

Lidia Kataryńczuk-Mania, Małgorzata Pusztuk-Mania

Uniwersytet Zielonogórski

Wybrane ćwiczenia emisyjne w pracy profilaktyczno-terapeutycznej

Selected emission exercises
in prophylactic and therapeutic work

Wprowadzenie

Sztuka poprawnego mówienia to w dzisiejszych czasach umiejętność szczególnie ważna i potrzebna. Różne wady wymowy i brak umiejętności posługiwania się językiem, przysparzają ludziom wiele zmartwień i stanowią przeszkodę w pełnym uczestnictwie w życiu codziennym i społecznym. Mogą kształtować pewne ujemne cechy osobowości, tj. nieśmiałość, zamykanie się w sobie, podejrzliwość, poczucie niższej wartości. Często utrudniają naukę, a niekiedy wręcz ją uniemożliwiają. Rozwój mowy jest długotrwałym procesem, w którym czynniki biologiczne, społeczno-kulturowe, psychologiczne odgrywają znaczącą rolę¹.

Genowefa Demel podkreśla, że

praca nad własną wymową staje się nie tylko prywatną sprawą nauczyciela ale też jego moralnym i zawodowym obowiązkiem. Samodoskonalenie rozpoczynamy od ćwiczeń wrażliwości odbioru. Trzeba ćwiczyć tak długo, aż nauczymy się słyszeć własną

¹ Por. J. Gebreselassie, *Mowa a motoryczność dziecka w wieku przedszkolnym*, [w:] *Dziecko i nauczyciel w kulturze artystycznej*, red. L. Kataryńczuk-Mania, E. Pasterniak-Kobyłecka, Zielona Góra-Skarbona 2017, s. 128.

mowę i krytycznie ją odbierać, aż nauczymy się - coraz subtelniej - różnicować cechy wymowy poszczególnych osób².

Kilka uwag na temat ćwiczeń emisyjnych

Aparat służący do wytwarzania dźwięków mowy składa się z trzech narządów: oddechowego, fonacyjnego i artykulacyjnego. Czynność mówienia zależna jest od oddychania (akt oddychania składa się z fazy wdechu i wydechu). Narządem fonacji, czyli wytwarzania dźwięków jest krtań, połączona (od dołu) z tchawicą, a zaczepiona na kości grykowej, tuż pod żuchwą. Fonacja powinna rozpoczynać się od miękkiego nastawienia głosowego. Struny głosowe z kolei powinny się zbliżać powoli, stopniowo. Dla jakości głosu i samego narządu szkodliwe jest twarde nastawienie, bądź nagły krzyk połączony ze zwarciem krtaniowym. Narząd artykulacyjny jest częścią aparatu mowy. Równoległe z usprawnianiem artykulacji postępuje doskonalenie czucia położenia i ruchów narządów mowy: języka, warg, podniebienia³.

Doskonaleniu emisji głosu służą różnorodne ćwiczenia z zakresu oddychania, fonowania, artykułowania. Należą do nich między innymi:

- ćwiczenia motoryki narządów mowy (żuchwa, język, wargi, krtań, podniebienie miękkie),
- ćwiczenia oddechowe,
- ćwiczenia na samogłoskach.

Ćwiczenia ortofoniczne powinny zapobiegać powstawaniu zaburzeń artykulacyjnych. Wyróżnia się dwa ich rodzaje: wstępne i artykulacyjne.

- ćwiczenia wstępne:
 - ćwiczenia oddechowe,
 - ćwiczenia fonacyjne (głosowe),
 - ćwiczenia logorytmiczne (rytmiczno-ruchowe),

² G. Demel, *Minimum logopedyczne nauczyciela przedszkola*, Warszawa 1978, s. 6.

³ Szerzej: E.M. Minczakiewicz, *Mowa: rozwój, zaburzenia, terapia*, Warszawa 1997.

- ćwiczenia słuchowe (kształcące słuch fonematyczny),
- ćwiczenia usprawniające narządy mowy,
- ćwiczenia artykulacyjne (bezpośrednio związane z procesem mówienia):
 - ćwiczenia oddechowe,
 - ćwiczenia głosowe,
 - ćwiczenia dykcji (to ćwiczenia wyrazistej artykulacji samogłosek, spółgłosek, tempa mowy, mówienie frazami).

Ćwiczenia ortofoniczne proponuje się wszystkim dzieciom. Programy wychowania w przedszkolu wprowadzają je w każdej grupie wiekowej. W pracy z dziećmi 3-letnimi wykonuje się ćwiczenia oddechowe polegające na wprawianiu w ruch np. piórek, bibułek, wiatraczków, piłeczek. Z ćwiczeń artykulacyjnych natomiast wykorzystuje się takie, które - na samogłoskach oraz sylabach - usprawniają mięśnie narządów mowy. U dzieci starszych dba się o regulowanie oddechu podczas wypowiedzi, recytowania, śpiewu. Proponowane są ćwiczenia na wszystkich głoskach, z uwzględnieniem trudniejszych spółgłosek występujących w tekstach, ćwiczenia na wyrazach, wyróżniania grup spółgłoskowych w sylabach, krótkich tekstach.

W pracy z dziećmi zaczynać powinniśmy od zabaw skoncentrowanych na słuchu fizycznym i muzycznym a następnie przechodzić do ćwiczeń słuchu fonetycznego. Rozpoczynamy od ćwiczeń w różnicowaniu głosek opozycyjnych, przechodząc do ćwiczeń analizy i syntezy słuchowej.

