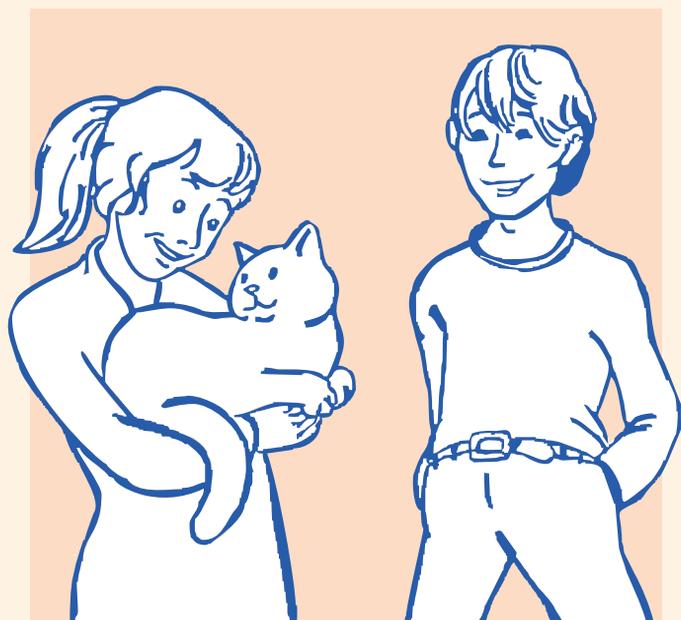




Московский педагогический
государственный университет

ПРОСТО ИНОГДА Я ЗАИКАЮСЬ

Книга для детей от 7 до 12 лет



Говорить
легко!

УДК 376.37
ББК 74.57
П82

ОБРАЩЕНИЕ К ЛОГОПЕДУ

Книга написана специально для детей, имеющих эмоциональные реакции, связанные с заиканием, что в русской логопедии расценивается как невротическая форма заикания. Реакции могут проявляться в уловках, чрезмерной экспрессии на отрицательные ощущения, логофобии. Внимательное наблюдение и обследование поведения ребёнка с заиканием может помочь изменить его отрицательное отношение к собственной речи и собственному социальному образу.

ОБ АВТОРЕ ОРИГИНАЛЬНОГО ТЕКСТА

Элко де Геуз проживает в Голландии. Он работает с детьми и подростками, имеющими заикание, и их родителями. Проводит семинары по коррекции заикания у себя в стране и за рубежом.

Просто иногда я заикаюсь: Книга для детей от 7 до 12 лет/ Пер. П82 Л. А. Набоковой, В. М. Заруцковой; Науч. ред. Ю. О. Филатова. – Москва : МПГУ, 2016. – 40 с. : ил.

ISBN 978-5-4263-0437-6

Пособие создано при содействии Американского фонда по преодолению заикания по материалам книги "Sometimes I Just Stutter" и предназначено для работы с детьми младшего школьного возраста с заиканием. 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 «Нарушения плавности речи», «Нарушения плавности речи и их преодоление».

УДК 376.37
ББК 74.57

ISBN 978-5-4263-0437-6

© SFA, 2016
Американский фонд по преодолению заикания – некоммерческая благотворительная организация, созданная с целью оказания эффективной коррекционной помощи детям, подросткам и взрослым с заиканием
www.stutteringhelp.org
© Филатова Ю. О., науч. ред., 2016
© Набокова Л. А., Заруцкова В. М., перевод, 2016
© МПГУ, оформление, 2016

ПРОСТО ИНОГДА Я ЗАИКАЮСЬ

Книга для детей от 7 до 12 лет



Москва • 2016

Обращение к ребёнку

Прежде чем ты начнёшь читать эту книгу...

Эта книга написана для детей, которые заикаются. Когда ты заикаешься, твой рот не всегда делает то, что тебе бы хотелось. Иногда ты хочешь что-то сказать, но у тебя не получается. Иногда ты что-то говоришь, а другие люди делают тебе такие замечания, как «Прекрати заикаться», «Говори медленнее» или «Сделай глубокий вдох». Обычно это тебе не помогает. Или это может разозлить и обидеть тебя. Ты можешь забыть, о чём ты говоришь.

На страницах этой книги ты найдёшь много информации о заикании:

- почему ты заикаешься;
- почему ты иногда заикаешься, а иногда нет;
- почему некоторым людям трудно понять, что такое заикание;
- почему тебя иногда дразнят по поводу твоего заикания;
- почему есть другие дети, которые тоже заикаются;
- почему заикание иногда ужасно, а иногда – нет.

Дети, которые заикаются, написали письма для этой книги. Из этих писем мы можем многому научиться. Я рад, что, когда я заикался, они так помогли мне. Я добавил информацию для мам и пап, бабушек и дедушек, дядей и тётей, братьев и сестёр, а также для учителей. Это поможет им лучше понять заикание, для того чтобы помочь тебе.

Ты можешь скопировать или вырезать страницы из этой книги и отправить их как письма по указанному в конце книги адресу. Прочитав одно из этих писем, люди могут захотеть прочитать всю книгу и больше узнать о заикании.

Если тебе ещё нет девяти лет, возможно, тебе будет трудно читать самому. Тогда попроси маму или папу почитать книгу вместе с тобой.

Элко де Гёуз

СОДЕРЖАНИЕ

Обращение к ребёнку.	2
Заикание — это не шутка	5
Иногда ты заикаешься, а иногда нет.	6
Что заставляет тебя заикаться?.	8
Заикаться тоже надо уметь!.	10
Когда ты переживаешь из-за своего заикания.	11
Когда тебя дразнят из-за твоего заикания.	13
Некоторые люди просто не понимают	14
Заикаться — это нормально!	16
Ты важен!	17
Послушай этих детей	19
Расскажи свою историю	22
Кто может помочь тебе	24
Братьям и сёстрам	25
Мамам и папам	27

Учителям	29
Бабушкам и дедушкам	31
Тётям и дядям	33
Сказка	35
Заключительное слово.....	39
Мифы о заикании	40

Заикание — это не шутка

Никто не любит заикаться. Когда ты заикаешься, тебе трудно произносить некоторые слова. Иногда кажется, что твоё горло скованно и ты не можешь сказать то, что хочешь. Или ты повторяешь первую часть слова несколько раз.

