

## Scenariusz 1

### Temat: Ćwiczenia oddechowe i emisyjne

<b>Cel ogólny</b>	ukształtowanie płynności mówienia lub znaczne jej usprawnienie
<b>Cele szczegółowe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• usprawnienie aparatu artykulacyjnego</li><li>• ustalenie prawidłowego toru oddychania</li><li>• usprawnienie fonacji</li><li>• zredukowanie lub zmniejszenie napięć mięśniowych towarzyszących mówieniu</li><li>• koordynacja pracy aparatu fonacyjno-artykulacyjno-oddechowego</li><li>• zniesienie lub zmniejszenie napięć w obrębie aparatu mowy</li></ul>
<b>Metody pracy</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ćwiczenia artykulacyjne</li><li>• ćwiczenia sprawności narządów mowy</li><li>• ćwiczenia oddechowe</li><li>• ćwiczenia fonacyjne</li></ul>
<b>Pomoce</b>	karty pracy

### Przebieg zajęć



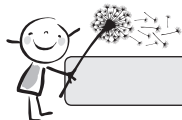
#### Ćwiczenie 1

Początkowy etap terapii to wytłumaczenie pacjentowi zasad prawidłowego oddychania przeponą. Na podstawie ilustracji (karta pracy nr 1) terapeuta tłumaczy pacjentowi zasady prawidłowego wdechu, przedstawia również, na czym polega wdech nieprawidłowy oraz czym się różni.

Po przygotowaniu teoretycznym pacjent przyjmuje pozycję leżącą i kładzie rękę na wysokości przepony. Nabiera powietrza tak, aby poczuć napętniający się powietrzem brzuch (przepona obniża się) – w tym czasie klatka piersiowa ma powiększyć swoją objętość. Następuje powolny wydech – przepona unosi się, wypierając powietrze z klatki piersiowej, brzuch się obniża. Należy pamiętać, aby podczas wykonywania ćwiczeń oddechowych, nabierać powietrza przez nos, a wydychać je ustami.

Po opanowaniu zasad oddychania torem przeponowo-brzusznym, pacjent ćwiczy oddychanie w pozycji siedzącej i leżącej.





## Ćwiczenie 2



Terapeuta tłumaczy pacjentowi zasady prowadzenia ćwiczeń oddechowych:

- ◆ ćwiczenia należy wykonywać przynajmniej dwa razy dziennie;
- ◆ ćwiczeń nie wykonujemy bezpośrednio po posiłku (należy odczekać przynajmniej godzinę);
- ◆ należy pamiętać o rozluźnieniu mięśni szyi przed przystąpieniem do wykonywania ćwiczeń, jak również w ich trakcie;
- ◆ podczas ćwiczeń zachowujemy swobodną pozycję ramion i barków, nie odchylamy również głowy do tyłu;
- ◆ nie należy pozbywać się całego powietrza z płuc podczas wydechu.

Następnie terapeuta prezentuje ćwiczenie, wykorzystując instruktaż z karty pracy nr 2.

## Ćwiczenie 3



Ćwiczenie to stanowi modyfikację ćwiczenia nr 2, dlatego przy jego prezentacji można również posłużyć się materiałem obrazkowym z karty pracy nr 2.

Terapeuta prosi, aby pacjent pozostał w leżeniu. Tłumaczy mu zasady wykonywania kolejnego ćwiczenia:

- ◆ położyć się na plecach, na twardym i równym podłożu, jak w ćwiczeniu nr 2;
- ◆ na brzuchu położyć lekką książkę lub niewielką poduszkę, tak jak w ćwiczeniu nr 2;
- ◆ wykonać wdech ustami i nosem tak, aby książka uniosła się;
- ◆ w trakcie wydechu zrobić kilka pauz, za każdym razem utrzymać książkę przez 2–3 sekundy na tej samej wysokości, nie pozwolić jej opaść;
- ◆ wykonać ćwiczenie ponownie, wymawiając przy wydechu głoskę [f] lub [s].

