

TAMARA DUBALSKA

MARIA PISZCZEK

Miejska Poradnia Wychowawczo-Zawodowa  
w Bydgoszczy

### **TERAPIA DZIECI JĄKAJĄCYCH SIĘ W WIEKU 6-10 LAT**

#### **Wstęp**

Rytm biologiczny jest podłożem, na którym realizują się wszystkie podstawowe procesy życiowe. Rytm biologiczny w porównaniu z rytmami mechanicznymi są mniej stabilne, bowiem występuje tu pewna wariantywność w periodyczności samych zjawisk. Rytm podziału komórki, bicia serca, oddychania nie podlegają ścisłej i stałej izochroniczności, co więcej, same zjawiska periodyczne bezustannie zmieniają się w określonych przedziałach. Nie podlega dyskusji fakt, że jednym z podstawowych etapów w powstawaniu wypowiedzi ustnej jest etap tworzenia programu wypowiedzi, który poprzedza jej realizację. Dzieje się tak, że podczas gdy realizowana jest jedna część wypowiedzi, druga jest już planowana. Przyjmuje się, że najmniejszą planowaną jednostką jest sylaba. Jednak obserwacje mowy ludzi cierpiących na apraksję artykulacyjną dają podstawy do przypuszczeń, że istnieje również programowanie na poziomie struktur rytmicznych. Co więcej, z badań nad temporalnymi charakterystykami mowy wynika w sposób jednoznaczny, że każdy człowiek posiada wyraźny wewnętrzny standard tempa własnej mowy i zdolny jest do utrzymania go pomimo zewnętrznych artefaktów (Barik, 1977; Sorokin, 1985; Tłokiński, 1982).

U osób jąkających się występują zakłócenia w ośrodkowym układzie nerwowym, które doprowadzają do braku synchronizacji między funkcjonowaniem narządów: oddychania, fonacji i artykulacji. Skurcze mięśniowe powodują zniekształcenie wypowiedzi jąkającego się w różnych miejscach: w przeponie, w układzie oddechowym, fonacyjnym i artykulacyjnym. Skurcze te mogą jednocześnie

nie występować w kilku z wymienionych powyżej miejsc i nasilać lęk przed mówieniem (Kryłow, Kuzin, 1987). Jąkanie pojawia się w suprasegmentalnej strukturze wypowiedzi, która obejmuje tok wypowiedzi. Badania nad relacją pomiędzy nie płynnością mówienia, a dojrzałością syntaktyczną wypowiedzi wykazały, że u dzieci jąkających się bardzo często występują powtórki sylabowe i słowne, przypadkowe pauzy oraz niekompletne frazy - stanowiące objawy dysgrammatyzmu (Lewina, 1975). Z innych badań w sposób jednoznaczny wynika to, że u osób jąkających się występuje opóźnienie reakcji głosowej na bodźce akustyczne i optyczne (Kryłow, Kuzin, 1987). Wreszcie u wielu osób jąkających się występują zaburzenia motoryki, zwłaszcza częste jest obniżenie szybkości ruchów i ich precyzji (Wołkova, 1985).

Z literatury wynika również, że u większości osób jąkających się oprócz zaburzeń rytmu mowy, mamy do czynienia z zaburzeniami rytmiczności ruchów ciała i oddychania. Nie każdy ruch ciała podczas mówienia jest u nich hierarchicznie zorganizowany i zsynchronizowany z dźwiękami mowy. Występują także trudności w synchronizacji ruchów ciała zgodnie z różnymi dźwiękami, oraz w intersynchronizacji polegającej na pewnej zależności mikro- i makroruchów słuchacza od dźwięków mowy mówiącego.

Wreszcie na tle bezustannych porażek w mówieniu może się u nich pojawić lęk przed mówieniem (logofobia) o różnym stopniu nasilenia.

Zauważmy, że już w wieku poniemowlęcym komplikowaniu się sposobów i form słownej komunikacji często towarzyszy napięcie emocjonalne. Związane jest ono z przeżyciem treści interakcji, oceną sytuacji komunikacji, trudnościami planowania schematu wypowiedzi, koniecznością wyboru właściwych słów, dokonywaniem szybkiej korekty wypowiedzi pod wpływem zmian sytuacji itp. Podczas dłuższych rozmów z dziećmi w wieku 2-4 lat możemy zaobserwować u nich cechy napięcia, które wyrażają się w zmianach oddechu, zmianie płynności mowy, pauzach, współruchach. Występują one wówczas, gdy dzieci starają się prawidłowo powtórzyć, lub właściwie użyć nowe słowo, czy zwrot. Jak wynika z badań w okresie powstawania mowy u różnych dzieci, różne jest nasilenie opisanych trudności. Są to jednak jedynie objawy towarzyszące normalnej nie płynności mówienia, która przemija wraz z doskonaleniem się systemu językowego dziecka.

