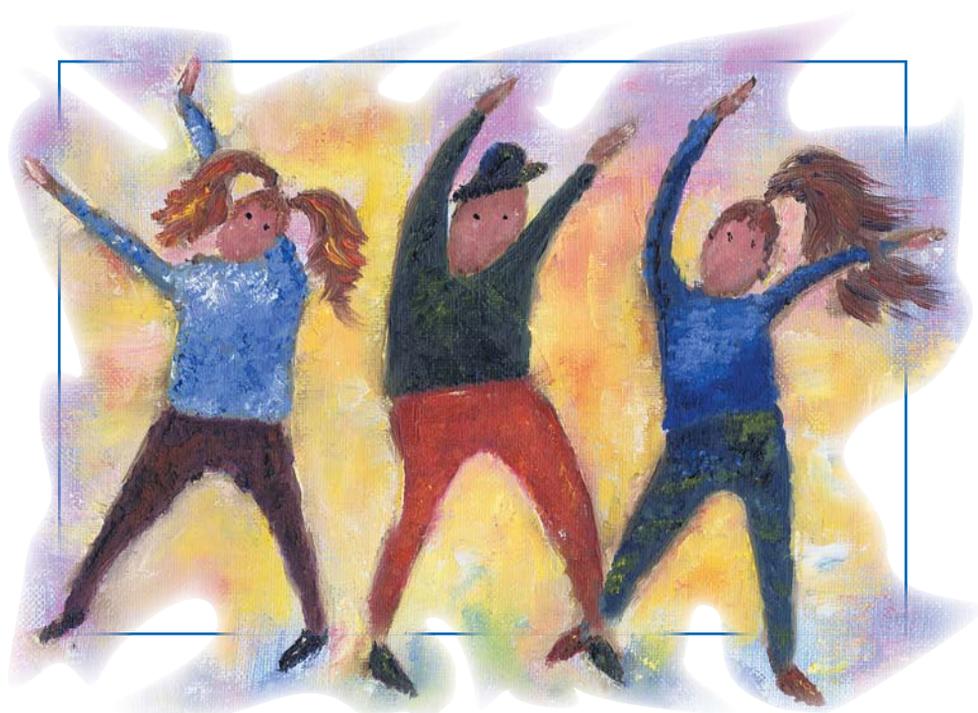




Московский педагогический
государственный университет

Говорить
легко!

ЗАУКАНИЕ: РУКОВОДСТВО ДЛЯ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ



Москва • 2020

Говорить
Легко!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: РУКОВОДСТВО ДЛЯ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ



Москва • 2020

Do You Stutter: A Guide for Teens
Memphis, Tennessee, USA
Stuttering Foundation of America
2004

УДК 376.37
ББК 74.37я73
З-172

Рецензенты серии «Говорить легко!»:

Л. И. Белякова, доктор медицинских наук, профессор
И. А. Коробейников, доктор психологических наук, профессор

Заикание: руководство для работы с подростками : учебное
З-172 пособие / перевод Л. А. Набоковой, И. И. Сарычевой, Ю. О. Филатовой ; науч. ред. Ю. О. Филатова. – Москва : МПГУ, 2020. – 72 с. : ил.

ISBN 978-5-4263-0862-6

Пособие создано при содействии Американского фонда по преодолению заикания по материалам книги “Do You Stutter: A Guide for Teens” и предназначено для подростков, имеющих заикание, а также учителей и логопедов. Пособие рекомендуется к использованию в качестве практического материала для обучающихся в бакалавриате и магистратуре по направлению подготовки «Специальное (дефектологическое) образование», профиль «Логопедия», при освоении дисциплин «Заикание», «Нарушения плавности речи», «Нарушения плавности речи и их преодоление».

УДК 376.37
ББК 74.37я73

ISBN 978-5-4263-0862-6

- © Stuttering Foundation of America: www.StutteringHelp.org
Американский фонд по преодолению заикания – некоммерческая благотворительная организация, созданная с целью оказания эффективной коррекционной помощи детям, подросткам и взрослым с заиканием, 2004
- © Филатова Ю. О., науч. ред., 2019
- © Набокова Л. А., Сарычева И. И., Филатова Ю. О., перевод, 2019
- © Greg Evans, оригинальные рисунки, 2004
- © Цветкова А. В., оформление рисунков, 2019
- © МПГУ, оформление, 2020
- © Набокова Л. А., рисунок обложки, 2019

Предисловие

Каждый человек имеет какие-нибудь проблемы: с учебой, с друзьями. Некоторые из твоих проблем отличаются от проблем других людей оттого, что ты подросток и иногда заикаешься. Эта книга написана **тебе** и специально **для тебя** с надеждой помочь тебе решить некоторые из этих проблем.

Каждая глава написана профессионалом в области заикания. Возможно, тебе будет интересно узнать, что многие из них сами заикались. И те, кто заикались, и те, кто никогда не заикался, считают, что можно многое сделать, чтобы улучшить качество **твоей** жизни. Мы надеемся, что наша книга поможет тебе это осуществить.

Джейн Фрейзер
Президент
Американского фонда
по преодолению заикания

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Глава первая	
ПОЧЕМУ Я?	5
<i>Ричард Ф. Курли, доктор наук</i>	
Глава вторая	
ФАКТЫ И МИФЫ	13
<i>Эдвард Дж. Контур, доктор наук</i>	
Глава третья	
КАК ЛАДИТЬ С РОДИТЕЛЯМИ	25
<i>Дин И. Уильямс, доктор наук</i>	
Глава четвертая	
КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ В ШКОЛЕ	37
<i>Хуго Х. Грегори, доктор наук</i>	
Глава пятая	
КАК ЛАДИТЬ С ДРУЗЬЯМИ	44
<i>Луи А. Нельсон, доктор наук</i>	
Глава шестая	
НАЧНИ ПОМОГАТЬ СЕБЕ САМ	51
<i>Барри Гитар, доктор наук</i>	
Глава седьмая	
ЗАЧЕМ НУЖНА ПОМОЩЬ ЛОГОПЕДА	64
<i>Лиза Скотт Траутман, доктор наук</i>	
ЛИЧНОЕ ПОСЛАНИЕ	69
<i>Чарльз Ван Райпер, доктор наук</i>	
МИФЫ О ЗАИКАНИИ	71

Глава первая

Почему я?

Ричард Ф. Курли, доктор наук

Если ты заикаешься, то наверняка тысячу раз задавал себе вопрос: «Почему я?»

Среди тех, кто заикается, есть выдающиеся авторы, актеры, телеведущие, профессиональные спортсмены, ученые, бизнесмены, даже короли¹. Большинство, однако, являются простыми людьми, которые пытаются закончить школу, либо заработать на жизнь, либо обеспечить семью, либо просто быть счастливыми. Такие же, как ты и я. В те или иные моменты каждый в этом мире может себя почувствовать глупым, слабым, никчемным, пристыженным, обиженным, рассерженным, испуганным или немного неадекватным. А если ты заикаешься, то хочется думать, что испытываешь эти чувства *из-за* заикания. А у тебя как? Как ты относишься к своему заиканию? Что ты думаешь о себе?

В жизни каждого человека может быть боль, несчастье. У некоторых больше, у некоторых меньше. Это только вопрос количества. А отличие заключается в том, как мы относимся к тому, что нам не нравится. Как насчет тебя? Ты избегаешь звонков друзьям по телефону? Любишь заменять «легкие» слова на «тяжелые»? Заводишь себя, усугубляя злость или отчаяние, пытаешься обсудить что-либо важное? Молчишь среди незнакомых людей? Прячешься по углам на вечеринках? Испытываешь иногда отчаяние в попытках улучшить свою речь? Ты не одинок в этих

¹ Смотрел ли ты фильм «Король говорит»? Если нет, то обязательно посмотри.

переживаниях, и данные советы написаны для тебя. Возможно, ты найдешь ответы не на все вопросы, которые ищешь, но сможешь начать лучше понимать свое заикание и как работать над улучшением себя к тому времени, как закончишь читать эту книгу.

Утаивание

Большинство людей пытаются скрыть те свои качества, которые им не нравятся. Именно по этой причине ежегодно в любой стране продаются краски для волос, парики, высокие каблуки, косметика, бюстгалтеры с увеличивающим эффектом и другие подобные товары. Однако иногда сокрытие того, что в себе не нравится, только ухудшает ситуацию. Оно даже способно создать еще большие проблемы, чем те, которые ты пытаешься скрыть. Если ты обнаруживаешь, что избегаешь разговоров и участия в каких-либо мероприятиях, это означает, что твой мир вращается вокруг заикания. Да и опыт ситуаций, когда ты заикался и пытался это скрыть, становится для тебя разрушительным.



Страх почти всегда усиливается по мере приближения пугающего события. Разумеется, никто из нас не любит бояться (например, заикнуться в компании) и мы все стараемся избавиться от подобного чувства как можно скорее. Однако это не всегда хорошо. Потому что как только мы решили избежать чего-то, что может вызвать заикание, чувство облегчения, ощущаемое нами, «учит» нас избегать подобных ситуаций в будущем.

Со временем мы обычно начинаем все больше бояться различных ситуаций, число которых все время увеличивается. Ты начинаешь тратить много времени и энергии на беспокойство, раздумье и планирование того, как избежать заикания, но мало замечаешь, как меняется то, когда и как ты говоришь? Не кажется ли тебе, что твой мир таким образом сужается?

Избегать говорить и избегать заикаться – это просто способы скрыться. Некоторые пытаются замаскировать предполагаемые трудности, заменяя слова. Другие говорят «а» или «короче», чтобы было легче начать говорить либо оттянуть предполагаемую судорогу. Другие задерживают дыхание, напрягают челюсти или моргают, чтобы «помочь себе произнести слово». Тебе знакомы некоторые из этих «трюков»? Похоже ли заикание на какого-то врага, скрывающегося внутри, с которым ты ежедневно борешься и сражаешься? Помогает ли тебе что-нибудь из этого в твоей речи? Испытываешь ли ты разочарование из-за того, что предыдущие попытки улучшить речь провалились? Боишься ли ты попытаться еще раз, потому что боишься, что опять потерпишь неудачу? Продолжай читать внимательно эту книгу.

Большинство из нас пытаются избегать вещей, которые нам неприятны, а для тех, кто заикается, это часто означает избегать таких ситуаций либо обстоятельств, в которых мы боимся, что «опозоримся» заиканием. Например, часто ли ты позволяешь другим ответить по телефону, даже если ты находишься ближе к нему? Заказываешь ли ты иногда то, что, как ты думаешь, ты можешь произнести из ресторанного меню вместо того, что ты хочешь? Позволяешь ли ты когда-нибудь, чтобы учителя считали, что ты не знаешь ответа, вместо того чтобы ответить перед классом? Блуждаешь ли ты по магазинам в поисках того, что тебе хочется, вместо того чтобы спросить, где это найти? Приходилось ли тебе соглашаться с другими потому, что объяснить свое несогласие было трудно из-за заикания? Что ты ненавидишь больше: свое заикание или то, как люди на него реагируют?

Боишься ли ты просто быть самим собой? От чего именно *ты* скрываешься?



Саморазрушительные мысли и поведение

То, что ты думаешь, влияет на твои поступки и чувства. Если ты такой же, как большинство людей, имеющих заикание, то твоё заикание появляется и исчезает. У тебя есть хорошие дни и плохие дни. Иногда ты говоришь практически без каких-либо трудностей. В другое время ты готов умереть от безысходности и унижения из-за заикания. Нередко можно услышать от заикающихся ребят следующие высказывания:

Мне бы побольше уверенности в себе – я бы не заикался.

Просто я паникую, когда это случается, и моя речь идет насмарку.

Я заикаюсь из-за недостатка уверенности в себе.

Все они думают, что то, как мы себя чувствуем, определяет то, как мы говорим. Что ты говоришь себе самому, когда заикаешься? Посещали ли тебя мысли о том, что ты, должно быть, глупый, или слабак, или невротик потому, что ты заикаешься? Есть у этих мыслей что-то общее с тем, как ты себя чувствуешь... с тем, как ты говоришь?

За заикание можно также винить собеседников, слушающих такого человека. Например, не приходили ли тебе на ум такие мысли:

Я просто не могу не заикаться перед незнакомцами.

Учителя уничтожают мою речь.

Он казался таким занятым и нетерпеливым, что я просто заткнулся.