Zdaniem Katarzyny Zachwatowicz-Jasieńskiej

miejszem powstawania dźwięków głosu ludzkiego jest dolne gardło, gdzie drgają mięśnie strun głosowych. Z dolnego gardła fale głosowe przenoszą się do jamy ustnej, wprawiając w drganie wypełniające ją powietrze (dlatego tak ważne jest swobodne, dość szerokie otwieranie ust) i jednocześnie odbijają się w odpowiednio różnych miejscach, zyskując blask i rezonans (dlatego tak istotne jest napięcie mięśni języka i miękkiego podniebienia z małym języczkiem, aby utworzyć w ustach dobre pudło rezonansowe). W jamie ustnej dźwięk nie tylko się odbija (wysoki w głębi podniebienia, zwany bywa dźwiękiem krytym, a niski - na przodzie ust), ale też przekształca się w głoskę, co jest cechą szczególną tego „instrumentu”⁴.

⁴ K. Zachwatowicz-Jasieńska, *Co warto wiedzieć o głosie?*, „Wychowanie Muzyczne w Szkole” 1996, s. 212; 217-220.

Należy skupić się na tym, jakich głosek się używa. Nad czynnościami narządów mowy, które tworzą i kształtują głos czuwa słuch (jak słyszysz tak mówisz). Oddech powinien być żebrowo-przeponowy. Przepona to płat mięśniowy odgradzający komorę płucną od komory brzusznej. Przy wdechu przepona zajmuje położenie niższe, przy wydechu przepona działa jak tłok, unosząc się wypycha powietrze z płuc. Dobrym ćwiczeniem jest w zachwycie wążanie bukietu kwiatów. Ewa M. Skorek⁵ wśród praktyk, pełniących funkcję profilaktyczną (zapobieganie nieprawidłowościom) i terapeutyczną (eliminowanie zaistniałych nieprawidłowości) wymienia: kształcenie nawyku oddychania w czasie spoczynku przez nos, różnicowanie faz oddechowych, zwiększenie pojemności płuc, kształcenie ruchów przepony, kształcenie oddechu pełnego, wzmocnienie wydechu, wydłużenie fazy wydechowej, regulowanie siłą wydychanego powietrza, kształcenie nawyku mówienia na wydechu, ekonomiczne zużywanie powietrza podczas mówienia, kształcenie umiejętności zsynchronizowania pauz oddechowych (tzn. wdechu) z treścią wypowiedzi⁶.

Artykulacja jest jednym ze sposobów udoskonalania sprawności głosowej. Powinna być i jest ważnym elementem w pracy nad emisją głosu każdego człowieka. Według Kingi Kozłowskiej *artykulacja* to

ruchy i układ narządów mowy w trakcie wymawiania określonej głoski⁷.

Artykulacyjny opis dźwięków mowy polega na określeniu położenia i zachowania się narządów artykulacyjnych przy wytwarzaniu poszczególnych głosek. Klasyfikacja samogłosek obejmuje: udział podniebienia miękkiego, ruchy języka w kierunku poziomym i pionowym, układ warg. Wyróżniamy samogłoski ustne: **a, o, e, u, i**,

⁵ E. M. Skorek, *Ćwiczenia oddechowe w profilaktyce i terapii logopedycznej dzieci w wieku przedszkolnym*, [w:] *Profilaktyka i rehabilitacja głosu, mowy*, red. L. Kataryńczuk-Mania, I. Kowalkowska, Zielona Góra, 2006, s. 87.

⁶ Por. J. Uchyła-Zroski, *Głos mówiony i śpiewany: z zagadnień pedagogiki muzycznej*, Piotrków Trybunalski 1998; *Kształcenie głosu u dzieci przedszkolnych i młodszoszkolnych - dylematy pedagogiczne i wykonawcze*, [w:] *W kręgu zagadnień edukacji artystycznej i terapii*, red. L. Kataryńczuk-Mania, Głogów 2006, s. 35-42.

⁷ K. Kozłowska, *Wady wymowy możemy usunąć*, Kielce 1998, s. 124.

y (podniebienie miękkie jest uniesione i zamyka wejście do jamy nosowej) i nosowe **ą, ę** (podniebienie jest opuszczone - powietrze przechodzi przez jamę nosową).

Ze względu na poziome ruchy języka wyróżniamy samogłoski przedniego szeregu **e, i, y** (język przesuwa się do przodu jamy ustnej) i samogłoski tylnego szeregu **a, u, o** (unosi się tylna część grzbietu języka). Ze względu na pionowy ruch języka wyróżnia się samogłoski niskie **a**, średnie **o, e**, wysokie **i, y, u**.

Klasyfikując spółgłoski, należy zwrócić uwagę na stopień zbliżenia narządów mowy, miejsce artykulacji, udział wiązań głosowych, udział podniebienia miękkiego i ruch środka języka. Spółgłoski, w zależności od stopnia zbliżenia narządów artykulacyjnych, dzielimy na: zwarto-wybuchowe: **p, b, t, d, k** oraz **p', b', k', g'**; szczelinowe: **f, f', v, v', ś, ź, s, z**; zwarto-szczelinowe np. **l**; drżące (wibruje koniuszek języka) **r**; nosowe **m, n, ń**.

