**تدريبات لعلاج التلعثم :**

**ان تدريبات التنفس تساعد علي ضبط الايقاع الكلامي للحاله لذلك سوف نقوم في هذا البرناامج بمرحلتين :اولهما ضبط التنفس والثاني ضبط الكلام مع التنفس الصحيح**

1. **تدريبات التنفس العادي**
2. **شهيق عميق من الانف مع خروج الزفير من الفم ببطئ**
3. **عكس التدريب السابق**
4. **استخدام نفس المكان لدخول وخروج الهواء (من الانف اولا ثم من الفم بعد ذلك)**

* **تدريبات التنفس البطني**

**التنفس السليم يجب ان يصحبه عمليه دفع للحجاب الحاجز لاسفل لكي يتيح مسافه اكبر للرئتين للتمدد ودخول كميه اكبر من الهواء وهذه الازاحه التي تحدث للحجاب الحاجز يجب ان يصاحبها بروز للبطن الي الخارج :**

**التدريب علي**

1. **يتطلب منه دفع بطنه للخارج عده مرات**
2. **يتطلب منه بعد ذلك اخذ نفس عميق بدون تحريك بطنه اطلاقا**
3. **يتطلب منه دمج الحركتين معا**

**تدريبات علاج التلعثم الكلاميه**

**الاسلوب العام لهذه التدريبات يعتمد علي التدرج في النطق من اصغر وحده يستطيع الحاله نطقها وزياده طول هذه الوحده تدريجيا حتي الوصول لمرحله جمله متوسطه الطول ثم تعميم ذلك الكلام التلقائي للحاله في المنزل او المدرسه**

* **تدريبات عامه**

1. **اخذ شهيق عميق ثم نطق 1 مع ملاحظه اخراج الهواء كاملا اثناء نطق العدد ثم شهيق اخر ونطق 2 وهكذا حتي 10**
2. **تعاد الكلمه التي يتلعثم فيها الشخص بعد اخراجه الهواء كله واخذ شهيق اخر وتستمر الاعاده حتي تنطق كامله**
3. **يتم التدرج بعد اتقان هذه المرحله الي نطق عددينمع كل تنفس ثم 3 اعداد حتي الوصول ال خمسه اعداد**
4. **يمكن ان يصاحب التدريب علي نطق اناشيد او اشعار بنفس الطريقه مع زياده عدد الكلمات في كل مره ولكن يفضل ايضا هذه الحاله الاحتفاظ بايقاع النص الاصلي لانه يساعد ايضا علي ضبط ايقاع الكلام لدي الحاله**
5. **قرأه القران مع الاشياء الاساسيه في علاج التلعثم حيث ان القران يتميز في لغته علي ظبط مخارج الاصوات و ايقاع الكلام بشكل طبيعي**