

Ćwiczenia głosowe, czyli fonacyjne

Etapem wyjściowym do wszystkich ćwiczeń fonacyjnych są ćwiczenia oddechowe. Spędzając z dzieckiem czas na zaproponowanych zabawach, pracujemy nad głosem i jednocześnie oddechem.

MONIKA KRÓLAK

W naszym cyklu spotkań zapoznaliśmy się z oddychaniem przez nos i oddychaniem przeponowym. Już na samym początku wspominałam o tym, że głos powstaje pod wpływem drgań strun głosowych, poruszanych przez powietrze, które wydychamy. Zaczęliśmy od definicji oddychania, czyli od podstaw. Zawsze pamiętajcie, że gdy wasze dziecko ma trudności z wydłużeniem fazy wydechowej, z prawidłowym, regularnym oddychaniem, najpierw zacznijcie od zabaw oddechowych, dopiero potem łączcie je z wybrzmiewaniem dźwięków. Tematem tego spotkania są ćwiczenia głosowe (fonacyjne), które będą rozszerzeniem niektórych ćwiczeń oddechowych.

W naszej kulturze powszechnie przyjęte jest, że informacje przekazujemy, posługując się głosem. Oczywiście z wyjątkiem osób posługujących się komunikacją alternatywną, u których uszkodzenia pewnych struktur, uniemożliwiają mowę werbalną. Głos powstaje w krtani, która jest częścią górnych dróg oddechowych. Od dołu sąsiaduje z tchawicą, od góry z gardłem. Krtań składa się z chrząstek, które połączone są stawami, błonami i więzadłami. Jest nie tylko generatorem fonacji, ale również reguluje przepływ powietrza do

płuc i z powrotem, a także zamyka drogi oddechowe, chroniąc przed dostaniem się tam pokarmu podczas połykania.

JAK POWSTAJE GŁOS?

Wydawanie głosu przez człowieka nazywamy fonacją. Jak to się dzieje, że wydajemy dźwięki, i czemu tak ważne w tym procesie jest oddychanie? Powietrze, które wypychane jest z płuc, kieruje się w stronę głośni (część krtani, która znajduje się między fałdami głosowymi). Przed głośnią zostaje zatrzymane przez zwarte fałdy głosowe. Powoli wzrasta ciśnienie gromadzącego się powietrza, aż dochodzi do momentu krytycznego. Wówczas fałdy głosowe zaczynają cyklicznie otwierać się i zamykać i powstaje dźwięk. Jest on bardzo słaby, pozbawiony barwy. Przy współpracy rezonatorów i artykulatorów przekształca się w konkretną głoskę.

W ten sposób, czyli przez otwieranie i zamykanie głośni, tworzą się głoski dźwięczne (samogłoski i spółgłoski). Gdy powstają głoski bezdźwięczne, drganie nie występuje, a dźwięk tworzy się pod wpływem przepływu powietrza w przewężeniach narządów mowy.

ĆWICZENIA GŁOSOWE

Etapem wyjściowym do wszystkich ćwiczeń fonacyjnych są ćwiczenia oddechowe. Spędzając z dzieckiem czas na zaproponowanych zabawach, pracujemy nad głosem i jednocześnie odde-

chem (wydłużeniem fazy wydechowej, odpowiednim torem, harmonijną siłą wydechu, ekonomicznym zużyciem powietrza). Pamiętajmy więc, że nie ma potrzeby wykonywać, oprócz wstępnych, innych ćwiczeń oddechowych. Zanim zaczniemy pracę z dzieckiem, przypomnijmy mu ćwiczenia oddechowe. Ważne jest rozluźnienie całego ciała, a przede wszystkim mięśni szyi i twarzy. Można to zrobić, naśladując głupie miny, kiwając głową jak zegar w prawo/lewo lub jak ptak przód/tył. Ćwiczenia głosowe nie powinny trwać długo, by nie spowodowały zmęczenia mięśni krtani. Powinny być przeprowadzane przy zachowaniu takich zasad jak przy ćwiczeniach oddechowych. Przypominamy dziecku o nabieraniu powietrza przez nos, tak by zwiększył się brzuch i nie podnosił ramiona (oddech przeponowy). Ćwiczenia wykonujemy na jednym wdechu.

