

Ćwiczenia emisji głosu w terapii jąkania

tekst: **Hanna Głuchowska**

Forma

indywidualne ćwiczenia logopedyczne:

- ćwiczenia fonacyjne na samogłoskach 2
- ćwiczenia rezonansu 9
- ćwiczenia miękkiego startu mowy 16
- ćwiczenia wydłużające fazę wydechową 20
- ćwiczenia głosowe ze zmianą wysokości dźwięku 25

Głoska

-

Etap terapii logopedycznej

etap wstępny

Przedział wiekowy

5–8 lat

Czas trwania

według uznania logopedy

Cele

- kształtowanie właściwego toru oddechowego
- koordynowanie pracy układu oddechowego, fonacyjnego i artykulacyjnego

Prowadzący

logopeda

Materiały pomocnicze

-

Miękkie nastawienie głosowe i wykorzystanie rezonatorów

Istotny jest sposób rozpoczynania fonacji, czyli nastawienie głosowe. Wykształcenie miękkiego sposobu rozpoczynania fonacji jest zadaniem priorytetowym w nauce poprawnej emisji głosu. Podczas ćwiczeń należy zadbać o delikatne zwieranie się narządów artykulacyjnych oraz zgranie momentu rozpoczęcia fonacji z początkiem wydechu.

Centralnym zagadnieniem w nauce poprawnej emisji jest praca nad rezonansem, tj. pobudzaniem i wykorzystywaniem wszystkich rezonatorów i komór rezonansowych. W zależności od przestrzeni rezonujących wyróżniamy rezonans piersiowy i głowowy. Połączenie obu rezonansów: piersiowego i głowowego, daje nam dźwięk pełnowartościowy.

Aby emisja głosu była prawidłowa, trzeba zadbać o rezonans głowowy, to znaczy otworzyć aparat głosowy i ustawić poszczególne jego elementy w taki sposób, aby wzmocnić falę głosową w rezonatorach nasady. Rezonans głowowy pojawia się w fonacji, gdy krtań i gardło są rozluźnione, język jest ułożony swobodnie, żuchwa luźno opuszczona, a podniebienie miękkie pozostaje napięte.



Ćwiczenia fonacyjne na samogłoskach

Forma

indywidualne karty ćwiczeń logopedycznych:

- *Syrena alarmowa*
- *Strumyki*
- *Szeptem, półgłosem, głośno*
- *Spiralka I*
- *Spiralka II*
- *Kładki samogłoskowe*

Głoska

–

Etap terapii logopedycznej

etap wstępny

Przedział wiekowy

5–8 lat

Czas trwania

5 minut na każdą kartę

Cele

- rozgrzewka strun głosowych
- uruchomienie rezonatorów
- otwieranie kanału głosowego
- poprawa nośności głosu

Prowadzący

logopeda

Materiały pomocnicze

–

Strumyki



Logopeda prosi dziecko, aby na wydechu wymawiało połączenia samogłosek *legato*, czyli płynnie, bez przerwy, tak jak płynie strumyk.

✂

1. Postaraj się wymówić połączenia samogłosek płynnie, tak jak płynie strumyk. Pokoloruj rysunek.

ae

ae

ae

ae

ea

ea

ea

ea

ay

ay

ay

ay

ai

ai

ai

ai

ao

ao

ao

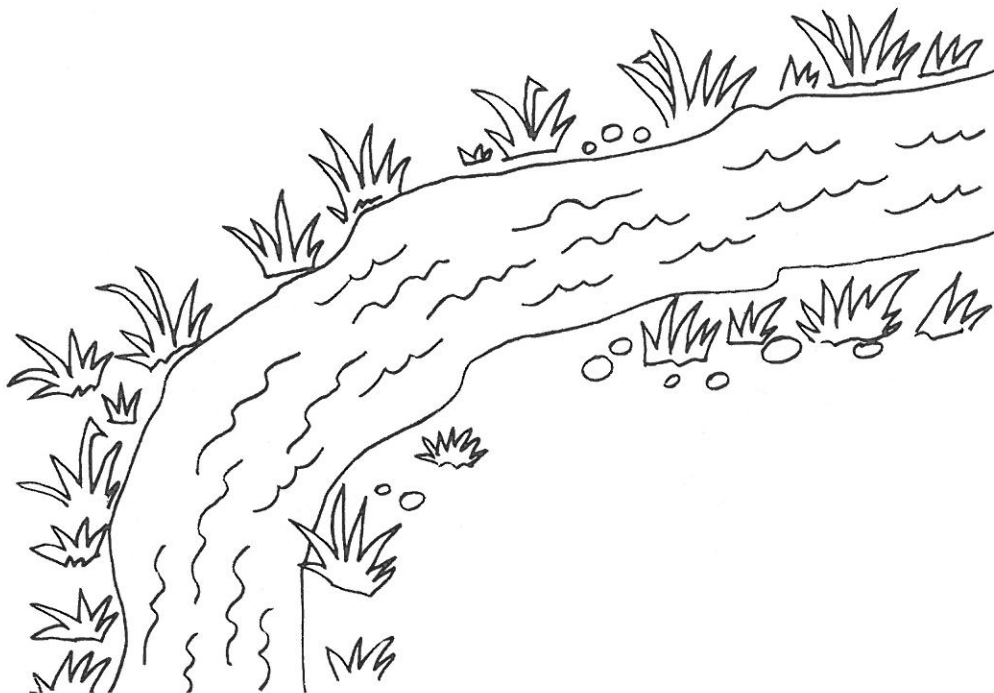
ao

au

au

au

au



Szeptem, półgłosem, głośno



Logopeda prosi dziecko, aby wymawiało ciągi samogłosek najpierw szeptem, a potem półgłosem i głośno.