Ze względu na miejsce artykulacji dzielimy głoski na: dwuwargowe: **m, p, h, h'**; wargowo-zębowe: **f, f', v, v'**; przedniojęzykowo-zębowe: **t, d, n, s, z, c**; przedniojęzykowo-dziąsłowe: **ś, ź, ć, r, l**; środkowojęzykowe: **ś, ź, ć, g, ń**; tylnojęzykowe: **k, g**. Wyróżnia się spółgłoski bezdźwięczne, np. **p, t, k** i dźwięczne, np. **b, d, g** ze względu na udział wiązań głosowych⁸.

Miejsca artykulacji spółgłosek są stałe i łatwo je ćwiczyć. Należy dbać o to, aby przy wymawianiu ich nie nosować. Ćwiczenia powinno się rozpocząć od spółgłoski nosowej **m mormorando** (mrużąc przez nos), przechodząc sekundami wielkimi chromatycznie do góry, następnie w dół (np. **mmm** na dźwiękach w skali razkreślnej: fa - sol - fa; z krzyżykiem fis - gis - fis; potem e - fis - e itp.).

Inne ćwiczenie np. *warczimy* pomaga rozruszać język (zatykamy nos - „od środka”, otwieramy usta i przytykając język do podniebienia wymawiamy **r** - warczimy. Spółgłoskę **r** można śpiewać, wykorzystując dłuższe odcinki gamy, dowolnej melodii. Brzmienie **r** na wysokim dźwięku jest cieńsze i ostrzejsze.

Samogłoski są urodą głosu, brzmią pięknie. **A E O** mają dużo podobieństw - tak samo otwiera się usta, jest luźne ułożenie warg, zmienia się ułożenie języka. Przy **a** leży on płasko, wybrusza się grzbietem przy **e**. Gimnastyka grzbietu języka jest niezbędną w artykulacji, szczególnie przy dźwiękach wysokich. Przy **o** - przed rozpoczęciem należy ułożyć usta „w ryjek”. Samogłoska **a** jest z natury najkorzystniej brzmiąca. Do jej brzmienia można dostosowywać

⁸ G. Demel, *Minimum logopedyczne...* op. cit., s. 11.

brzmienie innych samogłosek. Następnie do każdej samogłoski należy dodawać spółgłoskę np. **m, n, b, z, w**. Ćwiczyć można w różnym tempie i ze zróżnicowaną dynamiką. Spółgłoski pełnią rolę łącznika między samogłoskami.

Głównym celem ćwiczeń narządów artykulacyjnych jest usprawnienie ruchomych artykulatorów (język, wargi, żuchwa, podniebienie miękkie), świadome wykorzystywanie ruchów narządów artykulacyjnych, usprawnianie koordynacji ruchowej aparatu artykulacyjnego. Bogumiła Toczyska w publikacji „Głośno i wyraźnie: 9 lekcji dobrego mówienia” przypomina o układzie ust podczas realizacji ćwiczeń artykulacyjnych⁹. Mieczysława Walczak-Deleżyńska z kolei wskazuje, że do częstych przyczyn braku prawidłowej sprawności mowy należą: nieukończony rozwój mowy, nieprawidłowa budowa artykulatorów, wady zgryzu, skrócone wędzidełka, złe nawyki środowiskowe, różne schorzenia rozwojowe¹⁰. Prawidłowa artykulacja korzystnie wpływa na czystą i wyraźną wymowę. Większość popełnianych błędów dykcyjnych wynika z szybkiego mówienia, czytania, tremy, stresu, nieprawidłowego oddychania. Na skuteczną dykcję mają wpływ między innymi: słyszalność, dynamika wypowiedzianych słów, precyzja artykulatorów, staranność wypowiedzi, giętkość, melodyjność, wysokość i barwa głosu.

Walory profilaktyczne i terapeutyczne piosenek

Śpiew jest udźwiękowioną mową a zarazem najstarszą i najpopularniejszą formą aktywności człowieka. Integralnym elementem w pracy nad głosem śpiewanym jest nieodłączne rozwijanie mowy (poprawa wymowy głosek, sylab, wyraźne wybrzmiewanie słów, rytmiczna recytacja tekstów na różnej wysokości dźwięku itp.)¹¹.

Skala głosu dziecka obejmuje określoną ilość dźwięków w zależności od wieku i stopnia dojrzałości fizycznej oraz stopnia rozwoju głosu. Przystępując do ćwiczeń emisyjnych skupiamy uwagę

⁹ B. Toczyska, *Głośno i wyraźnie: 9 lekcji dobrego mówienia*, Gdańsk 2007.

¹⁰ M. Walczak-Deleżyńska, *Aby język giętki.... (wybór ćwiczeń artykulacyjnych od J. Tennera do B. Toczyskiej*, Wrocław 2001.

¹¹ Por. L. Kataryńczuk-Mania, *Piosenka w usprawnianiu wymowy*, [w:] *Logopedia. Teoria i praktyka*, red. M. Młynarska, T. Smereka, Wrocław 2005, s. 388-394.

na postawie, ćwiczeniach oddechowych a następnie przechodzimy do *strojenia* głosu (np. uwrażliwiamy dzieci na wysokość dźwięku, zwracamy uwagę na układ warg przy poszczególnych samogłoskach a w grupie dbamy o wyrównanie głosów).

