

Е. Н. СОЛОВЬЕВА

**ПУТЬ К ПРЕОДОЛЕНИЮ
ЗАИКАНИЯ**

Система занятий

« ДЕТСТВО - ПРЕСС »

Соловьева Е. Н.

Путь к преодолению заикания. Система занятий. — СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002.

Учебно-методическое пособие представляет собой систему работы по преодолению заикания у взрослых. Книга отличается неординарным комплексным подходом к проблеме логоневрозов и сочетает в себе медицинское и психолого-педагогическое воздействие. В издании представлены 10 детально разработанных занятий, включающих в себя материал по психотерапевтическому внушению, артикуляторную и дыхательную гимнастику, точечный массаж и способы фитолечения в виде наборов целебных трав для питья.

Издание вызовет интерес как у специалистов-логопедов, педагогов, родителей, так у самих страдающих заиканием и самостоятельно занимающихся коррекцией своей речи

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
ЗАНЯТИЕ 1	5
ЗАНЯТИЕ 2	19
ЗАНЯТИЕ 3	29
ЗАНЯТИЕ 4	37
ЗАНЯТИЕ 5	49
ЗАНЯТИЕ 6	59
ЗАНЯТИЕ 7	70
ЗАНЯТИЕ 8	80
ЗАНЯТИЕ 9	92
ЗАНЯТИЕ 10	104
Приложение.....	119

ВВЕДЕНИЕ

Умение мужественно преодолевать самого себя — вот что всегда казалось мне одним из самых величайших достижений, которыми может гордиться разумный человек.

Бомарше

Комплексная медико-педагогическая проблема восстановления коммуникативной функции речи при заикании привлекает ученых и практиков на протяжении вот уже многих веков. И в наши дни исследователи и практики не могут прийти к единому выводу по поводу того, является ли заикание болезнью или только недостатком речи, нужно его «лечить» или «устранять».

Практики, работающие над этой проблемой, высказывают мнение о необходимости комплексного метода лечения заикания. Многолетний опыт работы с такими больными показал, что при заикании в первую очередь необходимо «лечить душу» больного, помочь ему избавиться от комплекса «неполноценности», заставить его вновь поверить в свои силы.

Занятия по данной системе проводились на базе Ярославской областной больницы. В группах занимались по 10 человек в возрасте от 14-ти лет и старше.

Весь курс занятий состоит из 3 этапов, по 10 занятий на каждом этапе. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Перерыв между каждым этапом 1 месяц. Это позволяет проследить эффективность лечения и дает возможность избежать рецидивов заикания на 1-ми 2-м этапах. Рецидивы заикания устраняются в основном самими больными, использующими упражнения данной методики.

Дома участники группы продолжают отрабатывать данные на занятии задания и на следующем занятии отчитываются о своих успехах и неудачах,

поддерживают друг друга, ищут причины успеха и неудач. Эта совместная работа очень сплачивает коллектив, создает положительный настрой. Каждым участником обязательно ведется дневник.

Книга представляет собой обобщение многолетнего опыта работы по восстановлению коммуникативной функции речи у заикающихся.

Только вера в успех и ежедневная кропотливая работа над собой дадут результаты. А результаты были, есть и будут! Ибо нет в человеке того, чего нельзя было бы изменить к лучшему.

Перед началом занятий пациенты заполняют анкету, которая поможет определить общее состояние речи при поступлении в группу.

Анкета

1. Речь наедине с самим собой.
2. Общение в домашних условиях.
3. Общение на улице.
4. Речь на работе или в учебном заведении.
5. Речь в магазине, на почте и т. д.
6. Общение в транспорте.
7. Как общаетесь по телефону?
8. Общение с родными.
9. Общение с друзьями.
10. Отношение к своей проблеме.

ЗАНЯТИЕ 1

План

1. Вступительная беседа.
2. Условия, при которых поможет данная методика.
3. Заикание, его причины и проявления.
4. Оздоровление нервной системы.
5. Релаксация.
6. Психотерапевтическое внушение.
7. Дыхательная гимнастика. Обучение методу диафрагмального дыхания.
8. Артикуляционная гимнастика для мышц языка.
9. Речевые упражнения.
10. Самовнушение. .
11. Речевые правила.
12. Точечный массаж.
13. Правила ведения дневника-отчета об изменениях в своей жизни.
14. Травяные коктейли.

1. Вступительная беседа

Дорогие друзья! Сегодня мы начинаем курс преодоления вашего недуга. Искренне, от души хочется помочь всем вам.

Мы чувствуем, знаем, как вам трудно в жизни, сколько проблем создают те неприятные ощущения, когда нарушается речь. Быть может, многое не достигнуто, не сделано в вашей жизни из-за заикания. Много лет формировалось заикание или невроз речи, это отложилось в вашем сознании, поведении, привычках, дыхании и даже походке. Вам предстоит все это изменить! Сейчас все будет зависеть только от вас самих. Освобождение речи из плена заикания произойдет у всех, кто освоит нашу систему. Кроме того, вы вернете себе внутреннее равновесие.

В путь! Удачи вам!

2. Условия, при которых поможет данная методика

1. Полное доверие к предлагаемому методу и уверенность в успехе начатого дела. Преодоление заикания считать задачей вполне разрешимой.

2. Не отступать перед трудностями, возможными неудачами и срывами и тем более не прерывать начатую работу над исправлением речи.

3. Постоянно фиксировать свое внимание на успехах, хотя бы и самых незначительных. Не удручаться, если улучшение идет не так быстро, как хотелось бы.

4. Систематически выполнять все данные упражнения. Не переходить к новому упражнению, не отработав, как следует, предыдущее.

5. Речевые упражнения необходимо выполнять с желанием и добрым настроением. Выполнение наспех, механически, как нечто навязанное, в угнетенном состоянии, утомленным не только бесполезно, но и вредно.

6. Говорите всегда и везде смело, уверенно, спокойно, не обращая внимания на заикание, не заботясь о том, кто и как к нему относится.

7. Разговаривая, думайте только над тем, что надо сказать, а не о том, как, какими словами надо говорить, чтобы не проскочило заикание. Ведь чем сильнее думают о болезни, тем больше она проявляется.

8. В обществе ведите себя уверенно, с достоинством, не бойтесь первыми вступить в разговор или поддержать уже начатый.

3. Заикание, его причины и проявления

Надо знать свой недуг в лицо. Отчего же происходит заикание?

У заикающегося строение мозга и речедвигательных органов (нёба, языка, челюстей, зубов, губ, гортани, аппарата дыхания) совершенно нормальное, но они работают неправильно и несогласованно друг с другом. В результате чего и возникают судороги, нарушающие плавность речи.

То, что весь речевой механизм анатомически нормален, подтверждается возможностью каждого заикающегося временами говорить вполне нормально, особенно в одиночестве и во время пения. На вопрос о причине заикания почти всегда отвечают: «От испуга» или «По наследству».

Иногда причиной заикания является чрезвычайно торопливая речь (скороговорка).

Большинство заикающихся — люди чрезвычайно мнительные: им кажется, что окружающие в душе смеются над ними, тяготятся их трудной речью, жалеют их и т.д. Такие мысли внушают мучительный стыд, задевают самолюбие, зачастую болезненно повышенное, а это, в свою очередь, еще более усиливает страх, робость перед публичной речью. Чем острее эти переживания, тем чаще и сильнее становится само заикание.

Заикание — расстройство функциональное (не органическое), а следовательно, обратимое (излечимое).

4. Общее оздоровление нервной системы

Заикание, как правило, связано с тем или иным расстройством нервной системы. Поэтому необходимо обратиться к невропатологу и выполнить все его рекомендации.

Следует решительно отказаться от алкоголя и курения. Необходимо отказаться на период лечения от просмотра телепередач. Разумно чередовать сон, труд и отдых. Своевременно питаться. В рационе питания должны быть овощи и фрукты, витамины С, А и т.д. Необходимо пребывание на свежем воздухе. Большое значение имеет также и глубокий сон. Хроническое недосыпание крайне вредно сказывается на нервной системе человека. После крепкого здорового сна речь значительно лучше. Нельзя допускать физического переутомления. Нарушается свободное дыхание, нарастает напряжение в мышцах, что сковывает все движения и речь. Не нужно забывать о тех видах спорта, которые доступны всем (лыжные прогулки, катание на санках, летом — купание, волейбол, походы в лес и т. д.). Очень полезны водные процедуры и утренняя гимнастика. Если вы будете систематически закаливать свой организм, то это также улучшит вашу речь.

Все отрицательные моменты в вашей жизни надо попытаться переосмыслить. Всегда есть выход из любого положения.

Выполняя все эти советы, вы добьетесь того, что в повседневной жизни будете чувствовать себя спокойно и уверенно.

5. Релаксация (расслабление)

Наблюдая за собой и другими, видим, как часто большинство людей напрягает плечи, руки, стягивает мышцы лица, от чего к концу дня нарастает усталость. Часто одной из причин нарушения речи во время общения является напряжение мышц речевого аппарата: губ, языка, шеи, грудной клетки. Звуки идут как бы через преграду, с трудом. Нам надо преодолеть это препятствие. Надо научиться расслабляться.

Руки: По возможности держите руки расслабленными.

Мысленные команды:

Руки отдыхают.

Руки ленятся.

Руки совершенно расслаблены.

Три исходных позы, в которых вы можете заниматься релаксацией:

1. Поза кучера — сидите на стуле, выдвинув и расставив ноги, свесив голову и опустив кисти рук между коленями или по бокам.

2. Сидя или полулежа в кресле.

3. Лежа на спине, раскинув руки и ноги.

Упражнение «Вешалка».

Стоя, сгибайтесь вперед, свешивая руки и голову, качая рукой.

Контроль: При хорошем расслаблении ощущаете:

1. Пульсацию пальцев.

2. Прилив крови.

3. Чувство тепла.

Ошибки: Часто трудности возникают из-за напряженно поднятых плеч. Пошевелите плечами, как бы сбрасывая с них груз, расправьте «крылья за спиной».

Маска релаксации:

1. Мягко опустите веки.

2. Свести взор как бы вовнутрь себя и вниз.
3. Язык без напряжения прижимается к верхним зубам.
4. Нижняя челюсть слегка отвисает.

Вызывание ощущения тяжести и тепла:

- Я очень хочу, чтобы мои руки стали теплыми и тяжелыми.
- Хочу, чтобы мои руки стали теплыми и тяжелыми.
- Хочу, чтобы мои руки стали теплыми и тяжелыми.
- Мои руки стали тяжелыми и теплыми.
- Руки тяжелые и теплые.
- Тяжелые и теплые.
- Руки тяжелые и теплые.

Образы:

1. Опустили руки в горячую воду.
2. Прислонили руки к печке, к батарее, к чайнику.
3. Протяните руки к яркому солнцу.
4. Зарыли руки в теплый песок.
5. Держим в руке горячее яйцо, картошку.

6. Психотерапия заикания. Внушение

Психотерапевтическое внушение проводится логопедом. Сядьте поудобнее. Расслабьтесь. Говорить нужно уверенным, средней силы голосом, стараясь внушить эти мысли заикающемуся.

Вы прониклись стремлением избавиться от дефекта речи и хотите говорить легко, свободно, красиво, как все люди вокруг вас. Был день, когда после испуга, сильного эмоционального напряжения у вас появилась неправильная речь. С самого начала она стала стеснять и сковывать вас. Особенно резко проявлялась, когда вы спешили и волновались. Вы стали стесняться, бояться своей речи. При мыслях о том, что ваша речь вызывает в людях жалость и неприязнь к вам, пропало желание говорить. Вы завидовали людям со свободной красивой речью. Появилось чувство неполноценности, страх речевого общения. Заикание приносило много хлопот в обычной

жизни: и на занятиях в школе, и на работе, и в быту. Вы стали терять уверенность в себе и веру в то, что ваша речь улучшится.

А где-то внутри вас жила надежда на чудо, что наступит момент, когда вы избавитесь от проклятия, которое висит над вами, найдется человек, который поможет вам восстановить речь. Я знаю, вы верили, что расстанетесь с заиканием, и поэтому вы теперь здесь. И только вместе со мной и все вместе мы сделаем это! Вы верите мне? Вы верите себе?

7. Дыхательная гимнастика

Речь осуществляется только благодаря четкой, правильной и согласованной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте.

А у заикающихся речевое дыхание нарушено, артикуляция вялая, смазанная, голос, как правило, тихий, темп речи неравномерный, гласные звуки «проглатываются», согласные звуки «застревают».

Одним из важных элементов нашей речи является дыхание. При заикании оно почти всегда нарушено. Поэтому самая первая и необходимая задача — овладеть правильным речевым дыханием.

Ознакомимся с органами дыхания и их работой. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (нос, рот, глотка, гортань, дыхательное горло).

Жизненное дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена.

Речевое дыхание имеет свои особенности. Оно призвано участвовать в создании голосового звучания на плавном равномерном выдохе. Речевое дыхание необходимо все время рассчитывать: вдыхать столько воздуха, чтобы выдоха хватило на всю фразу, которую вы хотите сказать. Нужно экономно расходовать выдыхаемый воздух до нового вдоха. В речи вдох и выдох неравномерны: вдох короткий, а выдох длинный. Соотношение вдоха и выдоха во время речи примерно 1:5, 1:6.

Наиболее правильный и целесообразный тип дыхания для речи — нижнее — диафрагмальное дыхание.

При правильном вдохе диафрагма, благодаря своей подвижности, быстро опускается и увеличивает объем легких вглубь. Для того чтобы научиться правильному речевому дыханию, нужно научиться сознательно управлять диафрагмой.

Делайте следующие упражнения.

1. Лежа на спине, полностью расслабьте все мышцы.
2. Положите одну руку на живот, другую на грудь.
3. Спокойно и глубоко вдохните, приподнимая стенку живота.
4. Медленно выдыхайте, слегка нажимая рукой на живот, пока не почувствуете, что его стенка не приняла исходного положения.
5. Грудь во время дыхания должна быть спокойной. Одежда должна быть свободной.

Эти упражнения надо проделывать до тех пор, пока движения живота будут не механическими, а полностью согласованными с дыханием, т. е. стенка живота будет подниматься при вдохе и опускаться при выдохе.

Старайтесь постоянно пользоваться этим дыханием. Сделайте его вашей привычкой.

Основные требования к речевому дыханию

- Не начинайте говорить, не сделав вдоха, говорите только на выдохе.
- Вдох и выдох делайте через рот, стараясь дышать неслышно, бесшумно.
- Вдох должен быть легким и коротким, а выдох — длительным и экономным.

При вдохе выпячивается живот и расширяются нижние ребра; при выдохе живот опадает, а ребра занимают исходное положение.

- Грудь во время дыхания не работает активно: не поднимается при вдохе и не опускается при выдохе.
- Плечи должны быть совершенно неподвижны.

- После выдоха перед новым вдохом необходимо сделать остановку на 2 — 3 секунды.
- Выдыхаемый воздух надо расходовать в основном на гласные звуки.
- Следите, чтобы в процессе речевого дыхания не было никакого напряжения мышц в области шеи, рук, живота, груди.
- Бережно и экономно расходуйте выдыхаемый воздух, не допускайте утечки воздуха между словами.

8. Артикуляционная гимнастика для мышц языка

Выработать ясное и чистое произношение — это значит проверить и улучшить работу ротовых органов, устранить неповоротливость губ, скованность челюстей (произношение сквозь зубы), вялость языка.

А. Прянишников

Упражнения делать перед зеркалом.

1. Высовывание языка «лопатой».

Язык должен быть плоским широким, чтобы своими боковыми краями касался уголков рта. Вначале язык держать не напряженным между губами, затем он кладется только на нижнюю губу, затем удерживается между оскаленными зубами. Если язык долго не получается достаточно широким, то:

- произносится вялым языком между губами «бя-бя» или «мямя»;
- на расправленный язык сильно задувают;
- нараспев тянут «И» или улыбаются, язык расплывается.

2. Высовывание языка наружу «жалом».

Языку придается возможно более заостренная форма. Если это движение долго не удаётся, то язык протискивают между губами, сжимая или с боков, или тянутся к отодвигаемому от языка пальцу, карандашу, или нужно сильно вытягивать его наружу, вправо, влево, и, когда он в углу рта

сужается, осторожно отводят в таком виде к средней линии рта и фиксируют его.

3. Поочередное высовывание языка «лопатой» и «жалом».

9. Речевые упражнения

Основная цель этих упражнений — отработка «чистой» техники речи. Так как при заикании мы имеем дело с нарушением координации движений речевых органов, то основная цель на 1-м этапе — наладить эту координацию путем систематических упражнений.

Не пропускайте никаких упражнений, какими бы скучными, на первый взгляд, они вам ни казались. И, главное, не прерывайте ни на один день работы над собой. Запомните восточную пословицу: «Стоит перестать грести, и течение сразу же относит назад».

Упражнения

Петь на диафрагмальном выдохе с мягкой голосоподачей (выдох с мягким придыханием) звуки.

Один звук на выдохе:

а э о у ы и я е е ю

Два звука на выдохе

аэ	эа	оа	уа	ыа	иа	яа	еа	еа	юа
ао	эо	оэ	уэ	ыэ	иэ	яэ	еэ	еэ	юэ
ау	эу	оу	уо	ыо	ио	яо	ео	ео	юо
аы	эы	оы	уы	уы	иу	яу	еу	еу	юу
аи	эи	ои	уи	ыи	ии	яи	еи	еи	юи
ая	эя	оя	уя	ыя	ия	яи	еи	еи	юи
ае	эе	ое	уе	ые	ие	яе	ея	ея	юя
ае	эе	ое	уе	ые	ие	яе	ее	ее	юе
аю	эю	ою	ую	ыю	ию	яю	ею	ею	юе

Три звука на выдохе:

аэо	оаэ	ыаэ	яаэ	еаэ
аоу	оэу	ыэо	яэо	еэо
ауы	оуы	ыоу	яоу	еоу
аяя	оыи	ыуи	яуы	еуы
аяе	оия	ыия	яыи	еыи
аее	оые	ыие	яие	еия
аею	оее	ыее	яее	еые
эао	оею	ыео	яею	еею
эоу	уаэ	иаэ	еаэ	юаэ
эыи	ыоу	иэо	еэо	юэо
эия	ыуи	иоу	еоу	юоу
эые	ыия	иуы	еуы	юуы
эсс	ыые	иыя	еыи	юыи
эею	ыею	иые	еые	юые

Четыре звука на выдохе:

аэоу	оаэу	ыаэо	яаэо	еаэо
аоуы	оэуы	ыэоу	яэоу	еэоу
ауыи	оуыш	ыоуи	яоуы	еоуы
аыия	оыия	ыуия	яуыи	еуыи
аяие	оияе	ыияе	яыие	еыия
аяее	оыее	ыыее	яиее	еияе
эаоу	уаэо	иаэо	еаео	юаэо
еоуы	уэоы	иэоу	еэоу	юэоу
эуыи	уоыи	иоуы	еоуы	юоуы
эыия	уыия	иуия	еуыи	юуыи
эияе	уияе	иыие	еыия	юыие
эыее	уыее	иыее	еияе	юиее
эею	уею	иеею	еыею	юеею

Пять звуков на выдохе:

аэоуы	заоуы	оэоуы	уэоуы	еэоуы
аоуыи	эоуыи	оэуыи	уоуыи	ыэоуи
ауыия	эуыия	оуыия	уыыия	яоыия
аыияе	эыияе	оыияе	уыияе	ыуыияе
аияее	эияее	оияее	уияее	ыияее
аяеею	эяеею	ояеею	уяеею	ыяеею
иаэоу	яэоу	еэоу	еэоу	юэоу
иэоуы1	яэоуы	еэоуы	еэоуы	юэоуы
иоуыя	яоуыи	еоуыя	еоуыя	юоуыи
иуыяе	яуыяе	еуыяе	еуыяе	юуыия
иыясе	яыиее	еыяее	еыяее	юыияе
ияеею	яиееею	еяеею	эяеею	юияее

Шесть звуков на выдохе:

аэоуыи	уаэоыи	еаэоуы
аоуыия	уэоыия	еэоуыи
ауыияе	уоыияе	еоуыия
аыияее	уыияее	еуыияе
аияеею	уияеею	еыияеею
заоуыи	иаэоуы	юаэоуы
эуыияе	иоуыяе	юоуыия
эуыиее	иуыюее	юуыияе
эияеею	иыяеею	юыияее
оаэуыи	яаэоуы	яаэоуы
оэуыия	яэоуыи	яэоуыи
оуыияе	яэоуыи	яэоуыи
оуыияе	яоуыие	яоуыие
оыияее	яуыиее	яуыиее
оияеею	яыиееею	яыиееею

10. Самовнушение

Уверенность в своих силах имеет первостепенное значение для успеха дела. Выработать в себе такую уверенность помогает самовнушение.