✂-----

1. Wymawiaj ciągi samogłosek najpierw szeptem, potem półgłosem, a na końcu głośno.

aoeuiy



aoeuiy



aoeuiy





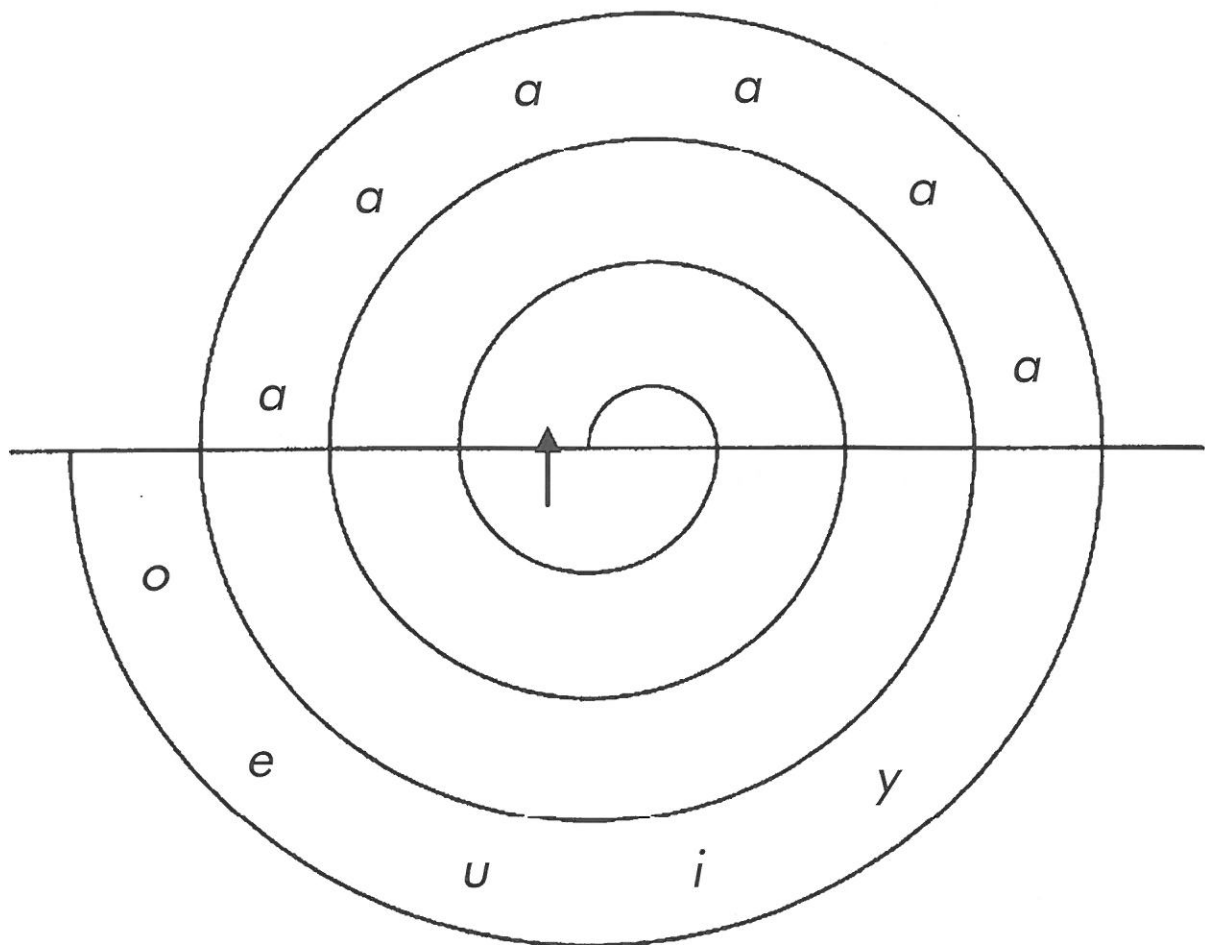
Spiralka I



Logopeda prosi dziecko, aby wymawiało pary samogłoskowe: *ao, ae, au, ai, ay* i jednocześnie wodziło palcem od środka spirali na zewnątrz.



1. Połóż palec środkowy w środku spirali i przesuвай go w kierunku wskazanym przez strzałkę. Wymawiaj jednocześnie samogłoski: *ao, ae, au, ai, ay*.



