

## Оглавление

От автора .....	7
Глава I. Работаем над проблемой, или как не сдаваться в плен речевому недугу.....	36
1.1. Общие представления о заикании .....	36
1.2. Классификация заикания .....	53
1.3. Проявления заикания .....	58
1.4. Методики коррекции заикания .....	65
1.5. Как достичь цели .....	82
Глава II. Грамматика общения. Способы передачи информации в речевой деятельности .....	84
2.1. Языки общения. Основные единицы речевого общения .....	84
2.2. Коммуникативные качества речи .....	107
2.3. Организация вербального взаимодействия. Предварительная подготовка и начало общения .....	115
2.4. Проблема контакта .....	117
2.5. Стиль ведения беседы .....	123
2.6. «До свидания, было приятно побеседовать...» .....	132
2.6.1. Ведение беседы .....	132
2.6.2. Завершение общения .....	137
2.7. Что такое умение слушать и что оно может вам дать? .....	138
2.7.1. Мы слышим то, что хотим услышать .....	138
2.7.2. Техники слушания .....	143
2.7.3. Как слушать активно .....	145
2.7.4. Трудности эффективного слушания .....	147
2.8. Полезные советы и рекомендации .....	148
2.9. Путь в никуда .....	152
2.10. Когда у страха глаза велики .....	153
2.11. Как разговаривать по телефону? .....	160
2.12. Верить – не верить? .....	162
2.13. Я выбираю ключ к успеху! .....	168
2.14. Я знаю, как нужно! .....	171
2.15. Вопрос-ответ. Проверьте себя! .....	172
Глава III. Дышим правильно – говорим легко .....	176
3.1. Общие сведения .....	176
3.2. Дыхательная гимнастика .....	185

3.3. Статические упражнения .....	188
3.3.1. Общие сведения .....	188
3.3.2. Упражнения для формирования и развития навыков правильного полного вдоха .....	188
3.3.3. Упражнения для формирования и развития навыков правильного выдоха .....	189
3.3.4. Упражнения для формирования и развития навыков фиксированного выдоха со звуком и слогом .....	191
3.3.5. Упражнения для формирования навыков носового дыхания ..	193
3.4. Дыхательные упражнения с движениями .....	195
3.5. Упражнения для увеличения продолжительности фонационного выдоха .....	198
Глава IV. Разминка между делом .....	204
4.1. Речь и осанка .....	204
4.2. Мышечное расслабление .....	205
4.3. Комплексная релаксационная гимнастика .....	212
4.3.1. Упражнения для рук .....	212
4.3.2. Упражнения для туловища .....	215
4.3.3. Упражнения для ног .....	218
4.3.4. Упражнения для шеи .....	219
4.3.5. Упражнения для органов артикуляции .....	220
4.3.6. Упражнения для органов голосового аппарата .....	221
Глава V. Тренируем «речевые мышцы» .....	223
5.1. Общие сведения .....	223
5.2. Тренировка мышц нижней челюсти .....	236
5.3. Тренировка губ .....	237
5.4. Тренировка мышц языка .....	239
5.5. Тренировка мышц глотки и мягкого неба .....	241
5.6. Упражнения для мимических мышц .....	242
Глава VI. Приемы самомассажа в устраниении заикания .....	244
6.1. Общие сведения .....	244
6.2. Расслабление мышц шеи .....	246
6.3. Расслабление лицевой и губной мускулатуры .....	247
6.4. Расслабление мышц языка .....	247
6.5. Вибрационный массаж .....	248
Глава VII. Скрытые сообщения: что стоит за нашими жестами и движениями .....	249