Перед ночным сном, сомкнув веки, вполголоса, убедительно, твердо произносим следующие фразы несколько раз подряд:

Теперь я буду говорить хорошо.

Я буду говорить без страха.

Я буду говорить медленно и плавно.

Я совершенно спокоен.

Меня ничто не тревожит.

Я обязательно овладею плавной речью.

11. Речевые правила

- Придай телу собранную, уверенную позу, успокойся и смотри в глаза слушающим тебя.
- Подумай, вдохни и медленно, слитно говори.
- Длинные фразы произноси по частям, не торопясь, вдыхай воздух в паузах между ними.
- Говори достаточно громко, без напряжения, отчетливо произнося ударные гласные звуки.
- При неудачах остановись, успокойся и, слегка вдохнув, уверенно, несколько медленнее продолжай говорить.
- Никогда не прибегай во время речи к уловкам, чтобы избежать или скрыть заикание.

12. Точечный массаж¹

По восточным понятиям у человека есть каналы, по которым циркулирует жизненная энергия — **цы**, при блокировках в них возникают различные нарушения в состоянии здоровья человека, в том числе и невротические затруднения речи.

¹ Учитывая факт, что такие методы воздействия на организм человека, как точечный массаж и фитолечение, являются наиболее эффективными, следует отметить, что использование их допустимо лишь в том случае, если вы проконсультировались с соответствующими специалистами-врачами: невропатологом, фитотерапевтом или проходите курс лечения под их непосредственным наблюдением.

Правила проведения массажа: воздействия на точки следует проводить методом легкого надавливания пальцем в течение 3—5 минут. Расположение активных точек указано в приложении.

Всего 3 курса по 12 сеансов ежедневно с перерывом в 10 дней.

Точка 1 (Да-мин)

Симметричная, находится на передней поверхности запястья, между сухожилиями. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вверх.

13. Правила ведения дневника

Заведите тетрадь, в которой будете ежедневно записывать отчет о своей работе над речью. Кратко опишите, какие упражнения у вас получаются хорошо, в чем вы видите затруднения. Обязательно приободрите себя. Похвалите за успехи. Создайте хороший настрой для следующего занятия.

Запишите в тетрадь формулы самовнушения:

Я сегодня говорил хорошо, а завтра постараюсь говорить еще лучше.

Примерная схема ведения дневника

Дата. 1.05.01 г.

1. В каких условиях заикался? (отвечал урок, спросил товарища и т. д.)
2. Почему заикался? (не ожидал вопроса, испугался, не использовал речевые правила и т.д.)
3. Как чувствовал себя после заикания? (было стыдно, покраснел, без особенностей, как ни в чем не бывало)
4. Как отнеслись к этому окружающие? (не обратили внимания, кто-то передразнил, хихикнул и т. д.)
5. Как решил поступать в аналогичных случаях в будущем?

14. Травяные коктейли

2 столовые ложки мяты, 1 столовая ложка корня валерианы, 2 столовые ложки пустырника, 2 столовые ложки душицы, 2 столовые ложки корня алтея, 1 столовая ложка шишек хмеля, 2 столовые ложки ромашки.

В эмалированную посуду насыпать чай и траву, тщательно перемешать и пересыпать в стакан или в стеклянную банку. Закрыть плотно стеклянной крышкой. На это количество травы взять 250 г чая (1/2 черного, 1/2 зеленого). Пить как чай.

По неполной чайной ложке пустырника, зверобоя, шалфея, корня валерианы заварить в 1,5 стакана кипятка. Хранить в холодильнике. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день. В течение месяца.

15 г алоэ растереть в спирте до получения однородной массы. Добавить 300 г меда. Поставить на 5 дней в холодильник, затем добавить сироп шиповника по вкусу. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды в течение месяца.

ЗАНЯТИЕ 2

План

1. Чтение дневников о состоянии речи.
2. Проверка диафрагмального дыхания.
3. Пение гласных на выдохе.
4. Расслабление рук.
5. Психотерапевтическое внушение.
6. Дыхательная гимнастика.
7. Артикуляционная гимнастика для мышц языка.
8. Речевые упражнения.
9. Обучение синхронизации движений пальцев ведущей руки с речью.
10. Развитие мелкой моторики.
11. Точечный массаж.
12. Самовнушение.

Материалы по первым трем пунктам см. в разделе занятие 1.

4. Релаксация. Расслабление рук

Почему расслабление так необходимо при исправлении речи заикающихся? Известно, что многие заикающиеся говорят свободно, когда они спокойны. А состояние покоя в большей мере обеспечивается общим мышечным расслаблением. Когда же человек возбужден, его мышцы чрезмерно напрягаются. Например, в гневе люди могут сжимать кулаки, раздражаясь, быстро постукивать ногой или невольно ломать подвернувшийся предмет. От напряжения мышц в центральную нервную систему постоянно идут мощные нервные импульсы, которые и держат в возбуждении отдельные участки мозга. И наоборот, чем больше расслаблены мышцы, тем глубже состояние общего покоя.

1. Руки вялые, как кисель.
2. Руки вялые, как вареная лапша.
3. Выполнить команды:

Смирно — напряжение.

Вольно — расслабление.

4. Сравнить расслабленное тело с тряпичной куклой. Переносим все внимание и внутренний взор на правую руку и приступаем к самовнушению.

Логопед медленно произносит фразы под легкую музыку, заикающиеся медленно про себя повторяют фразы за логопедом. Сидя или лежа в кресле, с закрытыми глазами начинаем сеанс релаксации.

Повторить из первого занятия:

1. Маска релаксации.
2. Поза кучера.
3. Поза «вешалка».
4. Внушение. Вызывать ощущение тепла.

Я очень хочу, чтобы мои руки стали теплыми и тяжелыми.

Я чувствую приятную тяжесть в правой руке. (Представьте, что ваша правая рука, как сосуд, наполняется, наливается свинцом, тяжелея все больше и больше.)

Чувство тяжести в моей правой руке все больше и больше нарастает. (Рука все больше и больше тяжелеет, тяжелый густой свинец наполняет вашу руку.)

Моя правая рука очень тяжелая. (Продолжайте, как можно ярче, удерживать образ, зафиксируйте это ощущение.)

Приятная тяжесть наполняет мою правую руку.

То же самое сделайте с левой рукой.

5. Психотерапевтическое внушение

Режим молчания

Я знаю, вы поверили, что расстанетесь с заиканием, и поэтому вы здесь. Теперь запомните на весь период лечения, что только тот человек сможет хорошо говорить, кто выдержит период молчания в течение 10 дней и будет общаться с окружающими только письменно. Да, представьте себе, только тот заговорит красиво, кто сможет промолчать эти 10 суток. За это

время вы забудете бывшую противную и гадкую речь, дефект речи постепенно уничтожится и заменится чистой речью, которая поможет вам свободно общаться с людьми.

Пусть будет проклята эта прошлая речь, пусть дефект речи исчезнет навсегда. Пускай прощанием с заиканием звучат слова: «Я не знаю, я не помню прошлую противную речь, я с ней прощаюсь навсегда».

Мои внушения проникают в вас и становятся частью вашего сознания. Внушения оказывают лечебное воздействие. Они остаются с вами всюду: дома, на улице и при встрече с друзьями.

С этого момента вы находитесь в молчании. Оно является лучшим лекарством для вашей речи. Можете делать только те речевые упражнения, которые дал врач, строго выполняя все правила речи.

Во время молчания вы отдыхаете от прошлой речи. Мой голос настраивает вас, готовит вас к новой речи. В том, что в вас зреет новая речь, нет никакого чуда. Это ваша родная, дорогая речь, ради нее вы будете молчать 10 суток. Сами удивитесь тому, как легко вам молчать.

Зачем нам нужна дыхательная гимнастика?

Правильно поставленное речевое дыхание — это отсутствие затруднений в произношении, красивый звучный голос. По голосу можно судить о человеке, о его характере.

Речевое и жизненное дыхания отличаются друг от друга.

В речевом дыхании выдох является самым активным. Выдох во время речи управляется сознанием. Выдох можно удлинить или укоротить. При заикании речевое дыхание почти всегда бывает нарушенным.

Жизненное дыхание — это поддержание жизни в организме путем газообмена: при вдохе в организм поступает кислород, при выдохе выделяется углекислый газ. Без этого своеобразного питания человек не может прожить и нескольких минут.

Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на плавном, равномерном выдохе.

6. Дыхательная гимнастика

1. Диафрагмальное дыхание.
2. Вдох — пауза — выдох.
3. Подуть: легкий, более сильный, очень сильный ветер.

7. Артикуляционная гимнастика для мышц языка

1. Высунутым изо рта языком делают попеременно «лопату» (широко распластанный, тонкий язык), «жало» (округлый с заостренным кончиком).
2. Такое же движение, но в ротовой полости, причем кончик языка упирается то в верхние, то в нижние зубы.
3. Высовывание языка возможно более изо рта, а затем втягивание возможно глубже в рот, чтобы там образовался лишь мышечный комок; кончик языка становится незаметным.
4. Поворачивание сильно высунутого языка вправо и влево.
5. Поднимание и опускание задней части языка; кончик языка упирается в нижнюю десну, а задняя часть языка то поднимается вверх, касаясь мягкого и отчасти твердого нёба, то опускается вниз (звуки [к], [г]).
6. Присасывание спинки языка к нёбу сначала при закрытых челюстях, а затем при раскрытых.
7. Присасывание всего языка «лопатой» к нёбу и отрывание от нёба со щелканием, сначала при сомкнутых, а затем при раскрытых челюстях.

8. Речевые упражнения

Порядок работы над словами

- Обозначение контура слова гласными звуками.
ая - ая - Аня аа - аа - Аза оо - оо - окно аая - аая - авария уиа - уиа -
улица еия - еия- ежится юо - юо - юмор иа - иа - Ира
- Произнесение одного слова на выдохе.
Аня, он, уши, электростанция, юморист, игры, обои.
- Произнесение одного слова трижды на одном выдохе.
Артист - артист - артист. Удален - удален - удален. Огород - огород -
огород.

• Произнесение трех разных слов на выдохе.

Аня - Алла - Аза. Уж - удаль - устрица. Ёлка - еж - емкость.

Слова произносим не торопясь, на плавном выдохе.

№ 1

А

Ася, Аня, Аза, Алла, атом, айсберг, азимут, Ачинск, Альпы, арка, автор, армия, Арктика, альт, Африка, Анды, ампула, амфора, Адлер, Аккра, Австрия, Англия, Астрахань, астра.

Э

Это, эта, этот, эра, эхо, Эмма, Эльба, экстра, этика, эврика, экспорт, этакий, Эльза.

О

Оба, он, около, олово, облако, озеро, окорок, окунь, осы, овод, орден, очерк, опера, отзыв, окна, отблеск, отклик, овощи, остров, округ, обувь, озимь, область.

У

Улица, Уля, улей, уши, узел, узы, уж, ужас, ужин, уголь, угорь, удаль, увалень, уровень, утка, унты, урна, узник, умный, утро, устье, утварь.

И

Имя, ива, иней, иволга, ирис, иго, Игорь, Инна, Ира, иглы, избы, изгородь, изморозь, искры, импорт, икс, индекс, импульс.

Я

Ява, ясень, ящик, яма, яхонт, ягода, Яков, ярус, ящур, як, яр, ягель, ящерица, ярость, яблоня, ясный, ясли, Ялта, янки, явка, ястреб, язь.

Е

Ева, ели, есть, ехать, ересь, едкий, Ельня, если, егерь.

Ё

Ёжик, елочка, ежиться, елка, ершик, емкий, еж, ерш, емкость, екать, елочный.

Ю

Юра, Юля, юность, юмор, юный, юноша, южный, юг, юнга, юрта, юбка, юнкер, Юлий, юркость, Юрий.

№ 2

А

Аравия, авария, азания, атлас, акация, арахис, арабы, Арагва, Анапа, атака, азарт, аванс, айва, Алтай, аквариум, арап, Америка, алоэ, аорта, арена, амеба.

Э

Элегия, электрик, энергия, эффект, эстетика, этаж, экран, экзамен, эпоха, этюд, экскурсия.

О

Обоз, ожог, опора, оковы, оборка, обойма, обочина, обои, окна, осколок, охота, обзор, отгадки, остаток, ошибка, орудие, оружие, обычай, обрывок, орех, одежда, общение, опилки, овация.

У

Урал, Уфа, укус, укутывать, упругий, удача, удав, угар, укладка, ухват, умение, ущелье, учение, уверенность, умельцы, утес, утечка, утенок, успех, усмешка, уздечка, узбеки, узоры, урок, урон, упор, уход, удобство, удилище, усилие, улитка, укрытие, убыток, урюк.

И

Ирина, Иван, Италия, Иран, Ирак, ирис, извилина, инжир, испанец, изба, изнанка, издательство, икра, игра, игла, идея, имение, инспектор, искусство, ирония, износ, иголка, изюм, игрушка.

Я

Япония, Якутия, Ямайка, ячейка, яичница, японец, ягненок, январь, янтарь, ядро, ярлык, ямщик, ячмень, ярмо, явление, язык, язычник, ягнята.

Е

Егор, енот, езда, ездок, еда, ежиха, ежонок, еловый, Елена, Емеля, Европа, Евсей.

Ю

Юпитер, юлить, юла, южанин, юнец, юнкор, юрист, юбчонка.

№ 3

А

Анатолий, Ашхабад, Аргентина, агрегат, абонент, академия, академик, арифметика, артиллерия, аритмия, апельсин, активист, абажур, антилопа, агроном.

Э

Элемент, эпидемия, этажерка, этикетка, этикет, элеватор, экипаж, эскалатор, эликсир, электричество, эгоист, экспедиция, эскадрон, эпилог, эпизод, экономия, эшелон, эскимо.

О

Ободок, оборот, огород, отворот, отговорка, обиход, обвинение, обобщение, обозрение, образец, обсуждение, обучение, объявление, объяснение, оглавление, огурец, окружение, освоение, отвлечение, отделение, отопление, охлаждение, офицер, обогрев, ощущение, отступление, обещание, осязание, океан, оператор, операция, описание, опоздание, оправдание, орфография, обелиск, озорник, оптимизм, оборудование, остроумие, опекун.

У

Удалец, ухудшение, уважение, уверение, утомление, утепление, уточнение, угощение, убеждение, удивление, укрощение, укрепление, уроженец, увядание, ученик, ураган, урожай, узелок, упаковка, уговор, Украина, уголок.

9. Обучение синхронизация движений

пальцев ведущей руки с речью.

По методике Л. З. Андроновой

1. Рука не напряжена и расположена на любом предмете (лучше на бедре). Кисть руки при этом располагается как при игре на фортепиано, она округла и свободна.

2. Началу каждой синтагмы — фразы соответствует нажатие большого пальца.

3. Пальцы движутся поочередно (1, 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2...) до окончания слогов в синтагме.

4. Пальцы руки как бы имитируют плавную игру на фортепиано, что способствует слиянию слогов в синтагме.

5. Начало каждого первого слога синтагмы выделяется как более сильным и длительным нажатием большого пальца, так и его четким произношением. Это, является «буксирным» импульсом для запуска первого слога синтагмы.

6. Таким же сильным и длительным нажатием пальца и соответственно акцентированным произношением выделяются все сильные позиции в синтагме (ударения).

7. Теперь все, что вы произносите, вы будете говорить только при помощи руки: слова, фразы, весь речевой материал, который будет даваться в дальнейших занятиях. После окончания режима молчания, все ваши произвольные самостоятельные высказывания должны произноситься только в сочетании с движением большого пальца ведущей руки.

Фраза: Я' — небольшое движение вперед большого пальца,
пой — указательный палец подхватывает,
ду' — средний палец,
гу — безымянный палец,
ля'ть — мизинец.

В речи фраза должна звучать совершенно слитно, как одно слово:

япойдугулять.

Пальцы поочередно, отрываясь от бедра (лучше, чтобы рука лежала на бедре), как бы включаются в речевой поток.

Вдох. На выдохе с мягкой голосоподачей:

Фраза: На' — 1-й большой палец (сильная позиция),
ша — 2-й палец,

Та' — 3-й палец (ударный слог, сильное нажатие пальца),

ня — 4-й палец,

гро'м — 5-й палец (сильная позиция),

ко — 4-й палец,

пла' — 3-й палец (сильная позиция),

чет — 2-й палец.

Руку опустить, расслабиться.

Вдох. На выдохе с мягкой голосоподачей: Уронила в речку мячик.

У - ро - ни' - ла - вреч - ку - мя' - чик.

1п. 2п. 3п. 4п. 5п. 4п. 3п. 2п.

1п — первый (большой) палец.

2п — второй (указательный) палец и т.д.

10. Развитие мелкой моторики

Речь напрямую связана с дифференцированным движением пальцев рук. Упражнения:

1. Соединить быстро пальцы правой и левой руки.
2. Помассировать палец о палец (кончиками), до 10 движений.
3. Быстрая синхронная «игра на пианино» пальцами левой и правой руки (одной, потом двумя руками).
4. Перебирать рис, гречу (захват двумя пальцами поочередно).
5. Можно перебирать бусы, четки.

11. Точечный массаж

Точка 2 (Нэй-гуань)

Находится на передней поверхности предплечья выше средней складки запястья между сухожилиями.

12. Самовнушение

Проговариваем с рукой

Цель: связать речь и спокойствие.

Речь легкая, спокойная.

Поза свободная.

Взгляд уверенный.

Вплываю в речь.

Расслабление и спокойствие.

Спокойствие и расслабление.

У меня уверенный взгляд.

У меня прекрасная осанка.

Я спокоен и уверен в себе.

Я отбросил тревогу.

Прогнал страх перед речью.

Когда начинаю говорить, спокойствие не исчезает.

Я говорю спокойно и плавно.

Я переношу приятное расслабление на речь.

Я могу говорить только в спокойном, расслабленном состоянии.

Произносить эти фразы утром и перед сном.

ЗАНЯТИЕ 3

План

1. Чтение дневников о состоянии речи.
2. Проверка домашних заданий занятий 1 и 2.
3. Расслабление рук.
4. Расслабление ног. Формулы внушения.
5. Психотерапевтическое внушение.
6. Дыхательная гимнастика.
7. Артикуляционная гимнастика для мышц языка.
8. Речевые упражнения.
9. Работа над силой голоса.
10. Путь к себе. Настрой.
11. Точечный массаж.
12. Самовнушение.

1. Чтение дневников о состоянии речи

Участники группы по желанию зачитывают свои дневники. Перед чтением кратко описываем речевые правила:

- Говорить на выдохе (дыхание диафрагмальное).
- Говорить только в расслабленном состоянии, преодолев страх перед речью.
- Говорить только с движениями пальцев ведущей руки.

2. Проверка домашних заданий занятий 1 и 2

Выборочная проверка усвоения участниками группы навыка диафрагмального дыхания.

Хоровое чтение гласных: ауао, аоуиы — аоуиыэ и т.д.