Когда ты очень стараешься продолжить говорить, ты можешь с этим справиться, но чаще это усердие только усугубляет ситуацию. Ты чувствуешь напряжение в животе. Чтобы продолжить разговор, тебе приходится менять свою мимику. Другие люди могут услышать, что ты заикаешься, но они не знают, что думать об этом. Часто они будут пытаться помочь тебе, и иногда это поможет. Но часто их помощь может навредить.

Людам, которые не заикаются, трудно понять, что же такое заикание. Они хотят помочь, но они не знают, что именно им следует делать. Ты можешь понять это даже по их лицам: они выглядят озадаченными и немного нервничают. Когда люди нервничают, они иногда делают глупые вещи. В этом нет твоей вины. Это происходит из-за того, что они практически ничего не знают о заикании. Итак, тебе следует поделиться с ними этой книгой! Когда они узнают больше о заикании, они перестанут нервничать. В этом случае ты сам поможешь им!



Иногда ты заикаешься, а иногда нет

Легко догадаться, почему людям сложно понять заикание. Иногда ты говоришь достаточно легко, а иногда тебе трудно. Когда ты один играешь в своей комнате и разговариваешь вслух, то всё в порядке. Когда разговариваешь с маленьким ребёнком или домашним животным, обычно у тебя всё получается хорошо. Когда ты поёшь, слова просто льются! Некоторые дети не заикаются, когда сердятся, а другие, наоборот, злятся, и заикание становится сильнее. Возможно, тебе легко говорить с младшими братьями и сёстрами, но трудно общаться со взрослыми людьми.



Некоторые дети часто заикаются в школе и очень редко – дома. А другие говорят довольно хорошо в школе и заикаются больше дома. Многие дети заикаются меньше или вообще не заикаются во время каникул. Но многие говорят лучше, если они ходят в школу каждый день, а заикаются больше на каникулах. Если дети устали или плохо себя чувствуют, то они заикаются больше, но также есть дети, которые в этих случаях заикаются меньше.

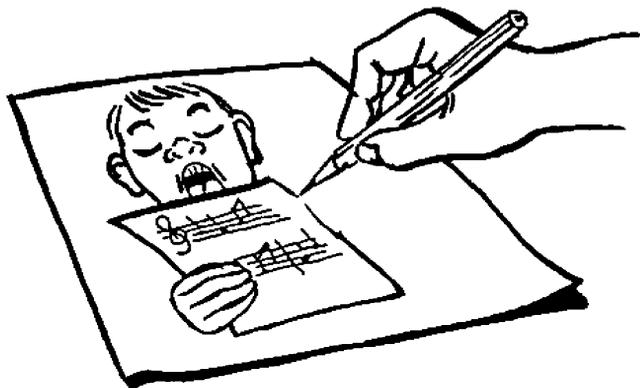
Можешь ли ты это понять? В этом действительно непросто разобраться, так как заикание всё время меняется. Вот почему люди находят заикание таким сложным.

Все дети говорят по-разному. Кто-то говорит медленно, а кто-то быстро, кто-то громко, а кто-то тихо. У каждого своя манера разговора, и каждый ребёнок заикается по-особенному. Так устроен мир, и если бы мы все были одинаковыми, он был бы скучным, не так ли?

Что заставляет тебя заикаться?

Все люди разные. Одни делают некоторые вещи хорошо, а другие – нет. Некоторые дети могут быстро бегать, а другие не столь быстры. Одни дети прекрасно рисуют, а у других это вызывает трудности.

Давай рассмотрим пример с рисованием. Чтобы хорошо рисовать, мышцы твоей руки, кисти и пальцев должны слаженно работать вместе. Когда ты стараешься нарисовать рисунок, тебе может быть сложно управлять своей рукой. В этом и есть трудность. Если тебе трудно рисовать, то тебе сложно пользоваться всеми мышцами сразу. Это не беда. Тебе просто нужно больше времени на рисование. Если ты попытаешься рисовать быстро, то вряд ли рисунок получится красивым.



Если ты не умеешь что-то делать хорошо и стараешься справиться с этим быстро, скорее всего, ты начнёшь волноваться. А когда ты нервничаешь, ситуация ухудшается. А если ты боишься допустить ошибки, то, скорее всего, ты их допустишь. У людей, которые хорошо рисуют, таких проблем нет. Они могут рисовать быстро, даже когда чувствуют напряжение, они не боятся ошибаться.

Это касается и речи. Для некоторых это просто. Но для людей с заиканием слабым местом является речь. Временами твоим губам и языку, горлу и дыханию может быть трудно работать вместе быстро и слаженно. Если ты говоришь медленно и чувствуешь себя свободно, то проблем быть не должно, и ты можешь говорить просто прекрасно. Когда ты разговариваешь сам с собой или поёшь песню, говоришь что-то коту или собаке, ты чувствуешь себя спокойно и уверенно и почти не заикаешься.

Но когда ты торопишься и хочешь сказать что-то быстро или когда ты нервничаешь, тебе может быть труднее говорить, и ты можешь начать заикаться. И если ты боишься своего заикания и пытаешься НЕ заикаться, то говорить будет ещё труднее. Тогда ты можешь зажмуриться для того, чтобы сказать, что ты хочешь.

Дети, которые очень боятся заикаться, могут избегать разговоров. Они не подходят к телефону, пытаются найти слова или предложения, которые им легче сказать. Это не весело. Итак, лучше не пытаться предотвратить заикание и не надо его скрывать. Тогда ты будешь меньше волноваться. А чем спокойнее ты будешь, тем проще тебе будет говорить.