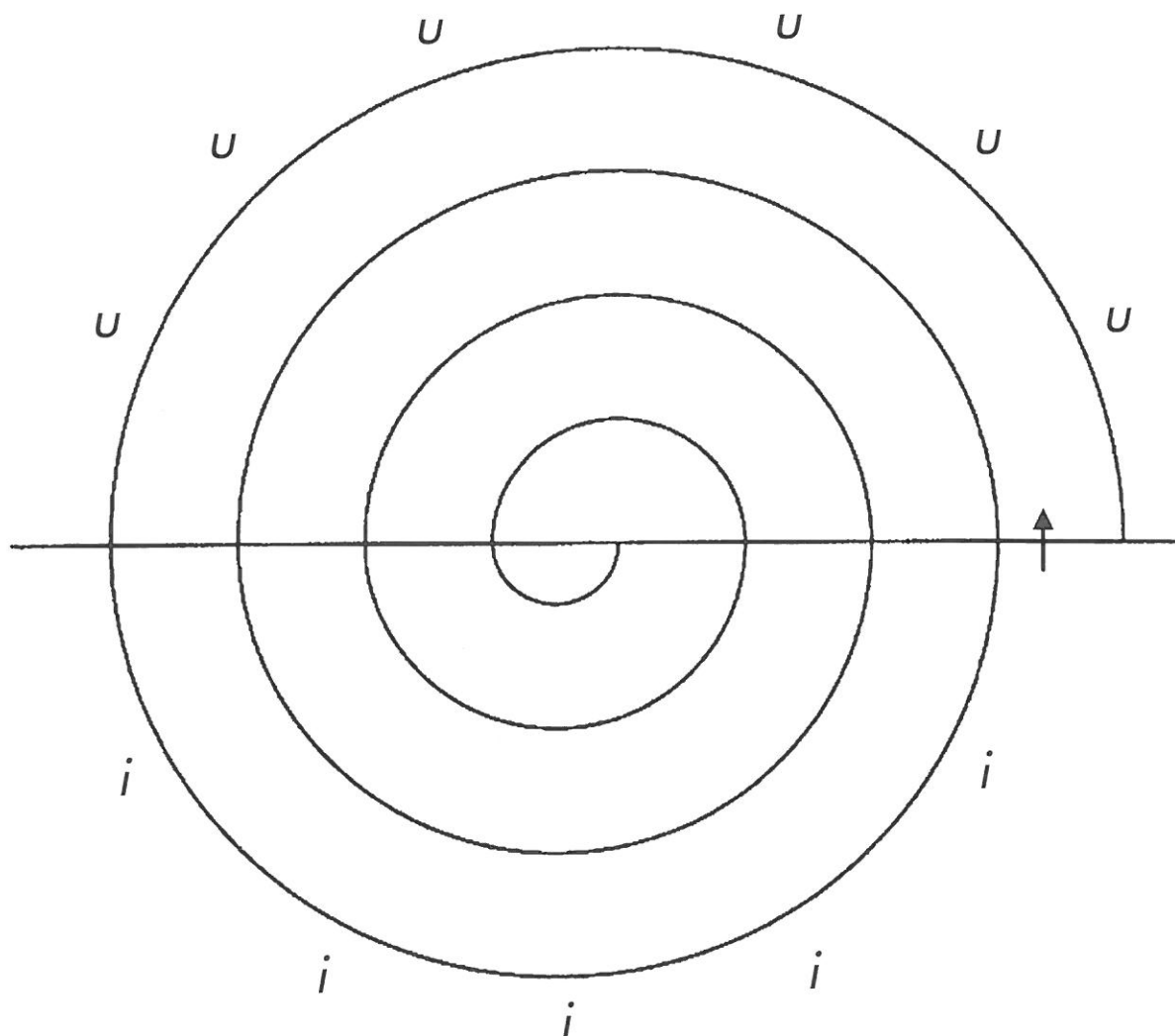
Spiralka II




Logopeda prosi dziecko, aby wymawiało parę samogłosek *ui* i jednocześnie wodziło palcem od zewnątrz do środka spirali.



1. Połóż palec środkowy na końcu spirali i przesuwaj go w kierunku wskazanym przez strzałkę. Wymawiaj jednocześnie samogłoski *ui*.

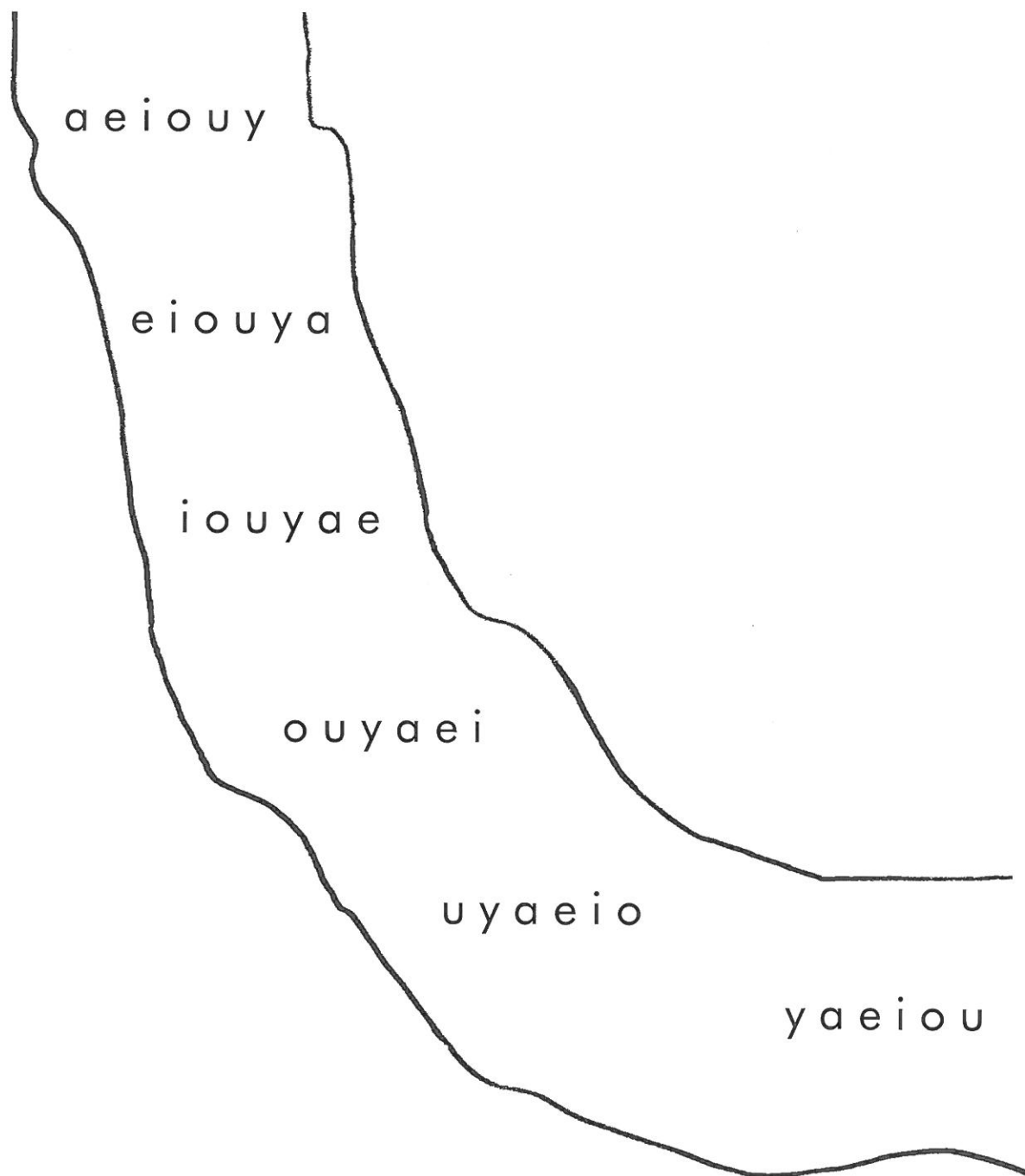


Kładki samogłoskowe

 Logopeda prosi dziecko, by wymawiało samogłoski *legato* (płynnie, czyli tak, jakby płynął strumyk). Dziecko może sobie pomagać, wodząc palcem po konturze strumyka.

