

**Назарько Елена Васильевна**

магистрант

Научный руководитель

**Косыгина Елена Александровна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический  
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

## **РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ С ЗАИКАНИЕМ**

***Аннотация:** у подростков, проблема заикания часто сопровождается множеством психологических и эмоциональных проблем, таких как тревожность, напряжение перед невозможностью произнести слово или фразу, страх перед публичными выступлениями, замкнутость, непроизвольные движения рук или ног и тики. Это усложняет процесс коррекции проблемы заикания. Под воздействием сильных эмоций, когда ребенок испытывает сильное возбуждение или угнетение, возникает излишнее напряжение в определенных группах мышц. Дети не способны самостоятельно справиться с этим напряжением, что приводит к нервозности и появлению нового напряжения в других группах мышц. Чтобы дать детям возможность контролировать свои мышцы, им нужно научиться расслабляться. Поэтому при исправлении заикания у подростков важно уделять внимание релаксации.*

***Ключевые слова:** заикание, релаксация, расслабление, коррекция, напряжение.*

Заикание – нарушение темпо-ритмической организации речи, обусловленное судорожным состоянием мышц речевого аппарата. Проблема заикания встречается как у детей, так и у подростков. Причем у последних она, как правило, «обрастает» многими комплексами (тревожность, напряженное ожидание

невозможности произнести слово или фразу, боязнь публичных выступлений, замянутость, произвольные движения рук или ног, тики и т. п.), что несколько усложняет работу. Поэтому при коррекции заикания у подростков необходим комплексный подход, включающий в себя релаксационные методы. Благодаря релаксации дети достигают уравновешенности, снимают напряжение и легче находятся в состоянии спокойной и плавной речи.

Релаксация – это процесс глубокого расслабления мышц, сопровождающийся уменьшением психического напряжения. Она может происходить как самопроизвольно, так и быть достигнута с помощью специальных упражнений [1].

К идеальному времени проведения релаксационных упражнений для подростков можно отнести время после сна, после прогулки, перед обедом, во время утренней гимнастики, как элемент динамической паузы во время учебы, как элемент гимнастики после пробуждения. Рассмотрим возможные релаксационные упражнения для разных групп мышц.

Релаксация мимических мышц.

1. Ребенку предлагается наморщить лоб, затем поднять брови примерно на 5–10 секунд. При этом ребенку необходимо концентрировать свои ощущения на напряжении в части лба.

2. Ребенку предлагается хорошо нахмуриться примерно на 5–10 секунд. При этом нужно концентрировать свои ощущения на напряжении в области между глазами.

3. Ребенку предлагается хорошо сжать веки примерно на 5–10 секунд. При этом необходимо сконцентрировать внимание на ощущениях напряжения в области век.

Релаксация артикуляционных мышц.

1. Ребенку предлагается примерно на 5–10 секунд сжать зубы. Обязательно акцентировать внимание ребенка на распространении напряжения от области челюсти к области висков.

2. Ребенку предлагается хорошо улыбнуться так, чтобы были видны зубы. Выполняется в течение 5 секунд. Акцентируем внимание ребенка на ощущениях напряжения в области обеих щек.

3. Ребенку предлагается протянуть губы вперед трубочкой, подуть, стараться дуть продолжительно около 10 секунд.

4. Ребенку предлагается сомкнуть язык с передними зубами примерно на 10 секунд. При этом внимание ребенка должно быть обращено на ощущениях напряжения в области языка.

5. Ребенку предлагается язык оттянуть, как можно дальше, выполнять упражнение около 10 секунд. Акцентировать внимание ребенка на напряжении в областях языка и шеи.

6. Ребенку предлагается сначала очень легко зевнуть, затем чуть более глубоко, в конце очень глубоко. Самый последний зевок должен выполняться при закрытых глазах.

Релаксация мышц рук.

1. Ребёнку предлагается по очереди сжимать руки. Выполнять упражнение необходим сидя. Руки лежат на коленях, ладони смотрят вниз. Спокойные вдохи и выдохи сопровождают выполнение.

2. Ребёнку предлагается поднимать руки, скрещенные над головой, сильно напрягать разведенные пальцы. После – опустить руки, тело полостью расслаблено. Выполняется сидя, в покое. Руки смотрят вниз, лежат на коленях.

Расслабление корпуса.