Dojrzałe formy słownej komunikacji wymagają dostosowania się dziecka do zmian sytuacji, odczekania na swoją kolejkę w dialogu, użycia w dyskusji odpowiednich argumentów, zachowania ogólnego sensu wypowiedzi niezależnie

od emocjonalnych reakcji na słowa partnera itp. Powyższe umiejętności nie są w pełni ukształtowane u dzieci jękających się.

Biorąc pod uwagę, że logofobia stanowi centralne ogniwo patomechanizmu zaawansowanego jękania się, w proponowanej przez nas terapii bardziej koncentrujemy się nad wyrównaniem zaburzonej komunikacji językowej dziecka (przez odreagowanie napięć związanych z mówieniem i stosowanie różnych ćwiczeń stymulujących rozwój jego twórczości językowej) niż nad kształtowaniem zaburzonej mowy.

Chcąc pomóc dziecku jękającemu się w podwyższeniu płynności jego wypowiedzi należy pamiętać o tym, że:

- płynność mówienia polega na utrzymanym w odpowiednim tempie i rytmie swobodnym przechodzeniu od jednego elementu wypowiedzi do drugiego w rezultacie synchronizacji trzech poziomów organizacji wypowiedzi: treści, formy językowej i substancji fonicznej.

Zatem jedynie synchronizacja płynności semantycznej, syntaktycznej i fonetycznej daje w efekcie płynność wypowiedzi (por. Grzybowska, Tarkowski, 1987).

### **1. Ćwiczenia stymulujące rozwój twórczości oraz logorytmika jako podstawowe metody terapii dzieci jękających się**

Głównym celem proponowanej przez nas terapii jest uwolnienie dziecka od koncentracji na porażce prowadzącej do lęku przed mówieniem. Jak się wydaje, jest to możliwe do osiągnięcia poprzez przesunięcie uwagi z pragmatycznego, informacyjnego sensu aktu słownego na jego twórczą, zabawową i emocjonalną stronę.

Służą temu:

- a) ćwiczenia w twórczości słownej,
- b) ćwiczenia w twórczości rytmicznej, plastycznej i muzycznej powiązane z mową,
- c) elementy gry aktorskiej (Charitonow, 1981).

W wypowiedzi ustnej celowemu kształtowaniu w trakcie ćwiczeń mogą podlegać wszystkie foniczne czynniki językowe, a więc:

- 1) te, które decydują o zasadniczej odmienności poszczególnych głosek (różnią np. głoskę p od k)

2) te, które są niezależne od określonych jakości głoskowych, a "nakładają się" na naturalne właściwości poszczególnych głosek, łącząc je w zespoły (sylaby, wyrazy, zestroje akcentowe i intonacyjne zdania) i różnicując siłę wymówienia (akcent), czas trwania (iloczas) lub wysokość tonu (intonacja). Trzy ostatnio wymienione zjawiska składają się na prozodyjne właściwości danego języka.

Zauważmy, że zjawiska foniczne wymienione w grupie pierwszej znajdują szczególne zastosowanie w poezji jako środki tzw. instrumentacji głoskowej, celowo kształtujące dźwiękową tkankę wypowiedzi. Zjawiska wymienione w grupie drugiej pełnią dominującą rolę w kształtowaniu rytmu językowego.

#### a. Ćwiczenia stymulujące rozwój twórczości dziecka

Jak już pisaliśmy ćwiczenia te obejmują trzy grupy tematyczne, przejdźmy obecnie do opisu niektórych ćwiczeń stymulujących rozwój twórczości językowej dziecka.

W początkowym etapie prowadzenia tych ćwiczeń dzieci posługują się mową złożoną jedynie z fonemów. Tworzą "obrazy" dźwiękowe, bawiąc się różnorodnym brzmieniem głosek np. syczących lub szumiących, przeciąganiem lub skracaniem dźwięku, bezsensownymi zgłoskami, łamańcami językowymi itp.

Następnie przechodzimy do powtarzania określonych sylab, słów, lub zdań akcentowanych tak, aby przekazać specyficzną emocję lub nastrój (może to dotyczyć np. zdania na jakiś temat, oceny kogoś, opisu obrazka lub otoczenia). W zależności od poziomu intelektualnego dziecka możemy stopniowo komplikować ćwiczenia polecając np. opowiadanie snu (co dopuszcza dowolność w przekazie logicznej kolejności zdarzeń), czy zagranie jakiegoś przedmiotu (np. monolog piłki, która wpada przez okno).