✂-----

1. Wymawiaj samogłoski płynnie, tak jakby płynął strumyk. Podczas tego ćwiczenia możesz jednocześnie wodzić palcem po strumyku.



Ćwiczenia rezonansu

Forma

indywidualne karty ćwiczeń logopedycznych:

- *Mruczanka*
- *Wolno, szybko*
- *Ślizgawka*
- *Sylabowe akcenty*
- *Zabawa w skandowanie*
- *Niania niesie nici*

Głoska

–

Etap terapii logopedycznej

etap wstępny

Przedział wiekowy

5–8 lat

Czas trwania

5 minut na każdą kartę

Cele

- kształtowanie miękkiego nastawienia głosowego
- ćwiczenie rezonansu głosowego
- ćwiczenie tempa mowy
- ćwiczenie prawidłowego akcentowania
- ćwiczenie płynnego mówienia/czytania

Prowadzący

logopeda

Materiały pomocnicze

–


W tych ćwiczeniach wypowiadamy samogłoski w sylabach, które można wydłużać. Zaczynamy od sylab z głoską [m], dzięki temu będziemy kształtować miękkie nastawienie głosowe i wykonywać ćwiczenia rezonansu głosowego.

Dla odczucia rezonansu głowowego duże znaczenie mają: przednia i tylna część podniebienia twardego, podniebienie miękkie, kości policzkowe i kości nosa, które są miejscem najlepszego wybrzmiewania dźwięku. Nazywa się to maską. W pracy nad prawidłową emisją ważne jest nauczenie dziecka kierowania dźwięku właśnie na maskę¹.

Do ćwiczeń wykorzystujemy mormorando. Należy zadbać o to, aby żuchwa była opuszczona jak przy ziewaniu, koniec języka ma być ułożony przy dolnych siekaczach, a wargi powinny być złączone, ale nie napięte. Należy również uważać, by nie pojawiło się napięcie mięśni szyi i żuchwy. Dźwięk powinien być stabilny.

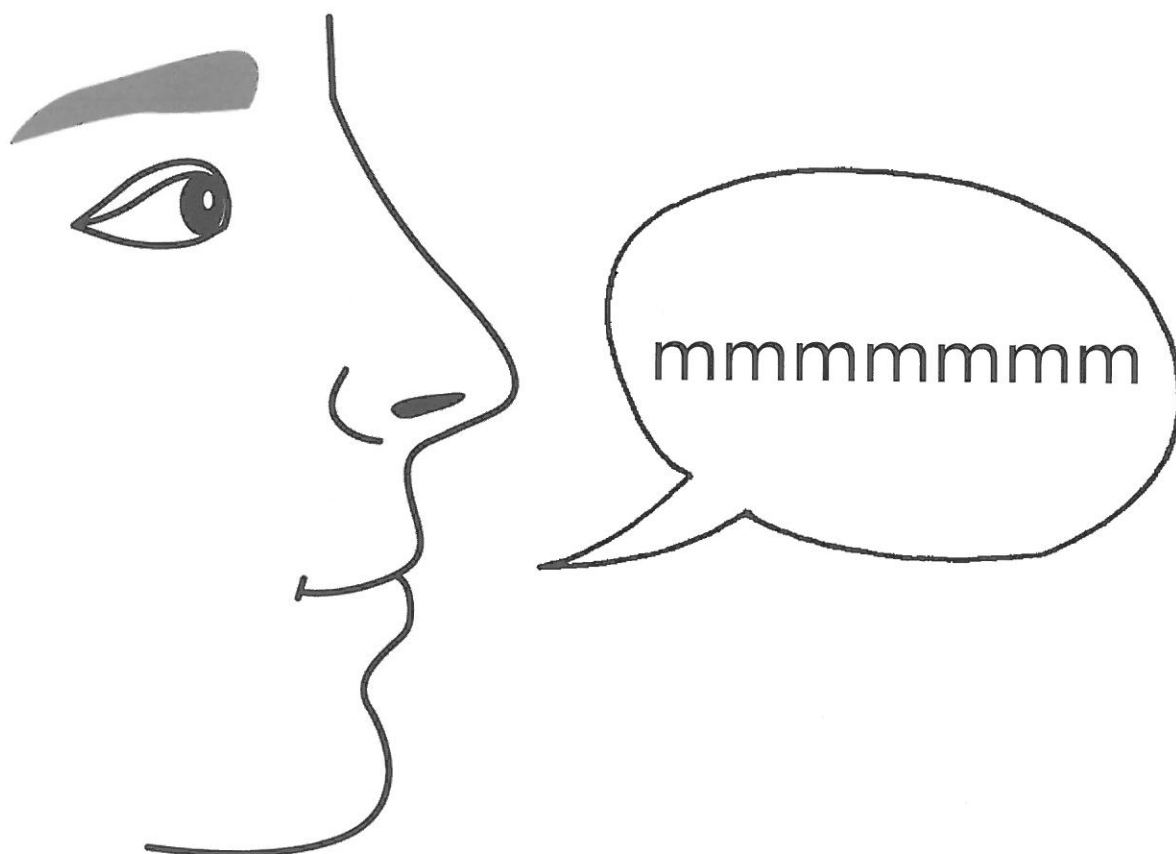
¹ B. Tarasiewicz, *Mówię i śpiewam świadomie*, Universitas, Kraków 2006.