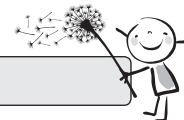
## Ćwiczenie 4



Po wykonaniu podstawowych ćwiczeń oddechowych pacjent przechodzi do wykonywania ćwiczeń fonacyjnych.

Karta pracy nr 3 przedstawia głoski wraz ze śladami, po których należy przeciągać palcem, jednocześnie wypowiadając długo głoskę na wydechu. W połowie śladu znajduje się oznaczenie – trzeba wówczas zaczerpnąć oddechu. Należy uczulić pacjenta, aby podczas dobierania oddechu pozostawił luźne, opuszczone ramiona i aby wdech nie był zbyt silny. Ćwiczenia nie można wykonywać zbyt powoli (prowadziłoby to do sztucznego wydłużania fazy wydechowej). Celem ćwiczenia jest skoordynowanie długości fazy wydechowej z fonacją.





## Ćwiczenie 5

Pacjent wykonuje kolejne ćwiczenie fonacyjne – wielokrotnie wytwarza dźwięk zbliżony do mruczenia, wykorzystując w tym celu materiał z karty pracy (karta pracy nr 4). Na karcie pracy widnieje spirala, po której pacjent wodzi palcem, wymawiając przedłużoną głoskę [m], z którą łączone są samogłoski ustne. W trakcie wykonywania ćwiczenia należy delikatnie opuścić żuchwę i starać się skierować emitowany dźwięk na podniebienie twarde. Pacjent może wymawiać następujące połączenia sylabowe:

- ◆ *maa, moo, mee, muu, mii, myy* (przedłużenie samogłoski)
- ◆ *mma, mmo, mme, mmu, mmi, mmy* (przedłużenie głoski [m])
- ◆ *amm, omm, emm, umm, imm, ymm* (przedłużenie głoski [m])
- ◆ *mmam, mmom, mmem, mmum, mmim, mmym* (przedłużenie głoski [m])

Ćwiczenie można wykonać również z połączeniem ze spółgłoską [n]:

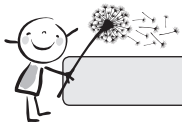
- ◆ *naa, noo, nee, nuu, nii, nyy*
- ◆ *nna, nno, nne, nnu, nni, nny*
- ◆ *ann, onn, enn, unn, inn, ynn*
- ◆ *nnan, nnon, nnen, nnun, nnin, nnyn*



## Ćwiczenie 6

Jest to ćwiczenie, które ma na celu uświadomienie pacjentowi istoty patomechanizmu jąkania oraz zwrócenie uwagi na umiejętność rozluźniania całego ciała. Przykładowym treningiem, jakiego pacjent może nauczyć się na terapii, a następnie samodzielnie wykonywać, jest relaks progresywny Jacobsona, który polega na nauce rozluźniania wszystkich partii ciała poprzez naprzemienne napinanie i rozluźnianie poszczególnych grup mięśni. Karta pracy 5 przedstawia przykładowe ćwiczenia metodą Jacobsona.

