

Когда язык не слушается: почему ребёнок говорит невнятно и при чём тут тонус мышц

*Полищук Анастасия Станиславовна,
учитель-логопед*

Каждый родитель ждёт момента, когда его малыш начнёт понятно и бегло говорить. Но часто бывает так: ребёнку уже 4-5 лет, он активно общается, но его речь похожа на «кашу». Посторонние люди постоянно переспрашивают, а мама работает «переводчиком».

Часто причину списывают на лень, стеснительность или возраст. Однако за нечёткой речью обычно скрывается неврологическая особенность - **нарушение тонуса мышц речевого аппарата** (в логопедии это называют **стёртой дизартрией**).

В чём главная проблема?

Представьте, что вы пытаетесь чётко разговаривать сразу после визита к стоматологу, когда действие заморозки ещё не прошло. Губы и язык вас плохо слушаются, звуки размываются и слипаются.

При нарушении мышечного тонуса ребёнок испытывает похожее ощущение каждый день:

- **Мышцы слишком вялые (как кисель):** Язык лежит на дне рта, губы почти не двигаются, речь становится тихой, «бубнящей» и смазанной.
- **Мышцы слишком зажаты (как струна):** Язык становится твёрдым, уходит вглубь рта, ребёнку тяжело поднять его вверх. Звуки произносятся с сильным напряжением, искажённо или «сквозь зубы».



Ребёнок искренне старается сказать правильно. Но его артикуляционные мышцы физически не могут удержать нужную позицию, так как сигнал от центральной нервной системы к ним доходит в искажённом виде.

Кто и как выявляет стёртую дизартрию?

Поскольку корень проблемы лежит в особенностях работы нервной системы, выявить её и поставить точный диагноз может только **детский невролог**. Однако сам врач не видит ребёнка каждый день, поэтому путь к решению проблемы обычно выглядит так:

1. **Логопед замечает симптоматику.** Именно учитель-логопед в детском саду во время диагностики или на первых занятиях видит скрытые признаки: язык ребёнка дрожит, отклоняется в сторону, синее от напряжения или падает, как ватный. Логопед сразу понимает, что дело не в обычной лени, а в тонусе.
2. **Логопед направляет к врачу.** Заметив эти маркеры, логопед рекомендует родителям пройти обследование у невролога. **Поэтому критически важно слушать советы логопеда!** Если специалист отправляет вас к врачу, это не значит, что с ребёнком «что-то не так» - это значит, что логопед хочет помочь малышу справиться с проблемой быстрее и легче, убрав медицинскую причину.
3. **Родители бьют тревогу.** Домашнее окружение - это первое место, где проявляются скрытые трудности. Если родители внимательно наблюдают за ребёнком в быту, они могут заметить проблему ещё до того, как она сильно затормозит развитие речи.

Как заметить проблему дома?

Эта особенность никогда не ограничивается только речью. Проблемы с тонусом мышц легко заметить в обычных бытовых ситуациях:

- **Трудности с едой:** Ребёнок неохотно ест твёрдую пищу (мясо, яблоки, сырую морковь). Он долго жуёт, может держать еду за щекой или часто давится. Ему тяжело аккуратно пить из чашки - вода часто проливается.
- **Повышенное слюнотечение:** Во время увлечённой игры, рисования или разговора у малыша приоткрывается рот и могут подтекать слюни. Губы часто кажутся излишне влажными или, наоборот, обветренными из-за постоянного облизывания.
- **Неловкие пальчики:** Ребёнку тяжело даются пуговицы, молнии, крючки и шнурки. Он не любит рисовать, быстро устаёт от раскрашивания, а карандаш держит либо слишком крепко (до белых пальцев и дыр на бумаге), либо слишком слабо.
- **Общая неуклюжесть:** Малыш может часто спотыкаться на ровной дороге, неуклюже бегать (руки и ноги двигаются несогласованно), ему трудно научиться прыгать на одной ножке или поймать мяч.