Mruczanka

 Logopeda i dziecko stoją w lekkim rozkroku. Jedna ręka spoczywa na brzuchu, druga na klatce piersiowej. Logopeda prosi dziecko, aby zrobiło wdech nosem i wstrzymało na chwilę powietrze. W czasie wydechu dziecko mruży delikatnie *mmmmmm*, aż poczuje łaskotanie wargi. Logopeda zwraca uwagę dziecka na to, aby dźwięk „wędrował” coraz wyżej, aż do czubka głowy. Dla lepszego odczucia dziecko może położyć dłoń na czubku głowy, w tym czasie powinno próbować wyobrazić sobie, jak dźwięk *mmm* wspina się do dłoni i próbuje ją potaskać.

✂-----

1. Weź głęboki wdech, podczas wydechu mruż delikatnie *mmmmmmmm*, aż poczujesz łaskotanie wargi.



Wolno, szybko



Logopeda prosi dziecko, aby wymawiało na zmianę – bardzo wolno i bardzo szybko – podane sylaby:

- wolne tempo: *mmuumm, mmuumm, mmuumm, mmuumm*;
- szybkie tempo: *mum*;
- *staccato*: *mum, mum, mum, mum, mum, mum*.



1. Wymów podane sylaby raz wolno, a raz bardzo szybko.



mmuumm mmuumm
mmuumm mmuumm



mum mum mum
mum mum mum



Ślizgawka



Dziecko siada wygodnie na krześle. Należy zadbać o właściwą pozycję: plecy wyprostowane, głowa swobodna (można rozluźnić szyję, poruszając lekko głową na boki), stopy na podłodze. Dziecko bierze wdech, na wydechu wymawia połączenia samogłosek ze spółgłoskami *m* i *n*. Logopeda prosi dziecko, aby wymawiało sylaby płynnie, tak jakby ślizgało się po tafli lodu.



1. Wymów płynnie podane poniżej sylaby.

ma me mi mo mu

na ne ni no nu

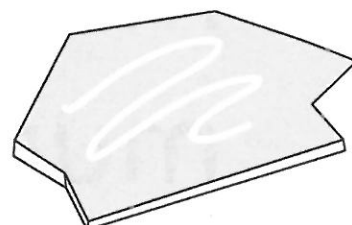
nia nie nii nio niu

mam mem mim

mom mum

mama meme mimi

momo mumu



Sylabowe akcenty



Logopeda prosi dziecko, aby wymawiało wyrazy, akcentując co drugą sylabę, a następnie co czwartą sylabę.



1. Wymów płynnie podane poniżej wyrazy, starając się zaakcentować zaznaczone sylaby.

mama **mama** **mama**

mamam**ama** mamam**ama**

mamam**ama**

nana **nana** **nana**

nanan**ana** nanan**ana**

nanan**ana**

Zabawa w skandowanie



Dziecko odczytuje fragment wiersza *Telewizor*, skandując wersy z przesadnym naciskiem na sylaby akcentowane.



1. Przeczytaj wiersz, skandując go. Zwróć uwagę, by poprawnie zaakcentować wyróżnione sylaby.

Te-le-wi-zor wczes-nym ran-kiem

Scho-wał gło-wę za fi-ran-kę

Jak pan mo-że pa-nie te-le-wi-zo-rze?!

O-bu-rzy-ło to pi-lo-ta:

– **To do ki-tu jest ro-bo-ta!**

– **Jak pan mo-że pa-nie te-le-wi-zo-rze?!**

Mag-ne-to-wid jak nie wrzaś-nie:

– **Nic mi te-raz po tej taś-mie!**

– **Jak pan może pa-nie te-le-wi-zo-rze!**

[...]

Te-le-wi-zor za-wsty-dzo-ny

Ca-ły zro-bił się zie-lo-ny.

po czym si-ny i sta-lo-wy.

I za-wro-tów do-stał gło-wy

I za-wro-tów do-stał gło-wy.

Telewizor [w:] B. Broszkiewicz, J. Jarek, Teatr szkolny, cz. 2. Akcent, intonacja, intencja, Wrocław 2004.

Niania niesie nici



Logopeda prosi dziecko, by powtarzało lub samodzielnie przeczytało zdania. Dziecko bierze wdech, opuszcza żuchwę, kieruje dźwięk na maskę i wypowiada zdania.



1. Przeczytaj zdania. Pamiętaj, by prawidłowo oddychać.

Niania niesie nici Ninie.

Moja miła mama miała mimozy.

Pojedziemy na Pomorze, może ono
nam pomoże. Jak Pomorze nie
pomoże, to pomoże może morze!

Moje miłe małe. Miłe moje małe.
Małe moje miłe.



Ćwiczenia miękkiego startu mowy

Forma	indywidualne karty ćwiczeń logopedycznych: <ul style="list-style-type: none"> ■ Sylaby parkotki ■ Wydłużone wyrazy ■ Pstrokaty patyczki
Głoska	–
Etap terapii logopedycznej	etap wstępny
Przedział wiekowy	5–8 lat
Czas trwania	5 minut na każdą kartę
Cele	<ul style="list-style-type: none"> ■ ćwiczenie delikatnego zwarcia narządów mowy ■ ćwiczenie miękkiego startu mowy ■ zmniejszanie napięcia mięśni narządów mowy ■ ćwiczenie wydłużania samogłosek
Prowadzący	logopeda
Materiały pomocnicze	–

U osób jąkających się najczęściej pojawiają się bloki przy próbie wymowy spółgłosek zwarto-wybuchowych: [p, b] – zwarcie warg, [t, d] – zwarcie czubka języka z tylną ścianą górną siekaczy, [k, g] – zwarcie tylnej części języka z podniebieniem miękkim. Konieczne jest nauczenie dziecka techniki miękkiego startu mowy. Ćwiczy się bardzo delikatne zvarcia narządów mowy przy wymawianiu wymienionych głosek, dzięki czemu zmniejsza się napięcie mięśni warg, języka i podniebienia miękkiego. Samogłoski występujące po tych spółgłoskach powinny być nieco przeciągane. Ćwiczenia miękkiego startu wykonuje się w sylabach, wyrazach, frazach i zdaniach.