Kolejnymi ćwiczeniami mogą być: opowiadania przed wyobrażonym audytorium złożonym z dzieci i dorosłych przeczytanych książek i bajek z zabawnym przerywaniem zdarzeń i myśli, reklama, agitacja, oskarżenie i obrona o możliwie najbardziej fantastycznym charakterze. Improwizacja na temat niedawno przeczytanych wierszy, czy opowiadań z dowolnym wprowadzeniem nowych motywów i rozwinięciem opowiadania.

Na tym etapie bardzo pomocne są podane przez Rodari w jego *Gramatyce fantazji* sposoby stymulowania twórczości dziecięcej: wymyślanie nowych słów,

tworzenie nowego słowa z dwóch, wymyślanie historii o trzech przedmiotach np. o buteleczce, ołówku, i cytrynie itp. (cyt. za Laudis, Negure, 1983 str. 26-29).

Można tu również wykorzystać zaproponowany przez W.J. Proppa schemat kompozycji baśni. Na podstawie strukturalno-topologicznej analizy ruskich baśni wyróżnił on występujące w każdej z nich kolejne bloki tematyczne:

- 1) początkowa strata, bieda, niedostatek,
- 2) wysłanie bohatera po brakujący przedmiot i poddanie go wstępnym próbom (sprawdzenie jego zdolności, wiedzy, lub reguł postępowania),
- 3) otrzymanie przez bohatera od kogoś cudownego środka,
- 4) ostateczne wypróbowanie bohatera (walka, pokusy, rozwiązanie trudnego zadania),
- 5) zlikwidowanie początkowych braków,
- 6) nagroda (por. Poddjakowa, Michajlenko, 1987).

W oparciu o powyższy schemat można nauczyć dzieci opowiadania nowych i interesujących, a co najważniejsze własnych bajek.

Podsumowując, spontaniczna twórczość słowna w opisanych powyżej ćwiczeniach stymulowana jest przez to, że dziecko może mówić nie utrudniając sobie tego procesu poprzez wstępne obmyślanie przedmiotu swej mowy, nie krępując się wymaganiami logiki i gramatyki, pomijając konieczność ścisłego przekazu informacji. Ważne jest to, aby poczuło ono satysfakcję z otwierającej się możliwości twórczego użycia języka, nauczyło się nim bawić.

Następną grupę tematyczną w proponowanym przez nas zestawie stanowią ćwiczenia stymulujące rozwój rytmicznej, plastycznej i muzycznej twórczości powiązanej z mową. Podczas przeprowadzania tych ćwiczeń informujemy dzieci o tym, że proza może być również ujęta w formie wiersza, należy ją tylko odpowiednio zapisać na tablicy lub kartce. Etap wstępny stanowi tu głośne czytanie metrycznych wierszy, w których występuje regularne następstwo akcentów (metryczne uporządkowanie materiału sprzyja płynności czytania). Następnie przechodzimy do tego, aby dzieci opowiedziały nam jakąś historyjkę, wyobrażając ją sobie lub zapisując w wierszowanej formie.

Inne ćwiczenia z tej grupy polegają na kreśleniu podczas mówienia długich, płynnych, zakręconych, przeplatających się linii o silnym i słabym nacisku. Rysowane na tablicy linie są ilustracją sposobu mówienia przez dziecko, graficznym obrazem jego mowy - im płynniejsza mowa, tym większa regularność rysunku. Do podobnych ćwiczeń zaliczamy również rysowanie w powietrzu.



Początkowo dziecko wymyślnymi gestami ilustruje jedynie to jak mówi, następnie stara się dostosować własną mowę do zaproponowanego zestawu gestów. Mowa może być ilustrowana przez różne ruchy rąk np. twarde - miękkie, szerokie - skupione, może powstać cała plastyczna kompozycja złożona z takich ruchów. Na tym etapie ważne jest zwrócenie uwagi na to, aby zarówno wypowiedzi werbalne, jak i ruchowe stanowiły zdania (a więc miały swój początek i koniec). W toku systematycznych ćwiczeń możliwe staje się coraz dokładniejsze wyobrażanie sobie gestów towarzyszących mowie, bez konieczności ich wykonywania.

Kolejne ćwiczenia z tej grupy obejmują mówienie wedle zasad pieśni (podwyższanie lub obniżanie rejestru). Wykorzystuje się w nich różne stopnie głośności z przejściem do szeptu oraz pauzy, a także zwolnienie i przyspieszenia (szybsze wypowiadanie pewnych słów i fraz niż pozostałych). Podczas fantazjowania na temat przeczytanego utworu możliwe jest także wprowadzenie odrębnego zadania muzycznego, stanowiącego drugi samodzielny plan konstruowania wypowiedzi. Podobnie można zmieniać znaczenie replik w dyskusji wypowiadając je wolno-szybko, głośniej-ciszej, wyższym lub niższym głosem. Towarzyszyć temu może wprowadzenie gry ruchowej, w której dzieci wykonują działania i przemieszczają się zgodnie ze swoistą logiką, podporządkowaną zasadom muzycznym. Np. jedno dziecko rozpoczyna jakiś ruch ilustrujący własną wypowiedź, drugie naśladuje go i rozwija, trzecie poprzez kontrapunkt wprowadza nowy ruch lub działanie itd. Tworzy się w ten sposób plastyczna, równoległa do tekstu "pieśń" ruchowa.