7.1. Общие сведения .....	249
7.2. Упражнения для совершенствования невербальных способов общения .....	252
Глава VIII. Волшебный мир звуков .....	266
8.1. Общие сведения об интонации, ее функциях и свойствах ..	266
8.2. Методический комментарий по формированию интонационной выразительности речи .....	278
8.3. Интонационные упражнения .....	283
Глава IX. Речь, ритм, движение .....	306
9.1. Общие сведения .....	306
9.1.1. Представления о ритмах как проблема научных исследований .....	306
9.1.2. Взаимосвязь двигательного и речевого развития .....	312
9.1.3. Характеристика компонентов временной организации речи ..	318
9.1.4. Методический комментарий по формированию темпоритма речи .....	327
9.2. Упражнения по совершенствованию темпа и ритма речи ..	338
Глава X. Тайны голоса .....	357
10.1. Общие сведения .....	357
10.2. Изолированное произношение гласных звуков .....	372
10.3. Сочетание гласных звуков .....	374
10.4. Работа над словами .....	377
10.5. Работа над предложениями .....	381
Глава XI. Верный путь к хорошей речи .....	391
11.1. Стихотворения .....	391
11.2. Басни .....	412
11.3. Проза .....	417
Глава XII. «Позвольте мне свое суждение иметь...» .....	441
Упражнения для совершенствования психологических и этических умений, необходимых в общении .....	441
Глава XIII. Неумение слушать – серьезная ошибка .....	451
Упражнения на развитие творческих слуховых восприятий ....	451
Глава XIV. Простые словесные игры .....	455
Заключение. Добились успеха – сохраните и преумножьте свои достижения! .....	466
Словарь-справочник .....	482
Литература .....	493

Приложение 1. Список слов с разной длиной и разной ритмической структурой .....	521
Приложение 2. Чистоговорки и пословицы для отработки навыков голосоведения .....	523
Приложение 3. Тренинговые тексты для удлинения продолжительности фонационного выдоха .....	529
Приложение 4. Тексты на совершенствование чувства ритма и выразительности речи .....	531
Приложение 5. Тексты песен .....	553
Приложение 6. О курсе лечения в условиях стационара и при амбулаторных занятиях .....	559
Приложение 7. Ориентировочное содержание самостоятельных занятий на этапах логопедической коррекции .....	562
Подготовительный этап .....	562
Основной этап .....	563
Заключительный этап .....	564
Приложение 8. Интерпретация тестов .....	566
Тест 1. Приятно ли с вами общаться? .....	566
Тест 2. Коммуникабельны ли вы? .....	566
Тест 3. Каков ваш уровень владения невербальными компонентами в процессе общения .....	568
Приложение 9. Анкета для моих читателей .....	569

## **От автора**

*Пусть мысли, заключенные в книгах,  
будут твоим основным капиталом, а  
мысли, которые возникнут у тебя са-  
мого, – процентами на него.*

Абуль-Фарадж

## **С прицелом на будущее**

### **Для кого эта книга**

Любое послание – письмо, рукопись, книга – имеют своего читателя. От его обретения зависит судьба каждой книги. Круг людей, с кем желает поговорить автор книги, весьма разнолик. Прежде всего, она адресована лицам с нарушениями плавности речи и стремящимся «выйти за пределы» речевого недуга, развить навыки делового общения, получить конкурентные преимущества в социальной коммуникации. Книга для читателей, увлеченных возможностью познать себя и самосовершенствоваться, максимально себя реализовать на пользу себе и людям. Книга для всех, кто заботится о собственном личностном росте и раскрытии своего потенциала, реальном повышении уровня своего когнитивно-личностного развития.

• *Вы занимаете ответственную должность или хотите ее получить, но чувствуете, что плохо владеете языком, делаете ошибки, не находите нужных слов, испытываете стеснение, когда приходится разговаривать с начальством или выступать перед аудиторией? Пришло время распутать клубок проблем.*

• *Вы хотите научиться правильно, грамотно говорить, чтобы обрести уверенность в себе? Вы считаете, что говорите грамотно, ошибок не делаете, но вам не всегда удается убедить оппонента в своей правоте, вызвать нужную вам реакцию у собеседника. Ваша задача: овладеть искусством речи, искусством ведения диалога.*

• *Вы хотите жить в атмосфере тепла и уважения, чувствовать дружелюбие окружающих? Как поступить, если хочешь, чтобы тебя заметили в референтном круге? Заговорите, чтобы вас увидели!*

- Вы говорите грамотно, любите общаться, часто лидируете в разговоре, но вам хочется большего? Свое дело вы знаете отлично и хотели бы так же отлично знать язык, чтобы наилучшим образом использовать его возможности, сформировать свой речевой имидж. Не молчите и не пасуйте! **Никто кроме нас не сделает нашу жизнь лучше.**