Sylaby parkotki



Logopeda wyjaśnia dziecku, że samochód parkotek próbuje ruszyć z miejsca, dławii się, charczy, pryca. Dziecko naśladuje dźwięki, wymawiając sylaby z wydłużaniem samogłosek: *paaa, paaa, paaa; pooo, pooo, pooo; puuu, puuu, puuu; pyyy, pyyy, pyyy; peee, peee, peee.*



1. Naśladuj dźwięki, które wydaje samochodzik parkotek. Pamiętaj o wydłużaniu samogłosek.

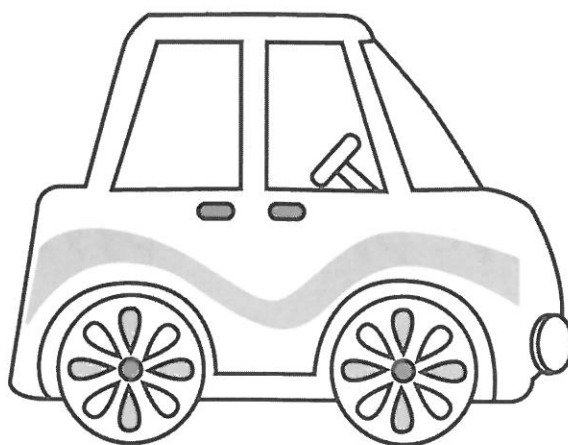
paaa

pooo

puuu

pyyy

peee



Wydłużone wyrazy



Logopeda prosi dziecko o wymawianie wyrazów z wydłużaniem samogłosek.

✂

1. Przeczytaj wyrazy, wydłużając zaznaczone samogłoski.

paaaan, **paaaalto**, **paaaantofel**, **praaaaca**

pooot, **pooolle**, **pooodłoga**, **proooostokąt**

peeerz, **peeestka**, **peeeleryna**, **preeeemiera**

puuuuch, **puuuuder**, **puuuudełko**, **pluuuuska**

piiiisk, **piiiitka**, **piiiiramida**, **piiiisanka**

pyyyt, **pyyyton**, **pyyytajnik**, **patyyyczek**

Pstrokate patyczki



Logopeda prosi dziecko, by wymawiało frazy z wydłużaniem samogłosek. Zdanie należy utrwalać w dwojaki sposób: na jednym wydechu z krótkimi, dwusekundowymi przerwami między frazami oraz na jednym wydechu bez przerw między frazami.



1. Przeczytaj podane frazy i zdanie z wydłużaniem zaznaczonych samogłosek.

pooooomnik pooooety

puuuste puuudełko

poooooranne paaaantofle

pieęęękne peeerły

Paaaan Poooootrek/ poooookazał piiiilnemu/

Paaaawłowi Peęęękalskiemu/ puuudełeczko

pieęęęknych/ pstrooooookatych paaaatyczków.



Ćwiczenia wydłużające fazę wydechową

Forma

indywidualne karty ćwiczeń logopedycznych:

- *Ile zmieści się wron?*
- *Sklejone wyrazy*
- *Zdania na ślizgawce*
- *Wyliczanki*

Głoska

–

Etap terapii logopedycznej

etap wstępny

Przedział wiekowy

5–8 lat

Czas trwania

5 minut na każdą kartę

Cele

- ćwiczenia oddechowe
- ćwiczenie tempa mowy
- ćwiczenie wydłużania fazy wydechowej
- ćwiczenia głosowe
- ćwiczenie rytmu mowy

Prowadzący

logopeda

Materiały pomocnicze

–

Ile zmieści się wron?



Logopeda prosi dziecko, aby wyobraziło sobie wrony siedzące na drzewie i spróbowało je policzyć. Dziecko nabiera powietrza i na wydechu liczy wrony: *Jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona* itd.



1. Weź głęboki oddech, na wydechu powiedz rymowanekę: *Jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona* itd.





Sklejone wyrazy



Logopeda prosi dziecko, aby odczytało wyrazy na jednym wydechu. W trakcie ćwiczenia dziecko powinno starać się utrzymać głos na jednym poziomie. Ważne, by dziecko nie próbowało za wszelką cenę odczytać wszystkich wyrazów w wersie. Jeśli dziecku brakuje powietrza, to należy spokojnie przerwać fonację. Dziecko może wspomagać się ruchem palców, wystukując rytm palcami o uda, lub też ruchem dłoni, kreśląc w powietrzu ósemki.



1. Przeczytaj wyrazy na jednym wydechu. Możesz się wspomagać ruchem palców lub dłoni.

- pal, pas, pech, pył, pot, puch, typ, pop, lep, skop, trop, słup, bak, bat, bek, byt, bok, bon, buk
- baobaby, bobas, babulina, pobudować
- tramwaj, trapez, trochę, trunek, trąba, tratwa, trener
- mapa, masa, maska, mama, masło, magia, malarz, małpa, marchew, meta, mewa
- metal, meble, mydło, mycie, mila, mowa, morze, mucha

Zdania na ślizgawce



Logopeda prosi dziecko, aby odczytało zdania. Zwraca uwagę na to, by dziecko prowadziło dźwięk na jednej wysokości i mówiło płynnie, tak jakby ślizgało się na tafli lodu.



1. Przeczytaj zdania. Pamiętaj, by czytać zdania na jednej wysokości dźwięku, czyli tak, jakbyś się ślizgał na lodowisku.

Mama Marka ma maszynę.

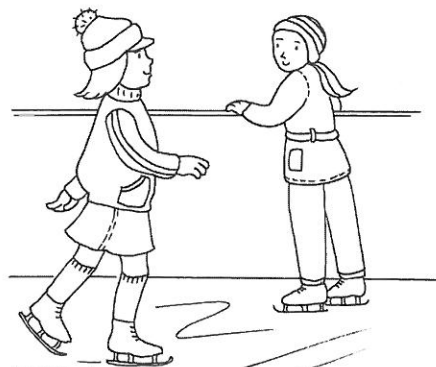
Przed domem rosną malwy.

Nad morzem jest zimno.

Pod mostem mknie motorówka.

Samochód ma mocne hamulce.

Marysia maluje motylki.