Заикаться тоже надо уметь!

Помнишь, что я тебе говорил раньше? Каждый заикается по-своему. Некоторые дети говорят слово или его часть несколько раз, другие ничего не могут сказать. У некоторых детей изменяется выражение лица, у других – нет. Некоторые дети настолько ненавидят своё заикание, что предпочитают молчать. Но есть и такие, которые не обращают на это внимание.

Кто-то скажет, что заикаться тоже надо уметь.

Какое заикание у тебя? Посмотри на этот список. Ты можешь закрасить кружочки напротив предложений, которые описывают ТВОЁ заикание.

Ты:

- повторяешь звук несколько раз
- повторяешь слово несколько раз
- не можешь произнести слово
- немного выдыхаешь перед тем, как сказать
- закрываешь глаза, когда заикаешься
- растягиваешь звук (й-й-й-й-й-й-аблоко)
- киваешь головой, когда заикаешься
- двигаешь руками и ногами, когда заикаешься
- перестаешь разговаривать, когда чувствуешь, что приближается заикание
- ждёшь, когда кто-нибудь скажет за тебя
- пытаешься найти другие слова

Заикание – это искусство, тебе так не кажется? Ты можешь попытаться научить своего папу или маму заикаться так, как это делаешь ты. Ты будешь удивлён, как трудно им будет сделать это правильно!

Когда ты переживаешь из-за своего заикания

Люди злятся, когда у них что-то не получается. Когда ты стараешься что-то сделать, а у тебя не получается, твоё настроение может испортиться. Люди расстраиваются, когда что-то не получается.

Ничего страшного, если родители или твой учитель отругают тебя. Но если тебя наказывают каждый день, то у тебя возникает чувство досады или злость.



Взрослые обычно не показывают свою злость и печаль. Но если ты понаблюдаешь за ними, ты обязательно это заметишь. Они могут быть более тихими, чем обычно, а могут придирается ко всему или желать, чтобы их оставили одних.

В целом заикание не такая большая проблема. Но если тебе слишком часто трудно говорить, то тебя это бесит. Раздражает твой рот. Раздражает заикание. Ты начинаешь его ненавидеть. Ты чувствуешь себя беспомощным и тебе очень тяжело. Расстраиваешься из-за своего заикания. Люди плачут, когда они расстроены. Возможно, тебе скажут не вести себя как плачущий ребёнок, а быть храбрым и сильным. Но от заикания может быть так плохо, что это нормально – плакать из-за него. И тебе нечего стыдиться. И это вполне нормально – злиться на своё заикание и ненавидеть его. Если ты выразишь свою злость или грусть криком, топотом или плачем, тебе станет намного лучше.

Возможно, ты не хочешь, чтобы другие люди знали об этих чувствах. Тогда почему бы тебе не выплеснуть их, когда никто тебя не видит и не слышит? И это даже лучше – делиться чувствами с другими людьми. Так намного проще.

Не надо стыдиться. Что бы ни случилось, не вини себя. Ты не виноват в том, что ты заикаешься.



Жене семь лет. Иногда она так не любит своё заикание, что злится и переживает. На день рождения ей подарили куклу, которая может говорить. Она назвала её «Кукла-заика». Каждый раз, когда она переживает из-за заикания, она идёт и говорит об этом своей кукле. Если ей нужно поплакать, кукла составляет ей компанию. Конечно же, будет лучше, если тебе не придётся плакать одному.

Саша нашёл другое решение. У него много игрушечных машинок. Когда он расстроен из-за заикания, он сталкивает свои машинки. Затем он делает вид, что пришёл полицейский, чтобы спросить, что произошло, и тогда он рассказывает ему, что его так разозлило.



Когда тебя дразнят из-за твоего заикания

Дети дразнят друг друга по разным причинам. Иногда дразнят самого высокого ребёнка. То же самое может произойти и с самым маленьким ребёнком.

Тебя могут дразнить из-за большого носа или ушей, или если ты часто болеешь, или ты не можешь бегать быстро. Могут дразнить из-за рыжих волос, из-за неуспеваемости по математике, из-за одежды или из-за того, что у тебя нет велосипеда.

Это нормально для детей иногда дразнить друг друга. Но если ты очень хочешь велосипед, и тебя дразнят из-за того, что у тебя его нет, это действительно очень обидно. То же самое с заиканием. Если ты и так переживаешь из-за этого, а тебя ещё и дразнят, то это очень неприятно.

Когда тебя дразнят, ты можешь пойти к учителю, чтобы остановить это, или ты можешь рассказать об этом родителям и попросить их о помощи. Но ты можешь поступить и иначе. Ты всегда можешь что-нибудь придумать.

Лично я думаю, что девятилетний Марк нашёл самое лучшее решение. Каждый раз, когда его дразнят, он просто усмехается и говорит: «Возвращайся, когда сможешь заикаться лучше меня». Дети сразу же перестают дразнить его.

Некоторые люди просто не понимают

Ты прочитал, что заикание постоянно меняется. Каждый ребёнок заикается по-своему. Это даже может меняться день ото дня. Людям, которые не заикаются, это трудно понять. Люди хотят, чтобы всё было, как всегда. Когда что-то меняется, люди боятся. Они не знают, как справиться с тем, чего они не понимают.

Опять же, твои мама и папа могут волноваться из-за твоего заикания. Они хотят, чтобы у тебя всё было хорошо. Это потому, что они, твои братья и сёстры и другие взрослые тоже часто сочувствуют тебе. Отчасти это происходит потому, что заикание пугает и беспокоит их, и они хотят его остановить так же, как и ты.

Вот некоторые фразы, которые люди говорят, чтобы помочь тебе:

«Сначала сделай глубокий вдох».

«Не принимай это близко к сердцу».

«Начни сначала».

«У тебя получится лучше, если ты действительно постараться».

«Остановись и говори медленнее».

«Теперь не заикайся так».

«Прежде чем говорить, подумай, что хочешь сказать».