Aktywność wokalna dzieci podczas zajęć profilaktyczno-terapeutycznych polega na świadomym stosowaniu ćwiczeń emisyjnych, śpiewaniu piosenek w celu usprawniania wymowy, doskonalenia słownictwa, uczenia się. Jak podkreśla Mirosław Zalewski:

śpiewając z dziećmi usprawniamy:

- a) narządy artykulacyjne (szczególnie pracę żuchwy) oraz możemy utrwalać prawidłową wymowę danej głoski;
- b) umiejętności językowe i komunikacyjne;
- c) dykcję, wyrazistość językową;
- d) aparat oddechowy i fonacyjny (wydłużamy fazę wydechową, pogłęwiamy oddech, ćwiczymy emisję głosu, kształcimy umiejętność koordynacji tych aparatów w połączeniu z aparatem artykulacyjnym);
- e) płynność mówienia, właściwe tempo mówienia, akcentowanie wyrazów, intonację wypowiedzi;
- f) pozwalamy dziecku na odprężenie psychofizyczne i relaks (obniżanie napięć mięśniowych, regulacja funkcji wegetatywnych organizmu);
- g) uczymy dziecko rozwijania zabaw z piosenką o dodatkowe elementy, takie jak: np. zabawy ruchowe, integracji rytmiczno-ruchowej (np. marsz z jednoczesnym klaskaniem i śpiewem), zabawy inscenizacyjno-ilustracyjne (opowieści ruchowe), działania z zakresu ekspresji plastycznej, działania parateatralne (pantomima, wyrażanie ruchem i gestem treści piosenek, elementów muzyki, emocji, nastroju), taniec;
- h) możemy kształtować i rozwijać świadomość własnego ciała, jego symetrii, świadomość siebie;
- i) integrujemy grupę;
- j) rozwijamy wrażliwość estetyczną¹².

Praca nad kształtowaniem głosu powinna być systematyczna i ostrożna zwłaszcza gdy mamy do czynienia z dziećmi i ich bardzo delikatnym aparatem głosowym. Piosenka jest źródłem przeżyć emocjonalnych dziecka i stanowi doskonałą bazę rozwoju wrażliwości słuchowej w zakresach wysokości dźwięku, czasu jego trwania, dynamiki, agogiki i artykulacji. W trakcie śpiewania piosenki

¹² M. Zalewski, *Muzyczna zabawa*, Rzeszów 2008, s. 58-59.

głębsze staje się oddychanie, aktywniejsze działanie przepony, strun głosowych, mięśni krtani i gardła. Wyróżniamy piosenki do słuchania, przeznaczone do śpiewania przez dzieci, piosenki służące do wykorzystania przy zabawach ruchowych i inscenizacjach, piosenki wykonane z towarzyszeniem instrumentów perkusyjnych.

Dokonując wyboru utworu należy zwrócić uwagę na następujące kryteria: rozpiętość skali danej piosenki, stopień trudności linii melodycznej, w której należy unikać dużych skoków w melodii, zbieżności modulacyjnych, zbyt wielu komplikacji rytmicznych, dostosowanie treści słownych piosenki do wieku i możliwości dziecka i zadbanie o wartości artystyczne - zarówno tekstu literackiego, jak i muzycznego.

Wykorzystujemy ćwiczenia i zabawy zapobiegające utrwalaniu się wad zgryzu (ćwiczenia wzmacniające mięśnie języka, mięśnie okrężne ust, policzków). Zaleca się słuchanie mowy ludzkiej, odgłosów środowiska, głosów natury. Skuteczne jest śpiewanie wybranych fragmentów melodii **mormorando** (z zamkniętymi ustami) na głosce **m**; śpiewanie sylab: **ma, me, mi, mo, mu, na, ne, ni, no, nu** z lekkim zaakcentowaniem głosek **m i n**; śpiewanie dźwięków na tej samej wysokości lub w różnych układach **la, le, li, lo, lu**; śpiewanie samogłosek krótko (staccato), długo, w sposób ciągły (legato).

Tekst piosenki może być skutecznym materiałem dydaktycznym, terapeutycznym do nauki poprawnej wymowy, a jego rytmizacja i śpiew (materiał muzyczny) może dać satysfakcjonujące efekty artykulacyjne i ortofoniczne. W praktyce wykorzystuje się improwizacje wokalne, do podanego tekstu, wierszyka, do określonego rytmu (tzw. rytmizowanki), improwizacje swobodne wyrażane śpiewem zjawisk przyrody, naśladowanie głosów zwierząt, środków lokomocji (pociąg, samolot), śpiewanie krótkich zwrotów słownych, itp. Zawsze należy sprawdzać czy dzieci nie mecą się i prawidłowo oddychają, zwłaszcza podczas np. interpretacji ruchowej piosenki.

Ćwiczenia praktyczne

Propozycja pracy z piosenką pt. *Marsz przy bębenku*.

Marsz

1. Ja or - kie - strę w do - mu mam, pam, pam.
2. Też w przed - szko - lu pa - ni ma, pa, pa,
3. Jak to mi - ło - mó - wię wam, pam, pam,

5. W mej or - kie - strze so - bie gram, pam, pam.
2. do za - ba - wy bę - bny dwa, pa, pa.
3. kie - dy tak na bę - bnie gram, pam, pam.

9. Ram - ta - ta - tam, tam, tam, ram - ta - ta - tam, tam, tam,
13. dziś do mar - szu za - gram wam! Ta - ta - ta - tam,
17. ram - ta - ta - tam, tam, tam, ram - ta - ta - tam, tam, tam,
21. dziś do mar - szu za - gram wam, pam, pam!