Wyliczanki



Dziecko odczytuje wyliczankę. Może się wspomagać ruchem dłoni. Korzystne jest także mówienie, gdy dłoń leży na stole. Dziecko nabiera powietrza i unosi kciuk do góry, początek fonacji zbiega się z opuszczeniem kciuka i delikatnym uderzeniem nim o blat stolika, dalsze mówienie zsynchronizowane jest z delikatnym wystukiwaniem rytmu dłonią o blat stolika. Gdy dziecku brakuje powietrza, bierze kolejny wdech i jednocześnie unosi kciuk, a następnie wystukuje rytm².



1. Powiedz na jednym wydechu najpierw dni tygodnia, a potem nazwy dwunastu miesięcy.

- poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela
- styczeń, luty, marzec, kwiecień, maj, czerwiec, lipiec, sierpień, wrzesień, październik, listopad, grudzień

² Inspiracją do powstania tego ćwiczenia była metoda przedstawiona przez K. Szamburskiego podczas szkolenia *Istota i terapia jąkania*.

Ćwiczenia głosowe ze zmianą wysokości dźwięku

Forma

indywidualne karty ćwiczeń logopedycznych:

- Karetka
- Zjazdy narciarzy
- Wjazdy i zjazdy
- Kolejka górską
- Same samogłoski

Głoska

–

Etap terapii logopedycznej

etap wstępny

Przedział wiekowy

5–8 lat

Czas trwania

5 minut na każdą kartę

Cele

- ćwiczenia oddechowe
- ćwiczenie wysokości głosu
- ćwiczenie wydłużania samogłosek
- ćwiczenie akcentu wyrazowego i zdaniowego
- ćwiczenie intonacji

Prowadzący

logopeda

Materiały pomocnicze

–

Karetka



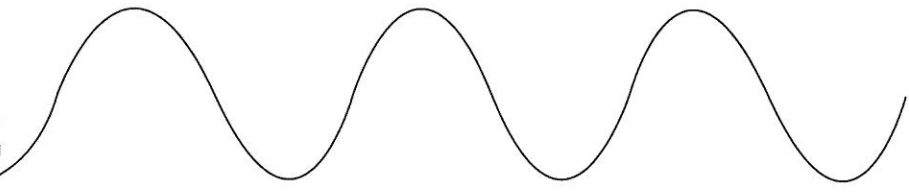
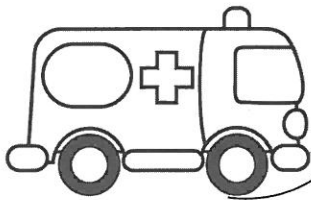
Logopeda prosi dziecko, aby naśladowało odgłos karetki. Fonację należy rozpocząć niskim dźwiękiem *uuuu*, ale w rejestrze najlepszym dla dziecka, następnie karetka podjeżdża pod górę, a potem z niej zjeżdża. Podczas tego ćwiczenia nie przerywa się fonacji, dziecko wymawia głoskę na jednym wydechu.



1. Pokaż, jaki odgłos wydaje karetka. Spróbuj naśladować dźwięk karetki, która wjeżdża pod górę, a następnie pokaż, jaki odgłos słychać, gdy karetka zjeżdża z góry. Pokoloruj rysunek.

UUUUUUUU

UUUUUUUU



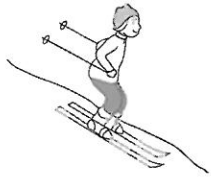
Zjazdy narciarzy



Logopeda prosi dziecko, by wymawiało sylaby ze zmianą wysokości dźwięku. Ćwiczenie należy rozpocząć od dźwięku wysokiego i przejść do dźwięku niskiego (tak jakby narciarz zjeżdżał ze stoku).



1. Wyobraź sobie, że jesteś narciarzem i chcesz zjechać z wielkiej góry. Wymów podane sylaby, dźwięk powinien być najpierw wysoki (jesteś na górze), a potem niski (jesteś na dole).



ma

me

mi

mo

mu



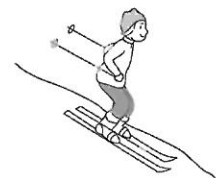
ma

me

mi

mo

mu



Wjazdy i zjazdy



Logopeda prosi dziecko, by powtórzyło lub przeczytało zdania ze zmianą wysokości dźwięku.



1. Wyobraź sobie, że dźwięk opada i się wznosi. Następnie przeczytaj zdania, tak jakby dźwięki wznosiły się i opadały.

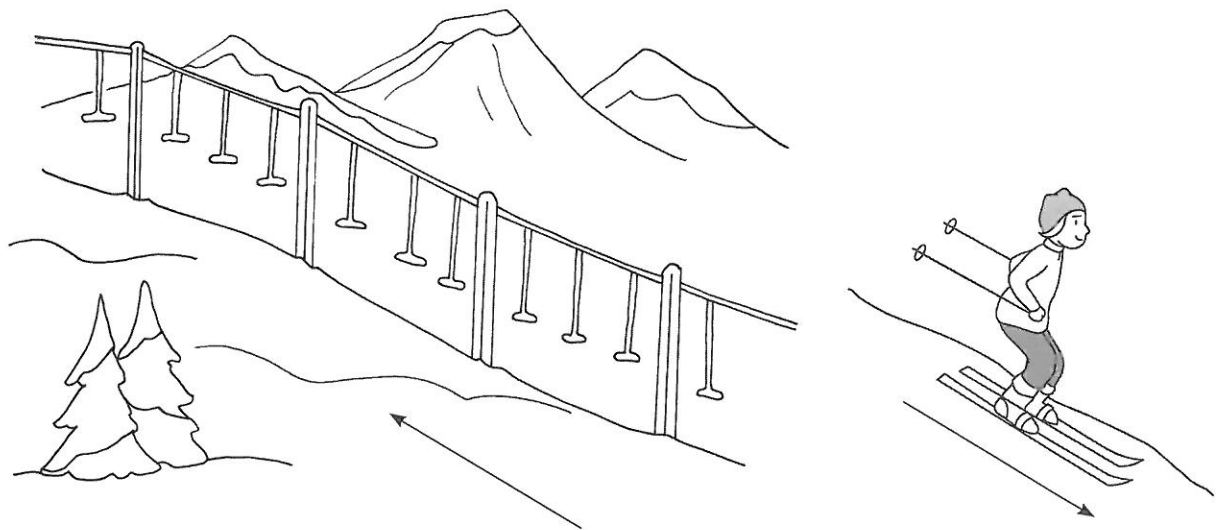
A, a, a – ale mała Maja.