Индивидуальное чтение гласных:

а - о - у - а аоуиэ

а - у - о - а иаоуиэ

у - о - и - э иаоуиэ

и - э - о - а айэоиуэ

а - у - э - и аоуиыиэ

Проверка домашнего задания занятия 2.

3. Расслабление рук

Смотри в пункте № 4 занятия 2.

4. Расслабление ног.

Формулы релаксации

Я чувствую приятную тяжесть в правой (левой) ноге. (Представьте, что ваша правая (левая) нога сосуд, который наливается свинцом, тяжелея все больше и больше).

Чувство тяжести в моей правой (левой) ноге все больше нарастает. Нога все больше тяжелеет, тяжелый густой свинец наполняет вашу ногу.

Моя правая (левая) нога очень тяжелая. (Продолжайте как можно дольше удерживать образное представление, зафиксируйте это ощущение.)

Приятная тяжесть наполняет мою правую (левую) ногу.

5. Психотерапевтическое внушение

Вы хорошо запомнили, что только тот сможет хорошо говорить, кто выдержал период молчания в течение 10 дней. Для чего вам нужна чистая правильная речь? Она нужна для общения. В период молчания вы понимаете, как трудно, порой даже невозможно, существовать без слов. Речь нам дана для того, чтобы мы могли понимать друг друга. Даже в легких житейских вопросах нужна правильная речь. Вы прекрасно понимаете, что для всех больших и серьезных дел человеку нужна правильная речь. Вы никогда не согласитесь учиться у учителей, которые невнятно говорят, вам не нравится слушать певца, который плохо поет. Без речи нельзя выразить сочувствие другому человеку, радоваться удаче и счастьем близких. Без речи нельзя создать красоту и возвеличить человека в его делах и поступках. Без речи нельзя передать знания и чувства другим людям. Вы цените правильную речь и готовы к ней. Вам хочется говорить свободно и красиво, легко и плавно, без страха и напряжения. Теперь так и будет, вы уже знаете, как говорить

правильно и красиво, вы уже умеете правильно дышать и говорить на выдохе, вы уже лучше владеете своим артикуляционным аппаратом. Вы слушаете мои внушения, они проникают в вас и становятся частью вашего сознания.

6. Дыхательная гимнастика

Сегодня мы с вами научимся универсальной системе дыхания, которая была описана еще в древности:

вдох — пауза, выдох — пауза.

Важен именно принцип, а длительность вдоха — выдоха и паузы для каждого человека индивидуальны. Это зависит от того, что вы делаете: идете по лестнице, сидите или начинаете говорить.

4 тактное дыхание позволяет восстановить равновесие во всех системах организма и психике.

Можно со счетом:

Вдох (6 сек.) — задержка дыхания (12 сек.).

Выдох (6 сек.) — задержка перед вдохом (12 сек.).

Можно дыхание связать с ритмом шагов:

Вдох (3 шага) — задержка (6 шагов).

Выдох (3 шага) — задержка перед вдохом (6 шагов).

7. Артикуляционная гимнастика для мышц языка

1. Высунутый «лопатой» язык смыкается с верхней губой, а затем втягивается в рот, касаясь при этом спинкой верхних зубов и нёба, как бы смазывая их, и загибаясь кончиком вверх у мягкого нёба.

2. Присасывание языка без отрыва от нёба с раскрытием и закрытием рта (кончик языка касается верхней десны).

3. Присасывание к нёбу и отрывание от него спинки языка, кончик языка упирается в нижнюю десну; проделать сначала при закрытом, а затем при открытом рте.

4. Раскрытие и закрытие рта при таком же положении языка.

5. Язык с силой протискивается между зубами наружу так, что верхние резцы скоблят по спинке языка.

6. Такое же движение, но кончик языка упирается в нижнюю десну.

7. При малоподвижном языке рекомендуется переворачивать во рту кубики из сухих хлебных корок, горох, бобы и т. д.

8. Речевые упражнения

Работа над словами

Если при произнесении того или иного слова у вас возникнет затруднение, не огорчайтесь, не сосредотачивайтесь на этом слове, а продолжайте работать дальше. Неудача произошла, потому что какое-то речевое правило вы не выполнили.

Надо еще и еще раз вернуться к речевым правилам и более легким заданиям. Произносите слитно, на одном выдохе выделенные из слова гласные звуки и само слово. Ударный звук должен звучать громче и длительнее, чем остальные гласные.

Сделайте запись в тетради всех данных ниже слов по образцу:

Инвалид — инвалид — инвалид

Исполин — инвалид — истопник

Изыскание — избиратель — излечение

Слова, с ударением на 3-м слоге:

И

Истребитель, иностранец, иллюстрация, интервал, интернат, интонация, инкассатор, инкубатор, избиратель, изучение, иноземец, инженер, интеллект, интерес, извинение, изречение, изваяние, интервью.

Я

Ягуар, Ярославль, якобинец, ясновидец, ядовитый, ярлыки, язычок, языковой, ястребок, яровой, ястребиный.

Е

Ежедневный, европеец, ежемесячный, единение, Енисей, единица, ежевика, ежечасно, ералаш, ерунда, ежегодный, Емельян, есаул, ежесуточно.

Ю

Юморист, ювелир, Югославия, юмореска, юбилейный, юбиляр, юрисконсульт.

К каждому упражнению подберите свои примеры.

Слова с ударением на 4-м слоге:

Особое внимание надо уделить экономному расходованию воздуха.

Сделать длительный вдох.

- Аоиаия — аоиаия — ассоциация
- Аиуяия — аиуяия — артикуляция
- Артикуляция — артикуляция — артикуляция.
- Архипелаг — Афганистан — аэроплан.

А

Архипелаг, Азербайджан, Афганистан, аэроплач, ажиотаж, администрация, абонемент, ацетилен, авторитет, автопробег, ассортимент, аплодисменты, аудиометр, аукцион, аэродром, аттракцион.

Э

Электростанция, эксплуатация, экранизация, эвакуация, элементарно, энтузиазм, экзаменатор, энциклопедия, эксперимент, эритроцит, эндокринолог, электровоз, эквилибрист.

У

Упомянуть, универмаг, универсал, увещевать, удорожание, успокоение, увеселение, уединение, употребление, уведомление, установление, увековечить, увеличение, укоренение, употребить, увеличитель, удешевить, уговорить, угомонить, укоротить.

И

Идеализм, изобразить, избороздить, инфинитив, иронизировать, искоренить, иглообразный, исподтишка, избаловать, изобличить, изобретать, иллюминатор, истолкователь, изобретение, иммунитет, интеллигенция, искусствовед.

Я — Ю

Языковедение, языкознание, яровизация, ясновельможный, языковой, юмористический.

Е

Елизавета, еженедельник, естествознание, единовластие, единобрачие, единоголасие, единоборство, единорог, Эссендуки, единомушие, ежеминутный, ежесекундный, единомышленник, Екатеринбург.

9. Работа над силой голоса

Упражнение с гласными несколько усложним:

- Каждый гласный звук проартикулировать без голоса:

а – о – у – и – э – ы.

- Каждый гласный звук произнесите:

а) шепотом;

б) тихим голосом;

в) голосом средней громкости;

г) громко;

а — шепотом, **о** — тихим голосом и т.д.

- Начните тихим голосом и постепенно усиливайте до громкого звучания.

а — тихо - - - - - ГРОМКО.

- Начните с предельно громкого голоса, постепенно ослабляйте звук до тихого; рот до конца звучания оставляйте в состоянии активной артикуляции данного звука.

А – ГРОМКО - - - - - тихо.

- Начните тихо, постепенно усиливая до громкого и заканчивайте снова тихим голосом.

а — тихо - - - - ГРОМКО - - - - тихо.

- Начните громко, постепенно ослабляя звук до тихого, и заканчивайте снова громко.

А – ГРОМКО - - - - тихо - - - - ГРОМКО.

- Произнесите каждый звук, обращаясь к человеку.
 - сидящему рядом с вами;
 - находящемуся в соседней комнате;
 - стоящему на другом конце улицы (или в лесу).

Все виды упражнений делать стоя и сидя.

10. Путь к себе

Настрой

С глубокой древности существуют специальные заговоры, которыми пользуются народные целители. Доказано, что существуют так называемые ключевые слова, при произнесении которых организм любого человека отвечает определенными физиологическими реакциями на укрепление здоровья, на устойчивость нервной и психологической сферы. Слова, которые употребляет человек, вольно или невольно отображают его внутреннее состояние и мироощущение. Много слов унылых, неуверенных — и узнаешь человека нерадостного, не имеющего опоры в жизни, уверенности в себе. А когда в речи преобладают слова живые, яркие, динамичные, то и жизнь бьет ключом.

После освоения этой системы хотелось бы видеть вас жизнерадостными, бодрыми, счастливыми, сумевшими пробудить в себе силы обновления и саморегуляции, избавившимися от комплексов и стрессов, неуверенности и усталости.

Выберите себе нужный настрой, начните постоянно работать. Составьте его для себя сами. Думайте о том, чего вы хотите добиться в работе над своей речью. Повторяйте занятие ежедневно 6 — 7 раз.

Примерный настрой для заикающегося:

- Говорю легко-легко.
- В начале речи абсолютно спокоен.
- Речь течет плавно, спокойно.
- Речевой настрой пронизывает всю мою жизнь. Надо верить в успех.

Формулы для заикающихся:

- При произнесении согласных звуков не делаю ни единого лишнего движения, ни малейшего усилия, всегда расслаблен перед началом речи.

- Тон изложения должен быть деловым, твердым, очень убедительным.

Примените сравнения:

Моя речь легкая, как пух.

Речь моя течет, как река Волга в погожий солнечный день.

Я спокоен, как...

Я уверен, как...

Жизнь моя удивительна и прекрасна, как...

Дома напишите ваши варианты настроев.

11. Точечный массаж

Точка 3 (Тянь-дзин)

Симметричная, находится на задней поверхности плеча, на 1 цунь выше локтевой складки вытянутой руки. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, массируемая рука опущена вдоль тела. 1 цунь примерно равен 3,5 см.

12. Самовнушение

Язык расслаблен и тяжел. Дышится свободно и легко. Я спокоен. Весь расслаблен. В любой обстановке я спокоен и расслаблен. При любом настроении моя речь свободная и плавная. В любой обстановке меня сопровождает хладнокровие и непринужденность. Речь льется сама по себе. Мне легко не думать о речи. Она плавная, свободная, четкая.

ЗАНЯТИЕ 4

План

1. Чтение дневников о состоянии речи.
2. Расслабление рук и ног. Формулы общего успокоения.
3. Психотерапевтическое внушение.
4. Артикуляционная гимнастика для мышц языка.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Речевые упражнения.
7. Работа над голосом.
8. Упражнения на быстрое переключение артикуляции. Устранение звукофобии. Звук [П].
9. Точечный массаж.
10. Невербальная коммуникация.
11. Путь к себе. Коллективный настрой.

2. Расслабление рук и ног

Формулы общего успокоения

Не удается добиться удовлетворительного результата чаще всего потому, что люди не доверяют себе или совершают чрезмерные усилия. А расслабление не предполагает участия воли. Должно работать лишь воображение.

Я совершенно спокоен. (Вспомните чувство приятного покоя, когда-либо вами испытанного.)

Меня ничто не тревожит. (Вспомните чувство приятного, безмятежного покоя, когда после напряженного дня вы приходите домой и ложитесь отдыхать.)

Все мои мышцы приятно расслаблены для отдыха.

Все мое тело полностью отдыхает. (Вспомните чувство приятного отдыха и расслабления, когда вы лежите в теплой ванне.)

Я совершенно спокоен. (Думайте о покое, отдыхе.)

Расслабление мышц рук и ног.

Ощущение тепла

Я чувствую приятное тепло в руках и ногах. (Представьте, что вы погружаете руки и ноги в очень горячую воду.)

Кровеносные сосуды правой и левой руки расширились. (Вспомните, как краснеют руки, когда вы погружаете их в горячую воду).

Те же ощущения переносим на ноги.

Кровеносные сосуды правой и левой ноги расширились. (Как будто подливаем в таз горячей воды.)

Горячая кровь согрела мои руки и ноги. (Прочувствуйте это.)

Приятное чувство тепла разлилось по моим рукам и ногам. (Вспомните как можно ярче чувство тепла в горячей ванне.)

Руки вплоть до кончиков пальцев стали горячими.

Я расширяю сосуды моих рук и ног. (Думайте о тепле и покое.)

Я совершенно расслаблен и спокоен. Переносу это состояние на мою речь. Я буду говорить только в состоянии покоя, когда мои мышцы не напряжены, а расслаблены.

3. Психотерапевтическое внушение

Вы сохраняете режим молчания. Во время этого молчания ваш мозг отдыхает от прошлой речи. Отдыхают живот, грудь, горло, голосовые связки, язык, зубы и губы. Мой голос сохраняется в вашей памяти, вы готовитесь к новой речи, которая много лет у вас отсутствовала. Вы любите новую, зарождающуюся в вас речь. Ваша свободная, легкая и красивая речь возвращается к вам. Вы ждете встречи с ней. Прежде чем произнести какое-либо слово или предложение, вы ясно представляете, что хотите сказать. Вы озвучиваете свои мысли, как диктор телевидения, как артист, как учитель. Вы будете говорить «с чувством, с толком, с расстановкой». Для этого вы сначала заставляете звучать свой живот, грудь, голосовые связки, носовые полости. Дальше из этого звука вы создаете слова и предложения с помощью языка, зубов, губ. Ваша речь становится обычной, весь ваш речевой аппарат

находится в расслабленном состоянии. Перед тем как заговорить, вы ясно представляете, что должны сказать, потом делаете глубокий вдох и на выдохе произносите нужную фразу. После лечения вы почувствуете, как легко совершенно не думать о речи, не стесняться и не бояться ее. Ни у кого из вас даже не возникнет воспоминаний о старой ненужной речи. Вы очиститесь от неприятной речи. Вы почувствуете себя обновленными, резко изменится ваше отношение к прошлой речи. Все, что связано с ней, вызывает у вас только неприятные ощущения и отвращение. Вы уйдете отсюда с твердой решимостью говорить так же, как и другие люди. Вы чувствуете себя легко и свободно, как будто тяжелый груз свалился с ваших плеч, словно снилось что-то мерзкое, липкое, которое опутывало вас, как паутина, все эти годы. Мои внушения проникают в вас и становятся частью вашего сознания. Внушения оказывают на вас лечебное воздействие. Они остаются с вами повсюду: дома, на улице, на работе. Вы продолжаете молчать, молчание является лучшим лекарством для вашей речи. В том, что в вас зреет новая речь, нет никакого чуда. Это ваша родная, дорогая речь, ради нее вы будете находиться в молчании. Вы сами удивитесь тому, как легко вам молчать.

4. Артикуляционная гимнастика для мышц языка

1. Круговое облизывание кончиком языка губ с постепенным увеличением их раскрытия.
2. Такое же облизывание зубов под губой, постепенно загибая кончик языка все больше и больше.
3. Поднимание и опускание лопатообразно-выгнутого языка к верхней и нижней губе при раскрытом рте, затем к верхним и нижним зубам, наконец, к носу и подбородку.
4. Такое же движение языка внутри рта за зубами, касаясь кончиком языка верхней десны (звуки [т], [д]).
5. Кончик языка подводится под верхнюю губу и со щелканьем отрываясь, втягивается вниз — назад.
6. Загибание языка «жалом» вверх и вниз, снаружи и внутри рта.

7. Поочередно загибания кончика языка «жалом»: к носу и подбородку, к верхней и нижней губе, к верхним и нижним зубам, к твердому нёбу, дну рта.

8. Кончик языка, «жалом» загибаясь вверх и вниз, точно касается верхних и нижних резцов, десен при широко открытом рте (звук [л]).

5. Дыхательная гимнастика

- Диафрагмальное дыхание (повторим).
- «Шар наполняется и сдувается».
- Подуть на выдохе:
 - на ватку,
 - на свечу,
 - на тонкую бумажку.
- Выдох через рот, шумно: «Ха-а».
- 4 коротких вдоха через нос — 4 коротких выдоха через рот.

6. Речевые упражнения

При обработке этих фраз мы будем продолжать закреплять новые речевые навыки. Продолжаем контролировать правильность речевого дыхания, следить за четкой артикуляцией, говорить без напряжения, слитно. Нужно сделать так, чтобы работа над речью стала для вас необходимой потребностью.

Проговаривайте все упражнения бодро, уверенно. Каждое предложение произносите на одном плавном выдохе.

Предложение: *«Ария известна»* должно звучать как

«Ария известна»

Между предложениями нужно выдерживать паузу.

Не забывайте, что вы должны работать перед зеркалом.

Фразы из двух слов

№ 1

А

Ария известна.	Айсберг огромен.	Арктика изучается.
Арка изящна.	Адрес уточнен.	Атлас устарел.

Э

Это эллипс.	Эхо отзвучало.	Эмма — отличница.
-------------	----------------	-------------------

О

Отпуск окончился.	Окуни уплыли.	Осы улетели.
Окна окрашены.	Озеро обмелело.	

У

Ужин окончен.	Улица опустела.	Устрица ускользнула.
Урна опечатана.	Угол определен.	Уж уполз.

И

Искра угасла.	Иней искрится.	Ирис увял.
Истина установлена	Изгородь упала.	Игры увлекательны.

Я

Ярмарка открыта.	Яблони отцвели.	Яблоко упало.
Ящерица ускользнула.		

Е

Ели огромны.	Ездить опасно.	Ехать удобно.
Ельник охраняется.		

Ё

Ёжик охотится.	Ёлка украшена.	Ёрш уплыл.
Ёлочка осыпается.		

Ю

Юрий — имя.	Юрта устарела.	Юля умница.
Юнга учится.	Юг экзотичен.	Юбка отутюжена.
Юность окрыляет.		

№ 2

А

Аппаратура установлена.

Абонемент использован.

Аквалангист отважен.

Э

Экзаменатор утомлен.

Эксперимент удался.

Энциклопедия универсальна

О

Определение исчерпывающе.

Одеколон освежает.

Официант обходителен.

Олимпиада открыта.

Обоснование убедительно.

У

Увеличитель испорчен.

Уведомление отправлено.

Узкоколейка отремонтирована.

Универмаг открылся.

И

Изображение ярко.

Изобретатель упорен.

Иллюминатор открыт.

Иммунитет угас.

Инсценировка удачна.

Я Е Ю

Яровизация окончена.

Языковед эрудирован.

Екатерина — агроном.

7. Работа над силой голоса

• *Счет до 10:*

1 (тихо) — 2 (громче) — 3 (еще громче) — и т. д., до 10.

• *Дни недели:*

понедельник — вторник — среда — четверг — пятница — суббота — воскресенье.

Начинаем тихим голосом, постепенно голос усиливается, а затем понижается до начального уровня.

• *Месяцы года:*

Январь — февраль — тихо — шепотом. Март — апрель — громко — тихо — шепотом и т. д.

Все говорим на выдохе, с движением пальцев ведущей руки.

8. Упражнения на быстрое переключение артикуляции

Устранение звукофобии

Звукофобия — это страх перед произнесением каких-либо звуков. Очень часто этот страх связан с определенными согласными звуками. Данные упражнения помогут научиться произносить все согласные звуки во всех позициях. Сочетание звуков произносить на одном выдохе, в расслабленном состоянии.