«Теперь скажи это ещё раз».

Иногда это нормально, когда люди говорят тебе так. Но чаще всего нет. Ты и так делаешь всё, что можешь. Но они требуют от тебя большего. Тяжело продолжать говорить, когда на тебя так давят. Ты можешь начать заикаться ещё сильнее. Конечно, эти люди не знают, что они усугубляют ситуацию, а не помогают тебе. Поэтому важно рассказать им о твоём заикании, объяснить им, что бы ты хотел от них, а что нет. Потом это **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** может помочь тебе.

Возможно, тебе будет непросто сделать это самому. Просто дай эту книгу людям, с которыми ты обычно встречаешься, или обсуди это с родителями. Они могут рассказать об этом окружающим тебя взрослым.

Тиму одиннадцать лет. Он заикается больше всего в школе. Его учительница не понимала почему. Каждый раз, когда Тим хотел сказать что-то в классе, она очень нервничала, останавливала его и спрашивала другого ребёнка. Учительница думала, что Тим будет благодарен ей за спасение от заикания перед другими детьми.

Но всё было как раз наоборот. Тим возмущался, что ему никогда не давали возможности сказать что-то в классе. Он поговорил об этом со своей мамой, и они вместе пошли к учителю и обсудили эту проблему. Они договорились, что Тим сможет говорить, когда захочет, и никто не будет беспокоиться о заикании. Теперь Тим с удовольствием ходит в школу.

Заикаться — это нормально!

Закон не запрещает иметь большие уши, рыжие или светлые волосы, толстый или маленький нос, иметь дорогую одежду и новый фирменный велосипед. Также закон не запрещает заикаться. Если Ты решишь, что заикаться неправильно, ты будешь сильнее заставлять себя этого не делать, а теперь мы знаем, что от этого ты станешь заикаться ещё больше. Это никого не делает счастливым. Поэтому я всегда говорю: «ЗАИКАТЬСЯ – ЭТО НОРМАЛЬНО!»

Если ты решишь, что заикание — это не проблема, тебе не нужно будет заставлять себя говорить лучше. И без этого давления говорить тебе станет легче. А ты наверняка думал, что всё наоборот.

Лиде десять лет. Она очень переживала из-за своего заикания и решила больше не позволять себе заикаться. Ей было так тяжело, что заикание становилось всё хуже и хуже. Её мама и папа согласились со мной, что заикание — это абсолютно нормально. Мы играли во все игры с заиканием, а недавно мы написали стихотворение.

Не торопись,
Иди вперёд и заикайся.
Будь уверенной, старайся!

Мы посмеялись, сочиняя его. Лида сейчас намного счастливее. Она не ненавидит заикание как раньше, и говорить ей уже гораздо легче.

Ты важен!

Из-за заикания или из-за других трудностей ты можешь решить, что с тобой что-то не так и ты не такой, как все. Тебе кажется, что ты не нравишься людям. Такое случается не только с детьми. Многих взрослых людей тоже посещают такие мысли. В таком случае ты кое-что забыл. Ты забыл, как важно, что ты живой, и ты – это ты. Такого, как ты, в мире больше нет, ты особенный и уникальный. Ты забыл, что многие вещи у тебя получаются очень хорошо и как много есть людей на свете, которые тебя любят и которым ты нравишься.

Очень плохо, что люди стесняются показывать, что они небезразличны друг другу. Если тебе кажется, что ты не являешься важным для кого-либо, и ты чувствуешь пустоту внутри себя, вспомни, что ты можешь сделать. Зная, что ты важен, ты будешь чувствовать себя сильнее. Если тебе будет трудно сделать это самому, попроси маму, папу или того, кому ты доверяешь, помочь тебе.



Подумай и напиши то, чем ты любишь заниматься.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Подумай и напиши то, что у тебя хорошо получается.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

А теперь напиши то, что другим людям нравится в тебе.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Перечитай свои записи несколько раз. Ты можешь подумать, что ещё записать. Помни, что ты – важен, и люди любят тебя потому, что ты – это ты. Ты важен. **НЕ ЗАБЫВАЙ ОБ ЭТОМ!!!**

Послушай этих детей

Я знаю много детей, которые заикаются. Здесь они рассказывают то, что они думают о заикании. Возможно, их истории немного похожи на твою. Вот что написала девятилетняя Аня:

«Я не люблю заикаться. Поэтому я хочу написать об этом. Каждый раз, когда я иду к бабушке и дедушке, к тётям и дядям, я заикаюсь, когда начинаю что-то говорить. А затем я заикаюсь сильнее.

Когда я ссорюсь с детьми в школе, они называют меня “заикающийся рот”. Я ненавижу это. Я не люблю заикаться. Я думаю, это очень стыдно, и не люблю это. Это история Ани».

Семёну сейчас тринадцать. Он может очень точно объяснить, что думает о заикании:

«Как мне заикаться? Некоторое время назад я узнал, как проще заикаться, и несколько лет всё шло хорошо. Сейчас я старше, и моё заикание опять стало хуже. Я вернулся к логопеду и сейчас уже делаю успехи. Мне нравятся занятия, и это хорошо, потому что если тебе не нравится посещать их, возможно, тебе не удастся достичь успеха.

Я бы хотел избавиться от своего заикания. Почему заикание так трудно для меня? Когда я заикаюсь, я обычно останавливаюсь. Напряжение во рту нарастает так, что я ничего не могу сказать. Заикание – это не шутка. Но потом я говорю себе: “Заикание не запрещено, так почему бы мне не заикаться немного?” И это помогает.

Только когда я нахожусь с незнакомыми людьми и они у меня что-то спрашивают, я изо всех сил стараюсь не заикаться.

И заикаюсь ещё больше. Когда я хочу сказать что-то очень быстро, я останавливаюсь. Потом люди начинают догадываться, что я хотел сказать. Они хотят как лучше, но мне это не нравится, потому что я хочу сказать это сам. Раньше я говорил очень быстро, но больше я так не делаю. Я научился говорить самому себе:

“Если ты не хочешь волноваться,
Не спеши, когда говоришь”.