Marsz przy bębenku, muzyka Józef Świder, słowa Elżbieta Śnieżkowska-Bielak¹³

Nauczyciel prezentuje piosenkę, omawia z dziećmi treść i zaprasza do wspólnej zabawy muzyczno-ruchowej. Dzieci maszerują, na przerwę zatrzymują się i wykonują ćwiczenia oddechowe z balonem (dmuchanie na balon). Ponownie muzyka zaprasza do maszerowania - dzieci idą z balonami i rytmicznie w nie uderzają. Dzieci

¹³ T. Krzyżowska, *Zabawy z piosenką*, Katowice 1995, s. 294-295.

siadają w kole a nauczyciel śpiewa piosenkę. Dzieci powtarzają refren: **Ramtatataam, ramtatataam, dziś do marszu zagram wam!** Następnie uczą się rytmicznie w metrum 2/4 tekstu piosenki (zwracamy uwagę na takty gdzie występuje ósemka z kropką i szesnastka oraz na takty: 3-4: **mam, pam, pam**, 7-9: **gram, pam, pam** (1 zw.). Można tekst piosenki wymawiać sylabami w różny sposób: wysoko, nisko, przeciągając, przyspieszając, itp. Melodia nie jest trudna. Dal-szy ciąg to zabawa w orkiestrę z wykorzystaniem bębenków. Dynamika wypowiedzianych słów, tempo, barwa mogą stać się atrakcyjną formą przekazu.

Drzewko artykulacyjne (oprac. własne)

Zabawa polega na wskazywaniu przez dyrygenta gałązek na których zawieszono są różne wzory: **mam, tam, ram, nie, tak, rom, pom** itp.

Dyrygent proponuje wybrać sobie jedną z gałązek i powtarzać ją wielokrotnie ze zróżnicowaną dynamiką, wesoło, smutno, w różnym tempie, itp. Można ćwiczenie wykonywać wokalnie, w duetach, można także improwizować rytmicznie, rytmiczować, itp.

tam
ram pam
mam mam mam mam
nie tak nie tak nie tak nie tak
mija tak mija tak mija tak mija tak mija tak
rom pom pom rom pom pom rom pom pom rom pom pom
cyku cyk cyku cyk cyku cyk cyku cyk cyku cyk cyku cyk
taku nie taku pom taku tak taku rom taku nie
mija cyk mija nie mija rom mija pom
kuc tak kuc tak kuc tak
cy ku la le
om pom
taka

Wśród propozycji ćwiczeń usprawniających narządy mowy wyróżnić można:

– ćwiczenia szczęki dolnej:

minki: dzieci siedzą w kole, otrzymują lusterka i pokazują w nich swoje miny, uśmiechy itp.

rytmiczny ruch szczęką: Ruszanie brodą - zadanie polega na swobodnym opuszczeniu szczęki dolnej i poruszaniu nią w prawą i w lewą stronę, następnie chwilowym zatrzymaniu w pozycji środkowej. Można ćwiczyć z muzyką w tle. Potem wysuwamy szczękę do przodu i cofamy do pozycji wyjściowej.

- ćwiczenia warg i policzków:

Pulchne policzki: dzieci nabierają powietrza i zatrzymują je w nadymanych policzkach a następnie energicznie wypychają na głosce p.

Gra na grzebieniu: każde dziecko trzyma grzebień z kawałkiem papieru i podejmuje próbę gry.

- ćwiczenia języka:

Wysuwanie języka na zewnątrz: dzieci wykonują ruchy kuliste w prawo, lewo, następnie przesuwiają język do kącików ust, do warg, po wewnętrznych ściankach policzków, po zębach, robią rułoniki itp.

Katarzyna Zachwatowicz-Jasieńska proponuje suchą zaprawę

dla zdrowia - co dzień, a dla rozgrzania głosu - przed każdym wystąpieniem - warto zrobić parę ćwiczeń, które rozruszają nam instrument głosowy. Mogą trwać 1 minutę...

1. Swobodne „kłapanie” zuchwą, żeby się usta dobrze otworzyły (10 razy).
2. Napinanie, jak przy ziewaniu, miękkiego podniebienia z podnoszeniem jak najwyżej małego języczka - napiąć- rozluźnić. Ćwiczyć na bezdechu, a nie na wydechu.
3. Układanie warg w ryjek, jak do cmokania, potem rozluźnianie, znów ściąganie, rozluźnianie (10 razy).
4. Otwieranie luźno ust, jak przy samogłosce **a** - czubkiem języka stukać kilkanaście razy o dolne zęby, aż poczujecie się rozluźnienie w głębi gardła¹⁴.

O wybranych metodach i technikach profilaktyczno-terapeutycznych wykorzystywanych w pracy emisyjnej

Wśród metod wykorzystywanych w pracy z dziećmi nad prawidłową emisją jest metoda ortofoniczno-muzyczna.

Metoda ortofoniczno-muzyczna Jadwigi Nowak może być

¹⁴ K. Jasieńska-Zachwatowicz, *O głosie*, [w:] D. Malko, *Zasady muzyki i kształcenie słuchu*, Warszawa 1992, s. 368.

wykorzystana w pracy profilaktyczno- terapeutycznej. Śpiewanie i wykonywanie krótkich, nieskomplikowanych muzycznie piosenek wspomaga prawidłowy rozwój dziecka, usprawnia aparat głosowy i uaktywnia wokalnie dziecko.

