

Методы психотерапии в лечении заикания

В комплексе лечения заикания психотерапия занимает одно из главных мест. Каждое **логопедическое занятие** независимо от возраста заикающегося и методики работы должно быть максимально насыщено психотерапевтическим воздействием, давать заряд положительных эмоций, вселять веру в свои силы и возможности. В этом отношении большое значение имеет не только первая встреча со специалистом, когда заикающемуся нужно показать, что он сможет хорошо говорить, но и все последующие занятия, на которых следует добиваться, чтобы ребенок практически не заикался. Поэтому необходимо активизировать доступные и сохранные у ребенка структуры речи, а также использовать различные варианты мышечной релаксации, аутотренинга, самовнушения и доступных логопеду эмоциональных, суггестивных, рациональных приемов.

В современной психотерапии различают два основных вида воздействия словом: 1) рациональную (по Дюбуа) или разъяснительную (по В. М. Бехтереву) психотерапию; 2) суггестивную терапию, в которой выделяются внушение в бодрствующем состоянии, во сне (гипноз) и самовнушение (аутогенная тренировка).

В лечении заикания у детей преобладающее значение имеет косвенная и рациональная психотерапия.

Все виды **психотерапии** заикания в основном направлены, с одной стороны, на устранение психогенных нарушений у заикающихся (страх речи, чувство ущемленности и подавленности, навязчивая фиксация на своем речевом расстройстве, многообразные переживания в связи с этим и пр.), с другой — на перестройку у заикающегося ребенка измененного под влиянием дефектной речи социального контакта с окружающими.

На основании собранного анамнеза и его тщательного анализа строятся в дальнейшем индивидуальные и коллективные психотерапевтические беседы, которые представляют собой логически обоснованную систему разъяснений, убеждений и обучения.

Цель психотерапевтических бесед с заикающимися детьми заключается в том, чтобы разъяснить им в доступной, образной и убедительной форме сущность **заикания**, его обратимость, роль ребенка в его преодолении, критически разобрать особенности поведения заикающихся. При этом могут быть использованы выдержки из дневников тех, кто уже успешно закончил курс лечения, магнитофонные записи. Можно также организовать демонстрацию свободной речи прежде заикающихся детей и многое другое. Силой логического убеждения и примером психотерапевт стремится помочь **заикающемуся** в перестройке неправильных форм поведения, усугубляющих заикание, внушает

уверенность в свои силы, в возможности преодоления болезненного состояния. Все это требует от специалиста большого диапазона знаний, внешней убедительности и умелого использования слова как лечебного фактора.

Следует подчеркнуть, что для дошкольников рациональная психотерапия применяется в виде разнообразных игровых приемов с использованием игрушек, красочного и забавного дидактического материала, труда, музыки, ритмики и пр.

Обязательными для всех **заикающихся** являются овладение ими навыками мышечного расслабления и **работа над дыханием** и голосом. Работа над дыханием занимает значительное место в большинстве психотерапевтических систем. Помимо логопедических приемов развития речевого дыхания, используется «парадоксальная» дыхательная гимнастика (автор А. Ф. Стрельникова), в процессе которой автоматизируется нижне-диафрагмальное дыхание, разрушаются стойкие патологические дыхательные **речевые стереотипы**. Кроме того, «парадоксальная» гимнастика оказывает мощное эмоционально-положительное влияние на **заикающихся**, а также общеукрепляющее и оздоровительное воздействие, способствует санации носоглотки. В процессе упражнений повышаются голосовые возможности и автоматизируется речь на задержанном дыхании (это естественно для здоровой речи, исключая речь на фиксированном, утрированном выдохе).

При работе над голосом преследуется цель освобождения гортанной мускулатуры от «зажимов». Заикающиеся знакомятся со строением резонаторов, их ролью, работают над произвольным усилением и ослаблением голоса. Эта работа включает использование слоговых рядов, стихотворной речи. Особое внимание обращается на звучность, тембровое богатство, напевность и другие стороны речи. В речевую работу включаются элементы внушения и самовнушения. Например, используются фразы: «Я сильный, смелый, уверенный», «Я все могу» и т. д., которые произносятся в напевном ритме, с повышением и понижением голоса. Голосовые упражнения сочетаются с простыми движениями рук, ног, наклонами, поворотами.

Любые упражнения предполагают мышечное расслабление. Варианты расслабления отрабатываются не только в состоянии покоя, но и во время ходьбы, бега с поочередным расслаблением различных групп мышц, особенно шейных.

В последнее время специалисты все чаще используют рефлексотерапию для **лечения заикания**. Воздействуя на определенные точки акупунктуры, удается снять повышенную возбудимость речевых центров, восстановить нарушенную нервную регуляцию речи. Массаж улучшает функциональное состояние центральной нервной системы, активизирует работу мозга и его

компенсаторные возможности. В практической деятельности точечный массаж используется как одна из составных частей комплексного лечения заикания. Массаж биологически активных точек проводится в период режима ограничения речи одновременно с обучением детей расслаблению, работой над голосом.