Подобные мысли, возможно, отражают, по крайней мере сначала, чувство беспомощности, посещающее нас, когда нам не удается достичь намеченной цели. Мы все испытываем это и со временем начинаем в это верить. Если ты веришь, что тебе не удастся перейти ручей по бревну, каким образом это повлияет на вероятность того, что ты промочишь ноги, если предпримешь такую попытку?

Если ты веришь, что, заговорив, будешь заикаться, как это повлияет на твою речь? Если ты веришь, что твое имя трудно произносится, делает ли это процесс его озвучивания легче или труднее? Разумеется, труднее! Если ты веришь, что у тебя неудачный день, облегчает или затрудняет это работу над твоей речью? Есть у тебя пораженческие убеждения, что ты не сможешь изменить свою речь? Готов ты взяться за рутинную неблагодарную работу по изменению своей речи? Если да, ты нашел нужную книгу!

Взять на себя ответственность

Многие люди, имеющие заикание, тратят массу времени пытаются выяснить, почему они заикаются. Они верят, что, если найдут ответ на этот вопрос, они исцелятся. К сожалению, такие убеждения неверные, они побуждают людей концентрироваться на прошлом. Ты все еще проводишь много времени, пытаешься выяснить, почему ты заикаешься? Возможно, для тебя пришло время начать работать над тем, что ты *можешь* изменить.

Тебе уже известны плохие новости: не существует известного средства исцеления от заикания. Хорошие новости: ты можешь изменить то, что ты делаешь. Чувства изменяются, когда изменяется то, что мы делаем. Наша уверенность в себе изменяется, когда изменяются наши действия. Очевидно, что какие-то изменения легче

достижимы, другие – не так легко. В действительности некоторые изменения могут показаться недостижимыми на первый взгляд.

Возможно, именно такими являются сейчас твои чувства по поводу заикания. Может быть, ты разочарован в своей речи, поскольку предыдущие усилия по ее улучшению были неэффективны или непродолжительны. Может быть, даже казалось, что ты «излечился» на какое-то время, пока твоя речь снова не вернулась в прежнее состояние. Было бы глупо не сомневаться! Одно дело – надеяться на изменения, другое дело – осуществить их, и это нелегко.

Говорить – это то, что ты делаешь. Если ты при этом заикаешься, то заикание – это тоже деятельность. Приложив много усилий, самостоятельно или с помощью других людей, ты можешь прекратить избегать ситуаций, в которых ты заикаешься. Ты можешь прекратить пытаться утаивать свое заикание. Ты можешь изменить то, как ты говоришь. Ты можешь действительно начать освобождаться от заикания.

Но давай проясним, что это значит. Почти всегда выздоровление – это долгий постепенный процесс. Сократить либо упростить этот путь невозможно. Тебе придется предпринять маленькие шаги в сторону улучшения. Существенные устойчивые изменения происходят только в течение длительного периода времени.

К сожалению, периодические рецидивы тоже могут случаться. Но даже их можно преодолеть, если ты правильно реагируешь. В конечном итоге ты сможешь меньше заикаться, говорить спокойнее и меньше расстраиваться, если возьмешь под свой контроль улучшение своей речи. Является ли это для тебя приемлемой целью? Готов ли ты принять ответственность за то, что ты делаешь? Пришло ли твое время взять ответственность за то, как ты говоришь?

Научиться брать на себя ответственность за свою жизнь – это признак взросления, и это важный признак. Но взрослеть – это значит делать гораздо больше, чем только стареть, а брать ответственность – это больше, чем только решить, что делать. Тебе придется *делать* то, что ты решил.

Нужно отметить, что у тебя есть масса причин сомневаться, что возможно изменить то, что иногда кажется таким неизменным. Возможно, ты даже не хочешь пытаться работать над своим заиканием прямо сейчас. Это нормально. В этом нет ничего страшного. В твоей жизни может быть много вещей, которые гораздо важнее, чем то, как – бегло или с запинками – ты говоришь. Если тебя не волнует твое заикание сейчас, тебе не стоит проходить через все действия по изменению речи.

Нерешительные усилия обречены на провал, а попытки измениться для того, чтобы угодить окружающим, имеют мало шансов на успех. Когда ты решишь заняться своим заиканием, это должно произойти потому, что ты пообещаешь себе измениться. Это то, что ты должен сделать для себя.

Если ты решишь читать дальше, то выяснишь гораздо больше про заикание и про то, как ты можешь получить помощь. Данная книга содержит разделы, которые ты, вероятно, захочешь перечитать несколько раз. Она также может вызвать в твоей голове некоторые вопросы, о которых ты захочешь поразмышлять. Может быть, ты даже захочешь обсудить некоторые из них с близким другом или с кем-то еще, кому ты доверяешь, чьим мнением ты дорожишь.

Независимо от того, что ты решишь делать сейчас, следует помнить, что многие люди сталкиваются или сталкивались с подобными проблемами. Вероятно, у многих были похожие на твои сомнения и страхи, как и похожие на твои надежды и мечты. Ты не только не одинок, для тебя есть понимание и поддержка. Ну, вот и все. Достаточно вопросов. Достаточно проповедей. Тебе решать, что делать дальше.





Глава вторая

ФАКТЫ И МИФЫ

Эдвард Дж. Контур, доктор наук

Давным-давно я был подростком. Как и твой учитель математики в третьем классе, и твой тренер по баскетболу, и, веришь ты или нет, даже твои мама и папа. Да, я знаю, это были давние времена, и сейчас все по-другому. И мне придется согласиться, что некоторые вещи, как лазеры, компьютеры и тому подобное, сегодня совершенно другие, чем когда я был подростком. Но все-таки мне кажется, ты согласишься, что некоторые из этих различий не сильно влияют на то, как мы думаем и как мы относимся к себе.

**Ты можешь быть уникальным,
но это не делает тебя не таким, как все**

Подумай, например, о том пятилетнем ребенке из соседнего двора, который учится кататься на своем первом двухколесном велосипеде. Помнишь, когда ты впервые учился ездить на своем двухколесном велике? Все те падения, случаи, когда ты не мог вовремя остановиться, а потом первый раз, когда ты смог наконец проехать больше трех метров, не упав? Возможно, ты мысленно улыбнешься, думая об этом маленьком мальчике, который учится кататься на велосипеде, потому что это напомнило тебе твои собственные впечатления.

Как ты думаешь, что произойдет, если ты расскажешь этому пятилетке, что ты сам пережил все эти испытания? Или если

ты расскажешь ему, что можешь вспомнить, как тяжело было научиться кататься, и что ему нужно делать, чтобы выучиться легче и быстрее? Скорее всего, этот пятилетка вежливо выслушает твои мудрые слова, а затем, сразу после твоего ухода, вновь начнет свою работу «по изобретению колеса»!

Видишь ли, большинство из нас – ты, я и маленький мальчик из нашего примера – считают, что наши переживания настолько уникальны, как будто они происходят впервые в мире. В определенном смысле это верно, поскольку каждый из нас уникален. О чем мы, однако, забываем – это то, что несмотря на нашу непохожесть, многое из нашего жизненного опыта, как, например, езда на велосипеде, настолько похоже, что мы можем многому научиться у тех, кто раньше пережил это. Разумеется, каждый навык может быть получен разными способами, но это все равно работает.

Например, если представить вечеринку, на которой все танцуют под музыку, мы наверняка заметим, не все танцуют абсолютно одинаково. Общим для всех танцоров являются танцевальные движения в ритме музыки. Им не нужно делать абсолютно похожих танцевальных движений, чтобы разделить опыт совместного танца.

Другими словами, только из-за того, что твой особенный способ получения навыка отличается, ты будешь удивлен тем, насколько похожи твои реакции и ощущения на переживания других людей в той же ситуации. Да, каждый из нас уникален, но это не значит, что мы настолько не похожи на остальных.



Большинство проблем похоже. Наши подходы к их решению могут быть различными

На самом деле именно тот факт, что человеческие проблемы похожи между собой, делает слова разнообразных популярных песен настолько актуальными. Например, даже если ты никогда не слышал о Дженис Джоплин, ее очень легко понять, когда она поет что-то вроде: «...как будто все в целом мире ополчились на меня...» Или когда Чарли Браун спрашивает: «Почему все всегда придираются ко мне?» Иногда тебя тоже посещают такие же чувства, как Чарли Брауна или героя песни Дженис Джоплин. Тебе кажется, что проблемы накапливаются до такой степени, что ни у кого другого не было такого невезения, как у тебя.

Однако на самом деле у всех людей бывают похожие проблемы. А отличает одних людей от других то, как они с ними справляются. И в конечном счете значение имеет именно умение справляться с этим, ведь это опыт в решении трудностей.

Все это подводит меня к сути моего рассказа. Один замечательный способ справиться с твоим заиканием – собрать как можно больше информации о твоей речевой проблеме. Даже если я не смогу рассказать тебе все, что известно о заикании, я могу поделиться с тобой самыми последними сведениями про проблемы с речью, которые мешают тебе.

Эти знания, возможно, не позволят тебе «прекратить заикаться», но определенно помогут тебе более четко осмыслить свою проблему, что должно помочь тебе справляться с ней лучше.

«У заик не все дома» и другие мифы

Иногда, когда ты открываешь рот, чтобы что-то сказать, кажется, что люди смотрят на тебя так, как будто ты на это не способен. Ты думаешь, что они смотрят на тебя, как на не совсем нормального. Дело в том, что первым делом тебе следует понять, что это *их* проблема, а не *твоя*.

Наши самые последние сведения дают основание считать, что в целом люди, имеющие заикание, в достаточной степени адекватны в эмоциональном и психологическом отношении. На самом деле, специалистов, постоянно работающих с заикающимися (например, логопедов), изумляет то, насколько они нормальны, учитывая постоянно испытываемые ими трудности в говорении.

Конечно, иногда ты сам не хочешь разговаривать, даже если знаешь, что сказать. В другой раз ты избегаешь определенных речевых ситуаций, но очень часто эта боязнь говорить является преимущественно нормальной реакцией на ненормальные обстоятельства. Я имею в виду то, что разве не было бы тебе странно, если бы кому-то всегда доставляло удовольствие делать то, что ему трудно дается?

Если ты наблюдаешься у логопеда, он может попытаться помочь тебе уменьшить избегание, страхи и беспокойство по поводу твоей речи. Он понимает, что это типичные черты заикания, а не то, чего следует стыдиться или скрывать. В любом случае быть заикой и испытывать беспокойство – не означает быть ненормальным, сумасшедшим или бестолковым. Это просто твоя нормальная реакция на обстоятельства.



Кто действительно волнуется, так это собеседники

Одно из самых распространенных поверий про людей, имеющих заикание, которое, я уверен, ты слышал, это: «...они заикаются потому, что волнуются». В то же время никто никогда не спрашивал, а не волнуется ли также собеседник, говорящий, что это ты волнуешься! Во многих случаях люди присваивают другим чувства, которые они испытывают сами.

Например, собеседник, который просто не способен к ожиданию (например, нужного автобуса или светофора), может «занервничать», ожидая, пока заикающийся человек закончит свои мысли. Собеседник, волнующийся из-за твоего заикания, может решить, что ты разделяешь его чувства и что именно эти чувства вызывают твои проблемы с речью. Вот почему неудивительно, что так много собеседников, разумеется, из лучших побуждений, периодически советуют тебе «расслабиться».

Конечно, любому трудно выразаться ясно и без запинки, если он напряжен. С другой стороны, слишком много расслабленности ведет к сонному состоянию, а не к плавной речи! Тебе, мне и всем необходимо достичь разумного баланса между активным состоянием (напряженностью) и расслабленностью, чтобы говорить лучше. Мы не хотим быть ни напряженными до такой степени, чтобы походить на Железного Дровосека из «Волшебника изумрудного города», ни такими же расслабленными, как Страшила. Может быть, мы больше похожи на персонажа мультфильма Гамби с небольшой долей напряженности и расслабленности одновременно. Все, что может нарушить равновесие между напряжением и расслабленностью, мешает каждому из нас говорить с высокой степенью плавности.

Вопрос: Как снять однорукого зайку с дерева?

Ответ: Помашите ему рукой

Некоторые люди считают, что *все*, кто немного отличается от нормы, в общем не очень умны. К сожалению, эти самые люди не любят, когда какая-либо информация ставит под сомнение их суждения и мнения.

Ровным счетом наоборот: существующие данные определенно говорят о том, что большинство заикающихся людей имеют нормальный и нередко высокий уровень умственных способностей. Они поступают в институт и занимают различные ответственные посты в разных профессиях. На самом деле, устаревшее поверье, присущее некоторым людям, о том, что зайки не такие умные, как окружающие, – это просто еще один вариант поверья «заикающиеся волнуются». Люди неоднократно перекалывают вину за одну проблему, в данном случае – заикание, на другую проблему, в данном случае – умственные способности, независимо от того, существует ли вообще эта другая проблема!