- Всегда ли вы выбираете верный, оптимальный путь в межличностном взаимодействии, устанавливаете позитивные отношения с людьми, находите «общий язык», создавая тем самым условия вызывающие потребность в деловых конструктивных отношениях? Вы предпочитаете сами принимать решения и принимать ответственность за свой выбор, а не следовать чужим советам? У вас есть проблемы в общении, и вам необходимо разобраться в их причинах, определить свои способы их предупреждения и преодоления? Вы хотите об этом поговорить? Если да – воспользуйтесь нашими рекомендациями. Все в ваших руках. **Меняйте негативные мысли и установки на позитивное отношение к жизни. Выбирайте себе ту жизнь, которая вас радует и которая вам интересна.**

- Вам сложно оказывать желаемое для вас влияние на людей, нередко вы стоите перед необходимостью переубеждать своих собеседников, и ваши умения в этом оставляют желать лучшего? Вы – неуверенный в социальной коммуникации человек, но стремитесь изменить жизнь к лучшему – обрести взаимопонимание, повысить конкурентоспособность, добиться успеха и приумножить собственные достижения? **Вместе мы победим, преодолеем все преграды.**

- Вас пугают публичные выступления и предстоящий телефонный разговор? Вы избегаете ситуаций, где надо говорить? Ваши неуверенность в общении (либо ваших близких – детей, знакомых), неумение наладить эффективное общение – следствия какого-либо объективного недуга, от которого вам очень хотелось бы избавиться? Вы давно вышли из того возраста, когда принято обращаться к логопеду? У вас не получается четко произнести некоторые звуки и вы не знаете, как с этим справиться? Вы считаете, что время потеряно и исправить недостатки произносительной стороны речи невозможно? А может

*быть, у вас заикание, с которым вы устали бороться? Хотите, чтобы ваша жизнь была свободной от ограничений? Хотите победить заикание? Мы знаем как!*

- *Вы не хотите «оставаться в тени», быть аутсайдером, «рабом» своих проблем и двигаться в океане жизни «без руля и ветрил»? Вы стремитесь преобразиться, развивать свой потенциал, хотите расширить круг своих возможностей в вербальной коммуникации и готовы к активному взаимодействию в деловом общении? Вы стремитесь занять активную жизненную позицию, хотите совершенствовать свое искусство общения, повысить уровень своей компетенции в межличностной коммуникации, извлечь радость из взаимодействия с окружающими (например, выступление на собрании, произнесение тоста за дружеским столом), научиться понимать себя и других? Хотите контролировать свою жизнь и знать больше, как этого добиться? Осознайте причины и природу возникновения проблем вербальной коммуникации. Откройте для себя мир без препятствий... Идите на встречу мечте, преодолевая страхи и сомнения. Это даст возможность определить свою профессиональную карьеру более широко.*

- *Вы знаете, как эффективно наладить межличностное взаимодействие, установить контакт с собеседником, умеете выступать перед аудиторией? Вы способны следить за своим коммуникативным поведением и за его воздействием на окружающих людей? Проявляете ли вы известную настойчивость в решении проблем? Умеете ли вы решать проблемы, сотрудничая с другими людьми? Если нет – тогда мы идем к вам!*

- *Вы узнали в этом описании себя? Неужели все эти вопросы останутся без ответа? НЕТ?!*

*Скорректируйте свои ожидания в направлении реальности. Прочтите эту книгу и используйте в полной мере, по максимуму, ваши ресурсы, чтобы ваша жизнь стала еще прекраснее! Книга посвящена поиску ответов на эти непростые, но очень важные вопросы. Книга для тех, кто стремится к лучшему.*

Руководствуясь обозначенными практическими целями, мы определили круг вопросов для обсуждения.

***Мир без преград:  
я вижу цель и иду к ней самой прямой и верной дорогой.***

Никогда не надо отчаиваться. Очевидно, что к решению проблем нужно подходить системно.

Предлагаемая книга – приглашение к беседе, краткий «путеводитель» по наиболее важным и интересным разделам, связанным с решением проблем личности с затрудненным общением.

Пособие – не сборник рецептов, а «спутник», который поможет вам разобраться в актуальных для вас вопросах и значительным образом продвинуться в их решении, разумеется, если вы в этом заинтересованы. Эти знания могут быть востребованы в качестве той основы, которая послужит цели формирования здорового образа жизни, реализации социальных потребностей и гармоничного свободного развития личности.

