы еще нет. Это дает возможность вашему ребенку сказать что-то еще, а вам время обдумать, что именно хочет сказать ваш ребенок.
* Задавайте меньше вопросов, делайте меньше команд. Вопросы оказывают давление на ребенка, он чувствует ограничение во времени для ответа. Лучше фразы и комментарии начинайте со слов: «Давай», «Как насчет.», «Что ты думаешь?»