Главные помощники ребёнка: Невролог и Логопед

Поскольку эта проблема находится на стыке медицины и педагогики, преодолеть её можно только совместными усилиями двух ключевых специалистов.

Роль детского невролога: лечим причину

Невролог - это врач, который помогает «наладить связь» между головным мозгом и мышцами речевого аппарата. Без его участия логопедическая работа может затянуться на годы.



- **Что делает врач?** Он оценивает состояние нервной системы ребёнка, выявляет причину нарушения тонуса и назначает медицинскую поддержку.

- **Как помогает?** Невролог может подобрать мягкую терапию для улучшения питания клеток мозга, направить на физиопроцедуры или назначить специальный массаж воротниковой зоны. Это снимает патологическое напряжение или укрепляет вялые мышцы, подготавливая базу для успешных занятий.

Роль учителя-логопеда: тренируем речь

Логопед работает с внешними проявлениями проблемы. Он обучает ребёнка управлять своими непослушными губами и языком.

- **Что делает педагог?** На занятиях в детском саду мы проводим артикуляционную гимнастику (тренировка для языка), развиваем правильное речевое дыхание и точно ставим отсутствующие или искажённые звуки.

- **Как помогает?** Логопед (при необходимости и отсутствии противопоказаний) проводит логопедический массаж (расслабляет зажатые мышцы или тонизирует слабые), а также шаг за шагом учит ребёнка использовать новые чистые звуки в повседневной жизни, постепенно превращая «кашу» в чёткую речь.



Почему чистые звуки «теряются» в обычной жизни?

Родители часто недоумевают: *«На занятии с логопедом ребёнок всё говорит чётко, но стоит ему выйти за дверь кабинета - и снова начинается "каша". Он что, просто ленился?»*

Нет, дело не в лени. При нарушении тонуса мышц включается так называемый **эффект автоматизма**.

- Когда ребёнок сидит перед зеркалом и контролирует каждый вдох и движение языка, у него всё получается. На это его мозг тратит колоссальное количество энергии.
- Но как только малыш отвлекается на игру, хочет быстро рассказать историю или просто эмоционально реагирует, мозг переключается на самую суть беседы. Контроль над непослушными мышцами мгновенно отключается, язык «расслабляется» или «зажимается», а чистые звуки тут же теряются.

Именно поэтому переучить мышцы со слабым тонусом гораздо сложнее: требуется гораздо больше времени и повторений, чтобы правильные движения стали автоматическими и не требовали от ребёнка постоянных усилий.

Как родители могут помочь дома?

Исправление речи - это всегда командная работа. Общий успех зависит от простых, но регулярных действий дома:

1. **Делайте гимнастику для языка:** Выполняйте с ребёнком упражнения, которые задаёт логопед, перед зеркалом каждый день по 3-5 минут. Без домашних повторений мышцы быстро теряют форму.
2. **Развивайте речевой выдох:** Чтобы речь была чёткой и внятной, нужен сильный поток воздуха. Учите ребёнка дуть на мыльные пузыри, задувать свечи, гонять ватные шарики по столу («футбол»). Следите, чтобы при этом надувался живот, а не щёки.
3. **Тренируйте пальцы:** Покупайте пластилин и тесто для лепки, собирайте мелкую мозаику, разрешайте перебирать крупы, учите застёгивать крупные пуговицы. Чем лучше работают пальцы, тем активнее мозг развивает речевые центры.
4. **Предлагайте твёрдую пищу:** Не перетирайте еду на блендере без медицинской необходимости. Пусть ребёнок грызёт сухарики, яблоки, морковь - это естественный и очень эффективный тренажёр для жевательных и артикуляционных мышц.

Помните:

Ребёнок не виноват в плохом произношении. Ему нужна поддержка, регулярные занятия в игровой форме и ваша похвала даже за самые маленькие победы!