Насколько мы можем судить, у тех, кто заикается, столько же прав быть гениальными, как и у всех прочих. Короче говоря, люди с обычной плавной речью не монополизировали умственные способности! Нет, шансы велики, что ты не угодил не в ту очередь при раздаче мозгов.

Из зайки можно вытащить заикание

В то время как некоторые люди, имеющие заикание, продолжают заикаться в течение долгого времени, многие изменяют свою речь и расстаются с проблемами, только изредка оглядываясь назад. Наверняка потребуются смелость, труд и терпение для того, чтобы изменить нечто настолько индивидуальное, как речь, а мы никогда и не говорили, что будет легко, но все же это возможно.

По нашим последним данным, твое поведение не похоже на застывший в форме цемент. Оно способно меняться, хотя одно-

значно зависит от тебя, изменится ли оно. Конечно, чтобы достичь некоторых подобных изменений, тебе понадобится «немного помощи от друзей», то есть от логопеда.

Раз за разом люди, имеющие заикание, доказали себе и окружающим, что они могут изменяться, что они могут начать говорить гораздо более плавно. Они не обязаны говорить по-прежнему и оставаться прежними, если они действительно не хотят этого.

Миф: Заикание вызывается подражанием, или Попугаи умеют разговаривать, но смогут ли они сделать заказ по меню?

Мы никогда не слышали о вороне, скворце либо попугае – всем известных имитаторах, – которые начали бы заикаться из-за того, что жили и подражали заике! Более того, логопеды с обычной плавной речью, которые работали со множеством заикающихся, не переняли неплавную речь и не подражали ей.

Большинство заикающихся людей начинают заикаться, даже ни разу не слышав до этого, чтобы кто-то другой заикался. Однако миф о подражании отмирает с трудом, как, например, миф о бородавках на твоих руках от того, что трогаешь лягушек и жаб.

Частично трудность отмирания мифа о подражании связана с нашим убеждением в том, что дети копируют привычки близких им взрослых, как маленькие копировальные машины. В то время как подобное копирование может быть верным хотя бы частично для определенных типов поведения, трудно представить, как это происходит с заиканием, когда родители ребенка или другие взрослые заикаются редко.

Нет, заикание совсем не похоже на то, что распространяется, как простуда, или проникает в тело, как радиация. В теории попугай должен был бы уметь подражать человеческому заиканию, но нам неизвестно о таких случаях. Мы догадываемся

на основе последних данных о речи и сопутствующих процессах, что подражание – это поверхностное упрощенное объяснение для чрезвычайно сложной проблемы.

У тебя зеленые глаза от мамы, а заикание от...

Заикание присутствует в некоторых семьях. Значит ли это, что заикание передается по наследству? Некоторые ученые обнаружили нечто, похожее на генетическую основу для определенных речевых и языковых трудностей, которые теоретически могут способствовать появлению заикания. В то же время если наследственность является фактором заикания, то его роль достаточно неоднозначна и не настолько предсказуема, как передача по наследству цвета глаз или волос.

Давление может разрушить твои кости, а как насчет твоей речи?

Если бы кто-нибудь заикался из-за стресса, то авиадиспетчеры наших аэропортов должны были бы заикаться. Тем не менее на аэродромно-диспетчерских вышках не было случаев эпидемии заикания, по крайней мере нам о таковых неизвестно! Нет, стресс никому не помогает выполнять работу отлично, но наряду со смертью и налогами он является фактом нашей жизни. Верить в то, что можно прожить без стресса, – то же самое, что верить в возможность получить автограф зубной феи, если не спать всю ночь.

Жизнь полна событий, отрицательно воздействующих на наше интеллектуальное, психологическое или физическое состояние. Наоборот, именно в подобных стрессовых ситуациях мы узнаем о себе больше всего, например, начинаем уважать себя после успешного завершения трудного доклада по книге для занятия по английскому языку.

Безусловно, постоянный стойкий стресс не полезен никому. Что бы мы ни думали по поводу возникновения заикания, стресс является его «причиной» не более, чем поверье, что попавшая в резаную рану соль явилась «причиной» раны. Наоборот, это нож вызвал рану вначале, а соль только вызвала боль в ране. К сожалению, почти как в нераскрытом убийстве, мы все еще не нашли ножа, вызывающего заикание, но мы полагаем, что, вероятнее всего, стресс действует, как соль, которая усугубляет проблему.

Ничего не получается лучше, если ты устал, даже говорение

Несмотря на то, что с заиканием часто связаны различные ситуации, тремя самыми распространенными из них являются следующие: говорение в возбужденном состоянии, быстрая речь и говорение в состоянии предельной усталости. В конце трудного дня в школе, после работы или спортивных занятий даже профессиональному оратору Аврааму Линкольну не захотелось бы произносить Геттисбергскую речь²! Когда люди испытывают умственную, эмоциональную и физическую усталость, им нелегко говорить плавно.

Когда люди очень устают, они не могут также хорошо танцевать, петь или рисовать красками, не заступая за линию.

Проще говоря, усталость еще больше затрудняет поддержание плавной речи для человека, а также его способность вообще действовать на высшем уровне. Усталость, однако, немного похожа на стресс: ее можно уменьшить, но нельзя полностью избежать. Это может помочь понять, что большинство людей осознают, что плавность речи просто невозможно поддерживать также

² Геттисбергская речь – одна из известнейших речей в истории Соединенных Штатов Америки, которую президент Авраам Линкольн произнес при открытии Национального солдатского кладбища в городе Геттисберге (прим. переводчика).

легко во время определенных эмоциональных/физических состояний, и оставляют все как есть. Пытаться избежать состояния усталости – это почти как постараться не нервничать или перестать думать о розовых слонах!

Степень тяжести заикания колеблется, или Маятник никогда не останавливается посередине

Говорят, что одна вещь постоянна, и это то, что все меняется. Твой вес, погода, твои школьные оценки и твое заикание – все это изменяется (но не в одинаковой степени, мы надеемся)! То, что ставит тебя в тупик по поводу этих колебаний в твоём заикании, похоже на то, что приводило в недоумение первобытных людей по поводу погоды: её кажущаяся непредсказуемость.

Только что ты говорил плавно и вдруг начинаешь заикаться. Хотя случаи твоего заикания не совсем похожи на землетрясение, чье опасное непредсказуемое начало и прекращение угрожает самим нашим жизням, кажущееся случайным начало заикания может показаться тебе внезапным необъяснимым извержением вулкана. Сегодня оно есть, завтра – нет.

В то время как никому точно не известно, почему заикание меняется таким образом, вероятнее всего, оно зависит от следующего: твоего отношения к собеседникам и ситуациям, сложности речевой ситуации, насколько быстро ты говоришь и т. п.

Возможно, даже изменения в степени усталости и стресса могут также сыграть свою роль, но в любом случае, будет справедливым заметить, изменения в твоём заикании постоянны! Эти изменения могут быть разочаровывающими, но, по крайней мере, тебе следует знать, что это типичная проблема для большинства заикающихся.

Среди заикающихся больше мужчин, чем женщин, или Где была поправка о равных правах, когда она тебе была действительно необходима?

На сегодняшний день известно, что заикание наблюдается у 1 % населения Земли. Если это представить в количественном соотношении, то получится, что около 1,5 млн человек с заиканием проживает только в России. Также установлено, что на каждую заикающуюся девочку приходится три-четыре заикающихся мальчика. Сразу скажу, что нам неизвестна *точная* причина такого различия между мужчинами и женщинами. Так или иначе, за редким исключением, мужчины демонстрируют больше случаев по каждой проблеме со здоровьем, чем женщины.

Разве это справедливо? Нет, разумеется, нет, но такова проза жизни. В тюрьмах содержатся больше мужчин, чем женщин, молодые мужчины больше попадают в аварии, чем женщины, и так далее. Почему существует такая разница?

Во-первых, на этапе раннего развития ребенка существуют врожденные различия между речью мальчиков и девочек и их владением языком. Во-вторых, окружающие ребенка дома и в обществе на том же этапе развития по-разному относятся к мальчикам и девочкам. Следовательно, большее количество заикающихся мальчиков по сравнению с девочками обусловлено, вероятно, присутствием врожденных отличий в речи и языковых способностях мальчиков, *а также* отличием в реакции окружающих на способности и поведение мальчиков.

По правде говоря, все эти различия мало что меняют для тебя. Что действительно имеет значение и что тебе нужно запомнить – это то, что тот факт, что ты мальчик, вовсе не означает, что ты *обречен* заикаться до конца своей жизни.

На других страницах этой книги ты найдешь некоторые предложения о том, как тебе начать изменять свою речь и соответствующее поведение к лучшему. Эти предложения, так же как и те

факты, которые мы с тобой обсудили, отображают наши усилия рассказать тебе правду. И, перефразируя старинную поговорку³, мы надеемся, что эта правда поможет тебе начать освобождаться от своих проблем.

Такова правда.



³ All great truths begin as blasphemies – Все великие истины начинаются как богохульства (Джордж Бернард Шоу).

Глава третья

Как ладить с родителями

Дин И. Уильямс, доктор наук

Заикание может создать в отношениях между тобой и твоими родными проблему совершенно другого рода, чем большинство каких-либо других проблем, с которыми ты, вероятно, столкнешься.

По мере твоего взросления твои родители говорили тебе, что следует делать, а что – нет, как следует себя вести, а как – нет, что есть и что не есть и прочее и прочее. Ты спорил о каких-то вещах, соглашался с другими; делал что-то из того, что они предлагали, а что-то не делал; иногда рассказывал своим родителям о том, что ты сделал, а в другой раз – не рассказывал. Противоречия или проблемы между тобой и твоими родителями часто не являются секретом, ты можешь их обсуждать, смеяться над ними, плакать из-за них, спорить и даже орать о них. По крайней мере, наибольшее время вы говорите о них друг с другом. Для большинства подростков проблемы заикания не похожи на остальные.

Когда ты разговариваешь со своими родителями, ты обычно тратишь много времени на усилия как можно больше скрыть свое заикание, а они тратят большую часть своего времени, притворяясь, что не замечают твое заикание.

Все вы в разной степени чувствуете себя неловко и все же ты и твои родные притворяетесь, что не замечаете этого, а в результате вы не разговариваете об этом. Поэтому вы

испытываете сильное огорчение и тревогу. А люди, которым есть дело друг до друга, действительно переживают. Они беспокоятся о том, что думают и чувствуют их близкие. Когда они это не обсуждают, им приходится воображать, что думают члены их семьи об этом.

Когда ты *представляешь*, что думают о твоём заикании твои близкие, то, как и все, предполагаешь худшее. Заикание является *ужасным* для тебя, следовательно, у твоих родителей должны быть «ужасные» мысли об этом и, возможно, даже о тебе. Прибавь к этому то, что они иногда договаривают слова за тебя, говорят за тебя, отворачиваются от тебя, когда ты начинаешь заикаться, или говорят тебе «не торопись» или «подумай, о чем ты хочешь сказать», наряду с другими вещами.

Когда твои родители делают и говорят подобные вещи, это не помогает, а только усугубляет твои переживания, усиливает твоё чувство одиночества и беспомощности от незнания, что с этим делать.

Я долго изучал заикание и хочу обсудить с тобой проблемы, которые, как я выяснил, часто бывают у подростков и их родителей, сталкивающихся с трудностями заикания прилюдно. Я надеюсь, что ты обнаружишь, что некоторые из задаваемых мной вопросов также заботили и волновали тебя.



Правда, что твои родители как будто не хотят говорить о заикании?

Если ты считаешь, что твои родители так себя ведут, то ты не одинок. Это одна из наиболее распространенных причин для беспокойства, о которых я слышу от подростков. Тебя удивят некоторые ответы, которые дают родители.

Одной из причин нежелания говорить о заикании является их страх, что их ребенок расстроится, если они обнаружат свое разочарование в том, как он говорит. Они все время объясняют, что их ребенок не говорит с ними о заикании и, похоже, расстраивается и смущается, когда наступает заикание. Это заставляет их думать, что для их ребенка это очень сокровенная и личная тема, и они это уважают и не хотят вторгаться.

Разве это не интересно? Ты не разговариваешь с ними, потому что веришь, что *они* не хотят об этом говорить, а *они* не хотят обсуждать это с тобой, потому что считают, что это *ты* не хочешь об этом говорить!