Podstawą metody są piosenki z tekstami ortofonicznymi. Naukę utworu prowadzi się ze słuchu, terapeuta prezentuje piosenkę, powtarza ją kilkakrotnie a następnie zachęca do wspólnego śpiewania. Po opanowaniu melodii dzieci mogą wykonywać piosenkę na sylabach np. sza. Oprócz piosenki w metodzie wykorzystuje się ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia słuchu fonematycznego, ćwiczenia języka i warg, ćwiczenia motoryki manualnej. Prowadzone przez Jadwigę Nowak badania wykazały, iż tempo uczenia się piosenki przez dziecko z trudnościami jest znacznie szybsze niż tempo przyswajania wierszy¹⁵.

Barbara Pastuszek-Lipińska opisuje walory i przedstawia wyniki swoich skutecznych badań z wykorzystaniem metody *Melodic Intonation Therapy* w pracy z osobami z afazją poudarową, z selektywnym mutyzmem, ze specyficznymi zaburzeniami językowymi. Metoda ta obejmuje poziomy: podstawowy, średnio zaawansowany i zaawansowany.

Poziom podstawowy zawiera pięć kroków postępowania: I - nucenie, II - śpiewanie jednoczesne, III - śpiewanie jednoczesne z zamilknięciem, IV - natychmiastowe powtórzenie, V - odpowiedź na pytanie.

Poziom średnio zaawansowany to: I - wprowadzenie przykładu, II - unisono z zamilknięciem, III - opóźnione powtórzenie, IV - odpowiedź na pytanie.

Aby przywrócić mowie pacjenta niemal normalną prozodię w trakcie wypowiedzania bardziej skomplikowanych zdań proponuje się poziom zaawansowany, który zawiera cztery kroki: I - opóźnione powtórzenie, II - wprowadzenie mowy śpiewanej, III - mowę śpiewaną z zamilknięciem, IV - opóźnione powtarzanie¹⁶.

¹⁵ J. Nowak, *Piosenka w usprawnianiu wymowy dzieci z trudnościami w uczeniu się*, Bydgoszcz 1993.

¹⁶ B. Pastuszek-Lipińska, *Melodic Intonation Therapy. Metoda pracy z osobami cierpiącymi na zaburzenia mowy*, Kraków 2014, s. 35-39.

Wachlarz technik sensomotorycznych umożliwiających terapię opartą na zadaniach wokalnych obejmuje:

- terapię melodyczno-intonacyjną (ang. Melodic Intonation Therapy-MIT) stosowaną w pracy z osobami z niepełnosprawnością (u pacjentów z afazją, dyzartrią - poprzez aktywne śpiewanie można stymulować odpowiednio intonację i kształtować poprawną wymowę);
- muzyczną stymulację mowy (ang. Musical Speech Stimulation - MUSTIM) polecaną w pracy z osobami z afazją. Mowę stymulują: rytm, akcent metryczny, frazy muzyczne grane na instrumentach, wykorzystuje się popularne piosenki, które pobudzają odbiorcę do spontanicznych odpowiedzi;
- rytmiczne planowanie mowy (ang. Rhythmic Speech Cueing - RSC) wspomagające jąkanie, terapię dysartrii. W tej technice wykorzystuje się pracę nad modulacją głosu i mówieniem sylabami;
- terapię głosowo- intonacyjną (ang. Vocal Intonation Therapy - VIT) stosowaną w usprawnianiu zaburzeń głosu i artykulacji. Opiera się na aktywnym wokalizowaniu, poprzez śpiewanie melodii, oddychaniu, ćwiczeniach głosowych: fonizacji i intonacji;
- śpiewanie terapeutyczne (ang. Therapeutic Singing - TS) wspomagające inne techniki. Śpiewanie motywuje do wyrażania emocji, zachowań społecznych i świadomej pracy z głosem;
- ćwiczenia oddechowe i motoryczne ust (ang. Oral Motor and Respiratory Exercises - OMREX) to zestawy ćwiczeń wokalnych i ćwiczeń z instrumentami dętymi, usprawniającymi aparat mowy, artykulację, stymulację układu oddechowego. Przydatne w pracy z osobami z dyzartrią, dystrofią mięśniową oraz innymi zaburzeniami układu oddechowego i mowy;
- rozwojowy trening mowy przy muzyce (ang. Developmental Speech and Language Training through Music - DSLM) wykorzystywany w treningach dla dzieci z rozwojowym opóźnieniem mowy i języka (m.in. zabawy ze śpiewem, swobodne improwizacje wokalne);
- symboliczny trening komunikacyjny przy muzyce (ang. Symbolic Communication Training through Music - SYCOM) stosowany w pracy z osobami z problemami wysławiania się, umożliwiającą

poprzez muzyczne komunikowanie się wyrażanie nastrojów, emocji¹⁷.

