

Шепелявость: причины, симптомы и способы избавления шепелявости у детей и взрослых

Шепелявость (или сигматизм) – это одно из самых распространенных речевых нарушений, которые встречаются в детском возрасте. Если в детстве не исправить данную ситуацию, то дефект останется и во взрослой жизни, что будет очень мешать общению с другими людьми и может стать ограничением при выборе профессии.

Что такое шепелявость

Шепелявость – это нарушение речи, которое характеризуется неправильным произношением свистящих и шипящих звуков. Ребенок может испытывать трудности с произношением «с-з», «ц», «ш-ж», «ч-щ».

Суть этого нарушения заключается в искажении, обходе и замене свистящих, а также шипящих звуков. Проблема может быть с одним или с несколькими звуками.

При этом важно понимать, что связная речь и грамматика не страдают, и дети с шепелявостью в большинстве случаев не испытывают проблем с пониманием услышанного.

Основные причины

Шепелявость у детей до 5 лет может считаться нормой, потому что до этого возраста речевой аппарат находится в стадии развития. Такие дети могут даже вызывать умиление, но совсем другое дело, если перед вами взрослый человек с аналогичной проблемой.

Причины шепелявости могут быть разными – как врожденными, так и приобретенными. Вот основные из них:

- **Зубо-челюстные аномалии.** К губно-зубному сигматизму может приводить прогнатия. Причиной интердентального произношения звуков обычно становится передний открытый прикус, узкое и высокое твердое небо, укороченная уздечка языка. Носовое произношение типично для небных расщелин.

- **Нарушение иннервации органов артикуляции.** Приводит к изменению тонуса языка, вялости мягкого неба, паретичности или повышенной спастике губ. При иннервационной неполноценности чаще всего возникает межзубный или боковой сигматизм.

- **Заболевания ЛОР-органов.** Затруднение носового дыхания, вызванное аденоидами, вазомоторным или аллергическим ринитом, способствует тому, что рот ребенка постоянно остается приоткрытым. Кончик языка при этом оказывается в интердентальном положении – формируется межзубный сигматизм.

- **Неправильные артикуляционные уклады.** Органическая патология со стороны артикуляционных органов отсутствует. На первый план выходит несформированность артикуляторного праксиса. Такая ситуация может встречаться у соматически ослабленных детей, при подражании неправильным речевым образцам.

- **Тугоухость.** Снижение физического слуха обычно приводит к звуковым заменам – парасигматизму, реже при

тугоухости наблюдается искаженное произнесение звуков. Оно обусловлено нечеткой слуховой дифференциацией правильно и дефектно произносимых фонем.

В практической логопедии сигматизм встречается при целом ряде речевых нарушений: различных формах дислалии и дизартрии, алалии, ринолалии, ОНР, ФФН. Шепелявое произношение может отмечаться у детей с интеллектуальной недостаточностью. К другим возможным причинам относятся наследственные факторы, а также перенесенные травмы головы.



Симптомы шепелявости

Чаще всего дети испытывают проблемы с произношением звуков «Ш» (глухой) и «Ж» (звонкий). С произношением «Ч» и «Щ» проблем, как правило, меньше.

Помимо заметного нарушения в проговаривании свистящих и шипящих звуков, для этого расстройства характерно неправильное расположение языка при разговоре. При произношении проблемных слов, дети часто переходят на шепот.



В некоторых случаях ребенок заменяет слоги с шипящими и свистящими звуками на другие или вовсе пропускает их. Если наблюдается шепелявость у взрослого, то такие люди часто замкнуты, не хотят вступать в разговор, малообщительны, предпочитают не разговаривать, а вести переписку.

Виды шепелявости

В логопедии выделяют 6 видов шепелявости:

1. Губно-зубная. Нижняя губа примыкает к верхним зубам, в результате чего свистящие и шипящие звуки проговариваются как Ф и В.
2. Призубная. Неправильное расположение языка по отношению к зубам. Вместо свистящих и шипящих звуков произносится звук Т.
3. Боковая. При произношении слов язык (или большая его часть) отклоняется в бок. Свистящие и шипящие звуки становятся хлопающими.
4. Щечная. Щеки надуваются, язык лежит внизу ротовой полости. Характеризуется наличием шума при произношении.

5. Носовая. Проявляется характерным наличием гнусавости голоса во время разговора.

6. Смягченная. Слишком мягкое произношение Ш, который становится более похож на Щ.

Как избавиться от шепелявости: коррекция нарушения у детей, подростков и взрослых

Избавление от шепелявости – это процесс, который предполагает проведение комплексной коррекции под контролем логопеда. Задачей коррекции является не только обучение человека правильному произношению проблемных звуков, но и формирование двигательных стереотипов языком для предупреждения возможного прогрессирования речевого нарушения.

Перед проведением коррекции, логопед должен отправить ребенка или взрослого к стоматологу, отоларингологу, а также психологу.

Существует несколько методов, позволяющих эффективно убирать шепелявость:

- Артикуляционная и дыхательная гимнастика.
- Логопедический массаж языка.
- Постановка, автоматизация и дифференциация нарушенных звуков.
- Развитие фонематического слуха.

Иногда данное нарушение связано с органическими причинами, поэтому, помимо помощи логопеда, может потребоваться хирургическое вмешательство или лечение у

стоматолога. В частности, при неправильном прикусе показано длительное ношение брекетов, которые позволяют сформировать нормальное строение ротовой полости.

Артикуляционная гимнастика

«Лопаточка»
«Лопаточка» - Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.
Язык широкий покажи
И лопатку поддержи.



«Чашечка»
- Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края и кончик языка подняты, средняя часть спинки языка опущена, прогибается к низу. В таком положении язык удерживать от 1 до 5-10.
Язычок наш поумнел.
Чашку сделать он сумел.
Можно чай туда налить.
И с конфетами попить.



Артикуляционная гимнастика

Избавиться от проблемы помогут следующие упражнения:

- Чашечка. Необходимо открыть рот, поднять переднюю и боковую часть языка, чтобы в центре образовалось углубление. Пытаемся произнести звук З (нижняя челюсть должна быть неподвижна, язык всегда внутри ротовой полости).
- Блинчик. Язык расслаблен, выдвинут вперед и распластан. По его поверхности нужно совершать постукивающие движения верхней губой.

- Приоткрываем рот, высовываем язык и кладем его на нижнюю губу. Пытаемся произнести «ля-ля-ля». Можно двигать язык так, чтобы касался уголков рта.

Дыхательная гимнастика

Избавление от шепелявости возможно с помощью дыхательных упражнений, проводимых комплексно с другими занятиями.

Вот несколько примеров:

- Выдувание мыльных пузырей.
- Дуть на ватный шарик, расположенный на столе. Ребенок и взрослый располагаются напротив друг друга, дую на шарик.
- Помогает и следующее упражнение: закрываем одну ноздрю пальцем, делаем глубокий вдох и плавно выдыхаем воздух через рот. Повторяем со второй ноздрей. Количество повторений – 10 раз.

Еще один эффективный способ, как исправить шепелявость – это скороговорки. К примеру, для формирования правильного произношения звука Ш используется скороговорка «кукушка кукушонку купила капюшон». Упражнения подбираются индивидуально для каждого человека в зависимости от причин нарушения, возраста, тяжести случая и других факторов.

<https://logopedprofiportal.ru>