Данная ситуация может показаться странной, но все же она вовсе не является нетипичной. Давай я покажу это на примере, не связанном с речью. Если твой хороший друг во время занятий в школе совершит какой-то постыдный поступок, тебе, скорее всего, тоже будет стыдно за твоего друга. Если ты хорошо относишься к этому человеку, то, вероятно, не станешь говорить об этом после урока не потому, что думаешь, что он сделал что-то ужасное, а чтобы не расстраивать своего друга. Понимаешь, это то же самое, что делают некоторые родители, а возможно, и твои тоже. Они делают это не из-за того, что ты заикаешься, а потому, что видят, как ты огорчаешься из-за этого, и не хотят расстраивать тебя.

Другой причиной, чтобы не обсуждать со своим ребенком его заикание, о которой рассказали мне некоторые родители, является то, что они не считают заикание большой проблемой. Оно их

не сильно волнует: они к нему привыкли. Более того, они могут заявить что-нибудь вроде «мы только сегодня узнали о заикании, потому что нам сказали, что мы должны знать о нем».

Такие родители рассказывают мне, что их ребенок заикается меньше, когда находится с ними. «Сын обычно не рассуждает много обо всем». «Дочери нравится проводить время в одиночестве, чтобы можно было почитать и послушать музыку». «Он у нас тихоня». «Она сдержанная, не похожа на своего младшего брата, который болтает без остановки и очень общительный».



Им никак не понять, что ты избегаешь ситуаций, в которых тебе пришлось бы говорить, вовсе не потому, что любишь проводить время в одиночестве, а потому что боишься, что будешь заикаться. Они не замечают случаи, когда ты заменяешь слова, или случаи, когда ты просто киваешь, вместо того чтобы говорить, или случаи, когда ты говоришь, только если уверен, что сможешь сказать это без заикания. Они не знают, что ты чувствуешь внутри, **пока ты им не расскажешь**.

Третьей и самой распространенной причиной, чтобы не обсуждать со своим подростком его заикание, о которой рассказали мне родители, является то, что они просто знают о заикании очень мало и не знают, что о нем говорить. Они испытывают чувство вины. Они помогли своему ребенку вырасти, а теперь у них есть подросток с постоянно растущим чувством независимости.

В течение всех этих лет они были способны понимать твои проблемы, твои успехи и неудачи, потому что они переживали их, когда росли сами. Они способны помочь и направлять тебя, основываясь на собственном опыте. Да, вы спорите и можете кричать друг на друга, но вы все знаете, что побуждает каждого из вас к этому, вы просто не всегда соглашаетесь, вот и все. И это нормально. Чаще всего вам удавалось урегулировать спор или договориться оставить вопрос открытым именно благодаря тому, что вам всем можно было это обсуждать.

Но не так обстоят дела с заиканием. Может быть, твои родители не заикаются. Они не знают, на что это похоже. И все же, являясь твоими родителями, они верят, что должны знать, как тебе помочь.

Однако попробуй встать на их место. Они не знают, что сказать или сделать, чтобы быть тебе полезными. Они не понимают и стыдятся этого и даже чувствуют себя бесполезными из-за этого. Они могут хорохориться временами и говорить тебе сделать то или другое в надежде, что это поможет. Но чаще всего это так и остается надеждой.

На самом деле в большинстве случаев это не очень помогает, а только расстраивает их, а тебя – огорчает или даже злит. Разве это не доказывает, что для тебя и твоих родителей очень важно обсуждать такие вещи? Пора уже прекратить делать вид, что проблема заикания может быть скрыта. Ты несчастлив, потому что ты заикаешься. Твои родители несчастливы, потому что не знают, что сделать или сказать, чтобы тебе помочь. Пора поговорить друг с другом.

В большинстве случаев в прошлом, когда ты обсуждал с родителями какую-либо проблему, именно родители начинали этот разговор. Однако в данном случае заикание является твоей проблемой и именно ты должен начать разговор. Для некоторых это не является чересчур сложным. Обычно твои родители открыты для обсуждения твоих проблем и с готовностью гово-

рят о них. Для других подростков, которые не часто обсуждали с родителями свои проблемы, это может быть сложным. Исходя из опыта обсуждения данной проблемы со многими подростками, я могу сделать вывод, что самым *сложным* для них является набраться смелости, чтобы начать такой разговор. Тебе может показаться, что у тебя не хватит смелости, но я готов поспорить, что хватит.

Все подростки, с которыми я беседовал, обладают значительной смелостью. Они слишком часто сомневаются в своей смелости из-за того, что раньше им много раз не хватало духу начать беседу, поскольку они боялись, что будут заикаться. На это я всегда отвечаю вопросом, сколько раз за последние два-три дня они разговаривали, даже если предчувствовали, что будут заикаться. Если они сделали это хотя бы раз, а все они это делали, им потребовалась для этого смелость.

Ты наверняка разговаривал в тех случаях, когда ты испытывал внутренний страх. Ты был совершенно уверен, что тебе будет трудно говорить, но тем не менее говорил. Для этого требовалась смелость.

Тебе следует ожидать, что будет неудобно и *немного страшно*, когда ты начнешь разговаривать со своими домашними о проблеме, которая является настолько личной, насколько заикание может быть таким для тебя. Я хочу подсказать тебе, как это можно упростить. Подростки рассказывали мне, что это помогает. Это стоит попробовать.

Чтобы это осуществить, надо, во-первых, выбирать подходящее время и место для разговора. Многие семьи всегда выглядят так, как будто торопятся: мама и папа часто спешат после того, как приходят домой, либо торопятся куда-то из дома, и им постоянно некогда, поэтому они не могут заняться чем-либо другим. И не забывай, что ты тоже часто ведешь себя таким же образом.

Поэтому **найди** время, когда будет **достаточно** времени всем для разговора. Например, подходящим случаем может быть

совместная поездка в автомобиле или когда вы все вместе сидите за столом после ужина. В большинстве семей есть часы, когда им легче беседовать друг с другом. Постарайся их найти. Можешь поговорить с одним из родителей, если это удобнее. Многие подростки сообщают, что проще беседовать, когда делаешь что-то вместе, а рядом нет никого чужого.

Во-вторых, ты должен понимать, что твои родители, скорее всего, тоже будут испытывать неловкость. Они могут прятать глаза и суетиться, или говорить односложно, и даже немного смущаться. Не позволяй таким их реакциям сбить тебя с толку. Просто помни, что твои родные тоже переживают и что, так же как и ты, временами тоже не знают, что сказать. Например, ты представляешь, как разговаривать с ними о сексуальных отношениях и смотреть им в глаза, когда они тебе отвечают, и не покраснеть?

В-третьих, обдумай серьезно оба аспекта, о которых я только что упомянул. Я надеюсь, что ты теперь понимаешь, насколько это важно, чтобы именно *ты* первым начал этот разговор и задавал в нем тон. Говори о проблеме прямо и откровенно. В то же время будет хорошо, если ты при этом признаешься, что сам испытываешь неловкость.

Например, ты можешь сказать: «Я хочу поговорить с тобой о моем заикании». А потом продолжить: «Я даже не знаю, как начать», или «Я его стесняюсь», или «Об этом трудно говорить» – либо высказать любое другое признание, отражающее твои переживания.

Ну, вот ты и сделал первый большой шаг! Теперь тебе можно обсуждать любую проблему, о которой захочется поговорить. Не нужно говорить о всех трудностях одновременно. Выбери несколько самых актуальных и начни с них. Теперь ты можешь свободно говорить о своем заикании при каждом удобном для тебя случае в других обстоятельствах, но не забывай, что это в большей степени зависит от тебя, когда начинать такой разговор.



Правда, что твои родители договаривают за тебя слова, а иногда говорят за тебя?

Если ты похож на большинство подростков, то твои родители так делают или делали это когда-то. Родители мне говорят, что просто пытаются помочь своему ребенку. Ты можешь объяснить им, что на самом деле это не помогает. Когда ты боишься, ожидая, что они будут договаривать за тебя слова или говорить за тебя, это усугубляет твои проблемы больше, чем если бы они этого не делали. Объясни им, что для тебя важно самому договаривать свои фразы, что самое большое, что они должны сделать, – это дожидаться, когда ты закончишь говорить все, что хотел сказать.

И опять же, взгляни на это с точки зрения родителей. Если ты, начиная заикаться, позволяешь им договорить за тебя слово, а сам отказываешься от попыток закончить слово самому и просто киваешь в знак одобрения, им кажется, что они таким образом тебе помогли. Но если ты, наоборот, не остановишься, а продолжишь заикаться до тех пор, пока не закончишь слово сам, в то время, когда они договорили его за тебя, им станет ясно, что они не помогают. То же самое работает и тогда, когда они говорят за тебя.

Если ты перестаешь говорить и киваешь в знак одобрения, им кажется, что они помогают. Но если ты продолжаешь говорить,

даже несмотря на то, что ты заикаешься, и договариваешь все, что ты хочешь сказать (даже если это то же самое, что за тебя только что сказали родители, – это неважно), им становится понятно, что они не помогают. Таким образом ты показываешь им, что сам можешь говорить за себя.

Правда, что твои родители думают, что ты мог бы прекратить заикаться, если бы постарался как следует?

Независимо от того, что они думают, ты знаешь, что это практически неосуществимо, – и ты абсолютно прав. Тебе известно, что, когда ты стараешься изо всех сил, когда ты выполняешь все, что можно придумать, или что, как говорят, может помочь, ты все равно заикаешься. Часто ты заикаешься даже сильнее.

Твоим родителям необходимо понять эту особенность заикания. Объясни им, что ты испытываешь, прилагая усилия, и что ты пробуешь, чтобы справиться с проблемой. Если они все равно не смогут понять, им будет необходимо побеседовать с логопедом.

Правда, что твои родители многое тебе прощают из-за того, что ты заикаешься?

Случается, что твои родители освобождают тебя от выполнения обязанностей по дому, если для их выполнения требуется говорить, например, в подходе за покупками. Сначала ты испытываешь облегчение, но одновременно и чувство стыда. Ведь тебе нечем особо гордиться, если ты знаешь, что твой друг, или брат, или сестра выполняют такие обязанности.

Это действительно очень важный повод, чтобы поговорить со своими домашними. Объясни им, что даже если временами ты будешь бояться сделать то, о чем тебя просят, ты хочешь

выполнять свою долю обязанностей. Так тебе будет комфортнее, да и им тоже: ведь это будет еще один шаг к пониманию ими твоей проблемы с речью. После этого тебе нужно будет всегда быть начеку и самому вызываться выполнять такую работу по дому, где может потребоваться говорить (встречать гостей, купить продукты и т. п.).



Правда, что иногда тебе кажется, что твое заикание раздражает и злит твоих родителей?

Это непростой вопрос для обсуждения, потому что необходимо понять твое поведение, когда ты заикаешься, и то, как ты себя ведешь из-за того, что боишься начать заикаться. Родители рассказывают мне, что они не злятся и не раздражаются в тот момент, когда их ребенок заикается. Но они постоянно говорят мне, что могут разозлиться, если он или она ведут себя грубо, неуважительно либо пренебрежительно по отношению к окружающим.

Они приводят примеры такого поведения: «Когда Алексей отвечает на звонок по телефону, он заикается и вешает трубку. Он не спрашивает, кто звонит, почему звонит, ничего остального. Он просто прерывает связь. Это грубо и пренебрежительно по отношению к другим».

Еще один пример: «Подруги зашли повидать Марию. Они болтали, и им было весело. Они предложили ей пойти поесть пиццу и встретиться с парнями. Тогда она замкнулась и повела себя грубо. Она немного заикалась во время встречи. Поэтому прекратила болтать и сказала им, что не пойдет с ними».

Этих примеров должно быть достаточно, чтобы понять суть. Временами ты ведешь себя не самым вежливым и дружелюбным образом *по одной причине* – ты очень не хочешь заикаться.

Твои родители не понимают этого и поэтому могут говорить тебе, что ты ведешь себя невежливо и грубо. В глубине души ты сам не очень-то доволен своим поведением, но то, что родители обвиняют тебя в нарушении вежливости и дружелюбия, только усугубляет положение. Это еще одна причина, чтобы обсуждать проблему с родителями, что позволит им лучше понять заикание, так сказать, из первых рук.

Правда, что у тебя с родителями нет согласия о необходимости лечения?

