

LOGOSTACJA

To już trzeci przystanek naszej logopedycznej wędrówki. Tym razem spróbujemy się przyjrzeć procesowi **oddychania** (czyli jednemu z trzech układów ważnych dla mowy obok fonacji i artykulacji) i jego znaczenia dla mówienia.

Jak to wszystko powiązać z mówieniem? Otóż tworzenie głosu i dźwięczna artykulacja powstają właśnie dzięki strumieniowi powietrza wydychanego. Trudności związane z tym procesem mogą nie tylko zakłócać, ale i uniemożliwiać mówienie. Owe nieprawidłowości to przede wszystkim oddychanie przez usta (pomijamy nieżyty nosa). Prawidłowy oddech to **wdech nosem – wydech ustami** lub podczas spoczynku oddychanie wyłącznie nosem. Oddech płytki, zbyt wolny lub zbyt szybki mogą przyczyniać się do problemów emisji głosu, zmieniać jakość głosu, powodować jego zabarwienie nosowe. A nieprawidłowości w koordynacji układów oddechowego, fonacyjnego i artykulacyjnego powodować mogą nie płynność mówienia, czy jąkanie.

Nieodłączną częścią terapii logopedycznej są ćwiczenia oddechowe. Ich celem jest kształtowanie prawidłowego toru oddechowego (żebrowo-brzusznego), wydłużenie fazy wydechowej (by ekonomicznie gospodarować własnym głosem), zachowanie harmonii pomiędzy fazami wdechu i wydechu; powiększenie pojemności życiowej płuc, poprawa napięcia mięśni oddechowych. Jeśli uświadomimy sobie, jaką rolę ma prawidłowy oddech dla mówienia, pozwoli nam to pełniej i świadomiej spojrzeć na proces terapeutyczny i jego elementy.

Propozycje ćwiczeń oddechowych:

1. Wdech, liczenie do trzech, wydech;
2. Wydech w czasie wypowiedzania głoski s: krótko, długo, na zmianę;
3. Dmuchiwanie na płomień świecy tak, aby go nie zgasić;
4. Dmuchiwanie przez słomkę do butelki z wodą;
5. Przekładanie skrawków papieru z miejsca na miejsce przy pomocy słomki;
6. Robienie baniek mydlanych;
7. Wdech i na wydechu wypowiedzanie krótkich słów;
8. Wdech a na wydechu liczenie od 1 do 10;
9. Dmuchiwanie na piłeczkę, kulki ze styropianu, waciki;
10. Nadmuchiwanie balonów.

Praktyczne rady:

- Udrażniamy noski dziecięce zawsze, kiedy są niedrożne!
- Maluszkom zakładamy zawiązywane pod brodą czapki, by nie utrwalić oddychania przy otwartej buzi!
- Jeśli to możliwe karmimy noworodki naturalnie – już wtedy kształtuje się prawidłowa współpraca układów oddechowego, artykulacyjnego i fonacyjnego!
- Uświadamiamy fazy wdechu i wydechu poprzez zamieszczone wyżej ćwiczenia!

W związku ze zbliżającymi się Świątami Bożego Narodzenia,
chciałabym Państwu życzyć by były one prawdziwie rodzinne,
pełne pokoju i szczęścia.

A Nowy Rok niech przyniesie zdrowie, wiele powodów do radości
i sukcesów tak w życiu prywatnym jak i na gruncie zawodowym☺



Życzy Kamila Olejnik