Cele ćwiczeń głosowych:

1. Prawidłowe wydobywanie głosu do uzyskania efektu dźwiękowego w jamie ustnej.
2. Rozluźnienie mięśni krtani i aparatu artykulacyjnego.
3. Rozwijanie barwy głosu, intonacji.
4. Korygowanie wad wymowy.
5. Poprawienie oddechu, emisji i wyrazistości wypowiedzi.
6. Rozwijanie wrażliwości słuchowej.
7. Świadome operowanie głosem, jego tonem i dynamiką.
8. Ustawienie głosu, czyli kierowanie głosu „na maskę”.
9. WYROBIENIE UMIEJĘTNOŚCI MODULOWANIA SIŁY GŁOSU.

Możemy zacząć od ćwiczeń, które dziecko zna, bo wykonywało

je wcześniej. Proponowałam zabawy kołyska, pompka, magik, pszczółka Maja. Do tych zabaw dodajmy głoskę s, f, tłumacząc, że jest to magiczne zaklęcie (magik), dźwięk zapracowanej pszczoły czy odgłos pompowanej poduszki.

Ćwiczenia głosowe proponuję zacząć od zabaw z samogłoskami. Do każdych zabaw możemy dołączyć demonstracje wzoru graficznego litery. W ten sposób łączymy edukację z zabawą, ale pamiętajcie, to ma być dla dziecka przyjemne, więc niczego nie wymuszajcie, tylko spędzajcie przyjemnie wspólnie czas.

1 LABIRYNT – myślę, że w waszych domach znajdzie się niejeden labirynt. Ważne, by był odpowiedniej wielkości i żeby zmieściły się na nim postaci, np. zabawki z jajek niespodzianek, żołnierzyki, figurki zwierząt. Wybraćacie pionek i każdy staje na początku swojego labiryntu (potrzebne są dwa egzemplarze tego samego labiryntu). Pionkiem możecie ruszać tylko wtedy, gdy wybrzmiewacie jedną z głosek **aaaaa, oooo, uuuuu, eeee, iii iii, yyyy**. Przed rozpoczęciem gry wybieracie dźwięk, który będziecie wydawać. Celem jest dotrzeć do wyjścia.

Na początku proponuję krótkie, nieskomplikowane labirynty, by dziecko nie tylko skupiało się na zabawie, ale prawidłowo wydobywało dźwięk. Zwróćcie też uwagę na pozycję dziecka przy stole. Powinno siedzieć prosto, nie garbić się. Stolik nie powinien być za nisko.

2 SAMOLOTY – razem z dzieckiem będziemy udawać samoloty. Samolot jest z 2512 roku i nie potrzebuje paliwa. Lata, gdy słyszy długi dźwięk **aaaa, ooooo, eeee, uuuu, iiiii, yyyy**. Dziecko staje w lekkim rozkroku i nabiera powietrza jednocześnie podnosząc ręce w bok. W ten oto sposób wysuwa skrzydła. Potem powoli i długo wymawia wybraną wcześniej, głoskę. Dopóki wybrzmiewa głoskę, może latać. Można również dołączyć do dźwięku powolny, opadający ruch skrzydeł. Samolot zatrzymuje się, gdy skończy mu się paliwo, czyli przestanie wybrzmiewać głoskę.

3 STRAŻAK SAM – każde dziecko zna tę bajkę, a jeżeli nie bajkę, to wie, co robi i kim jest strażak. Dziecko



dostają ważną rolę. Musi dojechać do pożaru wozem strażackim. Wóz strażacki, podobnie jak pożar, może być narysowany, jeżeli nie mamy zabawki. Dziecko, jadąc, wydaje dźwięki **eo, eo, eo**. Gdy przyjedzie do pożaru, bierze wdech i udając, że gasi pożar, wydycha powietrze, sycząc **ssssssssss** (też na jednym wdechu).