Есть примеры того, как родители подталкивают своих подростков к лечению, а те упираются. Но есть и другие случаи, когда подростки хотят лечиться, а родители думают, что в этом нет необходимости. В какую категорию попадаешь ты? В любом случае понятно, что тебе и твоим родителям необходимо поговорить. Вам необходимо открыто обсудить все «за» и «против» начала лечения.

Обычно принять решение нетрудно, если оно основано на взаимопонимании. Если его невозможно достичь таким способом, я всегда рекомендую, чтобы ты вместе с родителями поговорил с логопедом. Если его нет, то почему бы тебе не обсудить эту проблему с учителем в школе? Он не привязан к тебе эмоционально и, может быть, поможет тебе в решении твоих проблем.

Заключительные соображения

Хороший способ для тебя научиться ладить с родителями, а для них научиться ладить с тобой и помочь тебе справляться с заиканием – это попросить их сесть и прочитать эту главу. Таким образом вы сможете обсудить то, что относится и к тебе, и к ним. Простое совместное обсуждение позволит вам создать фундамент для конструктивного преодоления трудностей и ознакомиться с основными элементами взаимопомощи.

Глава четвертая

Как справляться с трудностями в школе

Хуго Х. Грегори, доктор наук

То, как ты справляешься с заиканием в школе, является для тебя важным вдвойне, потому что ты проводишь там так много времени и потому что говорение в школе является определяющим для твоего успеха как ученика. То, какое впечатление ты производишь на других учеников, влияет на твою самооценку и твой социальный образ. Участие в мероприятиях класса, взаимоотношения с одноклассниками и учителями, а также логопедические занятия в стенах школы – это темы, которые, по словам заикающихся подростков, приходится серьезно обдумывать.

Устные ответы в классе

Почти у всех, кто заикается, есть опыт отчаяния, которое возникает на уроке после фразы «Я не знаю», когда на самом деле содержание урока известно, но ты предпочитаешь не рисковать, чтобы не начать заикаться, отвечая на вопрос перед классом. В первый миг ты чувствуешь облегчение, потому что ушел страх заикания, но позднее испытываешь отчаяние из-за того, что не смог показать свои истинные способности.

Известно, что ученики, которые не заикаются, просматривают текст по диагонали, чтобы выяснить, содержатся ли в нем

незнакомые слова или слова, произношение которых им неизвестно. **Ты** сканируешь весь текст заранее, чтобы найти слова, на которых ты предположительно будешь заикаться, когда наступит твоя очередь читать. Обычно ты не только боишься, что не сможешь произнести ни слова, ты также не уверен, что кто-нибудь из одноклассников не будет смеяться над тобой. Тебе может быть неприятна ситуация, когда другим не нравится, как ты говоришь. И как следствие предыдущего опыта ты испытываешь еще больший страх и напряжение.

Другая распространенная ситуация, вызывающая страх, возникает, когда делаешь доклад перед классом. Некоторым ученикам легче говорить, когда они встают перед классом и знают, что общее внимание направлено на них. Другим помогает многократное повторение доклада наедине – им лучше удается его последующее чтение в классе.

Возможно, ты захочешь попросить учителя дать тебе больше времени на высказывание во время дискуссии в классе, если ты понял, что тебе легче дается говорение, когда ты не торопишься. Ограничения во времени, когда ты чувствуешь, что нельзя заставлять слушателя ждать и что ты не сможешь начать говорить снова, если сделаешь паузу, – все это может заставить тебя говорить быстрее и бояться прервать говорение и сделать паузу. Если ты не будешь торопиться, ты уменьшишь степень возникновения заикания.

И хотя трудно участвовать в дискуссиях класса и отвечать на вопросы, когда ты опасаясь, что начнешь заикаться, похоже на то, что, избегая участия в таких мероприятиях, ты увеличиваешь и свое напряжение, и заикание. Одна ученица средней школы, достигшая большого прогресса в речи, беспокоилась о поступлении в старшие классы. Она сказала учителям, что будет чувствовать себя лучше, если ее не будут вызывать отвечать перед классом. Через несколько недель, в течение которых она не участвовала в ситуациях, требующих говорения, ее страх перед говорением только усилился, а ее речь значительно ухудшилась.

Когда ты идешь вперед, невзирая на трудности, ты чувствуешь себя победителем, а это лучше для тебя! Кроме того, одинаково трудно избегать говорения и молчать, как и стремиться говорить, несмотря на заикание и неприятное для тебя окружение.

Получение логопедической помощи, которая направляется на то, что ты научишься изменять и совершенствовать свою речь, справляться со спешкой и уменьшать свое заикание в ситуациях, которые систематически изменяются от простых к более сложным, – это самый верный и перспективный способ улучшить свое участие в школьной жизни. Ты и логопед можете совместно с учителем спланировать, каким образом использовать коррекционные методы обучения плавной речи в разговорных ситуациях в классе.



Реакция одноклассников

«Большинство детей невысокого о себе мнения, поэтому они пытаются унижить и обидеть других».

«Люди стремятся обнаружить в окружающих какой бы то ни было недостаток. Заикание очень бросается в глаза, над ним легко издеваться».

Эти высказывания двух учеников средней школы, получающих логопедическую помощь, объясняют негативное отношение других учеников к их заиканию.

В подростковом возрасте трудно совладать с эмоциями. Ученики пытаются самоутвердиться, сбивая спесь с окружающих.

Психологи полагают, что такое поведение является причиной существующего в наши дни отрицательного предубеждения в отношениях. Заикающиеся школьники признавали, что высмеивали одноклассников, которые, например, страдали от лишнего веса. А потом до них доходило, что они вели себя именно так, как, по их убеждению, окружающие не должны были поступать с ними. Люди, высмеивающие других, выражают свою собственную несостоятельность, даже если у них нет намерения кого-либо обидеть.

Ты можешь помочь своим одноклассникам, если будешь откровеннее по поводу своего заикания. Это может быть нелегко, если ты полагаешь, что заикание исчезнет, если о нем не думать и не говорить. Но раз ты достиг 12–16-летнего возраста, а проблема осталась, может быть, пора уже начать относиться к ней практичнее и откровеннее. Поговори с друзьями. Поговори с учителями. И даже с теми, кто тебя изводит. Никто не остановит их лучше, чем ты, если скажешь: «Да, я заикаюсь» или «Я иногда заикаюсь, но я работаю над этим».

Вот высказывание одной 16-летней девушки с заиканием: «Дети со временем перестают обижать. Но не стоит дожидаться, пока это произойдет. Помогите им сами». Другой 14-летний мальчик, который только начал занятия с логопедом, рассказал мне, что теперь он больше помогает своим друзьям в школе спокойнее относиться к его заиканию. Он рассказывает им, как проходит лечение, и время от времени упоминает про трудности, когда начинает заикаться. Так, он может сказать: «Я правда разделался с этим звуком. Он мне теперь легче дается».

Подростки рассказывают мне, что были потрясены, обнаружив, как много людей хотят узнать больше про заикание. Например, им может быть очень приятно, когда их доклад о заикании с интересом слушают в классе. Разумеется, гораздо легче быть откровенным по поводу заикания, если ты получаешь лечение и с уверенностью надеешься на улучшение.

Реакция учителей

Так же, как тебе одни учителя нравятся больше других, тебе нравится или не нравится то, как некоторые учителя относятся к тебе и твоему заиканию. Исходя из ответов, полученных мною во время групповых занятий, некоторые подростки предпочитают, чтобы учителя никогда ничего не говорили про их речевую проблему. Другие испытывают благодарность к своему учителю за проявленный интерес и заботу. Один ученик сказал: «Меня бесило, когда учитель уделял мне особое внимание». А другая школьница была благодарна преподавателю, который спрашивал ее после занятий: «Чем я могу тебе помочь?»

Как можно объяснить такие различия? Если ты и твоя семья дома принимают участие в «заговоре молчания» о твоём заикании, тогда ты привык не обсуждать свою речь и не хотел бы, чтобы кто-нибудь в школе упоминал о ней.

Некоторые подростки с заиканием говорят мне, что все же лучше обсуждать свою проблему с учителями при условии, что «это можно сделать рациональным способом». Под «рациональным» они подразумевают, что учителя обсудят с ними их переживания, а также то, каким образом им следует участвовать в уроках, чтобы получать более высокие оценки.

Если школьники получают логопедическую помощь, то они хотели бы, чтобы логопед и учитель обсуждали их проблемы вместе. Учителя могут по-разному относиться к щекотливому вопросу, но иногда твоя собственная неправильная реакция может свести на нет любые усилия преподавателя.

Некоторые учителя из-за недостатка опыта работы с заикающимися школьниками могут приходиться в замешательство и испытывать чувство неловкости, когда ты заикаешься. Обсуждение проблемы с такими учителями может помочь им справиться с их собственными переживаниями и прибавит им уверенности.



Положение в школе и коррекция заикания

Некоторые заикающиеся ученики не хотят, чтобы все знали, что они получают логопедическую помощь, а другие просто отказываются ее получать в школе. Тебе не стоит чувствовать себя из-за этого виноватым, поскольку частично это вызвано отношением окружающих к тебе и твоей проблеме заикания. Вполне закономерно то, что ты чувствуешь себя неловко!

Позднее, по мере того как твоя речь улучшится в ходе лечения и ты начнешь чувствовать себя менее одиноким в борьбе со своей проблемой и станешь менее ранимым, возможно, ты отнесешься спокойно к тому, что окружающие знают, что ты работаешь над своей речью. Это может вызвать уважение к тебе.

По мере совершенствования твоей речи ты с логопедом можешь использовать школу для работы над плавностью речи в ситуациях различной сложности. В этой связи ты, вероятно, захочешь обсудить с учителями цели твоей терапии (наедине или с участием лечащего врача). Большинство подростков, с которыми я работаю, хотели бы показать своим друзьям, что они делают в процессе коррекции.

Часто, сделав аудио- или видеозапись, проходящий коррекцию школьник понимает, насколько лучше он стал говорить. Это очень радует! Сначала тебе может быть непривычно ощущать,

что ты начал говорить лучше, и ты сомневаешься в том, что твои друзья заметят эти изменения. Несмотря на это, именно тебе лучше других понятно, что твоя речь меняется.

Ставя перед собой реальные цели и принимая на себя ответственность, ты сможешь говорить лучше и лучше и относиться спокойнее к тому, как ты говоришь.



Как ладить с друзьями

Луи А. Нельсон, доктор наук

Ты хочешь иметь друзей, с которыми ты действительно можешь поговорить?

Дружба не возникает сама по себе. В большинстве случаев она требует стараний, чтобы достичь той особенной стадии, когда каждый ощущает свою значимость и ценность. Ты хочешь, чтобы твои мысли и чувства уважали и держали в секрете, и твои друзья хотят от тебя того же.

Как начинается дружба? Не стоит забывать, что ты заикаешься, и поэтому чувствуешь, что тебе из-за этого трудно. Если у тебя был близкий друг всю твою жизнь, может быть, кто-то, с кем ты вместе вырос, – это здорово. Но что, если твоя семья переехала? Как познакомиться с кем-то? Если ты заикаешься, то вряд ли склонен сделать первый шаг к знакомству. Из своего прошлого опыта ты знаешь, что, когда очень стараешься не заикаться, это случится наверняка. Ты волнуешься при знакомстве с новыми людьми, потому что думаешь, что твоя речь с заиканием отвратит потенциальных друзей, а тебе будет неприятно.

Завести знакомство легче, если у тебя есть общие интересы с новыми одноклассниками. Легче перестать заикаться на заикании, когда можно сосредоточиться на чем-то еще. Задай себе вопрос, чем ты занимаешься в свободное время. Есть ли спорт или хобби, которые тебе удаются? Есть ли у тебя талант,

который ты можешь развить? Сконцентрируйся на своих сильных сторонах и позволь им перевесить твои слабые места.

Для одних друзей твое заикание не имеет никакого значения. Они одинаково к тебе относятся, независимо от того, заикаешься ты или говоришь плавно. Твое собственное поведение задает тон для ваших отношений. И если ты не выглядишь удрученным своим заиканием, то с большой долей вероятности их это тоже не будет заботить.

