

КОРЕКЦІЯ ЗАЇКАННЯ У ДОРΟΣЛИХ ОСІБ ЗА ДОПОМОГОЮ МАСАЖУ

(Єрмакова К. А., здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Лопатіна Г. О., кандидатка педагогічних наук, доцентка)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Вступ. Заїкання є одним із найбільш поширених мовно-мовленневих порушень, яке може виникати у будь-якому віці. Причини заїкання можуть бути різними, як правило, це комплекс різних факторів, включаючи генетичні фактори, неврологічні проблеми, емоційний стрес, недостатній розвиток мовлення, а також навколишнє середовище та навчання (О. Козинець, А. Кравченко, О. Приходько та ін.) [1, 5].

Це порушення суттєво впливає на якість життя людини, оскільки може призводити до соціальної ізоляції, низької самооцінки, зниження успішності в навчанні та роботі, погіршення комунікації та психологічних проблем. Корекція заїкання може включати терапію мовлення, психотерапію та медикаментозні засоби.

Зокрема дієвою є корекція заїкання у дорослих осіб за допомогою масажу, оскільки такий метод може бути ефективним інструментом для покращення мовленневих навичок та зменшення його проявів. Масаж допомагає зняти напругу м'язів, які відповідають за мовлення, покращує кровообіг та стимулює нервову систему, що може впливати на поліпшення якості мовлення. Крім того, цей метод є безпечним та неінвазивним, не вимагає від людини великих зусиль та дозволяє досягти позитивних результатів у короткий термін [3].

У процесі корекційної роботи з дорослими, що страждають на заїкання, поряд із логопедичними заняттями, медикаментозним та фізіотерапевтичним лікуванням проводиться диференційований артикуляційний масаж. На фоні масажу здійснюються різні форми логопедичної роботи, як-от: дихальна гімнастика, вправи для голосу, логоритмічна робота тощо.

Оскільки артикуляційний масаж має велике значення для нормалізації функціонального стану вищої нервової діяльності дитини, кожне індивідуальне заняття бажано починати з артикуляційного масажу. Його доцільно проводити під спокійну мелодійну музику.

Якщо у людини, що заїкається є виражена підкіркова симптоматика з переважаючими тонічними судомами при порушенні переключення і плавності рухів, уповільнення їх темпу і ритму, обмеження обсягу рухів язика, основною метою масажу є заспокоїлива, розслаблююча дія на нервові закінчення. Прийоми, спрямовані на поліпшення кровообігу застосовуються дуже обережно, завжди чергуються з розслаблюючими прийомами, погладженням.

Якщо у людини, що заїкається визначаються спастичність артикуляційної мускулатури, обмеження обсягу довільних рухів, тремор губ, язика, виганяюча судомо язика, в цих випадках основною метою масажних прийомів, окрім релаксації, стає підвищення рецепторної активності. Це, в свою чергу, викликає виникнення імпульсів, що досягають відповідних центрів кори головного мозку з подальшим регулюванням аферентних імпульсів.

Використовуються в основному прийоми погладження, точкової вібрації, іноді розминання. При цьому поліпшуються обмінні процеси, підвищується працездатність м'язів. Диференційована афферентація повинна подаватися логопедом на м'язи очної щілини, ротової порожнини, жувальні м'язи, зовнішні і внутрішні м'язи язика.

Після масажу спостерігається зниження тонуспу спастичних м'язів і підвищення його у хворих із млявими парезами. Зміни з боку м'язів свідчать про підвищення лабільності, стимулюючий вплив процедур на функціональний стан нервово-м'язового апарату, що могло бути обумовлено порушенням трофіки і надсегментарних впливів.

Якщо у людини, що заїкається наявний мінливий м'язовий тонус, насильницькі рухи, порушення реципрокної іннервації, різке підвищення тонуспу в стані хвилювання, в зв'язку з чим різко порушується ритм і темп мовлення, а судоми носять характер клонічних або клонотонічних, масажні прийоми повинні бути легкими. Застосовується головним чином погладження, спрямоване на розслаблення. Слід погладжувати м'язи шиї, потилиці, плечового пояса, грудей, бічні м'язи тулуба.

При виборчих односторонніх парезах на фоні розслаблюючого, заспокійливого масажу проводиться робота із використанням прийомів розтирання, розминання, точкового натискання і вібрації. Таким чином поліпшується скорочувальна функція окремих груп м'язів, масажні рухи викликають гіперемію, підсилюють кровопостачання, активізують аферентні імпульси.

Оскільки при заїканні відзначається підвищений тонус в артикуляційній і лицевій мускулатурі, кожен масажний прийом необхідно завершувати погладженням [2].

Другими, третіми, четвертими і п'ятьми пальцями обох рук одночасно проводиться погладження обличчя та шиї масажними лініями. Закінчується погладження фіксацією мочок вушних раковин.