Согласные звуки

Звук [П]

Звук [П] между двумя гласными

апа	апи	опа	опи	упа	упи
апэ	апе	опэ	опе	упэ	упе
апо	апя	опо	опя	упо	упя
апу	апю	опу	опю	упу	упю

Звук [П] в начале слога

па — пэ	пэ — па	пы — па	пу — па
па — по	пэ — по	пы — пэ	пи — пэ
па — пы	пэ — пы	пы — по	пи — по
па — пу	пэ — пу	пы — пу	пе — па
па — пи	пэ — пи	пы — пи	пе — пэ
па — пе	пэ — пе	пы — пе	пе — пя
па — пя	пэ — пя	пы — пя	пе — пи
па — пю	пэ — пю	пы — пю,	

Упражнения на постановку ударения

папа'	папапа'	папапапа'
пэпэ'	пэпэпэ'	пэпэпэпэ'

попо'	попопо'	попопопо'
пыпы'	пыпыпы'	пыпыпыпы'
пупу'	пупупу'	пупупупу'
пипи'	пипипи'	пипипипи'
пепе'	пепепе'	пепепепе'
пяпя'	пяпяпя'	пяпяпяпя'
пюпю'	пюпюпю'	пюпюпюпю'

Звук [П] в начале и в конце слога

пап — пэп	пэп — пап	пып — пап
пап — пып	пэп — пып	пып — пэп
пап — пип	пэп — пип	пып — пип
пап — пеп	пэп — пеп	пып — пеп

Звук [П] в сочетании с гласными

пле — пли	пли — пле	пля — пле	плю — пле
пле — пля	пли — пля	пля — пли	плю — пли
пле — пле	пли — пле	пля — пле	плю — пле
пле — плю	пли — плю	пля — плю	плю — пля

Дифференциация звука [П] с другими согласными в слогах

[П]-[Б]

пашня — башня	пыль — быль
пар — бар	пить — бить
палка — балка	запирать — забирать
порт — борт	пилить — белить
почка — бочка	плеск — блеск
споры — сборы	правый — бравый

Следующие слова стараться произносить на одном выдохе:

Публика — пробовать — приборы.

Прибывать — пробоина — подбирать.

Подробный — беспорядок — победа.

Приезжать — беспечный — беспартийный.

Белить потолок.
Пустая бочка.
Добиться победы.
Публичная библиотека.
Бесплатная путевка.
Правый берег.
Больной зуб.
Зубная паста.
Обеденный перерыв.

[П]-[Ф]

Пара — фара	Плюс — флюс
Парта — фартук	Лапка — лавка
Посол — фасоль	Тряпка — травка
Порт — форт	Лоб — лов
Пенал — финал	Гриб — гриф
Плот — флот	Пункт — фунт

Словосочетания произносить на одном выдохе:

Профиль — плафон — патефон.
Профессия — профессор — плавки.
Прививка — сплав — плов.
Вписать — впустить — впервые.

Справка — орфоэпия — полуфабрикаты.

Копать картофель	Правый фланг
Спелые фрукты	Вкусный пирог
Пить кефир	Сплав металлов
Крепкий кофе	Пестрый шарф

9. Точечный массаж

Точка 4 (Дзу-сянь-ли)

Симметричная, находится на голени, на 3 цуня ниже надколенника и 1 цунь наружу от переднего края большой берцовой кости. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя с вытянутыми ногами.

10. Невербальная коммуникация

Что это такое? Мы изучаем как родной язык, так и иностранные. Но существует еще один международный, общедоступный и понятный язык — это язык жестов, мимики и телодвижений человека.

У людей, страдающих заиканием, как правило, страдает этот важный компонент коммуникации. Психологами установлено, что в процессе взаимодействия людей от 60 до 80% коммуникации осуществляется за счет невербальных средств выражения, и только 20 — 40% информации передаются с помощью вербальных средств (письмо, чтение, слово).

Невербальная коммуникация происходит на уровне нашего подсознания, невербальные импульсы подделать очень трудно, и следовательно, им можно доверять больше. Вот почему заикающимся очень важно научиться свободно пользоваться мимикой и жестами в общении.

Знания и навыки невербальной коммуникации помогут сделать каждую вашу встречу с другим человеком интересной и полезной. Вы перестанете испытывать чувство страха перед речью и сможете уловить по многим тонким мимическим движениям другого человека его настроение и отношение к вам.

Большинство исследователей разделяет мнение, что словесный (вербальный) канал используется для передачи информации, в то время как невербальный канал применяется для обсуждения межличностных отношений, а в некоторых случаях используется взамен словесных сообщений. Например, женщина может послать мужчине «убийственный» взгляд, и она совершенно четко передаст ему свое отношение, даже не раскрыв при этом рта.

Когда мы говорим, что человек чувствителен и обладает интуицией, мы имеем в виду, что он (или она) обладает способностью читать невербальные сигналы другого человека и сравнивать эти сигналы с вербальными. Когда мы говорим, что у нас предчувствие или что «шестое чувство» подсказывает нам, что кто-то сказал неправду, в действительности имеем в виду, что заметили разногласия между языком тела и словами, сказанными этим же человеком.

11. Путь к себе.

Коллективный настрой

Путь к себе

Вы составили себе текст настроя. Мы все вместе одобрили его и приняли к действию. Настрой твердым и уверенным голосом проговариваете вслух. Когда что-либо мешает, можно про себя, но очень убедительным тоном.

В первые дни занятий настрой следует начинать с вводного текста:

Настрой, который я сейчас буду усваивать, будет оказывать на меня сильнейшее влияние, благодаря тому что организм будет в десять раз, в сто раз усиливать его влияние и мобилизовывать все свои резервы для быстрого и полного исполнения того, что сказано в настрое.

Я настраиваю себя на глубокое, прочное усвоение содержания нужного, полезного настроя.

Я буду стараться как можно глубже и прочнее его усвоить.

Настрой усваивается только в процессе его проговаривания.

Примерный настрой для группы

Произносим фразы на выдохе:

1. Тихо.
2. Голосом средней громкости.
3. Громко, уверенно. '

Мы начали заниматься.

Мы продолжаем заниматься своей речью.

Мы спокойные и уверенные.
Мы всегда и везде говорим на выдохе.
Мы говорим громко.
Мы сохраняем спокойствие.
Мы тренируемся ежедневно.
Мы следим за слитностью речи.
Мы боремся с мнительностью.
Мы говорим уверенно.
Мы преодолеваем трудности.
Мы верим в свои силы.
Мы все помогаем друг другу.
Мы преодолеваем страх перед речью.

Произносим:

- а) хором;
- б) по очереди;
- в) индивидуально (весь текст).

ЗАНЯТИЕ 5

План

1. Чтение дневников о состоянии речи, успехах и неудачах. Анализ «настроев».
2. Релаксация. Формулы общего покоя.
3. Упражнения на дифференциацию напряжения и расслабления.
4. Психотерапевтическое внушение.
5. Артикуляционная гимнастика для мышц языка.
6. Дыхательная гимнастика.
7. Речевые упражнения.
8. Работа над силой и высотой голоса.
9. Упражнения на быстрое переключение артикуляции. Звук [Б].
10. Невербальная коммуникация.
11. Точечный массаж.
12. Путь к себе.

2. Релаксация. Формулы общего покоя

Я чувствую приятное тепло в левой руке.

Я чувствую приятное тепло в правой руке.

Я чувствую приятное тепло в левой ноге.

Я чувствую приятное тепло в правой ноге.

Я чувствую приятное тепло в обеих руках.

Я чувствую приятное тепло в обеих ногах.

Мои руки теплые и расслабленные.

Мои ноги теплые и расслабленные.

Я совершенно спокоен.

Меня ничто не тревожит.

Мое дыхание замедляется.

Мое дыхание спокойное.

Дышу ритмично, ровно.

Мое дыхание ровное, теплое.

С каждым выдохом и вдохом я все больше и больше успокаиваюсь.

Я совершенно спокоен.

Каждую фразу произносить 3—4 раза. Мысленно повторять за ведущим.

3. Упражнения на дифференциацию напряжения и расслабления

- Исходное положение — стоя, ноги вместе, руки вперед. Руки напрягли, кулаки сжали, вдох — зафиксировали положение. Уронили руки вниз, расслабили — выдох.

- Исходное положение — стоя, ноги вместе, руки в стороны. Руки напрягли, сжали кулаки — вдох, зафиксировали положение. С выдохом уронили руки вниз, расслабили их.

- Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки отведены назад, лопатки свести — зафиксировать напряжение. С выдохом расслабить плечи и руки.

- Исходное положение — сидя, руки расслаблены, лежат на коленях. Сжали губы, зубы, мышцы шеи напряжены — зафиксировать положение. С выдохом расслабить губы, приоткрыть рот, расслабить мышцы шеи — голова склоняется на грудь.

- Исходное положение — сидя, руки расслаблены, лежат на коленях. Сжали губы и зубы, напрягли мышцы шеи, плечи — зафиксировали положение. С выдохом расслабились — приоткрыли рот, голова склонилась на грудь, плечи опали.

- Исходное положение — сидя, руки свисают вдоль туловища. Поочередно с напряжением поднимаем правое и левое плечо. Расслабляем их, произнося междометия:

Ах! Ох! Ух!

Ах, хорошо! Ох, устал! Ух, тяжело! Ах, легко!

4. Психотерапевтическое внушение

Ваша речь улучшается с каждым днем. Скоро вы начнете говорить везде и всюду по-новому, с чувством, с толком, с расстановкой.

Принципом вашей жизни стало спокойствие, рассудительность, выдержка. У вас огромный интерес к жизни. Земля, небо, солнце радуют вас и наделяют огромной жизненной энергией. Вы создаете свою новую речь с помощью озвучивания своих мыслей как артист, как учитель, как диктор телевидения. Вы создаете свою новую речь с помощью упражнений.

Перед тем как заговорить, вы ясно представляете, что должны сказать, потом трогаете человека, к которому обращаетесь, делаете глубокий вдох, включаете в речевой поток пальцы ведущей руки и начинаете говорить плавно и слитно, как бы вплывая в речь. В течение дня вы учитесь говорить по-новому. Вы уйдете отсюда с огромным желанием говорить спокойно, красиво, без запинок.

Вы будете и дальше работать над собой, создавать свою новую речь, доказывать всем, что вы можете говорить свободно, легко, красиво.

5. Артикуляционная гимнастика для мышц языка

1. Язык высунут изо рта желобком или лодочкой (боковые края лопатообразного языка поднимаются, а по средней продольной линии языка образуется впадина).

2. Язык высунут изо рта желобком, неподвижен, а губы то широко раскрываются (оскал), то касаются желобка.

3. Язык во рту желобком с оскалом: задувание (звуки [с], [з]).

4. Язык желобком с осторожным загибанием кончика языка вверх.

5. Сделать язык «чашечкой» (боковые и передние края языка поднимаются вверх, спинка ковшиком опускается), вне ротовой полости.

6. «Чашечка» во рту. При выработке формы чашечки полезно иногда, когда спинка языка не опускается, надавливать на нее сверху шпателем, зондом, задувать в чашечку, произнося звуки [ш], [ж].

7. Закусывание зубами боковых краев языка, оставляя свободным только кончик.

8. При таком же положении, как в предыдущем упражнении, оскалить зубы и загибать кончик языка к верхней и нижней десне.

6. Дыхательная гимнастика

- *Вдох.*

Выдох идет при счете вслух до 5. Считать ровно, четко проговаривая каждый слог. Впоследствии вести счет до 15 и более.

- *Вдох.*

На выдохе счет вести медленно, чтобы появилось желание дополнить дыхание.

- *Пауза.*

Добрать дыхание и продолжить счет дальше до 30.

- *Вдох.*

Общий счет на выдохе до 15, но с остановкой после каждой пятерки. Пауза между пятерками не должна быть длительной, но во время остановки нельзя пополнять запас воздуха, а также выдыхать его.

7. Речевые упражнения

Фразы из 3 слов

Продолжайте работать над собой. Чаще повторяйте про себя:

Я легко говорю эти предложения.

Я всегда буду говорить хорошо.

Очень приятно говорить плавно.

Я обязательно избавлюсь от заикания.

Начинайте вводить речевые правила в жизнь. Сначала — в разговоре с родными, близкими вам людьми. Каждое предложение повторяйте по нескольку раз, на одном выдохе; нужно, чтобы слова внутри фразы как бы «цеплялись» друг за друга.

Фразы подобраны так, что ударение в первом слове приходится на 1-й слог.

А

А'исты улетают осенью.
А'длер — южный аэропорт.
А'рктика интенсивно осваивается.
А'лгебра изучается учениками.
А'фрика освобождается от угнетения.
А'рия исполняется артистом.

Э

Э'то артист эстрады.
Э'льба — это остров.
Э'кстренно отремонтировали этаж.
Э'ля — отличный эксперт.
Э'хо — это отзвук.

О

О'сенью озимь изумрудная.
О'хрой окрашены окна.
О'пера «Аида» известна.
О'гненный отблеск исчез.
О'тдых организован удачно.
О'зеро окаймлено ивняком.

У

У'лица ярко иллюминирована.
У'тренник организован удачно.
У'зкая улица извилиста.
У'тром охотники ушли.
У'жин уже остыл.

И

И'льмень — это озеро.
И'звестью обмазана яблоня.
И'нна увлекается играми.

И'збы обнесены изгородью.
И'мпорт Индии увеличился.
И'нсбрук известен олимпийцам.

Я

Я'сли открываются утром.
Я'годы уже отошли.
Я'рость овладела охотником.
Я'вка активистов обязательна.
Я'корь опускали осторожно.
Я'рмарка ярко освещена.

Е

Е'хать утром удобно.
Е'шьте яблоки и апельсины.
Е'ли украсил иней.
Е'ва увлекается оперой.
Е'льник обнесен изгородью.

Ё

Ё'лка осыпалась окончательно.
Ё'мкость ящика уменьшилась.
Ё'лочные украшения упакованы.
Ё'жика юннаты отпустили.
Ё'лочку украсили игрушками.

Ю

Ю'ля уехала отдыхать.
Ю'ноши увлечены альпинизмом.
Ю'нга отличный аквалангист.
Ю'ра учит историю.
Ю'лий — остроумный юноша.

8. Работа над силой и высотой голоса.

Обучение мягкой голосоподаче, при которой снимается напряжение с мышц гортани и шеи

Подуть на руки, как бы согревая их, мягко, нежно, тепло. Петь гласные в 3 регистрах:

нижний регистр;

средний регистр;

верхний регистр.

Переходы от одного регистра к другому:

а — низко — а — высоко.

а — высоко — а — средне.

а — средне — а — низко.

о — средне — а — низко.

у — высоко — а — низко — о — средне.

а — низко — о — высоко — у — средне.

у — высоко — о — низко — и — средне.

и — высоко — у — низко — а — средне.

и — высоко — а — низко — о — средне.

э — высоко — о — средне — у — низко —

а — средне.

9. Упражнения на быстрое переключение артикуляции

Устранение звукофобии

Звук [Б]

аба	абы	оба	обы	уба	убы
абэ	абу	обэ	обу	убэ	убу
обо	оби	обо	оби	убо	уби

ба — бэ бэ — ба бо — ба бы — ба бу — ба

ба — бо бэ — бо бо — бэ бы — бэ бу — бэ

ба — бы бэ — бы бо — бы бы — бо бу — бо

ба — бу бэ — бу бо — бу бы — бу бу — бу
ба — би бэ — би бо — би бы — би бу — би
ба — бе бэ — бе бо — бе бы — бе бу — бе

Правильно выделить голосом ударный звук:

баба'	бабаба'	бабабаба'
бэбэ'	бэбэбэ'	бэбэбэбэ'
бобо'	бобобо'	бобобобо'
быбы'	быбыбы'	быбыбыбы'
бубу'	бубубу'	бубубубу'
биби'	бибиби'	бибибиби'
бебе'	бебебе'	бебебебе'

Дифференциация звуков [П] — [Б]

па — ба	ба — па	апа — аба
пэ — бэ	бэ — пэ	опо — обо
по — бо	бо — по	упу — убу
пы — бы	бы — пы	аба — аба
пу — бу	бу — пу	обо — опо
пи — би	бе — пе	убу — упу
пап — бэп	бип — пэп	
пэп — бэп	бып — пып	
пып — бып	бип — пип	
пип — бип	беп — пеп	
бап — бап	буп — пэп	

10. Невербальная коммуникация

Дезавтоматизация привычного двигательного поведения

- Рассмотреть свои руки как можно подробнее. Потрогать их, расслабить и напрячь отдельно пальцы, ладонь, запястье.
- Сделать несколько округлых движений кистью руки.
- Подключить к этому движению: кисть — локоть — плечо — лопатку.

- Сделать рукой волнообразное движение, стараясь только почувствовать это движение (лучше закрыть глаза).
- Сделать ряд мелких, невидимых со стороны, движений плечом, всей рукой, только запястьем и кистью, только пальцами.
- Снова вернуться к плавным, широким движениям, так чтобы они начинались не от кисти, а от плеча. '

Развитие воображения

Представьте себе, что рука — это:

- малярная кисть в работе,
- нож, со свистом рассекающий воздух,
- тающий на солнце воск,
- бьющаяся об лед рыба,
- лист на ветру,
- бабочка,
- распускающийся цветок.

Представьте себе все это и постарайтесь изобразить руками.

11. Точечный массаж

Точка 5 (Синь-сиу)

Симметричная, находится на 1—1/2 цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками 5-го и 6-го грудных позвонков. Массаж осуществляется одновременно с обеих сторон при вашем положении сидя, слегка наклонившись вперед или лежа на животе.

12. Путь к себе

У каждого из нас огромное количество проблем, которые кажутся нам просто неразрешимыми. Из-за этого мы начинаем волноваться, суетиться, но от этого сами проблемы никуда не уходят, а мы лишь теряем нервные клетки. Жизнь очень проста. Что мы даем, то мы и получаем. Мы несем полную ответственность за все наши поступки.

Каждая наша мысль создает наше будущее. Почти все думают о себе: «Я недостаточно хорош». Но так как все заключается в мысли, то мысль можно изменить.

Затаенная обида, злоба, критика других и себя, чувство вины — самые вредные для здоровья эмоции. Полное освобождение от накопленной обиды и злобы излечит многие болезни. Когда мы любим самого себя и окружающих нас людей, жизнь прекрасна. Мы должны освободиться от прошлого и простить всех без исключения (включая самих себя).

Мы должны научиться жить сегодня, в настоящем моменте. Принятие себя таким, какой ты есть, одобрение своих поступков — ключ к положительным переменам в жизни. Мы и только мы сами создаем болезнь в своем теле.

Итак, мы отвечаем за все события в нашей жизни — и самые хорошие, и самые плохие. Каждая наша мысль буквально творит наше будущее. Каждый создает события своей жизни с помощью мыслей и чувств. Мы сами вызываем ту или иную ситуацию в жизни, а потом тратим силы, ругая другого за свои тревоги и неудачи.

Мы сами — источник собственных переживаний, окружающей действительности и всего остального в ней.

С другой стороны, установив гармонию и баланс у себя в сознании, мы то же самое начинаем находить в жизни.

1 Люди в этом мире стараются причинить мне зло.

2 Все стараются помогать мне в решении моих проблем.

Какой вопрос более отвечает вашему восприятию людей? Первый или второй? То, во что мы верим, становится нашей реальностью. Мы сами выбираем себе мысли и то, во что мы верим. Наше подсознание воспринимает все, что мы принимаем на веру. А у нас существуют миллионы возможностей того, как думать. Когда мы это осознаем, есть смысл начать думать:

«Все стараются помочь мне» вместо «Все причиняют мне зло».

ЗАНЯТИЕ 6

План

1. Чтение дневников настроев.
2. Релаксация. Расслабление мышц лица.
3. Психотерапевтическое самовнушение.
4. Артикуляционная гимнастика для мышц языка.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Речевые упражнения.
7. Отработка умения замедлять темп речи.
8. Упражнения на быстрое переключение артикуляции.
9. Невербальная коммуникация.
10. Точечный массаж.
11. Путь к себе.

2. Релаксация

Расслабление мышц.

Формулы расслабления мышц лица

- *Мышцы лба.*

Возникает ощущение легкого дуновения в мышцах лба, ощущение разглаживания кожи лба, мышцы лба как бы «разъезжаются» в стороны от средней линии.

- *Мышцы глаз.*

Брови как бы расходятся в стороны, сомкнутые веки едва заметно поднимаются вверх, а глазные яблоки как бы слегка подаются вперед. .