Do pracy terapeutycznej, zwłaszcza z osobami z trudnościami słuchowymi można wykorzystać kwestionariusz do badania „Kategorii zachowań komunikacyjnych”¹⁸, który obejmuje następujące zagadnienia:

1. dążenie do kontaktów i współdziałania z innymi,
2. porozumienie foniczne (gotowość do komunikowania się słownego; koncentracja uwagi na sygnałach mowy; ekspresja głosowa; świadome łączenie dźwięków ze znaczeniami),
3. poznawanie słów,
4. umiejętność posługiwania się słowami (rozumienie treści wypowiedzi słownych; budowanie wypowiedzi słownych),
5. komunikowanie się słowne z samym sobą,
6. cechy komunikowania się słownego (częstość komunikowania się słownego; zrozumiałość wypowiedzi; celowość i skuteczność wypowiedzi),
7. porozumiewanie się gestowo-mimiczne,
8. gotowość do komunikowania się gestowo-mimicznego (koncentracja uwagi na sygnałach gestowo-mimicznych; ekspresja

¹⁷ Por. A. Bukowska, L. Konieczna, *Muzykoterapia w pracy muzykoterapeutów, fizjoterapeutów, logopedów i terapeutów zajęciowych*, [w:] *Muzykoterapia: tożsamość - transgresja - transdyscyplinarność*, red. P. Cylulko, J. Gładyszewska-Cylulko, Wrocław 2010, s. 45-51; A. Bukowska, *Muzykoterapia neurologiczna*, [w:] *Modele, metody i podejścia w muzykoterapii*, red. K. Stachyra, Lublin 2012, s. 165-178; K. Moor, S. Oliver, M. Thaut, *Medical Coding Records Manual; Neurologic Music Therapy*, Colorado 2008; M.H., Thaut, *Rhythm, Music and the Brain: Scientific Foundations and Clinical Applications*, New York: Routledge 2005; L. Kataryńczuk-Mania, *Muzyka w logopedii - zarys problematyki*, [w:] *Wybrane zagadnienia z teorii i praktyki logopedycznej*, red. E.M. Skorek, K.B. Kochan, Zielona Góra 2013, 53-54.

¹⁸ J. Kosmalowa, *Domowa Klinika Rehabilitacji*, nr 2, *Rehabilitacja osób z wadami słuchu - poradnik encyklopedyczny* (płyta CD), Warszawa 2002. Szczegółowy opis przypadku przedstawia Magdalena Mazur w artykule pt. *Specyfika pracy logopedycznej z wykorzystaniem elementów muzyki w pracy z dzieckiem autystycznym. Refleksje z praktyki*, [w:] *Z zagadnień terapii artystycznej, logopedycznej i pedagogicznej*, red. L. Kataryńczuk-Mania, Zielona Góra 2017, s. 147-167.

- gestowo-mimiczna; świadome łączenie gestów i mimiki ze znaczeniami),
9. poznawanie znaków gestowo-mimicznych (powtarzanie komunikatów gestowo-mimicznych według wzoru; trwałe zapamiętywanie znaków gestowo-mimicznych),
 10. umiejętność posługiwania się znakami gestowo-mimicznymi (rozumienie treści komunikatów w języku migowym; budowanie komunikatów w języku migowym; komunikowanie się gestowo-mimiczne z samym sobą),
 11. cechy komunikowania się gestowo-mimicznego (częstość; zrozumiałość komunikatów gestowo-mimicznych; celowość i skuteczność komunikowania się gestowo-mimicznego),
 12. znajomość języka (zasób znaków językowych odbieranych, rozumianych),
 13. funkcjonowanie aparatu obwodowego mowy (oddychanie, głos; sprawność ruchowa aparatu artykulacyjnego (język, wargi, podniebienie twarde, staw żuchwowo-skroniowy, połykanie/jedzenie).

Podsumowanie

Głos człowieka jest cennym narzędziem komunikacji, nośnikiem naszych emocji. Posługiwanie się poprawną wymową związane jest z wieloma procesami mózgowymi, fizjologicznymi. Dziecko już od wczesnych lat, wskutek naśladownictwa, poznaje tajemnice funkcjonowania głosu. Ćwiczenia emisyjne mogą usprawniać mowę i przyczyniać się do niwelowania różnych zaburzeń głosowych. Ważna zatem jest systematyczna i świadoma praca nad głosem i z głosem. W artykule ujęto niektóre wątki dotyczące wielowymiarowości emisji głosu (problematyka jest bardzo szeroka) stosowane w codziennej praktyce edukacyjnej i terapeutycznej.

Bibliografia

- Bukowska A., *Muzykoterapia neurologiczna*, [w:] *Modele, metody i podejścia w muzykoterapii* red., K. Stachyra, Lublin 2012, s. 165-178.
- Bukowska A., Konieczna L., *Muzykoterapia w pracy muzykoterapeutów, fizjoterapeutów, logopedów i terapeutów zajęciowych*, [w:] *Muzykoterapia: tożsamość*

- *transgresja- transdyscyplinarność*, red. P. Cylulko, J. Gładyszewska-Cylulko, Wrocław 2010, s. 45-51.

Collins A., *Mowa ciała*, Warszawa 2002.

Demel G., *Minimum logopedyczne nauczyciela przedszkola*, Warszawa 1978.

Detz J., *Sztuka przemawiania*, Gdańsk 2007.

Emisja głosu nauczyciela. Wybrane zagadnienia, red. M. Piwko-Przybysz, Warszawa 2006.

Gebreselassie J., *Mowa a motoryczność dziecka w wieku przedszkolnym* [w:] *Dziecko i nauczyciel w kulturze artystycznej*, red. L. Kataryńczuk-Mania, E. Pasterniak-Kobyłecka, Zielona Góra-Skarbona 2017.

Kataryńczuk-Mania L., *Piosenka i ćwiczenia mowy w pracy z dziećmi z trudnościami uczenia się* [w:] *Dziecko z trudnościami edukacyjnymi*, red. M. Nyczaj-Draż, E. Skorek, UZ, Zielona Góra, 2002, s. 199-127.