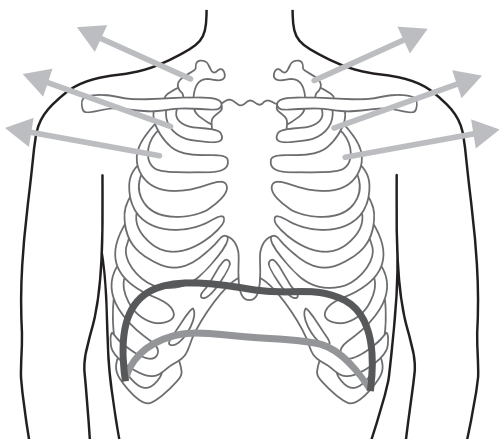




## Karta pracy nr 1

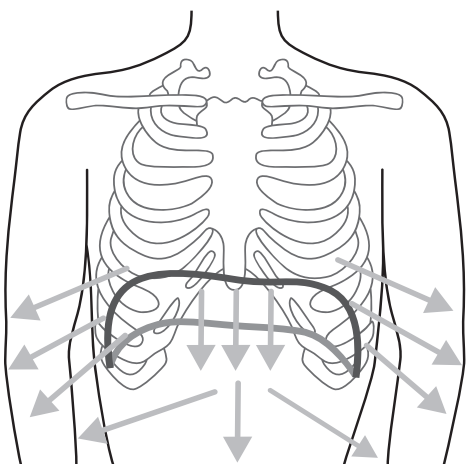
### Scenariusz 1 • Ćwiczenie 1

**Polecenie:** Proszę zapoznać się z przedstawionymi na grafikach typami oddychania oraz pod kontrolą terapeuty spróbować wykonać prawidłowy wdech z użyciem przepony.



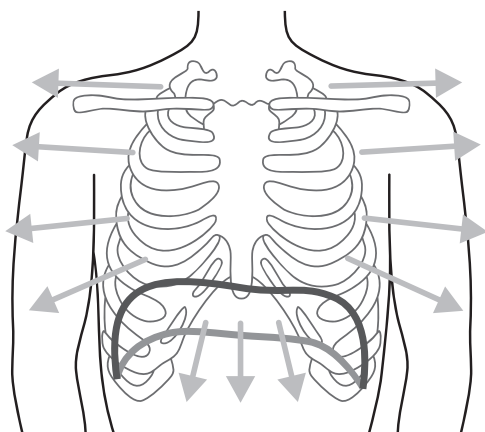
Rys. 1.

**Piersiowy typ oddychania** – podczas wdechu poszerzają się głównie górne obszary klatki piersiowej, następuje unoszenie ramion lub łopatek, w dalszej fazie następuje podciągnięcie brzucha. JEST TO NIEPRAWIDŁOWY TYP ODDYCHANIA



Rys. 2.

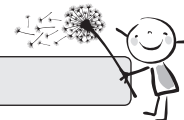
**Brzuszny typ oddychania** – podczas wdechu rozszerzają się dolne partie płuc, górna część klatki piersiowej nie pracuje, brzuch wypychany jest na zewnątrz. JEST TO NIEPRAWIDŁOWY TYP ODDYCHANIA



Rys. 3.

**Całościowy typ oddychania (piersiowo-brzuszny)** – podczas wdechu następuje równomierne poszerzenie całej klatki piersiowej wspomaganie niewielką pracą przepony. JEST TO OPTYMALNY TOR ODDYCHANIA DLA PRAWIDŁOWEJ PRACY NARZĄDU GŁOSU.