1. С целью обучения ребенка менять сильное напряжение на сильное расслабление предлагается следующий порядок выполнения упражнения: сначала наклониться, вообразить подъем тяжелой штанги к плечам, потом резко бросить ее вниз, полностью расслабиться.

После проведения релаксационных упражнений дети укладываются на ковер на спину и закрывают глаза, чтобы отдохнуть. Затем логопед проводит сеанс релаксации.

Формулы релаксации могут выглядеть так:

«Мы успокаиваемся и отдыхаем. Закрываем глаза. Ручки устали и отдыхают, ножки тяжелые и тоже отдыхают. Как приятно находиться в покое» [4].

У некоторых детей при закрытых глазах могут возникнуть страхи, что может вызвать напряжение в мышцах. Чтобы избежать этого, можно проводить упражнения по релаксации с открытыми глазами и постепенно приучать ребенка закрывать их во время занятий.

Самое важное, чтобы ребенок чувствовал себя полностью комфортно эмоционально в эти моменты.

Во время занятий нужно обратить внимание на состояние круговых мышц глаз. Веки должны закрываться легко и без усилий.

В начальной фазе длительность сеансов релаксации составляет от 2 до 5 минут, после чего постепенно увеличивается, достигая 10–15 минут.

Специалист должен произносить формулы не меньше, чем по 2–3 раза. Формула, которая представлена здесь, не является однозначной, они могут отличаться [5].

Логопеду необходимо говорить данные фразы с определенной интонацией. Необходимо поддерживать мягкий и спокойный голос с немного замедленным темпом и выразительной интонацией.

Когда ребенок находится в состоянии расслабления, его лицо обычно выглядит спокойным и беззаботным, без напряжения или стресса. Он может улыбаться или иметь мягкое выражение лица. Кроме того, его дыхание будет ритмичным и медленным, что свидетельствует о том, что он находится в состоянии эмоционального умиротворения. Эти признаки свидетельствуют о том, что ребенок чувствует себя комфортно, спокойно и безопасно, и его тело и ум находятся в состоянии расслабления и покоя. У некоторых детей возникает сонливость, они начинают зевать [2].

Для увеличения эффекта расслабления, особенно у детей, которым трудно расслабиться, можно проводить легкое поглаживание по верхней части тела и

рукам ребенка. Это может помочь им расслабиться и чувствовать себя более спокойно. Дети постепенно учатся расслаблять мышцы не только за счет их сравнения с напряжением, но и по инструкциям.

На данном этапе специалист может попытаться у детей вызвать визуальное воображение о чувстве расслабления и умиротворения. Детям предлагается вспомнить о времени, когда они расслаблялись и наслаждались солнечным днем на берегу реки.

Вместе с этим, логопед подробно рассказывает о том, какие чувства могут возникнуть у детей: они могут почувствовать общую расслабленность, покой и приятное тепло [4].

«Мы оказались в лесу. Трава здесь зеленая и мягкая. Теплые лучи солнца согревают каждую часть тела. Хочется просто улечься на этой мягкой, нежной травке. Можно слышать шелест листьев на деревьях, слегка слышен пение птиц. Очень приятно отдыхать, тело полностью расслабляется, глаза закрыты, теплые лучи солнца согревают все тело. Ты чувствуешь покой».

Таким образом, релаксационные упражнения играют важную роль в коррекционной работе с подростками, страдающими заиканием, так как они помогают детям стать более спокойными, избавиться от напряжения и лучше контролировать свою речь.

### ***Список литературы***

1. Горобец Л.Э. Методы релаксации и реабилитации лиц с заиканием / Л.Э. Горобец, В.И. Лахмоткина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=wpjаux> (дата обращения: 26.01.2024).
2. Зотова С.В. Релаксация как часть общей системы работы с детьми с речевыми нарушениями / С.В. Зотова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21449816> (дата обращения: 26.01.2024).
3. Коробова В.А. Особенности развития речи у заикающихся детей дошкольного возраста / В.А. Коробова, Ю.В. Романова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48324885> (дата обращения: 26.01.2024).

4. Прилепа А.И. Коррекция психофизических проявлений в структуре заикания у подростков и взрослых средствами сенсорно-образной релаксации / А.И. Прилепа, Е.Ю. Рау [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=onzbhn> (дата обращения: 26.01.2024).

5. Разумовский О.Ю. Дыхательно-релаксационные упражнения в комплексной коррекции заикания / О.Ю. Разумовский [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27618860> (дата обращения: 26.01.2024).