- *Мышцы рта.*

Нижняя челюсть как бы слегка отвисает, язык вяло прижимается к зубам, возникает ощущение, что. все лицо как бы вытягивается книзу.

- *Мышцы шеи.*

В момент расслабления голова слегка повисает.

- *Мышцы плеч.*

Возникает ощущение провисания плеч.

• *Мышцы предплечий.*

Возникает легкое, едва заметное ощущение провисания внутренних мышц предплечий.

3. Психотерапевтическое самовнушение

У меня хорошая, красивая речь. Ее с удовольствием слушают другие люди.

Я все умею, все могу. Стараюсь ярче представить, о чем идет речь.

У меня молодые, здоровые нервы, самые крепкие, самые здоровые.

У меня сильная воля.

Я безгранично управляю собой, деятельностью своего организма.

Я как хочу, так и говорю: хочу — громко, хочу — быстро, "хочу — с меньшим, хочу — с большим речевым усилием.

Я упорно учусь преодолевать абсолютно все сомнения в запасе надежности хорошего и легкого произношения.

Я ярко представляю себя уверенным человеком. Мои голосовые связки работают абсолютно свободно с любой силой.

Я хочу говорить очень громко ленивыми губами, ленивым языком, с минимальным речевым усилием, с ничтожным напряжением мышц языка и губ.

Я начинаю говорить легко-легко.

Я все время абсолютно спокоен.

Я твердо знаю, что начну говорить легко-легко.

Я говорю себе перед началом речи: «Спокойно, спокойно, абсолютно спокойно. Ленивые губы. Ленивый язык».

Я начинаю говорить на выдохе, с рукой, безо всякого напряжения.

4. Артикуляционная гимнастика для мышц языка

1. Упираясь боковыми краями языка в боковые верхние зубы почти до клыков при оскале, поднимать и опускать кончик языка, касаясь им то верхней, то нижней десны.

2. При указанном положении языка (см. пункт 1) многократно барабанить напряженным его кончиком по верхней десне — Т-Т-Т с сильным задуванием на поднятый кончик языка — звук [Р].

3. Когда все упражнения усвоены, то по заданию проделывается ряд движений непрерывно одно за другим:

Язык «жалом», «чашечкой», «лопатой», вверх — вниз и т. д.

5. Дыхательная гимнастика

Упражнения на развитие разнообразия вдохов и выдохов

• Каждая строка произносится на одном выдохе, доборы воздуха производятся после 1-й, 2-й, 3-й строки:

У каждого дома — вдох

Вдоль нашей деревни — вдох

Раскинули ветви — вдох

Большие деревья — вдох

• 1-я и 2-я строки на одном выдохе, затем производится добор воздуха и на одном выдохе произносятся 3-я и 4-я строки:

Вдох: У каждого дома.

Вдоль нашей деревни.

Пауза

Вдох: Раскинули ветви

Большие деревья

• 1-я, 2-я, 3-я строки на одном выдохе, затем вдох, и произносится 4-я строка:

Вдох: У каждого дома.

Вдоль нашей деревни.

Раскинули ветви.

Пауза

Вдох: Большие деревья.

6. Речевые упражнения

Продолжаем работу над фразой из трех слов. Отмечайте положительные сдвиги в своей речи. Вы уже говорите без затруднений, плавно, четко, слитно. Итак, сделав спокойный вдох, сразу же, не задерживая дыхания, начинайте произносить мягко, на плавном выдохе. Окончив фразу, отдохните, расслабьтесь. Вдох, и на плавном выдохе начинайте говорить следующую фразу.

№ 2

Автобус остановился на остановке. Акустика эстрады отличная. Артист играл увлеченно. Амеба — одноклеточный организм. Ангина опасна осложнениями. Энергия атома огромна. Эстампы украшают ателье. Эпитет — образное определение. Этаж отремонтировали ученики. Экзамены окончились успешно. Отчет утвержден единодушно. Отдача энергии огромна. Оратор увлекся обзором. Окно обычно открыто. Олень ест ягель. Обложка альбома испачкана. Уборка урожая окончена. Ударник удостоен ордена. Учитель организовал экскурсию. Уздечка языка укорочена. Изделия умельцев оригинальны. Исландия омывается океаном. Инспектор объезжает участок. Источник очищен от ила. История искусства увлекательна. Якутия — огромная область. Янтарь обрабатывается эстонцами. Ядро атома изучается. Якуты — отличные охотники. Елена изучает агротехнику. Еловые иглы острые. Единство ученых окрыляет. Юнона — это имя. Юпитер осветил арену. Юрист окончил университет. Юннаты организовали уголок. Юнкеры — участники обзора. Южанин окончательно акклиматизировался.

№ 3

Альпинисты отважны и упорны. Акробат упражняется ежедневно. Авансцена ярко освещена. Агитпункт открыт ежедневно. Агитатор информировал избирателей. Агроном объезжает участки. Эпиграмма остроумна и оригинальна. Эрудиция ученого огромна. Этнография Абхазии изучается. Экипаж эсминца укомплектован. Эгоист остается одиноким. Этимолог изучает язык. Обелиск окружен оградой. Открывается ушное

отделение. Оркестранты ушли отдыхать. Ураган испортил урожай. Уголок юннатов открыт. Ученик отвечает урок. Ушаков — известный адмирал. Удобрение — основа урожая. Избиратели явились утром. Интернат укомплектован учителями. Ягуар очень опасен. Яровые уже убраны. Ястребок успешно атаковал. Ядовитые ягоды опасны. Ежевику едят охотно. Ежегодный отпуск обязателен.

№ 4

Аудитории университета удобны. Аппендицит успешно оперируется. Артикуляция у артистов ясная. Авторитет учителя огромен. Автомашина остановилась у ателье. Аттракцион имел успех. Экскурсовода окружили экскурсанты. Экзаменатор удовлетворен ответом. Экранизация оперы удалась. Электростанцию обслуживают электромонтеры. Озеленение улицы окончено. Одеколон оригинально упакован. Оленеводы обменялись опытом. Универмаг открыт ежедневно. Уединение иногда отрадno. Уведомление отдали абоненту. Иммуитет угас окончательно. Иногородний ученик уехал. Иголообразный обелиск установлен. Языкознание — учение о языках. Яровизация идет успешно. Ежеминутно аппарат отключался. Естествознание очень увлекательно. Юмористический отдел укомплектован.

№ 5

Отработка артикуляции обязательна. Упражняйтесь обязательно ежедневно. Ошибки энергично изживаются. Ученики изучают азбуку. Артистка исполняет адажио. Искусство увлекает и облагораживает. Ява — остров Индонезии. Обвал остановил экспедицию. Юноши увлекаются атлетикой. Экран осветили ярко. Администрация утвердила отпуска. Открыт огромный универмаг. Электрификация успешно осуществляется. Анонс — это объявление. Ученые изучают атом. Ялик ярко окрашен. Архитектурный ансамбль изящен. Институт окончен экстерном. Установлены удобные автоматы. Эпиграф очень удачный. Октябрюта отлично отдохнули. Аисты осенью улетають. Увеличим урожай овощей. Ядерная энергия используется. Ильф — известный юморист. Условия эксперимента известны. «Искра»

основана Ильичом. Электропоезд отправляется ежечасно. Обслуживание отдыхающих улучшилось. Яблоня уже отцвела. Испытание организовано умело. Опытный участок удобрен. Арктика успешно исследуется. Энергетика — основа экономики. Яковлев — известный авиаконструктор. Ампер — основатель электродинамики. ,

7. Отработка умения замедлять темп речи при равномерном удлинении слогов в слове

Му-ра-вьи

В гор-шо-чек с па-то-кой за-бра-лось мно-го му-ра-вь-ев. Хо-зя-ин вы-гнал му-ра-вьев, об-вя-зал гор-шо-чек ве-рев-кой, при-ве-сил е-го на гвоздь к по-тол-ку. Но о-дин му-ра-вей ос-тал-ся в гор-шке, ког-да он на-ел-ся и хо-тел ид-ти, ви-дит, что вы-хо-да нет. Дол-го бе-гал он по-ка доб-рал-ся до ве-рев-ки; по ве-рев-ке он под-нял-ся к по-тол-ку, а от-ту-да по стен-ке спу-стил-ся на пол.

по Л. Толстому

Слова произносить медленно, как бы растягивая каждый слог, но слово должно звучать слитно, Делать доборы воздуха после паузы, если на всю фразу не хватит речевого дыхания.

Устранение звукофобии

Звук [М]

ама	эма	ома	ума	ыма	ема
амэ	эмэ	омэ	умэ	ыме	емэ
амо	эмо	омо	умо	ымо	емо
амы	эмы	омы	умы	ымы	ему
ами	эми	оми	уми	ыми	еми
аме	эме	оме	уме	ыме	еме

Звук [М] в начале слога:

ма — мэ	мэ — ма	мо — ма
ма — мо	мэ — мо	мо — мэ

ма — мы	мэ — мы	мо — мы
ма — му	мэ — му	мо — му
ма — ми	мэ — ми	мо — ми
ма — ме	мэ — ме	мо — ме

Упражнения на выделение голосом ударения:

ма — ма'	ма' — ма — ма	ма' — ма — ма — ма'
момо	мо' — мо — мо'	мо — мо' — мо — мо'
мэмэ	мэ' — мэ — мэ'	мэ' — мэ — мэ' — мэ
мымы	мы' — мы — мы'	мы — мы' — мы — мы'
муму	му' — му — му'	му' — му — му' — му
мими	ми' — ми — ми'	ми' — ми — ми' — ми
меме	ме' — ме — ме'	ме — ме' — ме — ме'
мямя	мя' — мя — мя'	мя — мя' — мя — мя'
мюмю	мю' — мю — мю'	мю' — мю — мю — мю'
меме	ме' — ме — ме'	ме — ме' — ме — ме'

Звук [М] в конце слога:

ам	эм	ом	ум	им	ем
эм	ом	ым	им	ем	ям
ом	ым	ум	ем	ям	юм
ым	ум	им	ям	юм	ем
ум	им	ем	юм	ем	ам

Звук [М] в начале и конце слога:

мам — мэм	мэм — мом	мом — мым
мам — мом	мэм — мым	мом — мум
мам — мум	мэм — мим	мом — мем
мам — мим	мэм — мем	мом — мэм
мам — мем	мэм — мам	мом — мам

Звук [М] в сочетании с согласными:

ампа	амора	амла	амка	амса
эмпэ	аморэ	эмлэ	эмкэ	эмсэ
омпо	оморо	омло	омко	омсо
ымпы	ыморы	ымлы	ымкы	ымсы
умпу	умору	умлу	умку	умсу

Звук [М] в сочетании согласных.

Столбики стараться проговаривать на одном выдохе, слитно

мна	вма	кма
мнэ	вмэ	кмэ
мно	вмо	кмо
мны	вмы	кмы
мну	вму	кму
мни	вми	кми
мне	вме	кме
мня	вмя	кмя
мню	вмю	кмю
мне	вме	кме

сма	зма
смэ	змэ
смо	змо
смы	змы
сму	зму
сми	зми
сме	зме
смя	змя
смю	змю
сме	зме

Дифференциация звука [М] с другими согласными звуками:

мешок — песок	мята — вата
метла — петля	отметить — ответить
племя — плети	мир — Рим
помеха — потеха	медный — вредный
место — тесто	мех — снег
мир — тир	сами — сани
миска — киска	смежный — снежный
метель — кисель	мишка — шишка
пламя — плавать	мять — спать
мед — лед	месть — лесть
менять — линять	мешать — лишать
метать — летать	мести — грести

8. Невербальная коммуникация

Каждый человек имеет свою особенную мимику, жесты.

Поздороваться:

- а) только движением руки;
- б) только глазами;
- в) только поклоном;
- г) только лицом.

Попрощаться.

Привлечь чье-то внимание.

Попросить кого-то выйти.

Обменяться жестами:

- а) вопроса — ответа;
- б) обвинения — оправдания;
- в) задать жестом вопрос — Получить ответ междометием (ах, ух, ага).

Как вы общаетесь с людьми? Что делают ваша глаза? Руки? и т. д.

Покрывается ли вы испариной? Жарко или холодно в момент общения?

Задание.

- а) Научитесь смотреть собеседнику в глаза.
- б) Постарайтесь понять по глазам собеседника: проявляет ли он интерес к вашей беседе.

10. Точечный массаж

Точка 6 (Хэ-Ляо височная)

Симметричная, находится в углублении над скуловой дугой у основания ушной раковины. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя, локти на столе.

11. Путь к себе

Силы Вселенной никогда не судят и не критикуют нас. Они принимают нас такими, какие мы есть. А затем отражают наши убеждения автоматически. Если вы предпочитаете думать, что вы почти всегда одиноки и что вас никто не любит, то именно это вы и получите в вашей жизни.

Однако если вы предпочитаете думать, что «Любовь везде в мире, и я люблю и любим(а)», и будете повторять эту фразу как можно чаще, то именно это вы испытаете. Много прекрасных людей войдут в вашу жизнь неожиданно, а те, которые вас любят, будут любить еще больше.

В малолетнем возрасте мы узнаём о жизни по реакции взрослых. Как вы провели свое детство? С кем вы жили? Осталось ли какое-либо чувство?

Если вам пришлось жить с людьми, которые были не слишком счастливы, злы или чувствовали себя виноватыми, то вы научились воспринимать окружающий мир отрицательно:

— Я никогда ничего не делаю правильно.

— Это моя вина.

— Если я злюсь, то я плохой человек.

— Вот некоторые ваши постоянные мысли. И такие мысли создают жизнь, состоящую из разочарований.

Избавьтесь от них — и вы почувствуете резкое облегчение во взаимоотношениях с людьми.

Когда мы вырастаем, у нас появляется склонность воссоздавать эмоциональное окружение нашего детства. В наших личных отношениях мы часто повторяем отношения, которые были у нас с отцом или матерью. Мы относимся к себе так же, как наши родители относились к нам. Мы ругаем и наказываем себя так же, как ругали и наказывали нас родители. Если нас любили, когда мы были детьми, то, став взрослыми, мы тоже любим себя.

Как часто вы говорите себе слова: «Ты никогда ничего не можешь сделать правильно»; «Ты виноват во всем». И как редко вы говорите себе: «Ты прекрасен»; «Я люблю себя»; «Я доволен собой».

ЗАНЯТИЕ 7

План

1. Чтение и анализ дневников.
2. Релаксация.
3. Психотерапевтическое внушение.
4. Артикуляционная гимнастика для мышц лица.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Речевые упражнения.
7. Устранение звукофобии.
8. Невербальная коммуникация.
9. Упражнения на координацию движения с речью.
10. Точечный массаж.
11. Путь к себе.

2. Релаксация

- Переносим внимание на обе руки.
Я чувствую приятное тепло в обеих руках.
- Переносим внимание на обе ноги.
Я чувствую приятное тепло в обеих ногах.
- Переносим внимание на мышцы шеи.
Я чувствую приятное тепло в мышцах шеи.
- Переносим внимание на мышцы лица.
Я чувствую, как уходит напряжение с мышц моего лица, мышцы не напряжены, а расслаблены.
- Переносим внимание на мышцы груди и спины.
Я чувствую приятное тепло в мышцах груди и спины.
Все мое тело расслаблено, мышцы не напряжены.
Дышу спокойно, ровно, глубоко.
Я совершенно спокоен.
Меня ничто не тревожит.

Все мои мышцы полностью расслаблены.

Мне легко и приятно.

Я запоминаю это состояние.

Только в этом состоянии мне легко и свободно говорить.

3. Психотерапевтическое внушение

Самовнушение против заикания

Меня ничем не возьмешь, не запугаешь. Я всегда могу соразмерить речевое усилие и говорить спокойно. В трудной обстановке я могу сделать речевое усилие в 10 раз, нет в 100 раз меньше. Отсюда исходит моя уверенность в легкой и абсолютно свободной речи. Я могу получить практически любой запас прочности хорошего настроения. Потому-то я всегда и говорю смело, уверенно в любой обстановке, с любым человеком. Я беспредельно убежден, что всегда могу сказать правильно, легко-легко, абсолютно свободно. Другие люди, даже с нормальной речью затрудняются, а я умею соразмерить речевое усилие, у меня есть большой запас прочности и надежности легкого произношения.

Пример самовнушения:

Я говорю беспредельно смело, уверенно.

Ты говоришь беспредельно смело, уверенно.

Он говорит беспредельно смело, уверенно.

Она говорит беспредельно смело, уверенно.

Мы говорим беспредельно смело, уверенно.

Вы говорите беспредельно смело, уверенно.

Они говорят беспредельно смело, уверенно.

4. Артикуляционная гимнастика для мышц лица

1. Вытягивание губ — растягивание в улыбку при раскрытых челюстях.
2. Вытягивание верхней губы вместе с языком (язык толкает верхнюю губу).
3. Втягивание губ внутрь рта с плотным прижатием к зубам.
4. Прикусывание нижней губы верхними зубами.

5. Втягивание нижней губы под верхнюю.
6. Вращательные движения губ вытянутым «хоботком».
7. Втягивание щек в ротовую полость между зубами.

5. Дыхательная гимнастика

Дыхание на счет 7—11

Дыхание на счет 7—11 помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации.

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания. Глубокий вдох смягчает напряжение, которое неизбежно появляется при волнении в межреберных мышцах. Растянутый во времени выдох расслабляет живот. Слегка приоткройте губы, сделайте их «ленивыми» и начинайте медленно, спокойно говорить на длинном выдохе.

6. Речевые упражнения

Работу над фразой из 3 слов продолжим на спряжении предложений из 3 слов.

На этих упражнениях хорошо автоматизировать правильные речевые навыки, так как здесь каждую фразу нужно проговаривать 7 раз, изменяя только начальное слово.

Ваши новые речевые навыки превращаются в устойчивую привычку.

Образец спряжения

Я упражняюсь ежедневно.

Ты упражняешься ежедневно.

Он (она) упражняется ежедневно.

Мы упражняемся ежедневно.

Вы упражняетесь ежедневно.

Они упражняются ежедневно.

По такому образцу проспрягайте данные предложения:

Я окрылен успехом.

Я отрабатываю артикуляцию.

Я испытываю облегчение.

Я избегаю уловок.

Я окрылен идеей.

Я окончил училище.

Я аспирант университета.

Я иду учиться.

Я удовлетворен успехом.

Я испытываю удовольствие.

Я оканчиваю институт.

Я отвечаю урок.

Я изучаю астрономию.

Я увлекаюсь альпинизмом.

Я анализирую опыт.

Я ищу истину.

Я совершенно спокоен.

Я говорю плавно.

Я отлично отдохнул.

Я доверяю себе.

Я осуждаю эгоизм.

Я выучил задание.

Я отмечаю юбилей.

Я исследую проблему.

Я аплодирую актеру.

Я отдыхаю активно.

Я верю в успех.

Я установил антенну.

Я отправил открытку.

Я объясняю урок.

