

Анастасия Колендо-Смирнова

**Программа для самостоятельной
работы с заиканием
"Говорить легко"**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
К60

Колендо-Смирнова А.

Программа для самостоятельной работы с заиканием "Говорить легко" / Колендо-смирнова А. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2020. — 131 с.

ISBN 978-5-532-03593-5

Это программа для самостоятельного использования. Там нет теории, только практика. Программа состоит из упражнений на регуляцию психофизиологического состояния + речевые упражнения. Автор не может обещать 100% результат, так как есть индивидуальные особенности и в некоторых случаях нужно работать с психологом, но попробовать стоит. В любом случае укрепление нервной системы гарантировано. Если нет противопоказаний по здоровью - приступайте. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Начинать с понедельника, выходные более свободные.

Почта для связи basssia@yandex.ru туда присылаем вопросы, если что-то не ясно + видео. Так как программа состоит из практических упражнений, возможно возникнут вопросы теоретического характера,, пишите на указанный адрес, я постараюсь ответить.

1-й день

1. Записываем на видео небольшой ролик. С одного дубля! Первого!

С таким приблизительно содержанием (не дословно! Просто нужно все это сказать своими словами) :

Меня зовут мне столько-то лет.

Я заикаюсь со столько-то.

Заикание создает мне такие проблемы... (перечисляем)

Сегодня я приступаю к работе над своей речью по программе «Говорить легко»

Присылаем мне (по желанию) + сохраняем его себе конечно

2. Заводим дневник специально для этого курса. На первой страничке ставим дату и оцениваем уровень своего заикания от 0 до 10. Ноль – это человек, который говорит совершенно свободно. 10 – это самое ужасное заикание, которое Вы когда либо слышали. Ставим оценку себе. Оценку присылаем мне (по желанию)

3. Записываем в дневник Упражнение «Я могу»

Нужно 5-10 пунктов написать по каждому незаконченному предложению:

1. у меня есть навыки в...
2. у меня есть способности к ...
3. я много знаю о ...
4. я компетентна в вопросе...
5. я хорошо делаю...
6. я прекрасно справляюсь с ...

4. Записываем в дневник Упражнение «Я смог (смогла)»

Выписываем проблемы в каждой из ниже перечисленных сфер своей жизни, с которыми Вы справились. Отвечая так же на

вопросы : 1. как справились? 2. благодаря каким качествам характера справились?

1-я сфера – здоровье.

2-я сфера – взаимоотношения

3-я сфера – деятельность

4-я сфера – духовный и личностный рост.

Если человек один раз в жизни научился ходить, он навсегда запомнит как это делается. Поэтому, если человек справлялся с чем-то раньше, он не потерял способность « побеждать» .

5. С этого дня все свои, даже, маленькие победы, записываем в дневник. Например, сегодня я прошла пешком три часа и т.д. Или сегодня я смогла заработать столько-то денег. И в таком роде.

6. С сегодняшнего дня начинаем делать упражнение « копилка позитива» делаем его весь курс. Это очень важное упражнение его нельзя забывать делать.

Как его делать : 1. По четырем сферам жизни (Здоровье, взаимоотношения, деятельность, духовный рост) нужно выписать минимум 100 пунктов, когда Вы были довольны, счастливы и рады.

Перед тем, как записать пункт. Который вспомнили, нужно сесть и попробовать почувствовать, что ты вы испытывали тогда. (Нельзя думать и чувствовать плохое!!! Например, если событие началось хорошо, но потом стало плохо, не нужно думать о том плохом. Например, полюбила мальчика и была счастлива, когда он за тобой ухаживал – это вспоминаешь и пытаешься почувствовать. А как потом было плохо НЕ вспоминаешь!)

В самый приятный момент воспоминаний НУЖНО сильно сжать на обеих руках пальцы большой и мизинец – сильно- сильно надавить одним пальцем на другой.

Списки этих приятных воспоминаний можно составлять постепенно, вспомнили – записали.

Так же, таким образом, сжимаете пальцы во всех ситуациях, когда Вам классно. ТОЛЬКО когда классно и хорошо, Вы довольны, рады счастливы.

Таким образом, Вы все что приятное вспоминаете или с Вами происходит в жизни сопровождаете таким движением рук – сжатием сильно -сильно мизинца и большого пальцев.

7. Сегодня делаем всю дыхательную зарядку по Стрельниковой используя видео <https://www.youtube.com/watch?v=bdeLwRbd4N4>

2-й день

1. С сегодняшнего дня делим страницу дневника на 4 колонки. Первую широкую – в ней будем фиксировать упражнения. (сначала из этого документа выписывать в эту колонку, что нужно сделать за день, потом ставить плюсики, и отмечать, что сделали.) Вторая колонка «здоровье» там вечером отмечаем, что Вы сегодня сделали для своего здоровья. Третья – « эмоции» туда записываем от чего Вам сегодня было хорошо. Четвертая « знания» туда записываем, что нового Вы сегодня узнали. Это очень важно, и вести мы таким образом дневник будем в течении всего курса.