Zwracamy uwagę na pracę warg i dokładne wymawianie głosek **eo** albo płynnie, albo wystukując je.

4 OSIOŁ – do zabawy potrzebny jest osioł – figurka lub pluszak. Na grzbiecie osła jest ciężar, który trzeba przenieść przez jakiś odcinek. Osioł idzie tylko wtedy, gdy dziecko mówi **io, io, io**. Osłem może kierować dziecko lub dorosły.

5 GÓRY – jeżeli Wasze dziecko potrafi czytać, zabierzcie je na wyprawę w góry. Na kartonie narysujcie góry, a na nich litery **a, o, u, e, i, y**. Idąc palcami lub figurką, dziecko wymawia głoski, starając się powiedzieć jeden cykl na jednym wydechu. Zadaniem dziecka jest pokonać góry, biorąc jak najmniej wdechów.

Należy zwrócić uwagę na płynność wypowiedzi dziecka.

6 ECHO – dorosły mówi krótko i głośno jedną głoskę **a, o, u, e, i, y, s, f, h**, a dziecko, będąc echem, powtarza głoskę, „wystukując” ją **a a a a a a a a a a a a**. Można połączyć zabawę z chowaniem się dziecka – echa przecież nie widać i trudno je znaleźć.

7 KOBRA – dziecko jest wężem i stojąc, syczy. Ale syczy tylko, gdy słyszy dźwięk jakiegoś instrumentu, np. fletu. Gdy dźwięk ustaje, dziecko stara się zatrzymać powietrze – zakręcić kranik. Za chwilę znowu słychać dźwięk instrumentu i syk. W ciągu jednej zabawy możemy zatrzymać grę kilka razy, w zależności od długości fazy wydechowej dziecka.

Proponuję również tzw. ćwiczenia na maskę, które mają na celu ustawienie głosu. Polega to na uzyskaniu harmonii między poszczególnymi funkcjami głosu (czyli oddychaniem, fonacją, artykulacją, wykorzystaniem zjawiska rezonansu).

1 NIEDŹWIEDŹ – nasza pociecha wcieli się w postać niedźwiedzia, który idzie spać, bo jest zima. Dziecko ma na sobie kożuszek, łapy lub namalowany nos misia. To zależy od Waszych możliwości. Gdy jest zima, miś leży na plecach, na podłodze przykryty kocem i jest cicho. Gdy nadchodzi wiosna, odkrywamy misia i ma on zacząć mruścić (przedłużanie głoski **m**). Możemy ponownie przykryć misia, co spowoduje jego zamilknięcie.

Podczas ćwiczenia należy zwrócić uwagę na wibracje skrzydełek nosa, a także kości czaszki. Dziecko, kładąc delikatnie ręce wzdłuż swojej buzi, jest w stanie wyczuć delikatne drżenie przy wymawianiu głoski **m**.

2 MAGICZNE PUDEŁKO – w magicznym pudełku znajdują się nagrody w postaci, jakichś słodkości, zabawek, obrazków do pokolorowania, bajki na kasecie magnetofonowej. Z założenia to, co dziecko lubi. Ale magiczne pudełko otwiera się tylko na konkretne zaklęcie. To zaklęcie to przedłużona głoska **m** w połączeniu z jedną z samogłosek **a, o, e, u, i, y**, czyli **mmmmmmmaaaaaaa, mmmmmoooooo, mmmmmeee** itd. Możemy wcześniej po całym pokoju rozłożyć zaklęcia napisane na kartkach i kierować dziecko do odpowiedniego miejsca.

Tak możemy bawić się z naszym dzieckiem, wykorzystując zjawiska, przedmioty, które nas otaczają. Wystarczy odrobina wyobraźni i obserwacja własnej pociechy. ◀