7. Устранение звукофобии

Звук [В]

ава	эва	ова	ува	ива	ева
авэ	эвэ	овэ	увэ	ивэ	евэ
аво	эва	ово	уво	иво	ево
авы	эву	ову	уву	иву	евы
аву	эви	ови	уви	иви	еву
ави	эве	ове	уве	иве	еви
аве	эвя	овю	увю	ивю	еве
авю	овю	овя	увя	ивя	евю

Звук [В] в начале слога

ва — вэ	вэ — ва	во — ва	вы — ва
ва — во	вэ — во	во — вэ	вы — вэ
ва — вы	вэ — вы	во — вы	вы — во
ва — ву	вэ — ву	во — ву	вы — ву
ва — ви	вэ — ви	во — ви	вы — ви
ва — ве	вэ — ве	во — ве	вы — ве

Выделить голосом ударный слог

вава'	вавава'	вававава'
вэвэ'	вэвэвэ'	вэвэвэвэ'
вово'	вовово'	вововово'
вывы'	вывывы'	вывывывы'
веве'	вевеве'	вевевеве'

Дифференциация звуков [Ф] и [В]

фа — ва	фаф — ваф	авба
фэ — вэ	фэф — вэф	эвбэ
фо — во	фоф — воф	овбо

фы — вы	фыф — выф	ывбы
фу — ву	фуф — вуф	увбу
фи — ви	фиф — виф	ивби
фю — вю	фюф — вюф	вли
фе — ве	фэф — веф	вле
фя — вя	фяф — вяф	вля
фе — ве	фэф — веф	влю

Дифференциация звука [В] с другими согласными

вол — зол	приветный — приметный
вид — гид	вечный — меченый
веник — гений	ловить — ломить
видный — бедный	вера — лира
завет — обед	вьет — вот
винт — бинт	весть — мечь
вилка — белка	ветка — лето
завидный — обидный	вес — лес
гравий — грабить	вектор — лектор
ведро — бедро	вьет — льет
верить — берег	свет — смех
век — бег	свежий — снежный
видеть — обидеть	сервиз — карниз
вилы — милый	завод — зальет
заветный — заметный	вот — кот

8. Невербальная коммуникация

Часто слова людей не соответствуют тому, что они на самом деле думают и чувствуют. Но как это узнать? Нужно знать язык жестов и телодвижений, потому что жесты являются точными индикаторами внутреннего состояния, мыслей, эмоций и желаний человека.

Сигналы глаз: На протяжении многих веков человечество задумывалось над значением взгляда. Мы используем такие фразы:

У нее большие детские глаза.

У нее завлекающий взгляд.

У нее бегающие глаза.

У него пронзительные глаза.

Смотрите человеку в глаза, когда разговариваете с ним. Научитесь смотреть в зрачок, и зрачок расскажет вам правду о мыслях человека.

Основа для настоящего общения может быть установлена только тогда, когда вы общаетесь с человеком с глазу на глаз. Если с одними людьми вы чувствуете себя уютно и доверчиво, то с другими неуютно и недоверчиво. Как же узнать, каков человек?

Если 1/3 времени общения человек смотрит вам в глаза, то он нечестен и что-то от вас скрывает.

Если взгляд человека встречается с вашими глазами более 2/3 времени, то это означает одно из двух:

- а) вас считают очень привлекательным, но тогда зрачки расширены;
- б) к вам враждебно настроены и невербально посылают вам вызов, зрачки сужены.

При переговорах нельзя надевать темные очки.

Если вы хотите, чтобы вас полюбили, чаще смотрите в глаза этого человека.

Требуется около 30 дней постоянной усиленной практики, чтобы научиться данной «технологии взгляда» и эффективно применять ее для улучшения характера вашего общения с другими людьми.

9. Упражнения на координацию движений с речью

Упражнения выполняются:

- а) сидя в кругу;
- б) стоя в кругу.

Нога

На каждое движение ноги произносится одно слово.

Левая нога вперед — слово, на место — слово.

Правая нога вперед — слово, на место — слово.

Счет на 4

Тише едешь, дальше будешь.

Сделал дело, гуляй смело.

Береги нос в большой мороз.

Всякому овощу свое время.

Ум хорошо, а два лучше.

У хорошего садовника хороший сад.

Каков пастух, таково и стадо.

В гостях хорошо, а дома лучше.

Большому кораблю большое плавание.

От хорошего цветка хороший аромат.

Радость молодит, а горе старит.

Не хвались началом, а хвались концом.

Сила молчит, а слабость кричит.

Делу время, а потехе час.

Каково дерево, таков и плод.

Само по себе ничего не делается.

Не зная броду, не суйся в воду.

Всякое умение трудом удается.

Сколько голов, столько умов.

Умный сын родителям отрада.

Молодым везде у нас дорога.

У короткого ума длинный язык.

Умей работать, умей веселиться.

Долго рассуждай, да скоро делай.

Умные речи приятно и слушать.

Недруг поддакивает, а друг спорит.

Умный и смелый владеет победой.

Век живи, век учись.

Любишь тепло, люби и дым.
Как живешь, так и слывешь.
По одежке встречают, по уму провожают.
Красота приглядится, а ум пригодится.
Хорошая книга — искренний друг.
Злые языки страшнее пистолета.
Труден только первый шаг.
На добрый привет — добрый ответ.
Не стыдно не знать — стыдно не учиться.
Добрый совет вреда не приносит.

10. Точечный массаж

Точка 7 (Сань-инь-дзяо)

Симметричная, находится на голени на 3 цуня выше внутренней лодыжки. Массировать одновременно справа, слева в положении сидя.

11. Путь к себе

Родители не могли нас научить тому, чего сами не знали. Если ваши мать и отец не знали, как любить самих себя, естественно, что они не могли научить вас этому. Мы сами выбираем себе родителей. Каждый человек решает, родиться ли ему снова на этой планете. Он рождается, чтобы пройти через определенный урок в жизни, что в свою очередь обеспечивает наше дальнейшее духовное развитие на эволюционной тропе.

А потому мы выбираем родителей, которые, по нашему мнению, больше всего отражают проблему, над которой мы собираемся работать. Вырастая же, мы хнычем: «Вы виноваты, родители». Мы формируем свои убеждения в детстве, а потом воссоздаем ситуации, которые подошли бы нашим убеждениям.

Исходная точка силы всегда в настоящем моменте. Все без исключения события вашей жизни были созданы только вами, с помощью ваших убеждений на основе прошлого опыта. Они создавались вами с помощью

мыслей и слов, которые вы употребляли вчера, в прошлом месяце или 10—20 лет назад.

Однако все в прошлом. Важно — это ваш выбор того, что думать и во что верить сейчас. Эти мысли и будут создавать ваше будущее, вашу речь, ваше общение. Если вы будете говорить мысленно и вслух: «У меня прекрасная, плавная, четкая речь», «Я давно забыл о своей проблеме» и т.д., то так оно и будет.

Настоящий момент создает события завтрашнего дня, следующей недели, месяца, и т.д. Единственное, с чем вам надо работать, — это мысль, а мысль можно сознательно изменить. Не важно, какова природа вашего заикания — она лишь отражение хода мыслей.

У вас промелькнула мысль: «Я боюсь говорить, сейчас опять будет запинка». Мысль тут же дает сигнал, и все будет именно так. Но если вы дадите себе мысленно приказ: «Я сейчас буду говорить смело, уверенно, без страха», то так и случится на самом деле.

ЗАНЯТИЕ 8

План

1. Чтение и анализ дневников.
2. Релаксация.
3. Психотерапевтическое внушение.
4. Мимическая гимнастика.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Речевые упражнения.
7. Устранение звукофобии.
8. Невербальная коммуникация.
9. Обучение выразительности речи.
10. Точечный массаж.
11. Путь к себе.

2. Релаксация

Упражнения, направленные на вызывание ощущения тепла в солнечном сплетении

Участникам предлагается сосредоточить свое внимание на солнечном сплетении и образно представить, что в этом месте находится маленькое яркое солнце.

Мысленно повторять словесные формулы:

Мое солнечное сплетение излучает тепло...

Приятное ощущение тепла пронизывает все внутренние органы...

Ощущение тепла в солнечном сплетении все больше и больше нарастает...

Это расширяются сосуды моего солнечного сплетения...

Приятное тепло наполняет все внутренние органы...

Я расширяю сосуды солнечного сплетения...

Мне хорошо и спокойно, тепло разливается по всему моему телу...

Я закрываю глаза. Мне становится легко и приятно...

Мои веки тяжелеют. Наступает приятный покой...

Я прекрасно чувствую себя среди моих новых знакомых...

Мне легко и просто с ними общаться...

3. Психотерапевтическое внушение

Самовнушение

Меня ничем не возьмешь, не запугаешь. Я иду на речевое общение смело, уверенно, в любой обстановке, с любыми незнакомыми людьми. Говорю беспредельно смело, уверенно. У меня хорошая красивая речь, ее с удовольствием слушают другие люди. Я все умею, все могу. Стараюсь ярче представить, о чем идет речь. У меня молодые здоровые нервы, самые крепкие, самые здоровые. У меня сильная воля, я безгранично управляю собой, деятельностью своего организма. Я как хочу, так и говорю, хочу — громко, хочу — быстро, хочу — тихо. Я упорно учусь преодолевать абсолютно все сомнения в запасе надежности хорошего легкого произношения. Я ярко представляю себя уверенным в себе человеком. Я беспредельно счастлив, что у меня новая, плавная, слитная речь. Я спокоен и уверен в себе все больше и больше. Мои голосовые связки работают абсолютно уверенно, свободно, с любой силой.

Изменить данные фразы по образцу:

Я уверен в своей новой речи.

Он уверен в своей новой речи.

Она уверена в своей новой речи.

4. Мимическая гимнастика

Исходное положение — сидя перед зеркалом. Зубы сомкнуты. Выполняются движения симметрично и поочередно. Дыхание не задерживать. Другие мышцы тела не напряжены и в движениях не участвуют. Упражнения выполняются в медленном темпе.

На счет один — выполняется движение.

На счет два — лицо спокойное.

Каждое упражнение выполнять 6—8 раз. В дальнейшем темп движения ускорить.

- Поднимание бровей вверх.
- Сведение бровей к средней линии лица.
- Легкое смыкание век.
- Прищуривание глаз.
- Плотное смыкание век.
- Поднимание верхней губы.
- Опускание нижней губы.
- Поднимание верхней и нижней губы одновременно.
- Вытягивание губ вперед.
- Оскаливание зубов.
- Надувание щек (поочередно, одновременно).
- Оттягивание углов рта.
- Поочередное закрывание глаз.
- Подмигивание левым и правым глазом поочередно.

5. Дыхательная гимнастика

Дыхательным упражнениям необходимо уделять значительное время ежедневно.

Почему это так необходимо? В речеобразовании для правильной работы дыхательного аппарата нужно иметь натренированную дыхательную мускулатуру. Дыхательная гимнастика в разных вариантах, предлагаемая в данной методике, поможет увеличить жизненную емкость легких, подвижность брюшных мышц, диафрагмы, длительности речевого выдоха. При выполнении этих дыхательных упражнений необходимо следить, чтобы выдох был изо рта, длительным, без напряжения.

Для правильного и экономного расходования речевого выдоха делайте следующие упражнения:

1. Сдувание со стола и ладони мелких предметов (вата, бумажки, карандаши и т. д.).

2. Игра на губной гармошке, детских дудочках, рожках и других духовых инструментах.
3. Поддержка воздушной струей (на выдохе) мелких вибрационных движений губ, выдувание мыльных пузырей.
4. Струей выдыхаемого воздуха с помощью стеклянной трубочки поддерживать непрерывное бурление жидкости.
5. Перекатывание по столу, по ладони карандаша, ручки и других легких предметов.
6. Надувание щек с последующим плавным и равномерным выдохом.
7. Упражнения в свисте с полусомкнутыми губами.
8. Гашение огня (свечи) струей выдыхаемого воздуха.
9. Удержание на выдыхаемой струе воздуха легкого шарика или шарика из ваты.

6. Речевые упражнения

Фразы из четырех слов, начинающихся с гласного звука

Произносите каждое из приведенных ниже предложений по данному образцу. Не проговаривайте предложения механически, вдумывайтесь в их содержание. Сделайте их лозунгами в своей работе. Выработывайте и постепенно утверждайте речевую смелость, уверенность, для чего упражнения проделывайте сидя и стоя перед зеркалом. Вы можете повторять их шепотом или про себя во время ходьбы, поездки на транспорте и т. д.

Образец:

У меня укрепляется вера в успех.

У тебя укрепляется вера в успех.

У него укрепляется вера в успех.

У нее укрепляется вера в успех.

У нас укрепляется вера в успех.

У вас укрепляется вера в успех.

У них укрепляется вера в успех.

Предложения:

- У меня твердый распорядок дня.
- У меня умеренный темп речи.
- У меня наладилось речевое дыхание.
- У меня исчезли уловки в речи.
- У меня появилась речевая активность.
- У меня твердая, уверенная походка.
- У меня всегда хорошее настроение.
- У меня заметные сдвиги в речи.
- У меня появилась речевая смелость.
- У меня стало меньше запинок.
- У меня улучшилась дикция.
- У меня пропали беспокойство и раздражительность.
- У меня появились спокойствие и уверенность.
- У меня много хороших друзей.
- У меня прямая и гордая осанка.
- У меня много приятных воспоминаний.
- У меня появилось желание работать над собой.
- У меня нет никаких проблем.

7. Устранение звукофобии

Звук [Ф]

афа	офа	эфа	ыфа	уфа	ифа
афэ	офэ	эфэ	ыфэ	уфэ	ифэ
афо	офо	эфо	ыфо	уфо	ифо
афы	офы	эфы	ыфы	уфы	ифы
афу	офи	эфи	ыфи	уфи	ифи
афе	офе	эфе	ыфе	Уфе	ифе
афя	офя	эфя	ыфя	уфя	ифя
афю	офю	эфю	ыфю	уфю	ифю
афе	офе	эфе	ыфе	уфе	ифе

Звук [Ф] в начале слога

фа — фэ	фэ — фа	фо — фа	фу — фа	фи — фа
фа — фо	фэ — фо	фо — фэ	фу — фэ	фи — фэ
фа — фы	фэ — фы	фо — фы	фу — фы	фи — фы
фа — фу	фэ — фу	фо — фу	фу — фу	фи — фу
фа — фи	фэ — фи	фо — фи	фу — фи	фи — фи
фа — фе	фэ — фе	фо — фе	фу — фе	фи — фе
фа — фя	фэ — фя	фо — фя	фу — фю	фи — фю
фа — фе	фэ — фе	фо — фе	фу — фя	фи — фя

фаф — фэф	фэф — фаф	фоф — фаф
фаф — фоф	фэф — фоф	фоф — фэф
фаф — фыф	фэф — фыф	фоф — фиф
фаф — фуф	фэф — фуф	фоф — феф
фаф — феф	фэф — фиф	фоф — фяф

Звук [Ф] в стечении согласных

афпа	ыфпы	ефпе	фпа — фпэ	
эфпо	ифпи	юфпю	фпа — фпо	
эфпэ	афпо	яфпя	фпа — фпы	
офпо	уфпу	ыфпи	фпе — фпу	
фта	фна	фда	фма	фба
фто	фно	фдо	фмо	фбо
фту	фну	фду	фму	фбу
фти	фни	фди	фми	фби
фтэ	фне	фде	фме	фбе
фте	фне	фды	фме	фбю
фтя	фня	фдя	фмя	фбя

Дифференциация звука [Ф] в словах с другими согласными звуками

шофер — шатер	кофе — косит
бровь — брод	профиль — просит
буфет — букет	кафель — катер
филин — сильный	кафель — кабель
кефир — кассир	фильмы — пыльный
финн — сын	кофейник — копейка
фельетон — телефон	любовь — любовь
фишка — пышка	профессия — процессия

Произносить на одном выдохе, слитно следующие слова:

финал — пенал — сигнал — канал.

Портфель — портрет — артель.

Кровь — крот — кросс — крой.

Конфеты — конверты — консервы — кассеты — котлеты.

8. Упражнения на координацию движений с речью

Ноги. Счет на 6

Левая нога вперед, в сторону, на место. Правая нога вперед, в сторону, на место (поочередно).

Образец

1 2 3

Около кола колокола — левая нога.

4 5 6

Около ворот коловорот — правая нога.

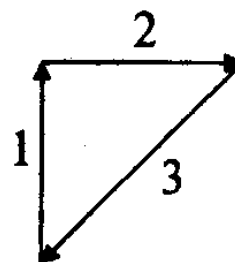
Упражнения:

Топоры остры до поры,

До поры остры топоры.

Краб на корабль карабкается,

А каракатица с корабля катится.



Семь раз отмерь,
Один раз отрежь.
Плохой сын имя
Хорошего отца позорит.
Не имей сто рублей,
А имей сто друзей.
Не делай другим того,
Чего себе не желаешь.
Я хочу узнать
Адрес своего друга.
Кто работать не боится,
У того дело спорится.
Не только за свою страну
Солдаты гибли в том бою.
Молодец против овец,
А против молодца сама овца.
С мастерством люди не рождаются,
Но добрым мастерством гордятся.
Кто вчера солгал,
Тому и завтра не поверят.
Брить — рыть — лить.
Вить — плыть — нить.
Есть в осени первоначальной
Короткая, но дивная пора.
Задремали звезды золотые,
Задрожало зеркало заката.

Улыбнулись сонные березки,
Растрепались шелковые косы.
У плетня заросшая крапива
Обрядилась ярким перламутром.
Когда вспыхнет пожар,
Поздно рыть колодец.
Прощай, любимый город,
Уходим завтра в море.
Помним грохот металла
И друзей боевых имена.
Расцветали яблони и груши,
Поплыли туманы над рекой.
Люблю твои луга и нивы,
Прозрачный звон твоих равнин.
По дороге зимней, скучной
Тройка борзая бежит.
Что-то слышится родное
В долгих песнях ямщика.
Горели усталые ноги.
В кустах соловей бушевал.

9. Невербальная коммуникация.

Сохранение выражения лица

Приятное выражение лица весьма благоприятно для общения. Спокойное лицо производит совершенно иное впечатление, нежели лицо человека, озабоченного, обеспокоенного чем-то.

Лицо — это наиболее открытая и уязвимая часть нашего тела. Оно постоянно обращено к людям и действует как магнит, притягивающий к себе.

Бывает трудно собраться и прекратить нервничать, пока на лбу не соберутся морщины. К счастью, в наших силах научиться сбрасывать напряжение в начале или середине разговора.

Изучение лица. Внимательно всмотритесь в свое лицо. Постарайтесь обнаружить на лице точки, которые свидетельствуют о появлении напряжения.

Начнем со лба. Хмурите ли вы брови? Морщите ли вы лоб?

Глаза. Ощущаете ли вы давление в глазах? Возникает ли у вас желание крепко зажмуриться? Смотрите ли вы на кого либо, оставляя впечатление жесткого человека?

Рот и челюсть. Внимательно осмотрите рот и челюсть. Многие люди бессознательно сжимают зубы, как будто между ними натянута проволока. Центр этой «жестокости» помещается сразу за задними зубами. Помассируйте это место. Когда челюсти расслабятся, вы увидите, как сходит с вашего лица напряжение от лба к подбородку. Чаще делайте мимическую гимнастику (занятия 6 и 7).

Никогда «не пишете при помощи лба». Морщите ли вы лицо, когда сосредотачиваетесь во время чтения и письма? Если да, то вам поможет избавиться от этой привычки следующее упражнение.

В течение 60 секунд медленно напрягайте мышцы лица.

Через несколько минут вынужденное напряжение неизбежно сменится релаксацией.

Если у вас есть тики (подергивания), глаз, век или другой части лица, делайте ежедневно произвольные движения в такт вашему тикю от 10 до 50 раз. Произойдет уменьшение произвольных тиков.

10. Точечный массаж

Точка 8 (Ли-чюэ)

Симметричная, находится на предплечье 1—1/2 цуня выше средней части запястья, в углублении у шиловидного островка лучевой кости.

Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе.

11. Путь к себе

Злоба, критика других, чувство вины и страх создают все наши проблемы. Эти чувства возникают у тех людей, которые обвиняют других в собственных проблемах.

Чувство вины всегда ищет наказания, а наказание создает боль. Страх и напряжение, которое оно порождает, создает множество болезней, в том числе и заикание. Прощение и освобождение от обиды, злобы, страха уничтожает все болезни, в том числе и логоневроз.

Мы в силах изменить наше отношение к прошлому, так как очень много обид и непрощенных поступков в нашем прошлом. Прошлое навсегда ушла. Это факт, и тут ничего не поделаешь. Однако можно изменить наши мысли о прошлом. Глупо страдать из-за того, что кто-то обидел вас давным-давно. Не развивайте в себе чувство обиды. Начинайте избавляться от обиды сразу же, как только она западет в ваши мысли.