Opisane do tej pory ćwiczenia były jedynie wstępem do nauki elementów gry aktorskiej. Ponieważ mowa jest aktem komunikacji, dlatego proponowane przez nas zajęcia powinny być przeprowadzane w stałej grupie dzieci z możliwością zapraszania na nie nowych nieznanymi osobami. Dziecko powinno przekonać się w obecności innych, o niezawodności swojej mowy. Dlatego ważne jest, aby przyswoiło sobie w zabawie obraz człowieka przeświadczonego o sile oddziaływania swego głosu na innych, potrafiącego ich czymś zainteresować i skłonić do zmiany zdania na jakiś temat. Ćwiczenia, w trakcie których dzieci kreślą w powietrzu płynne linie, lub rozkładają wedle nich frazy, przeprowadzane są na tym etapie w ten sposób, że rozmówca jest jakby myślowo obmacywany i omotywany liniami i gestami. Dzieci w wyobraźni włączają go w pole działania swojej mowy.

Zasady muzyczne, pieśń i jej budowa wiązane są obecnie z zadaniem sugestywnego oddziaływania na audytorium. Reklama, agitacja, oskarżenie, obrona są już wygłaszane przed większą liczbą osób. W tej serii ćwiczeń przewiduje

się również występowanie przed audytorium dziecięcym. Cel stanowi zainteresowanie, zaintrygowanie innych szczególnym sposobem mówienia, osiąganym np. przez stawianie pauz, zmiany wysokości tonu głosu, zależnie od budowy i znaczenia wypowiedzianych zdań. Prowadzone mogą być również zabawy w zebrania z dyskusją nad jakimś zagadnieniem, w których każde dziecko jedynie samym tonem głosu może poprzeć lub odrzucić przekonania poprzedniego mówcy.

## b. Logorytmika

Logorytmika obejmuje specyficzne ćwiczenia słowno - muzyczno - ruchowe, których istota polega na ścisłym związku ruchu z muzyką lub wypowiedzanego słowa z ruchem.

W prowadzeniu zajęć logorytmicznych z dziećmi jękającymi się należy uwzględnić grupy ćwiczeń.

### 1. Kształtowanie właściwego tempa i płynności ruchów.

Zaliczamy do nich ćwiczenia modyfikujące napięcie mięśniowe, kształtujące równoczesność i koordynację ruchów, zmierzające do szybkiego wyhamowania reakcji ruchowych, wymagające wykonywania reakcji z wyborem itp.

### 2. Powiązanie mowy z ruchem i z rytmem muzycznym.

Do tej grupy należą ćwiczenia, w których mowa powiązana jest z koordynacją ruchu np. dzieci rzucają piłkę ze słowami: na dół - do mnie, do góry - do sąsiada. Ćwiczenia z liczeniem i mową związane z hamowaniem ruchów np. dzieci maszerują i liczą kroki stawiane lewą nogą, na sygnał stają i liczą do 9-ciu, potem dalej maszerują. Ćwiczenia z liczeniem i mową powiązane ze zmianą stereotypów, np. dzieci maszerują i liczą kroki stawiane lewą nogą, po sygnale maszerują do tyłu i liczą w odwrotnej kolejności aż do następnego sygnału.

### 3. Powiązanie ruchu i mowy z określonym rodzajem rytmu.

Ćwiczenia rozpoczynają się od pokazywania forte i piano, oraz crescendo i diminuendo w ruchu i w mowie. Np. dzieci wolno podnoszą ręce do góry, liczeniu towarzyszy wznoszący się dźwięk, następnie opuszczają je licząc do tyłu, czemu towarzyszy opadający dźwięk.

Kolejnym etapem są ćwiczenia polegające na akcentowaniu odpowiednich wyrazów tak, aby przekazać logiczny sens wypowiedzi. Akcentowaniu towarzyszą różne ruchy rąk np. "Podaj **mi** zegarek. **Podaj** mi zegarek. Podaj mi **zegarek**".

Wprowadza się również ćwiczenia umiejętności dyrygowania na 2/4, 3/4, 4/4, oraz aktywne, nasycone treścią pauzy. Dzieci maszerują i głośno deklamują tekst. Po sygnale stają i mówią tekst po cichu w takim tempie w jakim maszerowały, po następnym sygnale maszerują i dalej głośno deklamują.