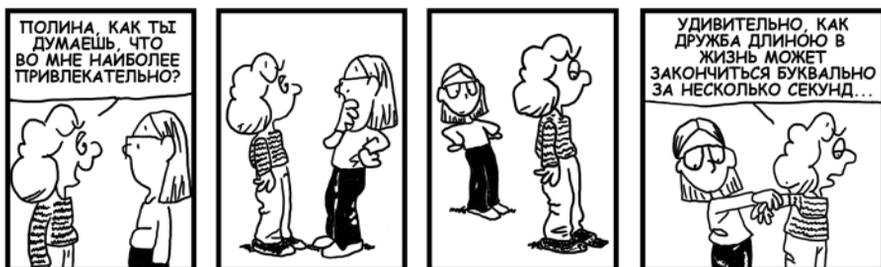
Но что происходит, если некоторые друзья отворачиваются, когда ты заикаешься, или стараются отвечать на вопрос прежде, чем ты его закончил? Обидно, когда людям, на которых ты рассчитываешь, мешает твое заикание. Но они и не могут правильно понять, что такое заикание, если ты не расскажешь им об этом.

Может, они стараются тебя опекать?

Ты не знаешь, действительно ли твои друзья расстраиваются или смущаются, когда ты заикаешься? Такое впечатление легко объяснить тем, что они отвечают за тебя или вступают в разговор, чтобы ты говорил как можно меньше. Вероятнее всего, они просто пытаются помочь тебе таким образом.

Давай рассмотрим ситуацию пристальней. Почему они пытаются тебя опекать? Может, они верят, что оказывают тебе услугу? По возможности сопротивляйся этому. Даже если прямо сейчас тебе легче от их вмешательства, их опека мешает тебе выполнять то, что ты должен делать для себя, – говорить.

Предположим, что ты не готов попросить своих друзей позволить тебе говорить за себя самому. Ты не уверен, что справишься, и не знаешь, как они отреагируют, если ты их попросишь. Поговорить с ними – значит рискнуть, но, возможно, оно того стоит. В конце концов, для тебя лучше заикаться и говорить, но говорить самому, чем молчать и чувствовать себя скверно.



Кто заказывает «Колу»?

Приходилось ли тебе поддакивать или кивать головой в знак согласия, даже если тебе иногда хотелось съесть или выпить что-нибудь совсем другое? Друзья, похоже, понимают, как-во это: избегать вещей, которых ты боишься или стыдишься, и не заставляют тебя говорить за самого себя. Их бы сильно удивило то, как тяжело может быть для кого-то произнести несколько слов.

Вероятно, ты чувствуешь, что должен произнести свой заказ быстро и что у тебя есть только один шанс сделать это правильно. Подобная ситуация может быть очень удручающей, если ты не вполне владеешь своей речью. Если ты опасаясь сделать ошибку, заговорив, то, скорее всего, ты ее сделаешь. Волнение может отрицательно воздействовать на любого. Когда мы испытываем страх, нам труднее сделать то, что мы хотим. Звезда спорта может промахнуться и не забросить мяч, необходимый для победы его баскетбольной команды, **если** он чувствует себя неуверенным и **если** он позволит этому чувству вывести его из душевного равновесия. Ты можешь заикаться. Но ты можешь научиться с помощью логопеда противостоять давлению, принуждающему тебя говорить быстро. Ты можешь научиться говорить более плавно – **если это для тебя действительно важно.**

Тебе достается от телефонной компании?

Для многих людей, которые заикаются, телефонные разговоры представляют самые страшные ситуации.

Тебя сильно удивит, если ты узнаешь, что некоторые люди, говорящие плавно, избегают разговоров по телефону? Они скорее предпочтут разговор с глазу на глаз, чем беседу с голосом из космоса. Многим людям, которые заикаются, не нравится разговаривать по телефону до тех пор, пока они не научатся справляться со своей речью.

И это закономерно. Телефон стоит в первых строках их перечня трудных ситуаций. И в твоем перечне он тоже может быть наверху! Но он не обязательно должен там оставаться. Если ты не настолько плавно говоришь по телефону, как тебе хочется, ты можешь попробовать разные способы. Найди место, где ты можешь разговаривать не при всех, где никто из твоей семьи тебя не услышит.

Дождись, когда у тебя будет в запасе много времени и никто не будет тебя торопить и требовать выключить телефон, потому что он им срочно понадобился. Позвони людям, которые уже давно знают про твоё заикание и не придают этому большого значения. Сосредоточься на том, что именно ты хочешь им сообщить, вместо того чтобы думать: «Осторожно, ты можешь начать заикаться». Определи опытным путем, какие стратегии лучше помогают тебе с телефоном, и испытай их уже сегодня!



Куда идут все друзья?

Ты достиг возраста, когда люди нередко чувствуют себя одиночками. Ты не один такой. Посмотри на своих сверстников с плавной речью, которых ты знаешь, – их субботние вечера могут быть такими же скучными. Очень просто обвинить во всем заикание и заикнуться на себе.

Заикание может усугубить проблему, но не всегда так, как ты думаешь. Если ты сильно заикаешься, то у тебя меньше возможностей общаться по сравнению с плавно говорящими людьми, – это очевидно. В результате тебе, возможно, не удалось развить некоторые навыки общения, необходимые для построения отношений с другими людьми. По мере того как ты будешь работать над своей речью, эти навыки будут развиваться сами собой.



Если ты внутри, кто-то – снаружи

Прикалываться над другими – это то, чем занимаются все. Это отделяет группу «своих» от группы «чужих». Если ты «свой», над тобой, вероятно, не потешаются совсем, ни по поводу твоей речи, ни по поводу чего-то другого. По правде говоря, ты сам можешь участвовать в насмешках, только не по поводу речи.

Ну а если ты «чужой»? Опять-таки, в таком случае тебе следует сосредоточиться на том, что ты умеешь делать или знаешь по-на-

стоящему хорошо. По мере того как ты научишься справляться со своей неуверенностью, твоё заикание едва ли будет объектом насмешек.

Если тебя достают, тебе наверняка понадобится друг, которому ты не безразличен. Поговори с ним о своих переживаниях. Когда рассказываешь об обидах, вместо того чтобы хранить их в себе, становится легче.



А люди действительно обращают внимание на твоё заикание?

Вполне возможно, что они просто удивляются, потому что не ожидали, что ты заикаешься. Не существует никаких явных признаков того, что один человек заикается, а другой – нет, до тех пор, пока они не открывают рот, чтобы поговорить. Большинству любопытно посмотреть на то, с чем они раньше не сталкивались. И, по всей вероятности, они задаются такими вопросами, как «Ты заикаешься потому, что нервничаешь?» И ты раскроешь некоторые тайны, если ответишь на их вопросы.

Правда, что ты стараешься не разговаривать с незнакомыми людьми? Возможно, ты переживаешь, гадая, как скоро они поймут, что ты заикаешься. Может быть, ты считаешь, что заикание произведет на них плохое впечатление, а второго случая исправить его у тебя не будет. Мы советуем тебе сразу сказать им,

что ты иногда заикаешься. Таким образом ты избавишься от напряжения, вызываемого стараниями скрыть заикание, и будешь чувствовать себя лучше с самого начала.

Если ты будешь относиться к своему заиканию достаточно просто, не сосредотачиваясь на нем, тогда и другие тоже будут относиться к нему также легко. Не забывай: если ты покажешь своим поведением, что заикание тебя не слишком заботит, оно наверняка также не будет беспокоить окружающих.

Начни помогать себе сам

Барри Гитар, доктор наук

Как ты можешь справиться со своим заиканием?

Ты можешь сделать очень много, чтобы исправить свое заикание. Это будет легче сделать, если работать вместе с логопедом. Но и самостоятельно ты можешь многого достичь. Эта глава поможет тебе начать совершенствовать свою речь.

Скорее всего, ты уже пробовал разные способы, но многие из них, вероятно, не особенно помогли. Либо, сработав вначале, они не действовали достаточно долго. Как, например, тянуть «а» или «м» прежде, чем произнести трудное слово; или выговорить слово беззвучно про себя, прежде чем произносить его вслух; или не принимать душ после занятий физкультурой, потому что однажды это вроде бы помогло говорить более плавно. Почему вдруг **наши** идеи должны помочь тебе больше?

Авторы этой книги поработали с сотнями подростков, у которых заикание. Мы изучили приемы, которые помогли многим школьникам с заиканием. Вдобавок к этому многие из нас сами заикаются и у нас есть понимание других людей, которые заикаются, относительно того, что наши советы действительно помогают.

Я могу подтвердить на собственном опыте, что если ты изменишь свое отношение к заиканию, а также то, как ты говоришь, когда заикаешься, ты сможешь улучшить свою речь настолько, что она перестанет быть источником проблем.



Как ты можешь изменить свое отношение к заиканию?

Одно известно наверняка. Чем больше ты расстраиваешься из-за заикания, тем хуже ты говоришь. Чем больше ты не хочешь заикаться, тем больше ты заикаешься. Ну и что же делать? Как можно поменять ситуацию кардинально, чтобы чем лучше ты относишься к заиканию, тем меньше ты заикался?

С чего начать? С понимания того, что твоё заикание не беспокоит большинство людей настолько, насколько оно волнует тебя. Даже если ты очень сильно заикаешься, большинство окружающих после того, как у них пройдет первое удивление от наблюдения за тем, как ты застрял посреди речи, не обращают на него столько внимания, сколько ты думаешь. Единственное, что им бросается в глаза вместо этого, – это твоё волнение.

Если ты выглядишь взволнованным и смущенным, они, в свою очередь, смущаются вместе с тобой. Измени это кардинально. Если ты сможешь найти способ вести себя более непринужденно, когда заикаешься, твои собеседники тоже будут чувствовать себя комфортнее.

Твоё отношение поменяется и заикание будет тебя волновать меньше, если ты не будешь думать о нем, как о БОЛЬШОЙ проблеме. Естественно, ты будешь беспокоиться, что заикание разрушит твою жизнь. Это не так. Прежде всего, заиканию не обязательно разру-

шать твою личную жизнь. Некоторые из самых привлекательных людей были заиками, например Мэрилин Монро. Обычно девушки не отворачиваются от заики мужского пола, если только он не настолько стыдится, что даже никогда и не скажет ни одного слова плохо.

Парни обычно безразлично относятся к тому, заикается ли девушка, если только она не стесняется заикания настолько, что почти совсем не пытается говорить. И если парень и девушка подружатся, заикание, вероятно, также не будет проблемой. Разговаривать становится гораздо проще, когда два человека хорошо знают друг друга.



А какие у тебя планы насчет работы? Предположим, что ты выберешь профессию, которая потребует много говорить. Знаешь ли ты, что многие заикающиеся с легкостью общаются по долгу своей службы? Они могут заикаться, продавая машины или покупая стройматериалы, но они знают свое дело и разговаривают несмотря ни на что, и их уверенность помогает им преодолевать трудности.

Мне известен один сильно заикающийся человек, который по своей работе регулирует движение по громкоговорителю в открытом кинотеатре для автомобилистов. Он почти не обращает внимания на свое заикание. Мне доводилось слушать интервью с автомобильными гонщиками и знаменитыми футболистами, которые заикаются. Двое из величайших телеведущих всех времен были заиками. Но это никогда не мешало им говорить на камеру.

Киноактеры, дикторы радио, президенты корпораций, профессора институтов, доктора, адвокаты – мир полон заикающихся людей, которые не позволят заиканию стать им поперек дороги.

И опять же поведение окружающих будет зависеть от того, как ты относишься к своему заиканию. Если ты будешь смотреть на свою речь как на меньшую из проблем, также будут поступать люди вокруг тебя. Как же этого добиться?



Как развить уверенность в себе?

1. Не забывай, что уверенность развивается медленно. Ты начинаешь чувствовать себя более смелым, затем уверенность исчезает, а потом возвращается с большей силой.
2. Ты можешь поднять самооценку, совершая небольшие достижения и останавливаясь, чтобы оглянуться и оценить проделанный путь. Плавность речи, как и вера в себя, приходит медленно и исчезает время от времени. Отмечай свои достижения и поощряй себя за них.
3. Постарайся понять, что самое верное средство поднятия самооценки – это умение преодолевать неудачи. Пробовать. Падать. Снова подниматься и продвигаться вперед. Уверенность развивается и тогда, когда ты терпишь поражение, а затем выясняешь, что тебе следует сделать по-другому, когда ты будешь делать новую попытку.

Каждый раз, когда ты пробуешь что-нибудь новое, существует вероятность неудачи. Если ты парень и назначаешь девушке свидание в первый раз, она может тебе ответить, что будет занята на выходных, наводя уборку. Если ты девушка и пытаешься заговорить с симпатичным парнем, он может отреагировать так, словно вы с разных планет. Ты чувствуешь обиду. Она может тебя беспокоить долгое время после случившегося. Ты чувствуешь себя хуже некуда. Но не обязательно причиной неудачи стало заикание.