Я хочу работать над своим заиканием. Я надеюсь, что когда-нибудь мне будет гораздо проще говорить».



Матвей несчастен из-за «этого заикания». Сейчас ему одиннадцать, и в следующем году он пойдёт в среднюю школу. Он приходит ко мне с другим мальчиком проведать меня. Каждую неделю мы вместе делаем разные упражнения вместе, чтобы было легче говорить, и хорошо проводим время. Если время проведено хорошо, то это помогает речи. Вот история Матвея:

«Мне не нравится заикание, но оно меня не сломит. Теперь я это знаю. Когда мне приходится читать вслух в классе, я говорю себе, что не допущу заикания. Но я заикаюсь в любом случае, и я ненавижу это. Я надеюсь, я много узнаю, и это делает меня счастливее. Я не знаю, что ещё написать. Я надеюсь, что этого достаточно».

Следующая история – история Эдика:

«Мне тринадцать лет. Я заикаюсь давно, около восьми лет, я думаю. Я начал заниматься с логопедом, когда мне исполнилось двенадцать лет. Сначала я ходил к женщине-логопеду, но потом я обратился к мужчине-логопеду. Он постоянно говорит мне, что нет ничего страшного в заикании, но в глубине души я с ним не согласен. Мне ужасно стыдно, когда я заикаюсь. Для меня это настоящий дефект».



Расскажи свою историю

Ты прочитал истории других детей. Но, конечно же, у тебя есть своя история. Хорошая идея – сейчас написать твою собственную историю. Возможно, ты злишься из-за своего заикания. Тогда ты можешь написать гневное письмо. Возможно, ты не сильно переживаешь из-за этого. Ты можешь написать и об этом. Или, может быть, ты не знаешь, что делать с заиканием, а возможно, ты хочешь написать всё, что ты думаешь о заикании и что ты чувствуешь, когда заикаешься. Это может стать большим облегчением. Просто расскажи свою историю, напиши её и посмотри, что бы тебе хотелось с ней сделать. Ты можешь оставить её у себя или показать маме или папе. Это на твоё усмотрение.



Ты также можешь отправить своё письмо по указанному в конце книги адресу. Хотелось бы, чтобы ты так сделал, потому что из детских писем можно многое узнать. И чем больше мы узнаем из них, тем больше мы сможем помогать другим.

Может быть, тебе бы хотелось сказать что-то одному из детей, которые написали свои истории в этой книге. Просто напиши, что ты хочешь им сказать или спросить, и отправь нам. Мы сделаем всё, чтобы они получили твоё письмо. И если у тебя много вопросов, ты также можешь написать нам. Возможно, ты посещаешь логопеда. Конечно, ты можешь задать ему свои вопросы тоже. Если ты не хочешь этого делать или если у тебя нет логопеда, пожалуйста, напиши нам. Возможно, у нас есть ответы на твои вопросы, и мы напишем тебе. Ты можешь спросить всё, что угодно. У тебя есть наш адрес? Ты можешь отправить своё письмо сюда:

**119571, г. Москва, проспект Вернадского,
д. 88, комн. 741, кафедра логопедии**

или **yuo.filatova@mpgu.edu**

или **info@stutteringhelp.org**

Кто может помочь тебе

Может казаться, что ты единственный человек в мире, который заикается. Прочитав эту книгу, ты узнаешь, что это не так. Также есть много людей, которые могут помочь тебе с проблемой заикания. Конечно же, твои мама и папа могут помочь. Но иногда этого недостаточно. Тогда ты можешь посетить логопеда. Многие логопеды знают очень многое о заикании и научат тебя, как проще говорить. Важнее то, что они выслушают, что ты думаешь и чувствуешь по поводу твоего заикания, и обязательно поймут.

Они также могут помочь твоим маме и папе понять заикание. А если у тебя трудный период в школе, они могут сказать твоим учителям, как помочь тебе. Некоторые логопеды специализируются на заикании. (Это разъяснит тебе, каким разным бывает заикание!) В любом случае, если твоё заикание является проблемой, попроси родителей отвести тебя к логопеду.



Братьям и сёстрам

Дорогие брат или сестра!

Я написал эту маленькую книгу для твоего брата или сестры, которые заикаются. Конечно, тебе хорошо известно, что они заикаются. Возможно, ты хочешь помочь им, когда у них проблемы с речью. То, что ты делал или говорил, иногда облегчало их речь, а иногда нет. Почему? У твоего брата или сестры меньше трудностей с речью, если они спокойны. Скорее всего, ты это понял. Если ты должен сказать что-то в большой группе людей, ты можешь волноваться или немного бояться и тебе может быть трудно найти сразу правильные слова. Тебе повезло, что ты не заикаешься в такой ситуации. Речь твоего брата или сестры легче нарушается из-за волнения, нехватки времени. А в результате они очень часто заикаются. Тебя могут заставить волноваться и беспокоиться многие вещи, например:

- приближающийся день рождения;
- предстоящие школьные выступления;
- сбор вещей перед каникулами;
- беспокойство или тревога из-за того, что плохо получается... назови сам, что;
- плохое самочувствие;
- спешка;
- мысли о том, что ты не нравишься другим детям;
- страх ошибиться.

Эти вещи могут заставить каждого из нас волноваться, беспокоиться и ощущать напряжение внутри себя. Но не каждый показывает свою внутреннюю напряжённость. Проблема в том, что это напряжение всегда обнаруживается при заикании. Каждый замечает это. А так как твой брат или сестра не хочет, чтобы это было видно, они будут пытаться остановить заикание или как можно лучше скрыть его. А ты знаешь, что произойдёт потом?