Если же вы будете придерживаться убеждения, что вы — беспомощная жертва и все в вашей жизни безнадежно, тогда Вселенная поддержит вас в этом убеждении, и жизнь будет сплошным испытанием. Как часто мои пациенты говорили мне, что избавиться от заикания невозможно, что прошлый испуг или страх уже не забыть, что никто и никогда не поможет. А сами еще ничего для излечения не предприняли.

Для того чтобы освободиться от прошлого, мы должны быть готовы простить всех без исключения, особенно самих себя (за прошлые промахи и неудачи). Пусть мы не знаем, как прощать, но надо очень сильно этого захотеть! Уже сам факт, что мы хотим простить, способствует процессу выздоровления.

Повторяйте мысленно про себя или вслух:

Я прощаю тебя (имя) за то, что ты не был таким, каким я хотел (а) видеть тебя. Я прощаю тебя и полностью освобождаю тебя.

Хорошо, если вы напишете это на бумаге. Например:

Я, Наташа, прощаю тебя, Саша, за то, ..

Как только человек заболевает, ему следует поискать в своем сердце, кого надо простить. Если вы найдете человека, которого простить очень трудно, то вам именно его и надо простить.

Прощение — значит освобождение. В моей группе был инженер С., который очень сильно заикался, а в присутствии начальника совсем не мог говорить. Это очень его удручало. Когда он пришел ко мне на прием, он долго ни во что не верил, и его успехи были незначительными по сравнению с другими пациентами. Когда С. прослушал мою беседу «О прощении всех и себя», он вдруг преобразился. На следующее занятие он пришел другим человеком: спокойным, уверенным и говорил легко и свободно. Оказывается, он несколько лет назад затаил обиду на своего начальника. С. много раз посылал ему проклятия, а неприятности обрушивались на него самого. «Я простил его и себя за все, и мне стало легче жить и общаться и говорить тоже».

Вам совсем не обязательно знать, как прощать. Все, что требуется, это желание простить. А дальше Вселенная придет к вам на помощь. Мы прекрасно понимаем свою боль. Как, однако, трудно нам понять, что те, кого нам надо простить, тоже испытывали боль. Нам нужно понять, что в тот момент они не могли поступить по-другому. Когда ко мне приходит заикающийся, мне не важно происхождение его проблемы, мне важны его мысли и отношение к себе и окружающим людям.

ЗАНЯТИЕ 9

План

1. Чтение и анализ дневников.
2. Релаксация.
3. Психотерапевтическое внушение.
4. Артикуляционная гимнастика для мышц шеи.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Речевые упражнения.
7. Устранение звукофобии.
8. Невербальная коммуникация.
9. Упражнения на координацию движений с речью. Счет на 8.
10. Точечный массаж.
11. Путь к себе.

2. Релаксация

Упражнения, направленные на овладение регуляцией ритма и частоты дыхания

Заикающимся рекомендуется постепенно удлинять фазы дыхания.

Удлинение акта дыхания должно происходить постепенно.

Критерием правильного проведения упражнения считается отсутствие неприятных ощущений от замедленного дыхания. Фиксируйте ощущение покоя.

Я совершенно спокоен...

Мое дыхание замедляется...

Мое дыхание спокойное...

Дышу ритмично, ровно...

Мое дыхание ровное, теплое...

С каждым вдохом я все больше и больше успокаиваюсь...

Я совершенно спокоен...

Меня ничто не тревожит...

Все мое тело расслабленное и тяжелое...

Дышу спокойно, ровно, глубоко...

3. Психотерапевтическое внушение

Самовнушение

Я ярко представляю себя уверенным человеком. Я говорю так, как хочу. Я уже давно забыл о своей проблеме с бывшей речью. Я как розу лелею и оберегаю мою дорогую, красивую речь. Я хочу говорить очень громко ленивыми губами, ленивым языком, с минимальным речевым напряжением.

Мой мозг пропускает в речевые мышцы минимум возбуждения для свободной работы всех речевых органов, языка, губ. Все больше расслабляются язык и губы во время речи, они полностью расслаблены. Поэтому говорю легко-легко, абсолютно свободно. Речевой механизм теперь у меня работает автоматически, с малым напряжением, помимо сознания, точно так же, как автоматически работают ноги, когда я иду. Я теперь буду думать о том, что мне надо сказать. А как сказать, это мозг сделает автоматически.

Я говорю легко-легко, свободно-свободно, плавно-плавно, слитно-слитно.

4. Артикуляционная гимнастика

Тренировка мускулатуры нижней челюсти

- Несколько раз опустить и поднять нижнюю челюсть.
- Несколько раз плавно выдвинуть нижнюю челюсть вперед и сместить назад.
- Переместить нижнюю челюсть сначала влево, а затем вправо и наоборот.

Тренировка мышц шеи

Тренировка шеи полезна, так как процесс речеобразования сопровождается различными вертикальными перемещениями гортани.

- Повороты головы влево — вправо.

Наклоны головы:

влево — вправо,
к левому плечу,
к правому плечу.

- Круговые движения головой.

6. Речевые упражнения

Фразы из слов, начинающихся с согласных звуков

На предыдущих занятиях вы научились хорошо говорить слова и фразы, начинающиеся с гласных звуков. Но речь можно будет считать совершенно правильной, если без всякого напряжения и нажима вы будете произносить в словах и фразах согласные звуки.

Когда вы произносите согласные звуки, то сильно напрягаете мышцы речевого аппарата, что мешает свободному и плавному звучанию речи. Согласные произносятся вместе с гласными, не отрываясь от них.

Вы уже потренировались произносить звуки [П], [Б], [М], [Ф] во всех позициях в словах и фразах. Теперь постарайтесь правильно произносить согласные звуки в начале фразы.

Помните! Ни в коем случае нельзя напрягать и плотно смыкать органы речи при произнесении согласных, это затруднит речь. Начинаем говорить «ленными губами», слегка разомкнув губы.

Изменить предложения по данному образцу.

Образец:

Меня успокаивает речевая работа.

Тебя успокаивает речевая работа.

Его успокаивает речевая работа.

Ее успокаивает речевая работа.

Нас успокаивает речевая работа.

Вас успокаивает речевая работа.

Их успокаивает речевая работа.

Предложения:

Меня окрыляют успехи в речи.
Меня заинтересовала речевая работа.
Меня хвалили за удачное выступление.
Меня попросили выступить на конференции.
Меня не пугают трудности.
Меня увлекает работа над дикцией.
Меня интересует художественная литература.
Меня пригласили на молодежный вечер.
Меня радуют успехи друзей.
Меня представили к награде.
Меня попросили сыграть на фортепиано.

Изменить предложения по образцу.

Образец:

Моя речь заметно улучшается.
Твоя речь заметно улучшается.
Его речь заметно улучшается.
Ее речь заметно улучшается.
Наша речь заметно улучшается.
Ваша речь заметно улучшается.
Их речь заметно улучшается.

Предложения:

Мое речевое дыхание упорядочилось.
Мой успех замечают окружающие.
Мой голос заметно окреп.
Моя артикуляция стала четкой.
Моя скованность постепенно исчезает.
Мое настроение всегда бодрое.
Моя речевая тренировка целенаправлена.
Мой голос звучит уверенно.

Моя речь стала выразительной.
Мое упорство помогает в работе.
Мое поведение стало спокойнее.
Мое настроение в моих руках.
Моя уверенность заметно растет.
Мой контроль над речью не ослабевает.
Моя речь стала неторопливой.
Мой кругозор значительно расширился.
Моя воля закаляется в труде.
Моя робость сменилась уверенностью.
Мой друг требователен ко мне.
Моя целенаправленность способствует успеху.
Мой товарищ прекрасно рисует.
Моя мечта становится явью.
Мой словарный запас обогащается.
Моя практика прошла успешно.
Моя сестра работает педагогом.
Моя подруга уехала на юг.
Мой брат занимается плаванием.
Мой отец помогает мне в работе.
Моя мать — учитель истории.
Мой подарок понравился маме.

7. Устранение звукофобии

Звук [Т]

ата	эта	ота	ыта	ута	ита
атэ	этэ	отэ	ытэ	утэ	итэ
ато	это	ото	ыто	уто	ито
аты	эты	оты	ыты	уту	уту
ату	эту	оту	ыту	уты	иты

ати	эти	оти	ыти	ути	имти
ате	эте	оте	ыте	уте	ите

Звук [Т] в начале слова

та — тэ	тэ — та	то — та	ты — та
та — то	тэ — то	то — тэ	ты — тэ
та — ты	тэ — ты	то — ты	ты — ту
та — ту	тэ — ту	то — ту	ты — ти
та — ти	тэ — ти	то — ти	ты — те
та — те	тэ — те	то — те	ты — тя
та — ят	тэ — тя	то — тя	ты — тю
та — тю	тэ — тю	то — тю	ты — те
та — те	тэ — те	то — те	ты — ты

Звук [Т] в начале и конце слова

тат — тэт	тэт — тот	тот — тат
тат — тот	тэт — тут	тот — тэт
тат — тыт	тэт — тыт	тот — тыт
тат — тут	тэт — тит	тыт — тет
тат — тит	тэт — тет	тыт — тат
тат — тет	тэт — тат	тыт — тут

Дифференциация звука [Т] и звуков [П], [Б], [Ф]

та — па	та — фа	та — па — ба — фа
тэ — пэ	тэ — фэ	тэ — фэ — бэ — пэ
тэ — по	тэ — фо	ти — фи — би — пи
ты — пы	ты — фы	фа — та — ба — па
ту — пу	ту — фу	ту — фу — бу — пу
ти — пи	ти — фи	те — фе — бе — пе

Звук [Т] в стечении согласных

пта	пти	фта	фти	вта
птэ	пте	фто	фте	вти
пто	птя	фтэ	фтя	втя
пты	птю	фты	фтю	вте
пту	пте	фту	фте	втю

Дифференциация звука [Т] с другими согласными звуками

[К] — [Т]

качка — тачка

копить — топить

колонны — талоны

скачка — стачка

ветка — вектор

сетка — сектор

[Т] — [П]

такой — покой

тыльный — пыльный

тачка — пачка

латы — лапы

таранить — поранить

тень — пень

катать — копать

течь — печь

точка — почка

тир — пир

торт — порт

стена — спина

тол — пол

катить — копить

шторы — шпоры

труд — пруд

толк — полк

трения — прения

В словах со звуками [Т] и [П]

Типография — попытка — пятница.

Спектакль — петух — ступеньки.

Степь — птица — топтать.

Опуститься — аптека — трепетать.

Коптить — кипяток — шепот.

[Т] — [Ш]

мешать — лишать

тушить — шутить

летать — мешать

топать — штопать

нота — ноша

март — марш

топот — шепот

рот — рожь

пытка — пышка

брод — брошь

толк — шелк

суд — сушь

лодка — ложка

тыл — шил

Слева:

Штаб — штопать — штанга.

Штиль — шторы — шторм.

Штраф — каштаны — шутка.

В словосочетаниях

поставить штамп

тяжелая ноша

тушить пожар

золотая брошь

натуральный шелк

штучный товар

платить штраф

платяной шкаф

плитка шоколада

парашютный спорт

[Т] — [Ц]

затопить — зацепить

степь — цепь

братья — братья

стена — цена

оттенки — оценки

жилет — жилец

тело — целый

молодеть — молодец

протест — процесс

Слова:

Центр — цвет — цветы.

Отец — Турция — торговец.

Танец — тигрица — танцор.

Китаец — цыплята — птицы.

Цемент — циферблат — царапать.

Царство — цистерна — трапеция.

8. Невербальная коммуникация

Может ли человек разговаривать, оставаясь неподвижным, совсем не жестикулируя и не меняя выражения лица? Одна и та же фраза, произнесенная с различной интонацией и сопровождаемая различными жестами, может принимать значения прямо противоположные.

Потренируйтесь в употреблении следующих жестов и движений глаз. Часто ли вы пользуетесь ими? Упражнения делайте перед зеркалом. Те упражнения, которые вам понравятся, постарайтесь применить при разговоре с родными и друзьями. Фразы и выражения разыграйте по ролям. Побывайте в роли всех персонажей диалогов.

Брови

1. Играть, водить бровями.
2. Двигать, шевелить бровями.
3. Поднимать одну или обе брови вверх и опускать вниз, сводить брови к переносице.

4. Взмахнуть бровями (удивление).

5. Брови ползут, поднимаются вверх. (Глаза широко открыты, брови приподняты, при этом образуются горизонтальные складки на лбу. Голова может быть немного откинута назад.) Выражение удивления, недоумения. Может сопровождаться выражениями: «Не может быть!», «Неужели!», «Как же так!», «Как же это случилось?».

6. Мимика, сопровождающая или означающая вопрос. Мам, я сегодня к обеду не приду.

(Мать вопросительно поднимает брови).

Мы с Петькой договорились после школы идти к нему домой.

А сейчас к нам придет..., — начал Шурик громко.

Кто? Кто? — Глаза у мамы раскрылись и брови взметнулись вверх.

7. Хмурить брови (лоб), насупиться.

8. Грозное лицо (грозная, недовольная мина). Выражение недовольства, неодобрение.

И когда однажды директорша намекнула ему, что хорошо бы пристроить его сестру за такого солидного, всеми уважаемого человека, как Беликов, то он нахмурился и проворчал: «Не мое это дело. Пусть она выходит хоть за гадюку, а я не люблю в чужие дела мешаться».

А. П. Чехов

«Человек в футляре»

Проиграйте эту роль, сопровождая ее мимическими движениями.

9. Упражнения на координацию движений с речью

Счет на 8

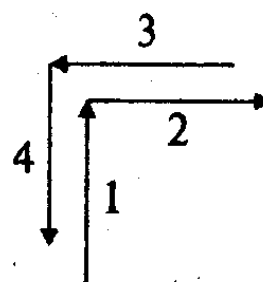
Правая нога:

Вперед — 1

В сторону — 2

Назад — 3

На место — 4



Левая нога — то же самое.

Карл клал лук на ларь,

Клара крала лук с ларя.

Краб крабу сделал грабли.

Подал грабли краб крабу.

Соловьи, соловьи, не тревожьте солдат,

Пусть солдаты спокойно поспят.

Так сильно соскучился я по замостью,

По нашим лесам и полям.

Уважай себя, если хочешь,

Чтоб тебя уважали другие.

Любви, надежды, тихой славы

Недолго нежил нас обман.

Сижу за решеткой в темнице сырой,
Вскормленный в неволе орел молодой.

Я вас любил безмолвно, безнадежно,
То робостью, то ревностью томим.

За родимый край с песней молодой
Шли ровесники рядом со мной.

В парках и садах липы шелестят.
Доброй ночи, родной Ленинград.

Мельник на ослике ехал верхом,
Мальчик за мельником плелся пешком.

Я люблю тебя, жизнь,
Что само по себе и не ново.

10. Точечный массаж

Точка 9 (Я-мэнь)

Несимметричная, находится на границе волосистой части головы по задней срединной линии. Массировать в положении сидя, слегка наклонив голову вперед.

11. Путь к себе

Привитие любви к себе самому

Любите ли вы себя? Одобряете ли вы свои поступки?

Я пришла к выводу, что когда мы любим себя, одобряем свои поступки и остаемся самими собой, наша жизнь становится настолько прекрасной, что и словами не выскажешь. Маленькие чудеса — повсюду. Здоровье улучшается, деньги сами идут в руки, наши отношения с другими людьми расцветают, и мы начинаем выражать свою личность в творческом ключе. Как жаль, что я почувствовала это лишь в сорок лет, И все это происходит без малейших усилий с нашей стороны. Когда мы от души любим и уважаем

себя, то создаем определенную организацию ума. Отсюда — новые чудесные взаимоотношения с окружающими, новая работа.

Самоодобрение и самопрятие — Ключ к положительным переменам в нашей жизни. Мы сами создаем болезнь и боль в нашем теле. Мы живем в полнейшем хаосе и беспорядке. Мы не верим в свои силы и скрытые потенциальные возможности.

Попробуйте все изменить и сказать себе: «Я все могу, все умею, я говорю и буду говорить по-новому, без судорог и запинок. Я люблю себя, а значит, и мой разум должен подчиняться мне полностью, а не какому-то участку мозга, ответственному за мою речь».

Для того чтобы изменить отношение к самому себе, сделайте упражнение «Зеркало». Встаньте перед зеркалом, посмотрите себе в глаза и, назвав свое имя, скажите: «Я люблю тебя, Н..., таким (такой), какой (какая) ты есть»!

Говоря о любви к себе, нельзя ни в коем случае подразумевать под этим любовь эгоистическую или то, что принято называть себялюбием. Любить себя — это праздновать сам факт существования своей личности и быть благодарным Богу за подарок жизни. Любить себя — значит уважать свою личность. Испытываете ли вы любовь к самому процессу жизни, радуетесь ли оттого, что вы живете, красоте, которую вы видите, любви к другому человеку, к знанию, к процессу мышления, к вашему телу и его устройству, к животным, птицам и всему живому.

А теперь давайте посмотрим, как мы себя не любим. Мы постоянно ругаем и критикуем себя. Мы травим себя обильной пищей, алкоголем и наркотиками. Мы верим в то, что нас никто не любит, а ведь это не так.

ЗАНЯТИЕ 10

План

1. Чтение и анализ дневников.
2. Мгновенная релаксация,
3. Психотерапевтическое внушение.
4. Артикуляционная гимнастика.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Речевые упражнения.
7. Устранение звукофобии.
8. Невербальная коммуникация.
9. Упражнения на координацию движений с речью.
10. Точечный массаж.
11. Путь к себе.

2. Мгновенная релаксация

Для того чтобы быстро снять напряжение, необходим навык, который срабатывает почти автоматически. Когда вы определите способ, который вам больше всего нравится, используйте его как можно чаще, чтобы это вошло в привычку. Вариант 1 (15-секундный):

Сядьте или лягте, как вам будет удобнее, закройте глаза. Сосчитайте до трех в обратном порядке, говоря при этом:

«Три — Я расслабляюсь.

Два — С каждым вдохом я успокаиваюсь.

Один — Теперь я полностью готов расслабиться».

Затем расслабьте тело:

— ноги, начиная со ступней;

— кисти рук и руки;

— туловище;

— шею, голову, лицо.

— Медленно повторяйте про себя: «Я расслабляюсь. Я снижаю уровень напряжения. Я делаю все, чтобы улучшить свое физическое и душевное состояние. Я совершенно спокоен. Меня ничто не тревожит. Я полностью расслабился. Отдыхаю».

3. Психотерапевтическое внушение

Я начинаю говорить легко-легко. У меня нет никаких трудностей в речи. Я все время абсолютно спокоен. Я совершенно спокоен, как зеркальная гладь озера. В начале речи все мышцы языка и губ расслаблены, начинаю говорить «ленивыми» губами, «ленивым» языком. Я твердо знаю, что начну говорить легко-легко. Я упорно учусь начисто подавлять сомнения в своем спокойствии. Я стараюсь ярче представить себя спокойным. Я стараюсь отчетливей почувствовать себя абсолютно спокойным в начале речи. Я стараюсь глубже понять и до конца осмыслить, что этот речевой настрой пронизывает все мои мысли. Он входит в мою жизнь и изменяет мою жизнь только в положительную сторону. Я говорю плавно, слитно, красиво, свободно, легко.

4. Гимнастика жевательно-артикуляторных мышц

1. Опускание и поднятие нижней челюсти (раскрывание и закрывание рта свободное и с сопротивлением рук).

2. Челюсти в спокойном положении. Движение нижней челюсти вперед со счетом 3:

— без нажима на нижнюю часть языком;

— с сильным нажимом — подталкиванием языком нижней челюсти при движении вперед.

— При движении вперед — вдох через нос, при закрытии рта — выдох через рот с произнесением в конце звука [С] или [З].

3. Оттягивание челюсти назад, счет 3:

язык пассивен;

язык с силой оттягивается назад.

4. Выдвигание челюсти вперед — назад.