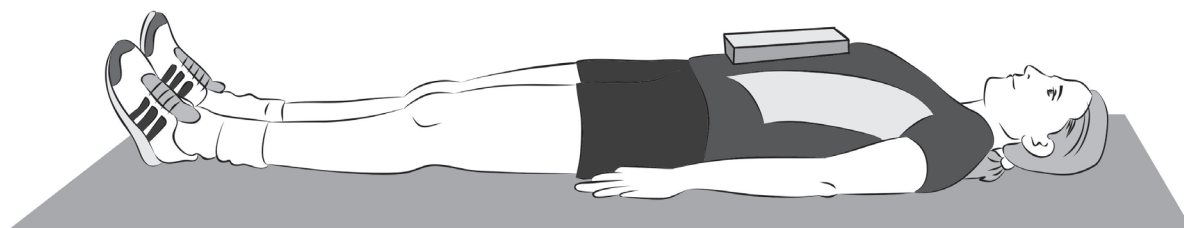


## Karta pracy nr 2

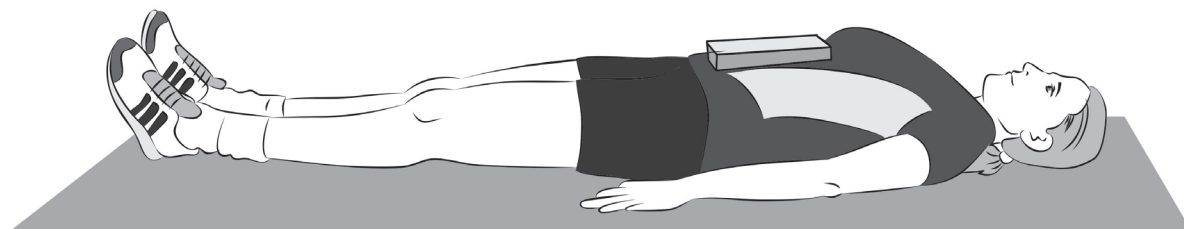
### Scenariusz 1 • Ćwiczenie 2 i 3

**Polecenie:** Proszę wykonać następujące ćwiczenie oddechowe:

- ◆ połóż się na plecach, na równym i twardym podłożu,
- ◆ na brzuchu połóż małą poduszkę lub lekką, niewielką książkę,
- ◆ wykonaj wdech ustami i nosem, tak aby przedmiot uniósł się,
- ◆ zatrzymaj na moment książkę/poduszkę w najwyższym punkcie,
- ◆ wykonaj wolny wydech, tak aby przedmiot obniżał się płynnie,
- ◆ powtórz ćwiczenie, wymawiając przy wydechu wydłużoną głoskę [f].

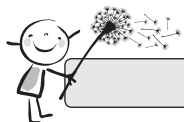


WDECH – książka wypychana jest ku górze.



WYDECH – książka opada powoli.





## Karta pracy nr 3

### Scenariusz 1 • Ćwiczenie 4

**Polecenie:** Wypowiadaj głoskę na wydechu, przeciągając palcem po linii.

A

O

E

U

I

Y

H (CH)