В основе искусства красноречия, ораторского мастерства лежит техника публичного чтения, знание законов искусства словесного действия и искусства общения.

Обширны задачи книги: основанное на научных знаниях, наблюдениях и собственном опыте автора объяснение условий, затрудняющих вербальное общение, и способов воспитания и обучения, лечения и профилактики нейромоторных нарушений речи.

Для эффективного взаимодействия важны не только профессиональные знания, но и творческая продуктивность, необходимо понять мотивы поведения и эмоционального реагирования других людей. Для успешной коммуникации полезны умения участвовать в дискуссии, выражать свое мнение, выяснять мнение других, креативно рассматривать проблемные ситуации с различных сторон, прежде всего, на основе гибкости мышления, умения отказаться от привычной точки зрения, отстаивать собственные идеи, корректно выражать несогласие, поддерживать чью-либо позицию. Это необходимо каждому человеку и не только во время учебы или работы, но и в жизни, вне академической среды. Знание вербальных и невербальных средств коммуникации способствует развитию межличностных отношений и нивелированию возникающих противоречий во взаимодействии.

Однако, ссылаясь на английского философа Карла Поппера, сформулировавшего принципы «открытого общества», на которых строится научное знание, отметим, что не существует абсолютно достоверных теорий, положений, мнений. Любое мнение или суждение ценно, так как несет в себе субъективную истину, а также служит источником рождения мысли, но, вместе с тем, не означает действительную и окончательную истинность тех или иных утверждений (цит. по: Шилова О.Н. и др., 2004). Это означает, что есть основания искать ответы на волнующие вопросы, что и предполагает критическое мышление (но не критиканство, а вежливый скептицизм, сомнение в общепринятых истинах); предусматривает внимание к аргументам оппонента и их логическое осмысление.

Любая информация может быть подвержена критическому анализу и оценке: нет таких суждений, которые должны быть приняты на веру и являются «истиной в последней инстанции». Сомнение раздвигает границы познания. Центральной в науке является проблема объяснения, движения критических оснований того, почему мы предпочитаем одну теорию другой, считаем ее рациональной или иррациональной.

Конечно, критически настроенный читатель найдет немало оснований для несогласия с отдельными положениями книги. И будет прав. Книга спорная, заставляющая думать, анализировать, сопоставлять, и, наконец, читать другие книги. Надеемся, что она будет практически полезна для читателей, чья профессиональная деятельность связана с общением.

Рассчитываем на рефлексирующее прочтение книги.

*Рефлексирующее прочтение* – это всегда чтение осмысленное, сопровождающееся превращением чужого текста в свое личное отношение и знание, пропускающее через прочитанное собственный опыт человека: выявление скрытых смыслов текста. Такое чтение, как правило, сопровождается разумным темпом, повторным обращением к прочитанному: ведет к усилению внутренней мотивации к учению, осознанию своих близких и дальних целей, осознанию себя как субъектом учения, так и субъектом своей жизнедеятельности. Мы верим в то, что следует давать людям «удоч-

ку, а не рыбу», а также в то, что они способны сами себе помочь и обрести контроль над собственной жизнью. Пусть так и будет!

Итак, целевая аудитория – лица с затрудненным общением. Нарушение речи, возникшее в детстве, в подавляющем большинстве случаев сужает возможности вербального общения, часто искажает его нормальное формирование, что способствует появлению определенных черт характера и деформации социальных контактов. Одним из наиболее распространенных речевых расстройств является *заикание*, которое в большинстве случаев тормозит обучение и накладывает отпечаток на последующую деятельность человека, снижая качество жизни субъекта с затрудненным общением.

Совершенно очевидно, что заикание является деструктивным фактором, изменяет все стороны жизнедеятельности человека, связанные с социальным взаимодействием. Без самоактуализации невозможно полноценное развитие личности, а значит, существенно снижается и степень успешной адаптации и реализации человека в жизни. Очевидно, что развернутость психической реакции субъекта с затрудненным общением на свой дефект зависит не только от структуры нарушения, особенностей окружающей среды, но и от зрелости личности. Ограниченные возможности устного общения заикающихся, своеобразие формирования и функционирования произносительной стороны устной речи (вариативные нарушения темпоритмической и мелодико-интонационной стороны речи) при заикании затрудняют реализацию их образовательных, коммуникативных, социальных потребностей, социальную адаптацию и социализацию в целом.

