Присущи сезонные колебания: осенью и весной без очевидных причин заикание может усиливаться.

*Рассмотрим основные причины возникновения рецидивов заикания у детей.*

*Нарушение режима дня*

Это, прежде всего, нарушение режима питания, отдыха. Любые изменения в привычном распорядке дня ребёнка, в т.ч. в учебной деятельности, ведут к нарушению сна, быстрой утомляемости.

Следует устранить из рациона ребёнка острую, солёную пищу, копчёности, шоколад. Употребление этих продуктов ведёт к перевозбуждению нервной системы.

Придерживаться распорядка дня нужно чётко и последовательно. Дневной сон и ежедневные прогулки укрепят нервную систему и подготовят детей к активной деятельности в течение дня.

*Эмоциональная перегрузка*

Её провоцируют семейные конфликты в присутствии детей, чрезмерно строгие наказания, частые одёргивания, запугивание, а также длительные просмотры ребёнком телевизионных передач, неограниченные по времени компьютерные игры.

Следует оберегать нервную систему ребёнка от психических и физических травм, бурных проявлений гнева или радости. Не следует перегружать ребёнка избыточными впечатлениями (в т.ч. положительными), вызывающими эмоциональное перенапряжение. Правильная эмоциональная нагрузка в конечном счёте помогает предупредить рецидив заикания.

*Перегрузка учебным (речевым) материалом*

Нужно помнить, что для любого ребёнка поступление в школу уже – стрессовая ситуация. Новая обстановка, новые требования, новые педагоги и друзья. Все это может отразиться на работе нервной системы младшего школьника. Тем более у ребёнка с заиканием. К тому же, у некоторых детей, помимо заикания, могут быть нарушения звукопроизношения, недостаточен словарный запас, ребёнок не в полной мере для своего возраста владеет грамматическими средствами языка. В то же время, родители из благих побуждений требуют от ребёнка посещения различных кружков и спортивных секций.

Следует ослабить дополнительную учебную нагрузку на ребёнка, особенно в осенне-весенний период. Если ребёнку показаны посещения спортивных секций, например, по состоянию здоровья, то предпочтение следует отдавать плаванию, теннису. Можно порекомендовать занятия в ИЗО-студии, в театрально-художественном кружке, пение. Такого рода занятия способствуют удлинению речевого выдоха, нормализуют темпо-ритмическую организацию речи.

*Главное, что стоит запомнить родителям, – любые нагрузки должны быть дозированы!!!*

*Инфекционные заболевания*

Различные инфекционные и частые соматические заболевания ослабляют работу центральной нервной системы, что тоже может привести к рецидиву заикания.

Необходимо укреплять иммунитет ребёнка (принимать витамины, гулять на свежем воздухе, закаливаться), выполняя при этом все рекомендации педиатров.

*В случае рецидива (усиления) заикания нужно обратиться к врачу-психоневрологу (невропатологу) для назначения медикаментозного лечения, а также неукоснительно соблюдать рекомендации учителя-дефектолога (логопеда).*

**Здоровья Вам и Вашим деткам!**