2. Продолжаем « собирать позитив на пальцы»

3. Продолжаем записывать победы.

4. Делаем зарядку по Стрельниковой под видео.

5. После зарядки по Стрельниковой СРАЗУ (важно речевые упражнения делать сразу после этой гимнастики, либо после упражнения «лодони») делаем таких 5 упражнений я указываю минимальное количество раз, которое нужно сделать упражнения, если у Вас не получится хорошо – делайте больше, пока не станет получаться!:

1) Речь должна быть как бы немного растянутой. (певучей, но не до настоящего пения, а чуть-чуть больше, чем при обычном разговоре)

На одном выдохе МА МО МУ МЭ МЫ вдох

На одном выдохе НА НО НУ НЭ НЫ вдох

На одном выдохе ЛА ЛО ЛУ ЛЭ ЛЫ вдох

На одном выдохе РА РО РУ РЭ РЫ вдох

На одном выдохе ЗА ЗО ЗУ ЗЭ ЗЫ вдох

На одном выдохе ЖА ЖО ЖУ ЖЭ ЖЫ вдох

Делаем 10 раз. с каждым следующим разом длительность гласных увеличивать.

2) Читаем по три слова на одном выдохе. Пример: вдох, потом с выдохом «мама» « качели» « обезьяна», вдох и следующие три слова на выдохе.

Машина, матрац, мартышка, матч, майка, мост, мозоль, мозаика, морковь, мох, мощь, мошка, муфта, мудрость, мужество, мулат, муха, муж, мышка, мыло, миг, мир, медаль, метеорит, месяц, мера. Максим, магнолия, магазин, маслины, мантия, манка, маргарин, Марина, момент, модем, Муром, мумия, мухомор, Муслим, мукомол, мустанг, метроном, мерин, меломан, мезонин, метрополитен, мельница, мимика, минута. Набойка, навага, наконечник, нафталин, напоминание, наказание, настроение, налим, наладчик, нокаут,

ноты, ножницы, ноша, ноздри, ночь, нуга, нутро, нумерация, нутрия, негр, недра, нежность, независимость, Ньюра, нипель, нитки, Нина, няня.

Читаем этот список 5 раз.

3) Читаем стих 3 раза таким образом (*где вдох пишу таким шрифтом*)

вдох и на выдохе :

С мохнатой мимозой

Зима обнималась.

Вдох и на выдохе:

Мимоза смутилась,

Сморщилась, сжалась.

Вдох и на выдохе:

Махая мантильей,

Морозец смеялся...

Вдох и на выдохе:

И маленький кустик

Мимозы сломался.

4) Теперь читаем еще небольшие отрывки из стихов. Все стихи 3
раза (*где вдох пишу таким шрифтом*)

Вдох и на выдохе:

Над широким берегом Дуная,

Вдох и на выдохе:

Над великой Галицкой землей

Вдох и на выдохе:

Плачет, из Путивля долетая,

Вдох и на выдохе:

Голос Ярославны молодой.

(Н. Заболоцкий)

Вдох и на выдохе:

Ни ветерка, ни крика птицы,

Над рощей – красный диск Луны,

Вдох и на выдохе:

И замирает песня жницы

Среди вечерней тишины.

(А. Блок)

Вдох и на выдохе:

Король лакея своего

Назначит генералом,

Вдох и на выдохе:

Но он не может никого

Назначить честным малым.

(Р. Бернс)

Вдох и на выдохе:

Снова я вижу знакомый обрыв

С красною глиной и сучьями ив,

Вдох и на выдохе:

Грезит над озером рыжий овес,
Пахнет ромашкой и медом от ос.

(С. Есенин)

5) Эти стихи читаются 5 раз. Иногда строчка проговаривается, иногда пропевается (*таким шрифтом я отмечу где петь, где говорить*)

вдох перед каждой строчкой, а строчка должна быть на выдохе одним. Одна строчка – один выдох)

речь – Над светлым озером пурпурной зари

распев – Вечерний пламень потухает,

речь – На берегу огни разводят косари,

распев – И беззаботно собирает

речь – Рыбак близ камыша сеть мокрую в челнок.

распев – Уснули в сумраке равнины,

речь – И только изредка прохладный ветерок

распев – Пошевелит листья осины.

6. Добавляем самовнушение, по методу Куэ. 3 раза в день на протяжении всего курса делаем это упражнение. Делаем так: не думая, о том, что именно мы говорим, как бы говорим не себе, тихим спокойным голосом повторяем в течении 3-4 минут « я говорю легко и свободно»