5. Движение челюсти вправо — влево (дыхание через нос).
6. Движение челюсти вправо и влево, вверх и вниз по очереди.

5. Дыхательная гимнастика

Полное дыхание

Ваше сознание сконцентрировано на районе солнечного сплетения. Полезный эффект полного дыхания неоценим. Это уже не упражнение, а способ дыхания. Как только вы приобретете привычку дышать таким способом, вы познакомитесь с глубочайшим ощущением мирного настроения и с такой подлинной самодисциплиной, при которой никто и ничто не сможет заставить вас потерять контроль над собой.

Выполнять гимнастику необходимо трижды в день за 20 минут до еды по 8 раз, через три месяца выполнять дважды в день по восемь раз.

На первых порах после дыхательной гимнастики вы почувствуете головокружение, которое является признаком проникновения в мозг большого количества энергии и кислорода.

Выполнение. Лежа. Сидя. Стоя.

С помощью нашего сознания мы одушевляем все наше туловище, всегда следуя сознанием за волнообразным движением при вдохе и выдохе. Таким образом, мы ощущаем полное равновесие. После выдоха мы медленно вдыхаем через нос, считая до 8, соединяя нижнее, среднее и верхнее в одно с помощью волнообразного движения. Сначала мы выпячиваем живот, затем расширяем ребра и наконец поднимаем ключицы и плечи. В конце упражнения живот слегка втянут. Между вдохом и выдохом делаем задержку на 7 счетов. После задержки начинаем выдох таким же способом, что и вдох, то есть сначала втягиваем живот, затем сокращаем мышцы ребер и наконец опускаем плечи в то время, как воздух выходит через нос.

И сразу же начинаем сеанс самовнушения:

«Мы (я) ощущаем глубокое чувство мира. Я спокоен и расслаблен. Меня никто и ничто не тревожит. Мои легкие полностью наполнены воздухом. Я могу говорить на полном выдохе столько, сколько захочу. Я

умею сделать паузу вовремя. Я могу всегда говорить тихо и спокойно, легко и свободно. Я весь наполнился чувством мира, спокойствия и безопасности. Я давно забыл, что такое страх перед речью. Я легко могу заговорить с любым незнакомым человеком. Я уверен в себе и своих силах».

6. Речевые упражнения

Предложения из 4 слов

Каждое предложение произносится на одном плавном выдохе, экономно расходуя воздух. Начинайте произносить предложения, используя метод участия в речи пальцев ведущей руки (если в этом еще есть необходимость). Все слова в предложении произносите слитно, «цепляя» одно слово за другое, чтобы все предложение звучало как одно длинное слово.

Пример:

На поляне было много ягод.

Вдох. На поляне было много ягод. Пауза.

Сделайте хороший диафрагмальный вдох. Слегка приоткройте губы, расслабьтесь, «включите» руку и начинайте говорить: легко, плавно, слитно.

Предложения:

На поляне было много ягод.

На востоке уже заалела заря.

Тихо дремлет у речки камыш.

Мороз разрисовал стекла узорами.

Темный лес виднелся вдалеке.

Коркой льда покрылся пруд.

День был солнечный и морозный.

Сегодня хороший теплый вечер.

Берега реки заросли кустарником.

Перед нами расстиралось поле.

На лугу расстирался утренний туман.

Наступила прекрасная золотая осень.
В парках пожелтели кусты и деревья.
Над озером пролетела стая уток.
На опушке леса раскинулся поселок.
На реке распускаются белые кувшинки.
Под ногами шуршат прошлогодние листья.
Зимний день клонился к вечеру.
Зимний воздух особенно прозрачен.
На дороге росла стройная береза.
В воздухе чувствовалась весенняя свежесть.
Море дышит бодрящей свежестью.
Пахнет дождем и свежим сеном.
Вечер был безветренный и жаркий.
Тихо дремлет водная гладь.
Завтра мы едем на работу:
В сосновом бору белеют сугробы.
Пасека шла сразу за деревней.
Шофер круто повернул машину.
На пляже было много народу.
Медленно течет время без дела.
В колхозах закончился весенний сев.
Корабль вернулся из дальнего плавания.
На нашем заводе много девушек.
Начинаются занятия в школах и вузах.
Молодежь внимательно слушала лекцию.
Нет легких путей в спорте.
В соревнованиях нельзя поддаваться панике.
Надо дорожить спортивной честью.
Мастера спорта хорошо натренированы.
Наша группа прибыла на турбазу.

Поезд пришел строго по расписанию.
Быстро пролетели летние каникулы.
Задорная песня слышалась вдалеке.
В цирке началось вечернее представление.
В актовом зале стояла тишина.
И дети преподнесли артистам цветы.
Билеты на премьеру все проданы.
Музыкальный театр выезжал на гастроли.
Подруги весело провели время.
Сосредоточенность необходима в любой работе.
Воля и упорство принесут успех.
Желание должно быть активным.
Буря всегда ломает одиночек.
Нельзя обижаться на дружескую критику.
Смелым людям всегда сопутствует удача.
Победителям вручили переходящее знамя.
Молодежь самоотверженно трудится на стройках.

Речевые упражнения

Образец:

Мне нравится выразительная речь.

Тебе нравится выразительная речь.

Ему нравится выразительная речь.

Ей нравится выразительная речь.

Нам нравится выразительная речь.

Вам нравится выразительная речь.

Им нравится выразительная речь.

Упражнения:

Мне нравятся речевые упражнения.

Мне удастся отработка гласных.

Мне помогает четкая артикуляция.

Мне нравится речевая разминка.
Мне помогает мгновенная релаксация.
Мне необходимо заниматься систематически.
Мне надо верить в успех.
Мне надо держаться уверенней.
Мне хочется говорить красиво.
Мне необходимо преодолевать препятствия.
Мне помогает в работе упорство.
Мне приятно говорить не спеша.
Мне удается выдерживать паузы.
Мне хочется продолжать заниматься.
Мне по плечу трудности в работе.
Мне помогает усидчивость и настойчивость.
Мне предоставили возможность заниматься.
Мне интересно задавать вопросы.
Мне предложили подготовить лекцию.
Мне оказана необходимая помощь.
Мне подарили интересную книгу.
Мне доверили ответственную работу.
Мне сообщили приятную новость.
Мне понравился новый фильм.
Мне бы хотелось говорить лучше.
Мне нравятся летние походы.
Мне полезна утренняя зарядка.
Мне скучно сидеть без дела.
Мне поручили интересное дело.
Составьте свои предложения и измените их по образцу.

Не забывайте, что самовнушение поможет вам в решении вашей проблемы. Не падайте духом при неудачах. Смело идите вперед! Пусть ваши мысли будут бодрыми и оптимистическими.

7. Устранение звукофобии

Звук [Н]

ана	эна	она	ына	ина
анэ	энэ	онэ	ынэ	инэ
ано	эно	оно	ыно	ино
аны	эны	оны	ыны	ины
ану	эну	ону	ыну	ину
ани	эни	они	ыни	ини
ане	эне	оне	ыне	ине

Звук [Н] в начале слова

на — нэ	нэ — на	но — на	ны — на
на — но	нэ — но	но — нэ	ны — нэ
на — ны	нэ — ны	но — ны	ны — но
на — ну	нэ — ну	но — ну	ны — ну
на — ни	нэ — ни	но — ни	ны — ни
на — не	нэ — не	но — не	ны — не

Звук [Н] в сочетании с другими согласными

на — па	на — фа	на — та
нэ — пэ	нэ — фэ	нэ — тэ
но — по	но — фо	но — то
ны — пы	ны — фы	ны — ты
ну — пу	ну — Фу	ну — ту
ни — пи	ни — фи	ни — тй
не — пе	не — фе	не — те
ня — пя	ня — фя	ня — тя
ню — пю	ню — фю	ню — тю
нан — нэн	нэн — нон	нон — нын
нан — нон	нэн — нын	нон — нун

нан — нын	нэн — нун	нон — нин
нан — нун	нэн — нин	нон — нен
нан — нин	нэн — нен	нон — нан
нан — нен	нэн — нан	нон — нэн

Звук [Н] в стечении согласных звуков

анпа	анфа	анта	вна	гна	зна
эмпэ	энфы	энты	внэ	гнэ	знэ
онпо	онфо	онто	вно	гно	зно
ынпы	ынфы	фнты	вны	гны	зны
унпу	унфу	унту	вну	гну	зну
инпи	инфи	инти	вни	гни	зни
енпи	енфе	енте	вне	гне	зне
анле	анка	анса	вня	гня	зня
энлы	анкэ	ансэ	вню	гню	зню

ани — ави

ани — ари

ани — ами

ани — ана

ани — али

ани — ави

ани — ати

ани — ами

Дифференциация звука [Н] с другими согласными звуками в словах

нервный — верный

неделя — метели

грани — гравий

гранит — громит

нить — вить

ненец — немец

снять — смять

тренер — премия

снежки — смешки

нить — нить

низкий — миска

карниз — каприз

мятный — внятный

вина — Нева

бранить — бродить

танец — палец

Слова:

Нить — лить — вить — нить.

Нести — вести — мести — плести.

Занять — завять — замять — ударять.

Снег — смех — свет — степь — след.

8. Невербальная коммуникация

Взгляд

1. Бросить взгляд на кого-то.
2. Внезапно посмотреть на кого-либо и быстро опустить глаза. При этом взгляд может быть прямым, можно посмотреть искоса (краем глаза), можно посмотреть сверху вниз.
3. Бросить взгляд исподлобья. (Голова наклонена вниз, а глаза подняты на собеседника. Выражение лица настороженное.)
4. Бросить взгляд, полный недоверия, опасения, недружелюбия.
5. Бросить взгляд свысока. Смерить взглядом с головы до ног. Пристально оглядеть человека сверху вниз или снизу вверх. Голова отклонена в сторону от собеседника и откинута назад.
6. Бросить взгляд пренебрежения, высокомерия.
7. Бросить косой взгляд. (Посмотреть искоса, краем глаза.) Голова немного наклонена вниз и в сторону, взгляд искоса направлен на собеседника.
8. Вперить тяжелый взгляд. Смотреть тяжелым взглядом. Неотрывно смотреть на кого-либо, не отводя глаза в сторону.
9. Избегать взгляда (чьего-либо).
10. Ловить, поймать взгляд.
11. Заглядывать в глаза. (Следить глазами за взглядом другого человека, стараясь посмотреть ему в глаза.) Взгляд заискивающего человека.
12. Манить, поманить взглядом.
13. Не спускать взгляда.

14. Обмениваться взглядами. (Быстро посмотреть друг на друга и тут же отвести глаза.) Подтверждение или проверка взаимопонимания, установление контакта.

15. Окидывать взглядом. (Внимательно осмотреть человека или рассматривать подчеркнуто долго.)

16. Отводить взгляд в сторону.

17. Провожать взглядом кого-либо (Смотреть вслед уходящему человеку.)

18. Смотреть, не отрывая взгляда.

19. Указывать взглядом.

9. Упражнение на координацию движений с голосом

Ноги:

Левая нога:

вперед — 1, 7

в сторону — 2, 8

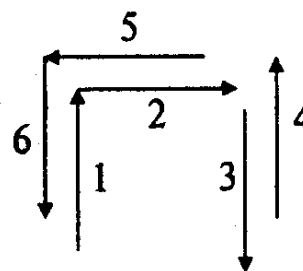
назад — 3, 9

вперед — 4, 10

в сторону — 5, 11

на место — 6, 12

Правая нога — то же самое



Счет на 12

Месяцы года

Павел Петрович пошел погулять,

Поймал попугая, пошел продавать.

Просил полтинник.

Получил подзатыльник.

С вишен галок поп пугая,

В саду увидел попугая.

Ты, поп, галок не пугай,

Попугая попугай.

Где бодрый серп гулял и падал колос,
Теперь уж пусто все — простор везде.
Коль обо мне тебе весть принесут,
Скажут: «Устал он, отстал он, упал он».
Уж если ты разлюбишь — так теперь.
Теперь, когда весь мир со мной в раздоре.
За дымом,
За пылью летучей,
За далью во всю широту
Я вижу упрямый, колючий
Шиповник в росе и цвету.

11. Путь к себе

Проблема в том виде, в каком мы ее себе представляем, редко оказывается настоящей проблемой. Например, возьмем заикание. Люди часто проводят годы в борьбе со своим недугом и все равно продолжают заикаться. И тогда они начинают говорить, что все проблемы их жизни от заикания. Заикание — лишь внешнее проявление более глубокой внутренней проблемы. Это страх и потребность в защите. Когда вы чувствуете страх, неуверенность в себе, думаете, что вы — не как все люди, от этого ваше заикание еще больше усугубляется.

Когда мои пациенты говорят, что они не уважают и не любят себя из-за своего заикания, я объясняю им, что они так говорят, потому что не любят себя, потому что они искусственно вскармливают тот страх в прошлом, который привел их к заиканию. Вы должны направить всю вашу энергию на разрешение одной лишь проблемы: недостаточную любовь и уважение к себе самому.

А теперь давайте обратимся к вашему прошлому и посмотрим, откуда же исходит ваша проблема заикания. Вас в детстве очень сильно испугали? Представьте себе очень образно и ярко всю картину случившегося с вами.

Если вы не помните сами этой сцены, попросите рассказать об этом родных. Несколько раз мысленно побывайте в этой ситуации. Напишите на листе бумаги рассказ об этом случае. Читайте и представляйте себя на месте этого ребенка (если дело было в детстве). Добейтесь того, чтобы вам было не страшно в данной ситуации, а потом внушите себе, что все это было в далеком прошлом. А прошлое изменить нельзя!

Некоторым людям очень трудно избавиться от шелухи прошлого. Представьте себе, что вы убираете свою квартиру. Некоторые вещи вам еще нужны, некоторые просто необходимы, а некоторые просто мешают, и их вам совершенно не жаль выкинуть. По такому же подобию проведите умственную чистку. Не стоит расстраиваться, что некоторые наши убеждения устарели и от них пора избавиться. Пусть они спокойно уйдут из нашей жизни. Мы же не роемся во вчерашней помойке, чтобы приготовить себе обед. Надо жить настоящим моментом, ибо он создает наше будущее. А прошлое, увы, уже ничего не создает, и изменить его не в нашей власти. Скажите себе: «Хватит пилить опилки».

Заполните, пожалуйста, анкету об изменении состояния речи после 10 занятий (1,5 месяца тренировок). Запишите свои результаты в дневник.

Анкета

1. Общее состояние речи:

- а) речь без заикания,
- б) значительное улучшение,
- в) улучшение,
- г) незначительное улучшение,
- д) без улучшения,
- е) ухудшение.

2. Страх речи:

- а) остался без изменения,
- б) уменьшился,
- в) остался незначительный,

- г) осталось речевое волнение,
- д) исчез.

3. В речи изменилось:

- а) появилась плавность,
- б) появилась слитность,
- в) появился контроль за речью,
- г) исчезло напряжение при вступлении в речь,
- д) улучшилось звукопроизношение,
- е) перестал заменять слова,
- ж) научился расслабляться,
- з) появился контроль за дыханием,
- и) овладел навыками самовнушения.

4. Количество запинок:

- а) не изменилось,
- б) уменьшилось.

5. Качество запинок:

- а) осталось прежним,
- б) уменьшилась длительность,
- в) нет долгих пауз,
- г) научился не обращать внимания на запинки.

6. Отношение к речи:

- а) не изменилось,
- б) изменилось (как?),
- в) появилась уверенность в излечении,
- г) появилось желание говорить хорошо.

7. Преодолеl трудные ситуации:

- а) не удалось,
- б) магазин,
- в) разговор с прохожим,
- г) диалог,

- д) разговор по телефону,
- е) разговор в транспорте,
- ж) общение с родными,
- з) общение с друзьями.

8. Уменьшилось или исчезло напряжение:

- а) в губах,
- б) в языке,
- в) в подбородке,
- г) в горле,
- д) в груди,
- е) в области диафрагмы,
- ж) общее мышечное напряжение,
- з) скованность.

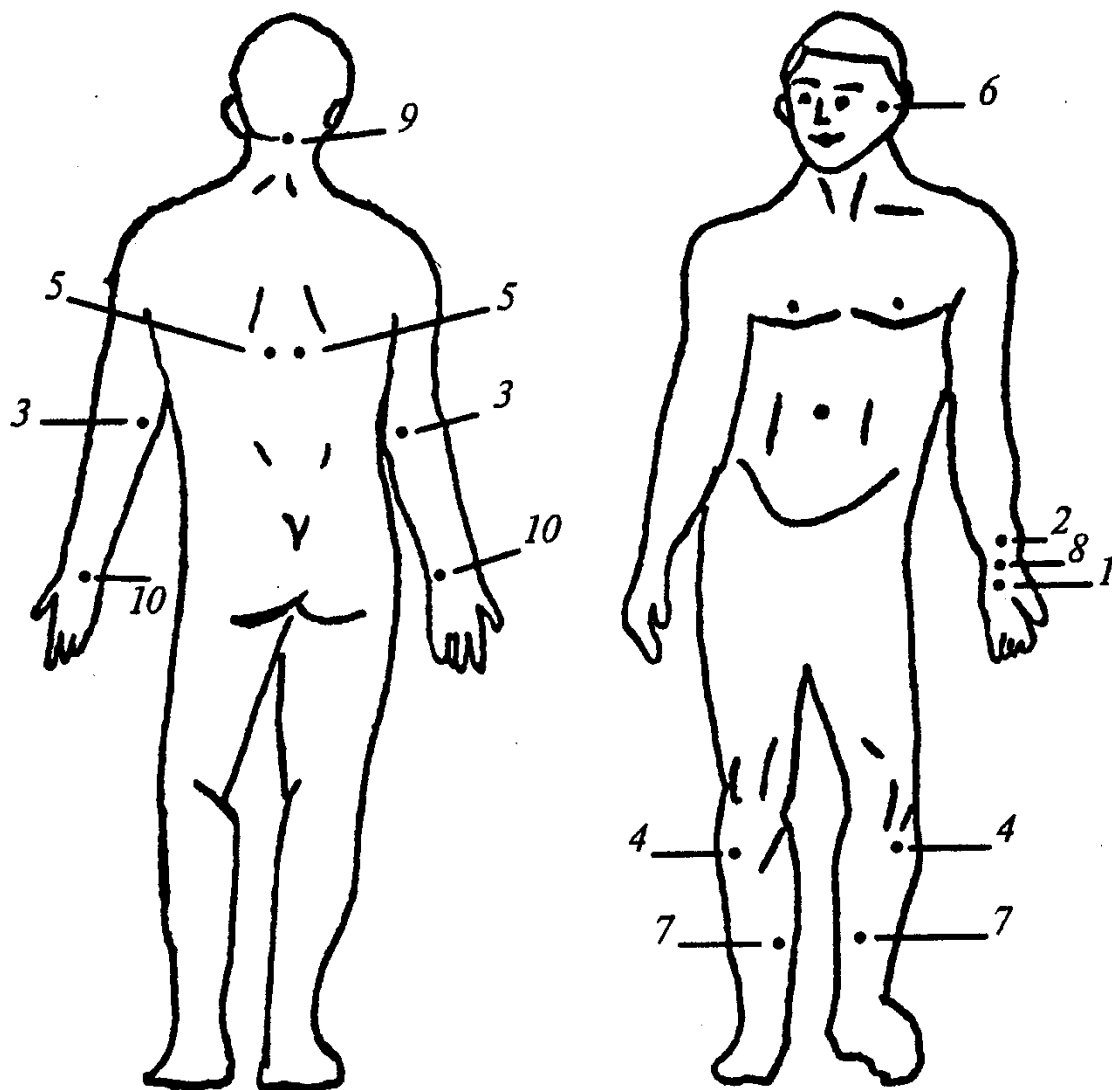
9. Трудности отношу на счет:

(перечислить...)

10. Успехи отношу на счет:

(перечислить...)

ПРИЛОЖЕНИЕ



«Цунь» « 3—3,5 см