Ты приглашаешь кого-нибудь на свидание, а он или она отказывается. Причиной тому может быть то, что они были застигнуты врасплох. Вероятно, просто нужно побольше пообщаться с ними и узнать их получше, прежде чем они ответят «да». И разумеется, существуют люди, которые никогда не будут с тобой встречаться. Но на них свет клином не сошелся, полно других людей, которых можно пригласить. Самое главное – ты повышаешь самооценку, если не останавливаешься и пытаешься снова.

Неприятно делать доклад перед классом и запинаться на каждом слове. Ты краснеешь, как помидор. Твои друзья давят от смеха и толкают друг друга. Учительница ерзает на стуле, как будто под ней муравьи. Но если тебе хватит смелости продолжать, ты сможешь также найти смелость изменить свое заикание в лучшую сторону.

Ты можешь извлечь урок из подобного неприятного опыта. Почему тебе было так трудно говорить? Верно то, что ты обращал больше внимания на хихикающих одноклассников, чем на доброжелательных слушателей? Это естественно, но в следующий раз можешь переключиться на тех, кто к тебе внимателен? Почему ты так легко терял нить доклада? Тебя так заботило твое заикание или ты недостаточно тщательно отрепетировал свой доклад? Мне тоже приходилось такое переживать. В следующий раз это поможет тебе подготовиться настолько хорошо, что ты наверняка будешь знать, о чем рассказывать, так что сможешь расслабиться во время доклада и не волноваться за его содержание.

4. А вот еще один шаг по направлению к уверенности. Так же как твои переживания влияют на твои действия, твои действия могут изменить твои чувства. Например, представь себе, как бы ты заикался, если бы решил действовать уверенно во время заикания. Вероятнее всего, ты бы чувствовал себя спокойнее и смог бы смотреть в глаза своему слушателю, продолжая говорить, если бы при этом заикался.

Попытайся это сделать. Поступай так, как ты хотел бы уметь, и это поможет тебе побороть свое волнение. Но не забывай, никому никогда не удавалось измениться в одночасье. Тренируйся. Добивайся успеха, терпи неудачи, но извлекай уроки из неудач, которые ты преодолеешь. Поздравляй себя за усердный труд и хорошие результаты и снова принимайся за работу.



Хорошо, ты уже меньше волнуешься,
а как справиться с заиканием?

Узнай, что именно ты делаешь, когда заикаешься

Заикание – это вовсе не неизвестное чудовище, захватившее твое тело. Напротив, заикание – это то, что ты в спешке делаешь у себя в груди, горле и во рту, когда ты думаешь, что тебе будет трудно выговорить слово. Таким образом действует спешка. Первый шаг на пути к изменению – понимание того, что ты делаешь, когда заикаешься.

1. Начни с изучения того, что ты делаешь, когда говоришь. Найди уединенное место и поговори сам с собой вслух. Как насчет душа? Обрати внимание на то, что ты двигаешь своим языком, челюстью и губами. Положи руку себе на горло и почувствуй, что ты производишь здесь звук. Поднеси руку к своему рту и ощути, как выходит твое дыхание.
2. Теперь выясни, что ты делаешь, когда заикаешься. Пока ты находишься наедине с собой, притворись, что ты заикаешься. Почувствуй, как ты зажимаешься таким образом, что не даешь себе говорить.
3. Найди момент, чтобы исследовать свое заикание тогда, когда ты действительно заикаешься. Выбери ситуацию, в которой ты уверен, что начнешь заикаться, например, когда ты будешь знать, что скоро настанет твоя очередь говорить, а ты думаешь, что будешь заикаться. Когда придет твоя очередь, дай себе возможность говорить и заикаться. Не пытайся это прекратить. Но в то же время настройся на то, что же ты делаешь такого, что препятствует потоку речи. Почувствуй, где ты зажимаешься. Ощути, правда ли ты пытаешься вытолкнуть слова довольно быстро. Прислушайся к своим ощущениям, может, ты просто не задействуешь какие-либо части твоего речевого аппарата.

Способен ли ты это сделать? Сможешь ли ты обнаружить, что ты делаешь или не делаешь, когда ты заикаешься? Если у тебя не получится с первого раза, не расстраивайся. Кажется, что заикание происходит так стремительно, что трудно осознать, что ты делаешь. Попробуй еще. Продолжай свои попытки до тех пор, пока ты не получишь представления о том, что же происходит, когда нарушается плавное течение речи. Возможно, потребуется многократное осмысление того, что ты делаешь, когда заикаешься. Не забывай, что в начале тебе нужно позволить себе заикаться. Не старайся еще изменить это на данном

этапе. Когда ты действительно почувствуешь, что ты делаешь, тебе будет легче изменить это.

Узнай, что именно ты делаешь, когда говоришь более плавно. Существует много различных видов плавной речи. Это неправильно, что ты или заикаешься, или нет. Иногда ты выговариваешь трудное слово легче, заикаясь только чуть-чуть. Иногда ты можешь говорить совсем без заикания. Осознай, как много существует видов твоей речи. Прислушайся к своей речи, когда ты говоришь более бегло. Поговори вслух с собой наедине, как ты это делал в душе. Почувствуй, каким образом твои губы, и язык, и челюсть движутся вместе. Ощути вибрацию у себя в горле и голове. Замедли свою речь, чтобы почувствовать свои ощущения и звучание голоса.

Что является для тебя самым легким, на чем ты мог бы сосредоточиться? Движение губ? Твоя челюсть? Звук твоей речи? Выбери что-то самое легкое и начни концентрироваться на этом. Если у тебя это получится, ты обнаружишь, что у тебя гораздо больше плавности, чем ты думал или когда-либо замечал. Запомни эту плавность. Накопи воспоминания о ней, как короткие видеофайлы у себя в голове. Для тебя может стать открытием то, что ты обладаешь большей плавностью, чем ты считал.

Сведи к минимуму замкнутое поведение

Большинство заикающихся оберегают свое заикание, стараясь не заикаться. Если ты намерен изменить свою речь к лучшему, тебе придется говорить, чтобы выполнить определенные действия.

1. Не позволяй себе избегать слов, на которых ты, скорее всего, будешь заикаться. Если ты «обманываешь» заикание, заменяя труднопроизносимые слова на легкие, – ты аб-со-лют-но нормален, но тебе необходимо начать побеждать и трудные слова. Многие слова, которые казались

тебе сложными, станут проще, если ты перестанешь их избегать. А с теми, которые все равно остаются сложными, можно будет справиться легче, если стараться их произносить медленно и спокойно.

2. Не разрешай себе уклоняться от общения из-за того, что ты, возможно, начнешь заикаться. Если ты понимаешь, что не ответил на уроке, потому что мог начать заикаться, ты всего лишь действуешь как большинство из нас, имеющих опыт заикания. Опять-таки, это необходимо изменить. Не позволяй себе избегать разговоров. Это трудно – говорить, когда ты боишься, и у тебя не всегда будет получаться. Ничего страшного. Не расстраивайся из-за этого. Но продолжай стараться свести к минимуму замкнутое поведение. Заикание похоже на задиру в твоей голове. Если ты от него убегаешь, он тебя преследует. Если ты принимаешь вызов – он сдастся.



Говори открыто о своем заикании

Это самое тяжелое, поэтому я приберегу это почти на конец. Трудно быть откровенным в отношении вещей, которые тебя беспокоят, и при этом не ощущать себя нелепым. Но именно заикание переносится гораздо легче, когда ты не пытаешься его скрывать.

Мы, заикающиеся люди, иногда поступаем так, как будто у нас нет никакого заикания. Мы пытаемся его маскировать, заменяя слова или произнося: «Не знаю». А это почти всегда только ухудшает ситуацию. А что же может ее улучшить? Если это обсуждать. Поговори со своими родителями. Дай им прочитать эту книгу. А затем, если они попросят, расскажи им, как они могут помочь. Дай им понять, если ты не хочешь, чтобы они выносили тебе мозг по этому поводу. Расскажи им, если тебе достается в школе от учителя из-за твоего заикания. Поговори об этом со школьным логопедом. Если у тебя в школе нет логопеда, поговори с родителями, чтобы получить помощь где-нибудь еще.

Еще очень помогает, если ты можешь отнестись к этому с юмором. Заикание вовсе не смешная вещь, но ты можешь облегчить ситуацию, если позволишь твоему собеседнику чувствовать себя непринужденно. Тогда и ты будешь раскованней. Если ты с другом пришел в пиццерию и застрял на слове «пепперони», отпусти по этому поводу шутку экспромтом, например «Я рад, что выговорил это до того, как они закрылись», или «Меня заклинило на пицце пепперони», или «Вам легко говорить», после того как официант повторит твой заказ. Если ты сможешь это сделать, твоим друзьям и другим собеседникам будет гораздо проще относиться к твоему заиканию. Если они чувствуют себя раскованно, то и ты тоже. Если **ты** станешь менее зажатым, то и твой рот тоже.

Не поддавайся спешке

Ты заметил, как напрягается твой рот, или горло, или грудь, когда ты заикаешься? А почему? Когда ты тренируешься, разве ты напрягаешь мускулы только для специальных (силовых) упражнений? Нет. В остальных случаях ты стараешься изо всех сил справиться с неприятной ситуацией. Возьмем для примера ситуацию, когда ты пытаешься что-нибудь купить в аптеке, но слова не выходят, и аптекарь уставился на тебя, как будто ты инопланетянин. Что тебе еще остается, как не напрячься?

3. Напряжение, которое ты создаешь, когда заикаешься, часто вызвано тем, что ты пытаешься «вытолкнуть» слово слишком быстро. Ты когда-нибудь видел, как устроена китайская ловушка для пальцев? Это полая трубка размером с тюбик от губной помады. Ты вставляешь в нее два пальца, по одному с каждой стороны. Если ты попытаешься вытащить пальцы очень быстро, они застрянут. А если ты попробуешь сделать это довольно медленно, твои пальцы выскользнут наружу. Это верно и для заикания, только здесь застревают твои губы, или твой язык, или твое горло, когда ты пытаешься двигать ими слишком быстро.

Тяжело выполнять что-либо медленно. Все всё делают быстро. Каким образом можно делать что-нибудь медленно?

Единственный способ достичь этого – работать над этим шаг за шагом. А как насчет ситуаций, когда твой брат или сестра орут тебе из другой комнаты? Можешь ли ты крикнуть им в ответ медленно? А если твои мама или папа спрашивают тебя о чем-то? Удобно тебе отвечать им, не торопясь? Представь себе, что ты в одиночестве делаешь что-нибудь, например намазываешь бутерброд маслом. У тебя получится делать это медленно? Замедли свои движения. А затем постарайся перенести эту медлительность на заикание. Когда ты предчувствуешь, что начинаешь заикаться, можешь начать слово в медленном темпе, без напряжения? Пока не получается? Не страшно. Работай над своим заиканием без спешки.

4. Постарайся заикаться медленно. Продолжай заикаться, но делай это в медленном темпе. Выдыхай воздух и звуки небольшими порциями. Продолжай это делать в течение короткого времени стабильно и ровно, примерно вот так: «мммммммм...». Затем МЕДЛЕННО переходи к окончанию слова, вот так: «мммммммммааай». У тебя нет задачи произносить окончание слова медленно, но тебе нужно заставить себя выходить из заикания, не торопясь.

Это может быть довольно трудно выполнить в большинстве ситуаций. Попробуй выполнить это, когда ты в одиночестве, просто чтобы ощутить. И если у тебя все равно это не получится в разговоре с окружающими, отложи это про запас до тех пор, пока не выработаешь устойчивость к спешке.

Пока ты начал бороться самостоятельно. А как насчет того, чтобы воспользоваться чьей-то помощью? У актеров есть режиссеры. У рок-звезд есть администраторы. У спортсменов есть тренеры. Ты и твой логопед могли бы быть замечательной командой, работая сообща.



Зачем нужна помощь логопеда

Лиза Скотт Траутман, доктор наук

Зачем обращаться к логопеду?

Многие подростки и взрослые, имеющие заикание, хотя бы раз в своей жизни обращались за помощью к логопеду. Некоторые из них проходили лечение годами. То обстоятельство, что ты уже лечился в прошлом по поводу своего заикания, вовсе не означает, что тебе не стоит попробовать снова. Заиканию свойственно меняться с течением времени, либо переживания и отношение к своей речи станут другими по мере того, как к тебе приходит новый опыт.

Важно, чтобы ты имел полную ясность относительно того, что побуждает тебя обратиться за лечением, потому тебе необходимо принять следующие решения:

- 1) какой логопед тебе подойдет;
- 2) какими будут интенсивность и продолжительность лечения;
- 3) какие показатели есть у тебя для лечения с логопедом;
- 4) ожидаемый уровень положительных результатов.