Они будут больше волноваться, и заикание только ухудшится. Волноваться – вполне нормально. Это случается с каждым из нас, с тобой и со мной. Но мы не любим признавать это. Мы часто думаем, что мы должны преуспевать во всём, что мы делаем. Само собой разумеется, что мы не можем делать ВСЁ хорошо. Но всё же люди не любят делать ошибки, когда они вынуждены делать что-то трудное или волнуются.

Так как практически всем людям легко говорить, трудно поверить, что у некоторых детей есть серьезные проблемы с речью. Как только появляется напряжение вокруг, необходимость говорить заставляет их заикаться. Тебе тоже приходится делать вещи, которые заставляют тебя волноваться, и что такого в том, что кто-то волнуется из-за разговора?

Если ты примешь заикание как что-то абсолютно нормальное, твой брат или сестра не будут ощущать критику, напряжение снизится, и они не будут пытаться скрыть заикание или остановить его. И это сделает разговор гораздо легче. Самое полезное для них – чувствовать, что у тебя есть некоторое представление об их проблеме. Спасибо за помощь в этом!

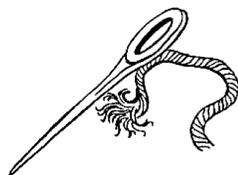


Мамам и папам

Дорогие мама и папа!

Я знаю, что вы делаете всё возможное, чтобы помочь своему ребёнку говорить свободнее. Должно быть, вы осознаёте беспокойство и дискомфорт своего ребёнка. Ваш ребёнок будет стараться не заикаться. Но чем усерднее он старается, тем хуже становится заикание. Это то, что делает заикание такой сложной проблемой.

Это как желание продеть нитку в иголку. Если вы полны решимости добиться успеха при первой попытке, ваши пальцы будут на-



пряжены, рука начнёт дрожать, и, конечно, это усложнит задачу. У вас всё получится, когда вы расслабитесь, будете спокойны, уверены в себе и не будете бояться ошибиться.

Возможно, время от времени вы делаете замечания по поводу заикания вашего ребёнка. Понятно, что вы хотите ему помочь. Возможно, вам нелегко слушать заикание, и вам бы хотелось, чтобы оно прекратилось. Когда вы говорите или делаете что-то, чтобы помочь своему ребёнку, вам следует быть осторожными. Если в результате вашей поддержки ребёнок станет более расслабленным и спокойным, то вы идёте в правильном направлении. И ему станет легче говорить.

Вполне вероятно, ваш ребёнок не хочет, чтобы ему помогали, когда он говорит. В этом случае бесполезно это делать. Ребёнок станет более напряжённым. Может быть, потому что ему не позволено быть неидеальным? Подумайте об иголке и нитке. Чем больше ребёнок напрягается, тем труднее ему произносить слова. Родители знают лучше, чем кто-либо ещё, напряжён ли их ребёнок или расслаблен. Поэтому мы и просим вас помочь. Потому что вы лучше всех знаете своего ребёнка и можете понять его чувства, вы оказываете ему самую ценную помощь.



Важно констатировать тот факт, что поведение родителей никогда не является причиной заикания. Ваш ребёнок родился с наследственной склонностью к заиканию. Это означает, что речь является его слабым местом. Заикание проявляется, когда требования (в любой сфере) становятся слишком трудными. Само по себе заикание безвредно. Но если ваш ребёнок считает, что другим не нравится его заикание, он будет пытаться говорить лучше и скрывать своё заикание. Это ухудшает заикание, вот почему ребёнок страдает из-за этого.

Поэтому помните, что вы не являетесь причиной заикания вашего ребёнка, вы самая главная и близкая поддержка для него на пути к более плавной речи. Ваш ребёнок может чувствовать злость, обиду и уныние из-за проблем с речью. Что ему нужно больше всего – это родители, которые понимают его и поддерживают, когда ему грустно.

Возможно, вашему ребёнку пока не хватает смелости обсуждать это с вами. Но ему очень важно почувствовать ваше негласное разрешение сделать это. Время от времени вы можете спрашивать его, что он думает и чувствует по поводу своего заикания. Убедитесь, что ребёнок свободен решать, обсуждать ему это или нет. Возможно, вы очень обеспокоены будущим вашего ребёнка. Поделитесь своими переживаниями друг с другом, а также с логопедом. Для вас и для вашего ребёнка важно перестать беспокоиться. Поэтому постарайтесь найти в ближайшее время квалифицированную помощь.

Заикание проявляется по-разному, и поэтому я могу дать вам один общий совет. Возможно, ваш ребёнок редко или вовсе не напрягается, и, вероятно, вы найдёте мало полезного в вышесказанном. Но, если вы всё же беспокоитесь, обратитесь за помощью, на которую вы и ваш ребёнок имеете право.

Учителям

Уважаемый учитель!

Мы просим Вас прочитать эту главу, поскольку в Вашем классе есть ребёнок с заиканием. Оно то есть, то его нет. У каждого ребёнка заикание проявляется по-разному. Поэтому с ним трудно иметь дело. Вполне возможно, что заикание этого ребёнка не является проблемой для Вас и других детей. Но также возможно, что другие дети реагируют на заикание, и Вы сами не всегда знаете, как лучше справиться с этой проблемой.

У учителей обычно много вопросов:

- Могу я чем-нибудь помочь?
- Следует ли заставлять ребёнка читать вслух?
- Следует ли мне поговорить с ребёнком о заикании?
- Следует ли мне обсудить это со всем классом?
- Следует ли игнорировать заикание?
- Следует ли смотреть прямо на ребёнка, когда он заикается, или лучше смотреть в сторону?

Это разумные вопросы. Ответы всегда разные в зависимости от каждого ребёнка. Сначала Вы могли бы узнать, посещает ли ребёнок логопеда, и если это так, то посоветуйтесь с ним, как Вам лучше вести себя с ребёнком. Часто составляется план, по которому ребёнку помогают справиться с ситуацией в школе.