Zajęcia logorytmiczne powinny być dostosowane do charakteru zaburzeń występujących u dzieci jękających się. Niektóre z nich nie wymagają długiego motorycznego treningu prowadzącego do podwyższenia ich koordynacji słuchowo-ruchowej, będącej podstawą kształtowania się właściwych wyobrażeń ruchowych aparatu artykulacyjnego mowy. Stosunkowo dobry poziom rozwoju zdolności muzyczno-rytmicznych w tej grupie dzieci pozwala na szybkie komplikowanie zadań, wprowadzenie różnych zmian tempa i rytmu, interesujące przeplatanie słownych i ruchowych reakcji.

Inne dzieci, u których zaburzone są wszystkie poziomy organizacji ruchu wymagają wielu ćwiczeń. Celem ich powinno być usprawnienie ruchowe, regulacja napięcia mięśniowego, eliminacja współruchów, poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej, a także wydłużenie fazy wydechu poprzez łączenie oddechu z ruchem.

Impulsy rytmiczno-metryczne muzyki granej w różnym tempie i z różnią dynamiką powodują, że dziecko ilustrując je ruchem uświadamia sobie ich istnienie, przebieg i zmienność.

Tylko po przeprowadzeniu całego cyklu ruchowych zajęć rytmicznych zasadne jest wprowadzenie w tej grupie dzieci - reakcji słownych. Jednak powinny być one początkowo bardzo proste i obejmować powtarzanie fonemów i jednosylabowych słów łączonych z prostą muzyką i nieskomplikowanymi ruchami. Dopiero po ich poprawnym wykonaniu możliwe jest przejście do łączenia bardziej złożonych fraz i skomplikowanych ruchów z muzyką. Wreszcie na ostatnim etapie wskazane jest wprowadzenie zmian tempa i rytmu. (por. Wołkowa, 1985).

## 2. Postępowanie logopedyczne

(Zestaw ćwiczeń oddechowych i fonacyjnych połączonych z elementami wymowy trudnych grup spółgłoskowych).



W postępowaniu logopedycznym skoncentrowaliśmy się przede wszystkim na:

- kształtowaniu prawidłowej motoryki narządów mowy,
- podwyższaniu sprawności przekodowywania programu motorycznego na ruchy narządów mowy (ćwiczenia koordynacji oddechowo-fonacyjno-artykulacyjnej),
- prawidłowym wykonaniu biodynamicznym, które możliwe jest dzięki optymalnemu napięciu mięśni oddechowych, fonacyjnych i artykulacyjnych,
- wypracowaniu optymalnej kontroli słuchowej własnej wypowiedzi (w przypadku zaawansowanego jąkania najczęściej występuje nadmierna kontrola słuchowa), (Grzybowska, Tarkowski, 1987; Tłokiński, 1982),
- ćwiczenie aktywnej relaksacji,
- ćwiczenia oddechowe i fonacyjne,
- ćwiczenia poprawnej wymowy trudnych grup spółgłoskowych.

Przed ich omówieniem chcemy zwrócić uwagę na fakt, że koordynację długości samogłosek i spółgłosek w sylabie można interpretować jako dążenie do stabilizacji koniecznej energii w interwale słowa, zaś wydłużenie końcowego segmentu, jako objaw deficytu energii zużytej w początkowych etapach. Kolejność stosowania przez nas ćwiczeń uzasadnia fakt, że artykulacja samogłosek wymaga mniejszej energii niż artykulacja spółgłosek. Wprowadzenie zaś ćwiczeń wymowy trudnych grup spółgłoskowych uzasadnione jest tym, że otwarta grupa typu np.: sg stanowi jednostkę programową mowy (Sorokin, 1985).

Każde zajęcia powinny rozpoczynać się od seansu aktywnej relaksacji. Z naszych obserwacji wynika, że ze względu na prostotę wykonania i jasność instrukcji bardzo przydatna w pracy z małymi dziećmi jest metoda D. Girdano i G.S Everly. W metodzie tej relaksacją objęte są kolejno mięśnie klatki piersiowej, nogi, biodra i brzuch, plecy, oraz twarz.

Poniżej podajemy ćwiczenia służące relaksacji mięśni twarzy. Relaksację rozpoczynamy od ust. Instrukcja: A teraz proszę uśmiechnij się szeroko, tak szeroko jak tylko potrafisz. Uśmiechnij się od ucha do ucha. Czy już jesteś gotowy? To rozpoczynaj, uśmiechnij się szeroko! Jeszcze szerzej! Najbardziej jak umiesz! Dosyć! Rozluźnij usta. Powtórzmy jeszcze raz to ćwiczenie. Czy jesteś gotowy? Rozpoczynamy! Szeroki uśmiech! Najszerszy uśmiech! Jeszcze szerszy! Szerzej! Dosyć! Rozluźnij usta.