E, e, e – ej, nie jestem pewien.


I, i, i – ile to kosztuje?

O, o, o – o, to jest zoo.

U, u, u – tu musimy kupić.

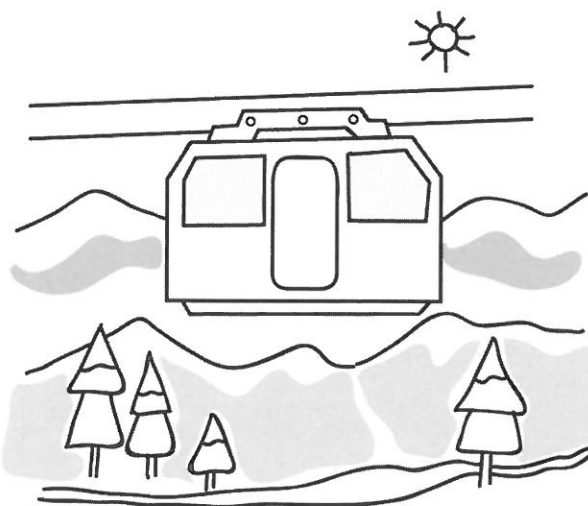
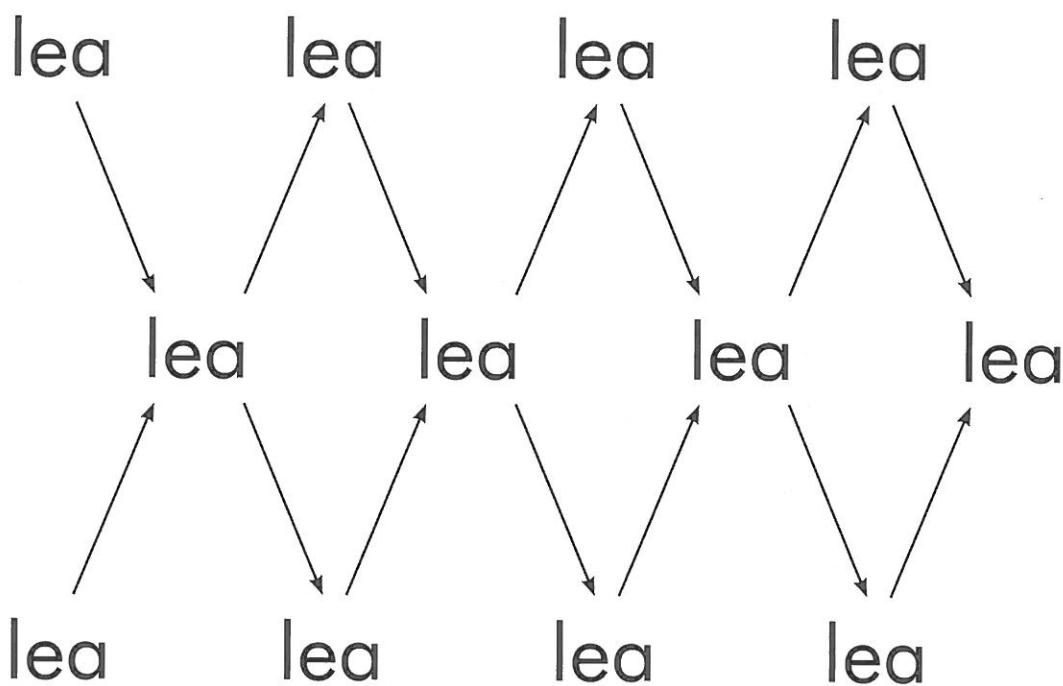


Kolejka górską

 Logopeda prosi dziecko, by powtórzyło sylaby, bawiąc się dźwiękiem. Należy zmieniać wysokość dźwięków tak, jakby jechało się kolejką górską.

✂-----

1. Wiesz, jak jedzie kolejka górską? Przeczytaj sylaby tak, jakby się jechało kolejką, czyli dźwięk wydawany przez ciebie powinien raz opadać, a raz się wznosić.



U40213

Same samogłoski



Logopeda prosi dziecko, by przeczytało tylko samogłoski, łączyąc je płynnie (*legato*). Należy stopniowo przyspieszyć tempo czytania, ale bez zmiany wysokości dźwięku. Dziecko powinno zachować to samo napięcie głosu oraz jednakową wysokość dźwięku. W rezultacie dziecko powinno czytać tekst samogłoskami, uwzględniając prozodyczne cechy mowy. Dla ułatwienia ćwiczenia można zaproponować dziecku, by zakreśliło samogłoski w tekście kółeczkami (należy zwrócić uwagę, by dziecko zaznaczyło wyłącznie samogłoski sylabotwórcze). Przykład odczytania pierwszego zdania tylko samogłoskami: *eeo a o aea yęoa aoe*.



1. Przeczytaj z tekstu tylko samogłoski. Zanim rozpoczniesz głośne czytanie, możesz zaznaczyć samogłoski kółeczkami.

Pewnego dnia do miasteczka przywędrował czarodziej. Nie był to zwyczajny czarodziej, jakich znacie z bajki. Nie mieszkał za górami, za lasami, tylko całkiem niedaleko, w małym domku. A chociaż, jak każdy uczciwy czarodziej, miał w swoim domku czarodziejską pałeczkę, tajemnicze księgi i kota, nie zajmował się zbyt często czarami. Czym się zajmował? Wielkimi podróżami! Bo mały czarodziej kochał wielkie podróże.