Выбор логопеда

Как тебе найти логопеда, который бы тебе подходил? Прежде всего, продумай целевые показатели, которые для тебя являются самыми главными. Возможно, тебе даже захочется почитать дополнительно про лечение заикания.

Как только ты свяжешься с логопедом, расспроси его подробно. Ты захочешь задать множество важных вопросов, но есть несколько, которые особенно актуальны.

- 1. Насколько уверенно Вы себя чувствуете в лечении заикания?** Это важно, потому что некоторые логопеды не владеют хорошо методикой лечения заикания.
- 2. Со сколькими подростками и взрослыми, имеющими заикание, Вы работали?** Это поможет тебе определить, обладает ли логопед достаточным опытом, который тебе необходим.
- 3. Каковы, по Вашему мнению, первоочередные цели для лечения заикания у подростка/взрослого?** Это позволит тебе выяснить, совпадают ли идеи логопеда с твоими собственными относительно целевых результатов.
- 4. Какие методики Вы используете в лечении нарушений речи? Какой график занятий?** Эти вопросы важны, поскольку некоторые виды коррекции действуют лучше, если ты можешь заниматься по интенсивному расписанию (то есть каждый день в течение нескольких часов ежедневно на протяжении нескольких недель). Случается, что график занятий, предлагаемый логопедом, не подходит тебе из-за школы, твоей работы или семейных обстоятельств. Необходимо выяснить это с самого начала.

Интенсивность и продолжительность лечения

Необходимая интенсивность лечения заикания и его продолжительность взаимосвязаны и обычно отличаются для разных людей. Решение о требуемой интенсивности лечения и о том, как часто следует проводить занятия, обычно принимается в зависимости от конкретного случая заикания.

После того как завершится процесс обследования твоего состояния и показателей заикания, а логопед расскажет тебе о своем мнении по результатам обследования, вы вдвоем начнете обдумывать продолжительность времени, которое предположительно потребуется для лечения, и график занятий. Необходимая продолжительность и интенсивность коррекции зависят от твоих целей, вида самого лечения и от степени выраженности нарушения речи из-за заикания.

Вероятность успеха

На слуху истории многих людей, сомневающих в том, что им может помочь лечение от заикания. Возможно, они так думают, потому что в прошлом достигли незначительных успехов, или имели неудачный опыт лечения, или их заикание намного ухудшилось по сравнению с прошлым. Если ты заикался всю жизнь, маловероятно, чтобы заикание когда-либо исчезло полностью. Несмотря на это, разбирающийся в заикании логопед почти всегда может помочь заикающимся взрослым и подросткам изменить их навыки общения в лучшую сторону.

В процессе определения вместе с логопедом, каких показателей речи необходимо достичь, ты также определишь критерии для оценки результатов. Стать искусным собеседником и вести успешный образ жизни с заиканием – эти критерии должны быть среди самых главных.

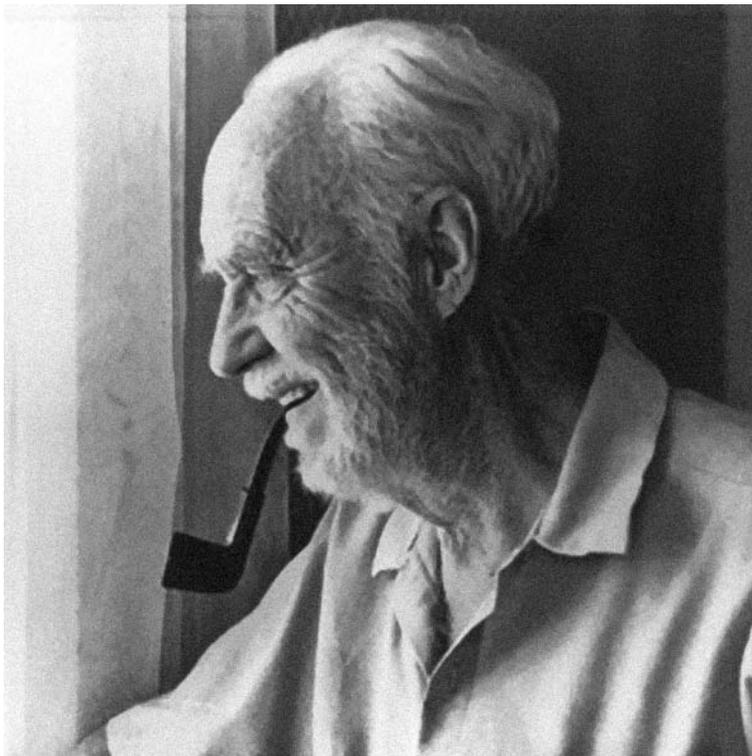


Целевые установки для лечения

Лечение заикания у подростков и взрослых обычно означает изменение привычного речевого поведения, переживаний и отношения к речи и общению в целом. Как следствие, продолжительность и вид лечения могут сильно различаться в зависимости от твоих целей. Перечень примерных целей коррекции для подростков и взрослых включает следующее:

- снижение частоты проявления заикания;
- уменьшение зажатости и напряжения в момент заикания;
- работа над тем, чтобы свести к минимуму избегание слов или ситуаций;
- изучение различных достоверных источников с целью узнать больше о заикании;
- использование эффективных навыков общения, например визуальный контакт и формулирование;
- определение того, относятся ли цели к долгосрочным изменениям или они должны удовлетворить конкретные краткосрочные потребности, например собеседование при приеме на работу.

Совместная работа с логопедом, который специализируется на заикании, поможет тебе определиться со своими личными целями.



Чарльз Ван Райпер, доктор наук

Личное послание

Чарльз Ван Райпер,
доктор наук, заслуженный профессор
Университета Западного Мичигана, США

Когда я был подростком, примерно семьдесят лет тому назад, мое будущее определенно выглядело бесперспективно. Я был заикой с сильно выраженными проявлениями, которые характеризовались множественными продолжительными изнурительными остановками речи, гримасами и судорожными подергиваниями головы, что не только вызывало неприятие у собеседников, но и делало общение для меня почти невозможным. Я получал лечение в Институте заикания, научился говорить достаточно плавно на короткое время. Затем произошел рецидив, и моя речь стала хуже, чем прежде. Я только один раз пригласил девушку на свидание, а она ответила: «Я не настолько одинока». Выступления в школе были настолько страшными для меня, моих одноклассников и учителя, что я редко открывал рот. Когда незнакомые мне люди видели, как я пытаюсь говорить, они думали, что я либо эпилептик, либо сумасшедший. Те годы были очень трудными.

Но самым плохим в те годы было то, что я испытывал не только беспомощность, но и безнадежность. Как я смогу когда-либо найти работу или смогу себя обеспечить? Как я смогу когда-нибудь жениться и содержать семью? У меня было ощущение обнаженного человека в мире, полном стальных клинков. Я подумывал о самоубийстве и сделал одну попытку, но и в этом тоже потерпел неудачу.

Если бы в то время гадалка предсказала мне, что у меня будет замечательная и достойная жизнь, я бы просто горько рассмеялся ей в лицо. Но вопреки моему заиканию, а возможно,

даже вследствие его наличия, у меня сейчас такая жизнь, и у тебя тоже все получится. Сейчас, в возрасте 82 лет, я могу оглянуться на те годы с чувством удовлетворения. У меня была захватывающая работа, которая помогла мне первому открыть новую профессию.

Я женился на прекрасной женщине, у меня трое детей и девять внуков, и все они подарили мне любовь, которой я жаждал, но не надеялся когда-либо получить. Я заработал много денег, написав массу книг. Я снял фильмы, выступал на телевидении и радио, я выступал перед многочисленной публикой и читал лекции повсюду в США и во многих других странах. Я получил все, чего желал, и даже больше. Сейчас, в старости, я совершенно доволен тем, что было и есть в моей жизни.

Вероятно, я должен был излечиться от заикания, чтобы достичь всего этого? Это не так, я заикаюсь всю свою жизнь. Подозреваю, что отношусь к неизлечимым заикам. В каждом сидит свой собственный бес, и у меня это заикание. И у тебя тоже. Я обнаружил, что как только я признал существование этой проблемы и научился справляться с заиканием, не избегая, и не скрывая, и не сражаясь с ним, мой бес выпустил меня из своих лап. Если я боялся, что буду заикаться, то говорил все равно. Если окружающие отвергали меня из-за него, ну что же, к черту их! Я прекратил сражаться сам с собой, когда я заикался; я научился заикаться свободно, и когда я это делал, у меня появилось достаточно плавности, чтобы доводить до конца все, что я намеревался сказать.

Мне известны сотни заик, которым удалось прожить настолько же достойную жизнь, невзирая на заикание. Среди них были рабочие, священники, учителя, адвокаты и даже один организатор аукциона. Все они обладали одним общим качеством: они не позволяли заиканию помешать им разговаривать.

Поэтому и у тебя, мой друг, есть шанс.

Мифы о заикании

Миф: Люди, которые заикаются, не умные.

Реальность: Между заиканием и умом нет никакой связи.

Миф: Нервозность является причиной заикания.

Реальность: Нервозность сама по себе не вызывает заикания. Но люди, которые заикаются, склонны нервничать, бояться, стесняться. Они имеют такие же качества, как и другие люди.

Миф: Заикание можно «подхватить», имитируя другого человека с заиканием.

Реальность: Нельзя «подхватить» заикание. Никто точно не знает причин заикания, но последние исследования показывают, что наследственность, психомоторное развитие и окружающая ребенка среда, включая стиль его воспитания, имеют значение в возникновении заикания.

Миф: Фразы «Сделай глубокий вдох перед тем, как говорить» или «Сначала подумай, что хочешь сказать» помогают человеку.

Реальность: Эти советы ставят человека в неловкое положение и утяжеляют заикание. Более полезным будет терпеливо слушать и говорить самим медленно и четко.

Миф: Стресс вызывает заикание.

Реальность: Как упоминалось выше, много разных факторов влияют на появление заикания. Стресс не является причиной, но он, конечно, может обострять заикание.

Эти «разрушители мифов» о заикании взяты из листовки «Мифы о заикании», которая размещена на сайте www.stutteringhelp.org в разделе “Brochures for all ages” («Брошюры для всех»).

Кафедра логопедии Московского педагогического государственного университета осуществляет многоуровневую подготовку логопедов (бакалавриат, магистратура, аспирантура) в очной, очно-заочной и заочной формах.

Контактная информация дефектологического факультета Института детства МПГУ:
г. Москва, проспект Вернадского, д. 88,
тел. +7 (495) 438-17-81

Контактная информация приемной комиссии МПГУ:
г. Москва, проспект Вернадского, д. 88,
тел. +7 (499) 702-41-41,
+7 (495) 438-10-86,
E-mail: priem@mpgu.su

Учебное издание

ЗАЯВЛЕНИЕ:
руководство для работы с подростками

Учебное пособие

Перевод *Набоковой Л. А., Сарычевой И. И., Филатовой Ю. О.*

Оформление обложки *Ковтун М. А., Удовенко В. Г.*
Компьютерная верстка *Ковтун М. А., Дорожкина О. Н.*
Редактор *Дубовец В. В.*

Московский педагогический государственный университет (МПГУ).
119991, Москва, ул. Малая Пироговская, д. 1, стр. 1.



Управление издательской деятельности
и инновационного проектирования (УИД и ИП) МПГУ.
119571, Москва, пр-т Вернадского, д. 88, оф. 446,
тел. +7 (499) 730-38-61, e-mail: izdat@mpgu.su.

Отпечатано в отделе оперативной полиграфии
УИД и ИП МПГУ.

Подписано в печать 31.01.2020. Формат 60x90/16.
Бум. офсетная. Печать цифровая. Усл. печ. л. 4,5.
Тираж 500 экз. Заказ 1047.

ISBN 978-5-4263-0862-6



9 785426 308626

Кафедра логопедии Московского педагогического государственного университета осуществляет многоуровневую подготовку логопедов (бакалавриат, магистратура, аспирантура) в очной, очно-заочной и заочной формах.

*Контактная информация дефектологического факультета
Института детства МПГУ:*

г. Москва, проспект Вернадского, д. 88,
тел. +7 (495) 438-17-81

Контактная информация приемной комиссии МПГУ:

г. Москва, проспект Вернадского, д. 88,
тел. +7 (499) 702-41-41,
+7 (495) 438-10-86,
E-mail: priem@mpgu.su