A teraz będziemy naśladować pocałunek, popatrz jak ja to robię. Czy jesteś gotowy? Rozpoczynamy! Ściągnij wargi! Ściągnij je bardzo mocno! Jeszcze! Mocniej, to ma być silny pocałunek! Ściągnij usta najsilniej jak umiesz! Dosyć! Rozluźnij usta. Powtórzmy jeszcze raz to ćwiczenie. Czy jesteś gotowy? Ściągnij usta! Mocniej! Silniej! Jeszcze mocniej! Dosyć! Rozluźnij usta.

Teraz chcę abyś mocno zamknął oczy. Wyobraź sobie, że wpadła w nie mucha. Czy jesteś gotowy? Rozpoczynamy! Zamknij oczy! Bardzo mocno! Jeszcze silniej! Najmocniej! Dosyć! Rozluźnij powieki. Powtórzmy jeszcze raz to ćwiczenie. Czy jesteś gotowy? Zamknij zupełnie oczy! Silniej! Ściągnij powieki! Jeszcze! Jeszcze mocniej! Dosyć! Rozluźnij.

Ostatnie ćwiczenie polega na tym, żeby maksymalnie wysoko podnieść brwi, oczy powinny być przy tym zamknięte. Popatrz, będziesz robił to samo co ja, nie otwieraj przy tym oczu. Czy jesteś gotowy? Podnieś wysoko brwi! Podnieś je tak wysoko jak możesz! Jeszcze wyżej! Tak wysoko jak to jest możliwe! Dosyć! Rozluźnij. Powtórzmy jeszcze raz to ćwiczenie. Czy jesteś gotowy? Rozpoczynamy! Podnieś brwi! Jeszcze mocniej! Jeszcze wyżej! Jak można najwyżej! Jeszcze! Dosyć! Rozluźnij (por. Everly, Rosenfeld, 1981).

Poniżej podajemy zestaw ćwiczeń oddechowych, które należy przeprowadzić przed przystąpieniem do łączenia oddechu z fonacją. (por. Zarickij, Trinos W.A., Trinos Ł.A. 1984).

### **Pozycja wyjściowa**

1. Siedząc na krześle, ręce w pasie
2. Siedząc na skraju krzesła, plecy oparte, ręce trzymają stół.
3. Siedząc na krześle, palce rąk na kolanach.
4. Siedząc na skraju krzesła, ręce trzymają stół.
5. Siedząc na krześle, ręce opuszczone wzdłuż tułowia.
6. Siedząc na krześle, ręce w pasie.
7. Siedząc na krześle,

### **Ćwiczenie**

- Wyrzut rąk na boki-wdech, ręce w pas - wydech.
- W pozycji wyjściowej-wdech, przy wydechu podnosimy nogę.
- Ruchy kołowe łokci. Łokcie w przód, do góry-wdech, z powrotem w dół-wydech. To samo w odwrotną stronę.
- W pozycji wyjściowej-wdech, przy nachyleniu się nad stołem-wydech.
- Podnieść plecy-wdech, powoli opuszczać plecy-wydech.
- Łokcie od tyłu-wdech, łokcie do przodu wydech.
- Wymach rąk w boki-wdech. Chwycenie ko-

- |  |  |
|--|--|
| <p>ręce leżą na kolanach.</p> <p>8. Siedząc na krześle, ręce opuszczone wzdłuż tułowia.</p> <p>9. Siedząc na krześle, ręce na kolanach</p> <p>10. Siedząc na krześle, plecy oparte, nogi wyprostowane, ręce na kolanach.</p> | <p>lana i podciąganie go do piersi-wydech.<br/>W pozycji wyjściowej pauza.<br/>Podnieść ręce bokami do góry nad głowę wdech.<br/>Opuścić ręce bokami-wydech.</p> <p>Ręce w bok wdech. Skłon do przodu, dotknięcie palcem podłogi-wydech.<br/>Ręce i nogi w bok-wdech, powrót do pozycji wyjściowej-wydech.</p> |
|--|--|

Przed podaniem zestawu ćwiczeń oddechowych i fonacyjnych chcemy zaznaczyć, że każde zajęcia terapeutyczne powinny również zawierać elementy ćwiczeń artykulacyjnych, których propozycje możemy znaleźć w każdym podręczniku logopedycznym.

#### Ćwiczenie 1.

Dziecko leży na plecach z rękoma położonymi na brzuchu - wyczuwa nimi pracę przepony. W tej pozycji wykonuje kilka spokojnych i głębokich oddechów o równomiernym przebiegu fazy wdechowej i wydechowej. W miarę powtarzania, ćwiczenie powinno być wykonywane coraz wolniej. Małym dzieciom możemy na brzuszku położyć książkę, a na niej postawić zabawkę, tak aby mogły obserwować jej ruch podczas wdechów i wydechów.