Треті і четверті пальці розташовуються на середині підборіддя, інші – над верхньою губою. Проводиться погладження обличчя масажними лініями до козелка вушної раковини.

Другими, третіми і четвертими пальцями погладжувати з-під підборіддя носо-губною складкою, бічними поверхнями носа і через перенісся переходити до погладження масажними лініями від середини лоба до скроневих западин. Пальцями злегка притискати шкіру.

Від внутрішніх кутів очей пальцями легко ковзати до брів і, захопивши їх другими і третіми пальцями, виробляти хвилеподібне погладження у напрямку до скроні. Закінчувати рух легким притисканням шкіри на скронях.

Подушечками четвертих пальців обох рук одночасно здійснювати погладження кругового м'яза ока від скроні нижньою повікою до внутрішнього кута ока. Потім плавно переходити на верхню повіку і погладжувати її дуже легко, не натискаючи на очне яблуко.

Другими, третіми і четвертими пальцями обох рук, зігнутими по формі чола, поперемінно здійснювати погладження лобової і скроневої западини від низу до верху,

плавно пересуваючи пальці до скронь. Додатково погладжувати подушечками пальців скроні.

Другими, третіми, четвертими і п'ятими пальцями обох рук одночасно здійснювати погладжування масажними лініями.

Підщелепну область масажувати поплескуванням тильної сторони пальців, потім подушечками чотирьох пальців обох рук одночасно виробляти поколювання масажними лініями.

Різкі, уривчасті, почергові удари подушечками пальців. Рух виробляти безперервно, обома руками, одночасно масажними лініями, закінчувати фіксацією у мочок вušних раковин.

Щільне натискання. Рухи виконуються обома руками одночасно, починаючи знизу, поступово піднімаючись вгору. Після кожного натискання слід трохи піднімати руки і знову натискати на ділянку масажу. Останній рух відбувається від середини лоба до скроневої западини.

Погладжування масажними лініями.

Спеціальна вправа: рекомендована для розслаблення кругового м'яза губ, з якою пов'язана, мабуть, найпоширеніша при заїканні, губна судома. Вказівні та треті пальці логопед тримає близько кутів рота, губи розтягуються, як при посмішці. Зворотним рухом губи повертаються в вихідне положення. Рухи легкі, плавні, ковзаючі [2].

Аналогічні рухи проводяться почергово з верхньою та нижньою губою.

В окрему групу повинні бути виділені розслаблюючі вправи для язика, які допомагають на деякий час впоратися з судомою м'якого піднебіння, кінчика, кореня, спинки язика, а також виганяючою судомою язика, судомою нижньої щелепи тощо.

Дієвими вправами для розслаблення м'язів язика є:

- вібрація протягом 15 с. вказівними пальцями обох рук нижньої щелепи;
- поплескування, погладжування, вібрація язика дерев'яним шпателем протягом 15 с. Шпатель накладається на кінчик язика.

Перед початком артикуляційного масажу логопед тихим і лагідним голосом дає наступні установки: «Очі закриті ... як перед засинанням ... Губи ледь стикаються ... Зуби розімкнуті ... Обличчя – спокійне і нерухоме ... На обличчі – маска спокою ... » [4].

Розслаблення м'язів шиї і потиличних м'язів сприяє рефлексорному розслабленню м'язів язика.

Активний масаж язика проводиться тільки в тому випадку, якщо є частковий парез м'язів язика або порушена реципркна іннервація на фоні наявної церебральної дефіцитарності.

Отже, корекція заїкання за допомогою масажу покращує самооцінку та самопочуття людини, збільшує її соціальну активність та забезпечує більш ефективну комунікацію з оточуючими, а отже, впливає на покращення якості життя та комунікаційні навички.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кравченко А.І., Мороз Л.В., Стахова Л.Л., Корекція заїкання у дітей за допомогою акупресури (точкового масажу). Суми : ФОР Цьома С. П., 2021. 85 с.
2. Лопатіна Ганна. Логопедичний масаж та гімнастика: навч. пос. Бердянськ : БДПУ, 2018. 214 с.
3. Лопатіна Г. О. Опитування здобувачів вищої освіти освітньо-професійної програми «логопедія. Спеціальна психологія» в умовах воєнного стану. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки.* Вип. 2. 2022. С. 244-251.
4. Лопатіна Г. О., Сичікова Я. О., Цибуляк Н. Ю. Європейський досвід тьюторства в освіті. *Стан та тенденції розвитку науки, освіти, технологій і суспільства: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Умань, 3 грудня 2022 р.).* Умань: ЦФЕНД, 2022. С. 12-13.
5. Рібцун Ю. В. Види логопедичного масажу в роботі з дітьми із порушеннями мовленнєвого розвитку. *Педагогічна освіта: теорія і практика : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільськ. нац. ун-ту ім. Г. Огієнка; гол. ред. П. С. Каньоса.* Вип. 14. Кам'янець-Подільський : КПНУ 2013. С. 368–372