Kataryńczuk-Mania L., *Muzyka w logopedii - zarys problematyki* [w:] *Wybrane zagadnienia z teorii i praktyki logopedycznej*, red. E.M. Skorek, K. B. Kochan, Zielona Góra 2013.

Kataryńczuk-Mania L., *O potrzebie kształcenia wokalnego dzieci* [w:] *Profilaktyka i rehabilitacja głosu, mowy*, red. L. Kataryńczuk-Mania, I. Kowalkowska, Uniwersytetu Zielona Góra, 2006, s.55-66.

Kozłowska K., *Wady wymowy możemy usunąć*, Kielce 1998.

Kuziak M., *Sztuka mówienia*, Bielsko Biala - Łódź 2008.

Kuszek K., *Kompetencje językowe małego dziecka - zarys problematyki*, „Studia Edukacyjne” 2014, nr 33.

Loba-Wilgocka U., *Zabawa z piosenką*, Poznań 1992.

Mazur M., *Możliwości połączenia logorytmiki i metody „Dyuna- Lingua M.S” w terapii logopedycznej*, [w:] *Edukacja artystyczna- nowe wyzwania*, l. Kataryńczuk- Mania , red., Zielona Góra - Skarbona 2016.

Metody terapii logopedycznej, red. A. Domagała, A. Mirecka, Lublin 2018.

Minczakiewicz E. M., *Mowa: rozwój-zaburzenia, terapia*, Kraków 1997.

Moor K., Oliver S., Thaut M., *Medical Coding Records Manual; Neurologic Music Therapy*, Colorado 2008.

Nowak J., *Piosenka w usprawnianiu wymowy dzieci z trudnościami w uczeniu się*, Bydgoszcz 1992.

Plusajska-Otto A., *Podręcznik pracy głosem. Ćwiczenia i wskazówki dla osób występujących publicznie*, Łódź 2017.

Rutkowska -Błachowiak I., *Gimnastyka buzi na wesoło. Ćwiczenia narządów artykulacyjnych dla dzieci*, Poznań 2004.

Sachajska E., *Uczymy poprawnej wymowy*, Warszawa 1992.

- Sipowicz J., *Ja i mój głos. Jak odnaleźć wibracje swojego głosu i nawiązać głębszy kontakt z samym sobą i innymi ludźmi?* Brzeźnia Łąka 2009.
- Skorek E. M., *Ćwiczenia oddechowe w profilaktyce i terapii logopedycznej dzieci w wieku przedszkolnym*, [w:] *Profilaktyka i rehabilitacja głosu, mowy*, red., L. Kataryńczuk-Mania, I. Kowalkowska, Zielona Góra 2005.
- Smoczyńska-Nachtman U., *Muzyka dla dzieci*, Warszawa 1992.
- Stadnicka J., *Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową*, Warszawa 1998.
- Thaut M. H., *Rhythm, Music and the Brain: Scientific Foundations and Clinical Applications*, New York: Routledge 2005.
- Toczyska B., *Elementarne ćwiczenia dykcji*, Gdańsk 2000.
- Toczyska B., *Sarabanda w chaszczach (ćwiczenia samogłosek)*, Gdańsk 1997.
- Toczyska B., *Głośno i wyraźnie: 9 lekcji dobrego mówienia*, Gdańsk 2007.
- Toczyska B., *Ruch w głosie (Ćwiczenia nie tylko dla dziennikarzy)*, Gdańsk 2009.
- Toczyska B., *Do-tkliwa artykulacja*, Gdańsk 2010.
- Walczak-Deleżyńska M., *Aby język giętki... (wybór ćwiczeń artykulacyjnych od J. Tennera do B. Toczyskiej)*, Wrocław 2001.
- Walencik-Topiłko A., *Śpiew w logopedii i logorytmice - możliwości zastosowania, wskazówki metodyczne*, [w:] *Muzyka w logopedii*, red. D. Baczała, J. Błęszyński, Toruń 2014.
- Wysocka M., *Prozodia mowy w percepcji dzieci*, Lublin 2012.
- Zachwatowicz-Jasińska K., *Co warto wiedzieć o głosie? „Wychowanie Muzyczne w Szkole” 1996, nr 4,5.*
- Zalewski M., *Muzyczna zabawa*, Rzeszów 2008.
- Żałazińska A., Rusinek M., *Retoryka Codzienna*, Warszawa 2010.

Streszczenie

Artykuł zawiera propozycje wybranych ćwiczeń i zabaw z zakresu emisji głosu. Autorki podkreślają znaczenie stosowania w profilaktyce i rehabilitacji piosenek usprawniających mowę. Przedstawiono wybrane metody i techniki, które mogą być stosowane w pracy terapeutycznej z osobami z trudnościami emisyjnymi, edukacyjnymi. Przedstawiony materiał zawiera wybrane wątki z zakresu omawianej problematyki.

Słowa kluczowe: ćwiczenia emisyjne, piosenki dla dzieci, metody i techniki stosowane w pracy profilaktyczno-terapeutycznej

Abstract

The article contains proposals for selected exercises and games in the field of voice emission. The authors emphasize the importance of using songs to improve speech in prophylaxis and rehabilitation. Presented are selected methods and techniques that can be used in therapeutic work

with persons with difficulties emission, education. The presented material contains selected threads from the discussed issues.

Key words: emission exercises, songs for children, methods and techniques used in the prophylaxis and therapeutic work