#### Ćwiczenie 2.

Dziecko stojąc w małym rozkroku, powoli podnosi ręce w bok z jednoczesnym również powolnym wdechem, następnie je opuszcza, czemu towarzyszy wydech. Zwracamy uwagę na to, żeby wydech kończył się wraz z opuszczeniem rąk.

#### Ćwiczenie 3.

Powolny wdech z podnoszeniem rąk w bok. Podczas wydechu dziecko powoli opuszczając ręce wymawia przeciągle głoski: fffff, ssssss, chchchch, szszszszsz.

Ćwiczenie 4.

W czasie wydechu, Łączymy głoski w grupy i wymawiamy f-s, s-ch, s-f, f-ch.

Ćwiczenie 5.

W czasie fazy wydechowej wymawiamy szeptem przeciągając, jak najdłużej głoski eechch, a następnie dołączamy głoskę fff (eechchff).

Ćwiczenie 6.

Gaszenie świecy-dmuchamy z odległości wyciągniętej ręki.

Ćwiczenie 7.

Powolne wypuszczanie powietrza z jednoczesnym zważaniem ust - jak przy artykulacji głoski "u".

Ćwiczenie 8.

Powolne wypuszczanie powietrza z jednoczesnym rozciąganiem ust - jest przy artykulacji głoski "e".

Ćwiczenie 9.

Ręce w bok z równoczesnym wdechem - kto dalej policzy, na jednym wydechu.

Ćwiczenie 10.

Naprzemienne wymawianie na jednym oddechu głosek p i t (ptptpt...)

Ćwiczenie 11.

Przedłużanie samogłosek a, e, o, u, i oraz wymawianie na jednym oddechu połączonych samogłosek ae, ou, ui (przedłużając bez nasilania głosu tak długo, jak trwa faza wydechowa). Następnie ćwiczymy wymawianie kombinacji w grupach po 3, 4...samogłoski.

Ćwiczenie 12.

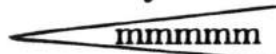
Wymawianie na jednym oddechu chachochucheci.

## Ćwiczenie 13.

Wymawianie głosek z i ż na przemian (zżżż).

## Ćwiczenie 14.

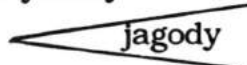
Wymawianie głosek m cicho, a następnie coraz głośniej.

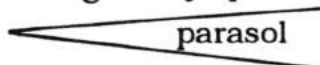
mmmmm

To samo ćwiczenie z głoską n oraz r.

## Ćwiczenie 15.

Wymawianie wyrazów 3-sylabowych z przeciąganiem samogłosek - zaczynamy cicho, a potem coraz głośniej np:

jagody

parasol

## Ćwiczenie 16.

Wypowiadanie dowolnego zdania szeptem i głośno.

## Ćwiczenie 17.

Zabawa w start rakiety:: wyliczanie od 7 do 0, następnie szybkie podniesienie rąk w górę i przeciągłe wypowiadanie uuuuu z jednoczesnym opuszczaniem rąk.

## Ćwiczenie 18.

Wymawianie sylab la le lo lu li na jednym wydechu.

To samo ćwiczenie można powtarzać ze wszystkimi spółgłoskami.

## Ćwiczenie 19.

Powtarzanie zbiegów spółgłosek na jednym oddechu:

mna mna mna

mno mno mno

mne mne mne

mny mny mny

mni mni mni

a następnie, próby wypowiedzenia: mna mno mnu mne mny mni na jednym oddechu.



Ćwiczenie 20.

Wypowiadanie zbiegów spółgłosek:

zwra

kszta

pta

kwa

mra

nra

Ćwiczenie 21.

Czytanie tekstu bez zwracania uwagi na znaki interpunkcyjne (najpierw cicho, potem głośno).

Dziecko przerywa czytanie tekstu w miejscu, w którym kończy się jego oddech.

Ćwiczenie 22.

Powtarzanie zwrotów sylabicznych na jednym oddechu:

ewa ewa ewa

ewo ewo ewo

ewu ewu ewu

ewe ewe ewe

ewy ewy ewy

Następnie: ewa ewo ewu ewe ewy - również na jednym oddechu.

Ćwiczenie 23.

Powtarzanie kombinacji zwrotów w układzie samogłoska + sylaba np.:

iza izo izu ize

aka oko uku eke

aza ozo uzu eze

Ćwiczenie 24.

Przeciąganie zbiegów spółgłosek ikla, iklo, ikle, ikli.