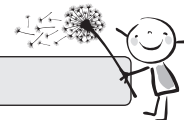
Ś

S

SZ

F

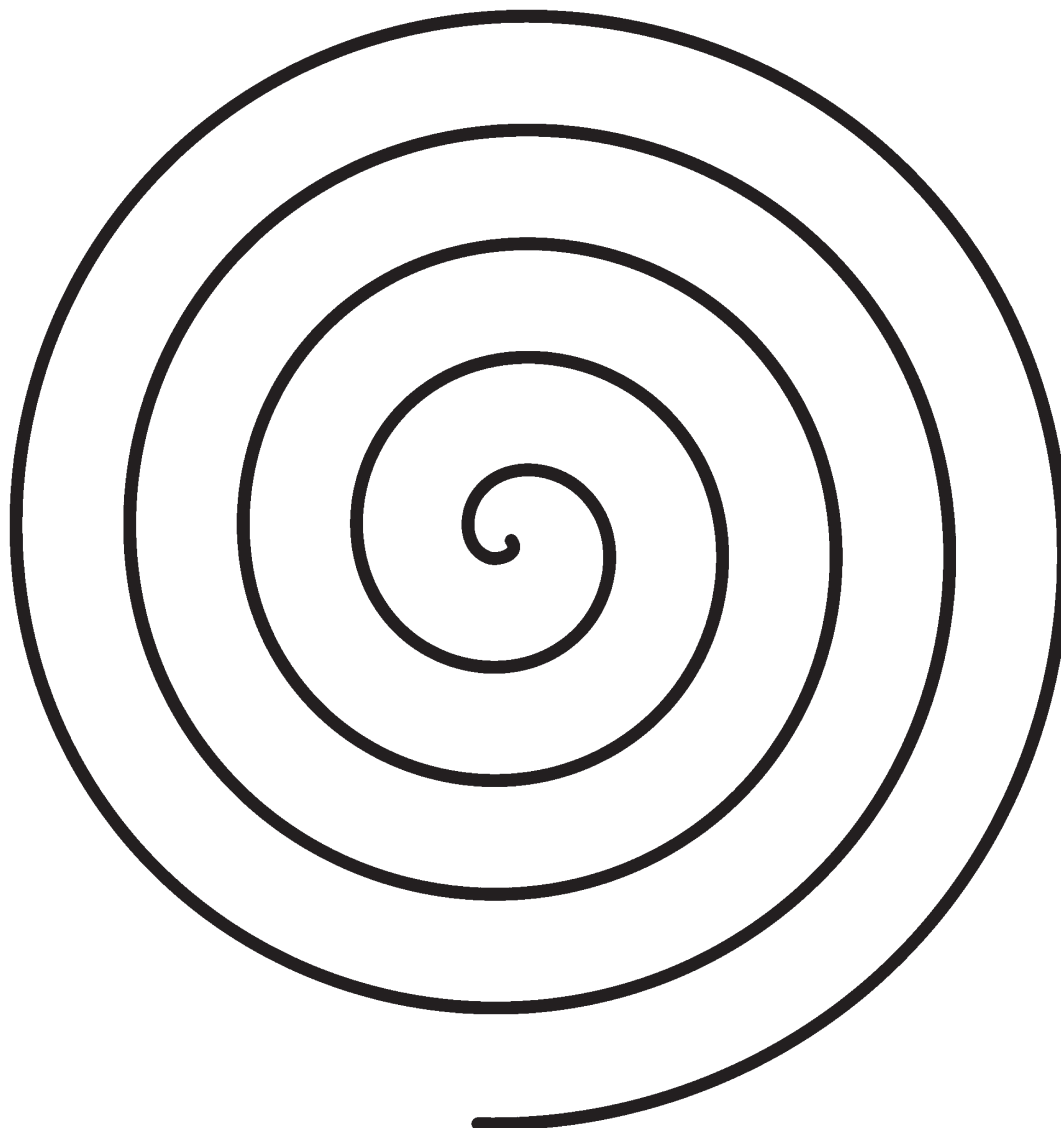




## Karta pracy nr 4

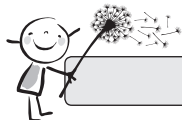
### Scenariusz 1 • Ćwiczenie 5

**Polecenie:** Przesuwając palcem w spirali, wypowiadaj podane połączenia głoskowe.



- ◆ maa, moo, mee, muu, mii, myy
- ◆ mma, mmo, mme, mmu, mmi, mmy
- ◆ amm, omm, emm, umm, imm, ymm
- ◆ mmam, mmom, mmem, mmum, mmim, mmym
- ◆ naa, noo, nee, nuu, nii, nyy
- ◆ nna, nno, nne, nnu, nni, nny
- ◆ ann, onn, enn, unn, inn, ynn
- ◆ nnan, nnon, nnen, nnun, nnin, nnyn





## Karta pracy nr 5

### Scenariusz 1 • Ćwiczenie 6

**Polecenie:** Wykonaj następujące ćwiczenia metodą Jacobsona<sup>1</sup>:

1. Zaciśnij obie pięści, zwróć uwagę na napięcie dłoni i przedramion, rozluźnij się.
2. Dotknij palcami barków i podnieś ramiona, zauważ napięcie barków i ramion, rozluźnij się.
3. Wzrusz ramionami, podnieś je jak najwyżej, zwróć uwagę na napięcie barków, rozluźnij się.
4. Zmarszcz czoło, zwróć uwagę na napięcie czoła i okolicy oczu, rozluźnij się.
5. Zaciśnij powieki, odnotuj napięcie, rozluźnij mięśnie z lekko przymkniętymi oczami.
6. Przyciśnij cały język do podniebienia, zwróć uwagę na napięcie w jamie ustnej, rozluźnij się.
7. Odchyl głowę do tyłu, zauważ napięcie w karku i górnej partii pleców, odpocznij.
8. Opuść głowę, przyciśnij brodę do piersi, zauważ napięcie karku i braków, rozluźnij się.
9. Wygnij plecy w łuk, odsuwając się od oparcia krzesła i cofnij ramiona do tyłu, zauważ napięcie barków oraz pleców, rozluźnij się.
10. Weź głęboki oddech i zatrzymaj powietrze, odnotuj napięcie klatki piersiowej i pleców, zrób powolny wydech, rozluźnij się.

---

<sup>1</sup> Na podstawie: Kowalski S., *Relaks progresywny Jacobsona* [audiobook], Szczecin 2016.

