**Как организовать домашний режим**

**ребёнка с заиканием**

Правильно организованный домашний режим – тот благоприятный фон, на котором лечение заикания даст наибольший эффект. Под режимом надо понимать весь образ жизни ребёнка: учёбу, отдых, сон, питание, быт. Всё должно способствовать тому, чтобы оздоровить и укрепить нервную систему ребёнка. Без продуманного и чёткого распорядка дня здесь не обойтись. Важно придерживаться его и в каникулярное время. Сюда обязательно входят важные составляющие:

1. Ребёнок должен регулярно кушать в одно и то же время. Ужин ему следует давать не перед самым сном, а хотя бы за час до сна. Стараться придерживаться рекомендаций врача, касающихся правильного питания.
2. Ребёнок должен ежедневно гулять. Пребывание на воздухе необходимо для хорошего самочувствия и правильного физического развития ребёнка.
3. Сон – важный компонент в распорядке дня. У учеников младших классов он должен продолжаться не менее 9-10 часов. Кроме того, младшим школьникам очень полезен дневной сон. Для учеников средних и старших классов достаточно 8-9 часов.

Телевизионные передачи, компьютерные игры, не соответствующие детскому возрасту, приносят много вреда, являясь большой нагрузкой для нервной системы. Очень важно в выходные дни, а также во время школьных каникул не перегружать ребёнка впечатлениями.

Всё хорошо в меру. Это относится и к спорту. При заикании заниматься спортом можно и нужно, но не всеми видами. Не желательны борьба, штанга, хоккей, футбол, баскетбол, бокс и другие неритмичные виды спорта, связанные с большим мышечным напряжением. Рекомендуются художественная гимнастика, плавание, гребля, лыжи, коньки. Эти виды спорта координируют движения и упорядочивают дыхание. Однако, занимаясь любым из этих видов спорта, от участия в соревнованиях нужно отказаться, так как любое соревнование связано с эмоциональным возбуждением и вызывает большое напряжение нервной системы, а это при заикании не допустимо. Необходимо ввести в режим дня ежедневную физическую зарядку.

Родители должны решить, что в настоящее время больше всего необходимо ребёнку. И если они пришли к выводу, что главное – здоровая речь, значит нужно отказаться от других дополнительных занятий, так как занятия с логопедом уже являются дополнительной нагрузкой.

Залогом успеха в логопедических занятиях являются также хорошие, здоровые отношения между родителями и детьми, между всеми членами семьи. Семейные взаимоотношения в значительной мере влияют на речь ребёнка, её улучшение или ухудшение. Недомолвки, скандалы, ссоры в семье создают напряжённую обстановку в доме, и ребёнок, как барометр, чутко реагирует на это. Он глубоко переживает семейный разлад, часто плачет, нервничает, находится постоянно в напряжении, и, конечно, на этом фоне ухудшается его речь. При такой ситуации логопедические занятия, безусловно, никакого результата не дадут.

Хочется дать несколько практических советов родителям. Отношение к ребёнку должно быть ровным со стороны отца, матери и других взрослых членов семьи. Родители должны быть очень последовательными в своих требованиях. Запретив, например, ребёнку играть в компьютерные игры перед сном, родители никогда не должны отступать от этого. Только тогда их требования не будут вызывать у ребёнка протеста.

Заикающийся ребёнок не должен чувствовать себя в семье ни ущербным, ни привилегированным, то есть нельзя заласкивать его, потакать его капризам и ограждать от всех трудностей, но нельзя также подчёркивать перед всеми его неполноценность, наказывать физически. И то и другое может отрицательно сказаться на формировании характера ребёнка. Следует относиться к заикающемуся ребёнку как к здоровому, нормальному человеку. Слово «заикание» не должно произноситься в доме. Тем более не допустимо передразнивать заикающегося ребёнка и демонстрировать его ошибки.

Требуя от ребёнка неторопливой речи, родители сами должны следить за собой: говорить надо спокойно и обязательно в умеренном темпе. Не следует фиксировать внимание ребёнка на плохой речи, но каждый, даже самый малый, речевой успех надо всячески поощрять, чтобы внушить ребёнку уверенность в том, что он может хорошо говорить.

Установлено, что заикание представляет собой одно из своеобразных проявлений невроза. В борьбе с подобным нарушением немалую роль играет и врачебное воздействие, применение различных лекарственных трав. Основная их цель – устранить повышенную возбудимость ребёнка, напряжённость мышц речевого аппарата, ликвидировать почти всегда наблюдаемые в таких случаях расстройство функций вегетативной нервной системы. Кроме того, целесообразно применять общеукрепляющие средства. Под влиянием успокаивающих препаратов и правильного режима тяжесть заикания часто уменьшается уже через одну-две недели. Детской нервности часто способствует снижение аппетита и общая слабость. Лучший регулятор аппетита – правильный режим.

Чем старше ребёнок и чем длительнее страдает он заиканием, тем большее значение приобретает для него медикаментозное лечение. У подростка сам факт заикания осложняется его реакциями на этот дефект, чувством угнетённости, неполноценности, страхом речи. Бороться с такими состояниями без современных средств нелегко. Но и медикаменты могут не принести должного результата без помощи психотерапевта, невролога, учителя-логопеда, педагога-психолога.

Таким образом, в коррекции заикания должен быть комплексный подход, в котором принимают участие и врачи, и логопеды, и психологи, и конечно, родители, создавая комфортные условия внутри семьи для успешной коррекции речевого нарушения.