Большинство детей терпеть не могут, когда их выделяют среди других. Убедитесь, что ребёнку, который заикается, не дано никаких привилегий и что он не исключен из мероприятий класса. Если заикание сильное, то желательно отвести ребёнка в сторону и открыто поговорить с ним об этом. Некоторые дети оценят это и им станет легче. А другие откажутся обсуждать эту проблему. Лучше всего уважать желание ребёнка и не давить на него.

Заикание является такой же проблемой для ребёнка, как и для Вас, даже, возможно, более сложной проблемой. Поэтому ребёнок нуждается в Вашей эмоциональной поддержке, которую Вы можете дать ему. Вы поможете ребёнку, принимая его таким, какой он есть, относясь к нему с пониманием и поддержкой. Вам не нужно показывать это открыто, ребёнок будет ощущать это и чувствовать себя безопаснее. Спасибо Вам за помощь!



Бабушкам и дедушкам

Дорогие бабушка и дедушка!

Ваш внук или внучка нуждается в понимании и поддержке, так как у них серьёзная проблема. Ему трудно говорить, а иногда он заикается очень сильно. Возможно, вам, как и многим людям, трудно это понять. Иногда у вашего внука или внучки почти нет трудностей, а иногда заикание такое сильное, что они едва могут справиться с ним. Пожалуйста, не думайте, что дети могут сами повлиять на это. Заикание – явление, которое меняется день ото дня из-за внешних обстоятельств, и ребёнок не в силах изменить свою речь.

Его приезд к вам может сопровождаться приятным волнением, а любые волнения могут вызвать заикание. Так что вполне возможно, что ребёнок много заикается, когда он с вами. Мы просим вас понять это. Мы надеемся, что вы поддержите ребёнка и не будете делать ему замечания по поводу его речи, которые приведут к волнению и чувству, что его заставляют «говорить лучше». Это сделает его более напряжённым и усилит заикание.

Для ребёнка может быть трудно повторять то, что он только что сказал, потому что другие его не поняли. Из-за заикания ребёнка труднее понять, особенно если ваш слух уже не такой, как раньше. Тогда, возможно, ему придётся повторять те же слова несколько раз. Многих детей это очень смущает.



Я не имею в виду, что вы не должны просить ребёнка повторить что-то. Для вас очень важно быть с ним в контакте. Но вы можете облегчить ситуацию, обратив внимание, например, на такие детали, как освещение, чтобы вы могли хорошо видеть друг друга, или сесть рядом с ребёнком, чтобы лучше его слышать. Если вы планируете поговорить с внуком, то лучше отключить радио, телевизор или пылесос. Эти детали важны для вас обоих.

Всё проходит более гладко, когда мы расслаблены. Это, конечно, касается и речи вашего внука. Мы можем расслабиться, когда чувствуем себя безопасно и непринуждённо. Вы можете использовать другие способы, чтобы помочь ребёнку расслабиться, например, обнять его, выказывая тем самым своё расположение, либо сыграть с ним в его любимую игру, либо сходить куда-нибудь вместе. От имени вашего внука я хочу поблагодарить вас за оказываемую ему поддержку!



Тётям и дядям

Дорогие тётя и дядя!

Вашего племянника или племянницу беспокоит заикание. Вы уже, наверно, задумывались о том, что заикание настолько изменчиво, что в один день оно очень заметно, а в другой – практически нет. Вы, наверно, заметили, что речь ребёнка не улучшается, когда вы пытаетесь помочь ему, давая советы. Это часть проблемы заикания. Мы бы хотели попросить вас просто принять то, что происходит. Ваш племянник или племянница точно не знают, что заставляет заикание усиливаться или уменьшаться, и не в силах изменить свою манеру разговора. Мы знаем, что важно оказывать эмоциональную поддержку ребёнку, который заикается. Тёплое отношение и понимание больше будут способствовать уменьшению заикания, чем критичные, пусть и доброжелательные, замечания. Также важно уделять больше времени разговору. Ребёнок будет чувствовать себя легче, а разговор будет меньше его волновать.

Это нормально, когда возникает повод открыто говорить о заикании. Если никто никогда не упоминает о заикании, то у ребёнка может сложиться впечатление, что заикание настолько ужасно, что его даже не обсуждают. Если к этому относиться как к «табу», ребёнок будет убеждён, что заикаться очень плохо. Такая идея будет вызывать большое напряжение, и это приведёт к усилению заикания.

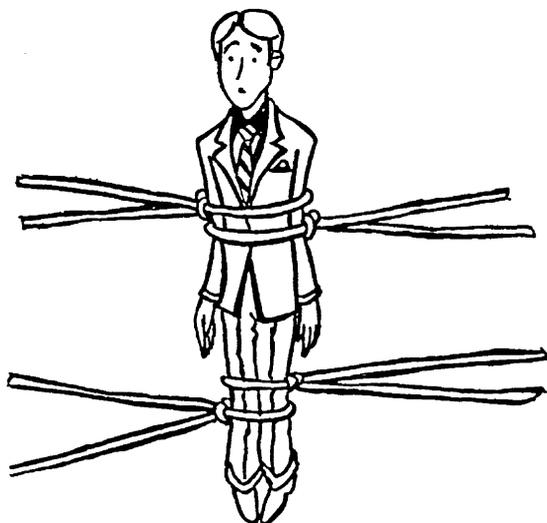


Вы сможете помочь вашему племяннику или племяннице, если будете сохранять вокруг них спокойную атмосферу, уделять им достаточно времени, выбирать для общения такие места, где никто вам не мешает, и если будете смотреть друг на друга во время разговора. Конечно, это невозможно каждый раз, когда вы встречаетесь, но все эти советы полезны.

Особенно полезно для них знать, что вы сами заинтересованы их проблемой и хотите знать об этом больше. Они будут чувствовать себя менее одинокими. Спасибо вам за желание помочь!

Сказка

Давным-давно жил да был мальчик по имени Тёма. Он жил в далёкой стране в большом доме с колдуном и ведьмой, которые украли его у родителей, когда он был маленьким ребёнком. Никто не знал о колдуне и ведьме, потому что они ловко притворялись богатой и счастливой парой. Чтобы казаться такими ещё больше, они заставляли Тёму называть их мамой и папой.