Если вы – профессионал, специалист в области коррекции патологии речи, который обучает тонкостям развития вербального общения, то данная книга может быть интересна как методическое пособие для проведения тренингов. В условиях открытого общества быстрое «старение» сведений вызывает вполне логичную необходимость непрерывного пополнения знаний. Представленный в данном пособии материал, как мы надеемся, поможет расширить репертуар используемых психолого-педагогических технологий диагностики и логопедической коррекции нарушений речи.

Практическая часть книги – игры, тренинги, упражнения – представлена таким образом, что может быть использована как теми, кто хочет овладеть мастерством вербального общения, так и тем, кто обучает этому мастерству или предполагает практиковать в этой области. Логопедические технологии достаточно гибко структурированы и могут использоваться в зависимости от целей и задач занятия. Таким образом, содержательное (предметное) наполнение их может варьироваться и совершенствоваться.

Логопедические технологии, представленные в этой книге, не являются стандартизованными и окончательными, поэтому остается очень много возможностей для творчества. Цель данной книги – обеспечить единый удобный источник, к которому могли бы обратиться пациенты, исследователи, практики и студенты для того, чтобы получить информацию по технологиям и инструментам логотерапии, отвечающим их актуальным профессиональным потребностям.

Каждая категория логопедических технологий обсуждается в кратком теоретическом введении, которое также дает некоторые представления о спектре возможных областей их использования. Адаптация и модификация технологии необходимы для того, чтобы отвечали вашим собственным профессиональным потребностям и тем результатам, которые вы надеетесь получить при их применении.

Если читатели смогут соотнести содержание этой книги с собственными теоретическими предпочтениями и профессиональной подготовкой, а также учитывать особенности своих актуальных и потенциальных клиентов, то работа с книгой будет представлять действительно творческий процесс. Следует также иметь ввиду, что логопедическая технология – всего лишь инструмент, орудие, средство, и ее эффективность в конечном счете зависит от Мастера, который ее использует. Ценность любого инструмента определяется тем, как он используется и зависит от профессиональной компетентности специалиста.

Если вам, читатель, интересны темы, обозначенные в содержании, и вы стремитесь пополнить вашу «копилку» знаний, развить способность увидеть новые адаптационные и преобразовательные возможности, то можете рассматривать эту книгу как

источник самопознания. Практический результат деятельности (в рамках настоящего издания), к которому следует стремиться – обладать высоким уровнем коммуникативной компетентности: быть достаточно компетентным в решении задач межличностного общения, развить коммуникативные умения и поведенческие стратегии, которые позволяют получить новый опыт общения и обеспечить реализацию ваших жизненных интересов и повышение субъективного качества вашей жизни. Эта книга для тех, кому это интересно, книга написана о Вас для Вас.

### ***О чем эта книга?***

- *о том, как сделать реальностью Ваши желания и надежды, связанные с налаживанием эффективного и приятного общения;*
- *о Вашем потенциале, Вашей способности формировать оптимальные социальные отношения и получать от этого удовлетворение, наслаждаясь полнотой жизни;*
- *о возможностях минимизировать препятствия в сфере общения, ограничивающие нас в жизни и не позволяющие эффективно двигаться к намеченным целям;*
- *о том, как максимально эффективно использовать социально-психологические характеристики коммуникативной ситуации для самореализации;*
- *о способах прогнозирования возможных путей развития коммуникативной ситуации, в рамках которой разворачивается общение;*
- *о том, как психологически настраиваться на эмоциональный тон собеседников и формировать «желаемые реакции» партнера по общению;*
- *о том, как необходимо строить свое коммуникативное поведение, чтобы «остаться в игре и победить»;*
- *о психолого-педагогических методах и приемах коррекции заикания.*

Техника речи, логика, эмоциональность, образность, многообразие функциональных речевых стилей – составные аспекты речевого мастерства. Занятия по выразительному чтению позволяют овладеть техникой речевого саморазвития и самосовершенст-

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)