## Wnioski

1. Wstępne zajęcia terapeutyczne z dziećmi jękającymi się powinny być prowadzone co najmniej 2 razy w tygodniu przez okres 6 miesięcy. Przerwa w ćwiczeniach może trwać do 3 miesięcy, a następne ustalenia co do częstości spotkań uzależnione są od płynności mowy dziecka.
2. Niezależnie od formy terapii, którą zostanie objęte dziecko, zajęcia grupowe lub terapia indywidualna, konieczny w niej jest zawsze udział rodziców.
3. Dziecko i rodzice powinni rozpocząć zajęcia od odreagowania napięć związanych z zaburzeniem płynności mówienia, bowiem oprócz objawów logofobii u dzieci, często również u rodziców występują objawy napięcia emocjonalnego związanego z trudnościami w komunikacji ich dziecka. Objawy te nasilają się i są rzutowane na dziecko w sytuacjach ekspozycji społecznej (pojawia się wówczas poczucie zawstydzenia, zakłopotanie, wyręczanie dzieci w odpowiedzi na pytanie kierowane do nich itp.).
4. Kształtowanie komunikacji językowej, stymulowanie rozwoju twórczości językowej, a także ćwiczenia swobodnego przechodzenia od jednej myśli do drugiej, oraz od jednej struktury składniowej do innej, powinny stanowić istotne elementy zajęć terapeutycznych.
5. Wdrażanie dziecka do kontroli słuchowej własnej wypowiedzi, oraz przyzwyczajanie go do programowania dłuższych jej fragmentów mogą nasilać logofobię.
6. Zastrzeżenie budzi również stosowanie melodioterapii, a także uczenie dziecka zwolnionego tempa mówienia w takt metronomu oraz przerabianie ćwiczeń na tonie nieco niższym niż normalny. Bowiem za zwiększenie płynności wypowiedzi w jej płaszczyźnie segmentalnej (realizacja głosek i ich sekwencji) oraz suprasegmentalnej poprzez przywrócenie w sztuczny sposób rytmotwórczej funkcji prozodii, może ono zapłacić cenę w postaci ograniczenia ekspresywnej funkcji prozodii, tak ważnej w każdym akcie komunikacji werbalnej. Zatem ćwiczenia tego typu powinny być stosowane bardzo ostrożnie i tylko w grupie dzieci starszych w przypadkach wyjątkowo nasilonego jękania. Można je wówczas połączyć z ćwiczeniami oddechowymi i wykorzystać w początkowej fazie terapii.
7. Zajęcia logorytmiczne powinny być dostosowane do aktualnego poziomu rozwoju motorycznego dziecka. W przypadku nasilonych zaburzeń rucho-

wych konieczne jest objęcie dziecka najpierw gimnastyką korekcyjną, a dopiero później zaproponowanie mu logorytmiki. Pochopne włączenie dziecka do tego typu zajęć może okazać się nie tylko mało skuteczne, ale co gorsze może również prowadzić do utrwalenia i nasilenia błędnych stereotypów ruchowych.

8. Z obserwacji wynika, że u rodziców dzieci jękających się najczęściej występuje również niezgrabność ruchowa, oraz nadmierne napięcia niektórych grup mięśniowych. Zatem nie są oni w stanie skontrolować poprawności wielu ćwiczeń relaksyjnych i oddechowych wykonywanych przez ich dzieci w formie zadania domowego.

## LITERATURA

- Barik H.: Cross-Lingustic Study of Temporal Characteristics of Different Types of Speech Materials. *Language and Speech* 1977, 2, s. 116-126
- Charitonow JW: Metodiczeskije principy arttierapii w sistiemie socjoreadaptacji zaikajuszczichsia wzroslych *Nowyje issledowanija w psychologii*. 1981, 1, s. 94-97
- Everly G.S. Rosenfeld R.: The nature and treatment of the stress response. N.Y. 1981
- Grzybowska A. Tarkowski Z.: O płynności mówienia. *Przegląd Psychologiczny* 1987, 4, s. 861-877
- Laudis W.J. Negure IN.: Psychologiczeskije osnovy formirowanija pismiennoj reczi u młodszich szkolnikow. Kiszniev 1983
- Lewina R.J. (red.): Prieodolenije zaikania u doszkolnikow. Moskwa 1975. Pedagogika
- Kryłow B.S., Kuzin J.I. (red.): Zikanie. Eksperymentalnyje isledowanija i metody rehabilitacji. Moskwa 1987
- Poddjakowa N.N. Michaljenko NJ (red.): Problemy doszkolnoj igry: psychologo-pedagogiczeskij aspekt. Moskwa 1987. Pedagogika
- Sorokin W.N.: Teoria reczeobrazowanija. Moskwa 1985
- Tłokiński W. Mowa: Przegląd problematyki dla psychologów i pedagogów. Warszawa 1982
- Wołkowa G.A.: Logopediczeskaja ritmika. Moskwa 1985. Proswieszczenije
- Zarickij Ł.A. Trinos W.A. Trinos Ł.A.: Prakticzeskaja foniatriza. Kijew 1984