Они были очень строги и требовательны к бедному Тёме. Мальчик был одет в самую лучшую одежду и должен был быть вежлив с каждым встречным. У него был новый велосипед, но ему не разрешали на нём кататься, так как он мог испачкаться. Когда люди приходили к ним в дом, они удивлялись красивой комнате Тёмы, которая была полна самых лучших игрушек. Но, конечно же, это всё было неправдой. На самом деле Тёме не разрешали с ними играть, потому что игрушки могли сломаться. И, разумеется, ему никогда не позволяли приглашать других детей домой, потому что они могли испортить дорогую мебель и одежду.

Можно догадаться, что в школе у него не было друзей, и другие дети часто его дразнили. Когда в дом приходили гости, ему не разрешали говорить, потому что он заикался. Его отец и мать не хотели, чтобы люди знали, что их сын неидеален. Можешь себе представить, как Тёма был несчастлив. Он думал, что он всё делал неправильно, он был уверен, что он никому не нравится. Иногда он злился из-за этого, а иногда ему было так одиноко и грустно, что он засыпал в слезах. Он очень старался всё делать так, как хотели его отец и мать, но он становился всё несчастнее и несчастнее.

Однажды пришёл маленький сгорбленный человек и стал ждать Тёму за воротами огромного дома. Он сказал Тёме, что знает, что мальчик был украден ведьмой и колдуном. Он также сказал ему, что его настоящие родители до сих пор его ищут. Но в последнее время они потеряли всякую надежду найти своего дорогого ребёнка. А потом старик добавил, что если мальчик не побоится отправиться в долгое путешествие, то найдёт своих настоящих родителей, которые всегда любили его.

Тёма сразу решил пойти и найти их. Слишком долго он был одиноким и несчастным. Он схватил чемодан, положил туда лучшие вещи и отправился в путь. Это был ужасно долгий путь. Ему приходилось переходить опасные болота, подниматься в горы и бродить по диким лесам. И каждый раз, когда Тёма нуждался в еде и крове, он находил, что нужно, как будто кто-то невидимый направлял его.

Однажды мальчик пришёл в деревню, которую, как ему казалось, он очень хорошо знал. Его сердце забилося внезапной надеждой, и он спросил первого встречного, знает ли тот, где живут его родители. Молодой человек, который ответил ему, заикался. Тёма продолжил свой путь и услышал, что другие люди тоже заикаются. Вскоре он оказался у двери своего старого дома. Как же сильно удивились родители, когда увидели своего сына! В тот же вечер они устроили большой праздник в его честь. Они ели вкусную еду и веселились. Когда Тёма наконец добрался до кровати, он был очень-очень счастлив.

На следующее утро Тёма надел хорошую одежду и был очень вежлив со всеми. Он тихо сидел в углу и ничего не трогал, потому что его так учили. Его мама и папа были удивлены и обеспокоены этим. Они спросили: «Почему ты так аккуратно одет? И почему ты сидишь в углу? И почему ты не выходишь и не играешь? И почему ты ни с кем не разговариваешь?»

Тёма рассказал им всё о своей жизни в большом доме в далёкой стране. И тогда мама и папа сказали: «Это всё закончилось. Ты можешь наслаждаться жизнью и делать то, что тебе нравится. Мы не против, если твоя одежда испачкается, ты можешь говорить что угодно и разговаривать со всеми. И тебе не надо говорить с осторожностью, потому что в этой стране все заикаются столько, сколько им заблагорассудится».

Тёма был так счастлив слышать это, что подпрыгнул от радости. Он выбежал из дома, бегал, играл и разговаривал, как никогда раньше. И этим вечером был ещё один большой праздник, потому что на этот раз мальчик вернулся домой по-настоящему. И жил Тёма долго и счастливо!



Заключительное слово

Заикание – это не шутка! Важно знать, что ты не одинок. Есть люди, которые понимают тебя и хотят тебе помочь. А ещё ты должен знать, что ты ни в чём не виноват. Для твоих мамы, папы и близких людей важно знать о заикании. Чем больше они знают, тем лучше они поймут, что происходит, и тем скорее они смогут помочь тебе. И ты будешь уверен, что всё в порядке, что ты – это ты, независимо от того, заикаешься ты или нет.



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 ребёнка 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 чётко.

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»).

Если ты думаешь, что эта книга была полезной тебе,
или ты хочешь оставить комментарий,
то пиши по адресу:

**119571, г. Москва, проспект Вернадского, д. 88,
комн. 741, кафедра логопедии**

или

yuo.filatova@mpgu.edu

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

Контактная информация дефектологического факультета 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),
+7 (495) 438-18-57,
+7 (495) 438-18-47

ПРОСТО ИНОГДА Я ЗАИКАЮСЬ

Книга для детей от 7 до 12 лет

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

Управление издательской деятельности
и инновационного проектирования МПГУ
119571 Москва, Вернадского пр-т, д. 88, оф. 446
Тел.: (499) 730-38-61
E-mail: izdat@mpgu.edu

Подписано в печать 03.10.2016.
Формат 60х90/16. Гарнитура Журнальная рубленая.
Объем 2,5 п. л.
Тираж 500 экз. Заказ № 609.

ISBN 978-5-4263-0437-6



9 785426 304376

Книга-исследование открывает тебе путь для преодоления трудностей в общении с родными людьми и друзьями. В книге есть письма, которые ты можешь вырезать и дать родителям, учителям, дедушкам, бабушкам, братьям, сестрам. Это позволит близким тебе людям понять, что такое заикание для того, чтобы помочь тебе.

В книге также есть личные письма, написанные другими детьми с заиканием. В них дети рассказывают о своих проблемах с речью и как они их решают.

Книга адресована детям младшего школьного возраста, студентам, логопедам, учителям, а также родителям.