

O ROLI ODDYCHANIA I ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH W MOWIE



Mowa jest nierozłącznie związana z oddychaniem.

Inny jest sposób oddychania wtedy, gdy milczymy, a inny, gdy mówimy. *Podczas spoczynku* oddychamy nosem: czas trwania wdechu i wydechu jest niemal taki sam.

Natomiast *w czasie mówienia* oddychamy przede wszystkim ustami: wdech jest szybki i krótki, a wydech długi i powolny.

Mówiąc nabieramy tyle powietrza, ile potrzeba do wypowiedzenia frazy czy zdania.

Nieprawidłowy sposób oddychania - zwłaszcza przez usta - może powodować poważne skutki w rozwoju:

- zbyt płytki oddech powodować może, że dziecko źle sypia, chrapie podczas snu, krzyczy, często budzi się, zaś następnego dnia bywa zmęczone, nieuważne i rozkojarzone;
- klatka piersiowa dziecka wskutek płytkich oddechów (mięśnie oddechowe żebrowe są mało aktywne) nie rozwija się w sposób prawidłowy, przez co jest zwykle płaska;
- dziecko częściej choruje (anginy, przeziębienia);

- nieprawidłowe oddychanie przez usta powoduje, że przepływające nad językiem powietrze utrudnia właściwą pozycję spoczynkową języka co może prowadzić do trudności w prawidłowym wymawianiu głosek „sz”,

„ż”, „cz”, „dż”, „r”, „l” oraz „s”, „z”, „c”, „dz” ;

- dziecko, które nie oddycha przez nos może źle jeść i męczyć się podczas jedzenia, bo musi dość często robić przerwy;

- długotrwałe oddychanie ustami prowadzi do kształtowania się wad zgryzu a nawet do deformacji czaszki twarzowej dziecka;

- w przypadku nawykowego oddychania przez usta, np. w znacznych przerostach migdałków podniebiennych, może także dochodzić do rezonansu nosowego.

Gdy dzieci czy dorośli nie potrafią prawidłowo gospodarować oddechem, ani zachować prawidłowego rytmu mowy, najczęściej brakuje im powietrza, zacinają się, przerywają kwestie w najmniej spodziewanym momencie, połykają końcówki wyrazów i początki następnych. Raz mówią głośno, raz ciszej.

W tych zmaganiach bierze udział całe ciało: unoszą się ramiona, wyciągane i napinane są mięśnie szyi, napinane i usztywniane całe ciało.

Ćwiczenia oddechowe wydłużają fazę wydechową, regulują pracę przepony i pogłębiają oddech.

Oddychanie przeponowe czy całościowe jest najkorzystniejsze dla organizmu ludzkiego.

Ten sposób oddychania daje możliwość spożytkowania przy mówieniu największej ilości powietrza w jednym oddechu i przez to osiągnięcia maksymalnej pojemności płuc.

Umiejętność oddychania przeponowego posiada każdy z nas po urodzeniu (noworodek potrafi płakać głośno i długo, co nie ma wpływu na jego głos), Dzieci najczęściej oddychają unosząc ramiona do góry- jest to tzw. oddychanie szczytowe, które uruchamia tylko górne partie klatki

piersiowej, a przez to jest to oddech bardzo płytki i niepożądany w mówieniu.

Dzieci mają problem z wypowiedzeniem dłuższej frazy na wydechu, wskutek czego rwą swoją wypowiedź, bo muszą zaczerpnąć powietrza. Żeby zrozumieć jak się powinno prawidłowo oddychać potrzebne jest kilka minut dziennie poświęcone na ćwiczenia oddechowe.

Najprostszym sposobem nauczania dziecka oddychania przeponowego jest zabawa w „huśtanie misia”:

Dziecko leży na podłodze z misiem (lub z inną ulubioną maskotką). Lewa dłoń leży na górnej części klatki piersiowej, a prawa na brzuchu. Dziecko wdycha powietrze przez nos lub usta i nos (wyczuwa unoszenie się brzucha ku górze, lewa dłoń leży nieruchomo), wypuszcza powietrze przez usta (brzuch opada, lewa dłoń leży nieruchomo). Ćwiczenie należy wykonywać 3 razy dziennie przez 2 - 3 minuty. Później można je trochę zmodyfikować – w trakcie wydechu wymawiamy głoskę ssssssss lub szszszsz.

To samo ćwiczenie wykonujemy w pozycji stojącej i siedzącej.

Ćwiczenia oddechowe dobrze jest łączyć z ruchami rąk i tułowia. Np.:

1. Wdech z jednoczesnym szybkim wzniesieniem rąk do boku, a wydech z powolnym przesuwaniem rąk do przodu, aż do zupełnego ich skrzyżowania
2. Wdech z jednoczesnym wzniesieniem rąk bokiem do góry (ale tylko do wysokości talii- wyżej powoduje napięcia) a następnie ręce należy wolno opuszczać, wydychając powoli powietrze
3. Szybki wdech z jednoczesnym skrętem tułowia w bok, w czasie powolnego wydechu następuje powrót do normalnej.

Ćwiczenia oddechowe powinny stanowić nieodzowny element terapii logopedycznej.

Dla dzieci najczęściej prowadzone są w formie zabaw:

- Kto dalej, kto mocniej: dmuchanie na lekkie przedmioty: piórka, piłki ping-pongowe, skrawki papieru
- wydmuchiwanie baniek mydlanych przez słomkę, dmuchanie do pojemnika z wodą za pomocą różnej grubości i długości rurek,
- dmuchanie balonów, piszczalek;
- wykonanie wdechu i dość długi wydech, tj dmuchanie na podwieszony przedmiot (z kawałków lekkiej folii, waty, karbowanej bibuły albo gąbki) tak, aby jak najdłużej utrzymać ów przedmiot w oddaleniu;
- jesteśmy na łące i wąchamy kwiatki, wciągamy zapach i zatrzymujemy go jak najdłużej, potem wydmuchujemy, zdmuchujemy puch z mlecza, płatki z kwiatków: pfff
- Rurka, słomka może służyć także do przenoszenia różnych lekkich przedmiotów (przyciągania na wdechu) z jednego miejsca na drugie, np. kropek na biedronkę wykonana z tektury, jabłek na drzewo itp.
- Bawimy się płomieniem świecy: dmuchamy leciutko, żeby płomień nie zgasł staramy się zdmuchnąć płomień z dużej odległości zdmuchujemy kilka świeczek jednocześnie.

Można wymieniać niemal w nieskończoność przykłady ćwiczeń oddechowych.

Należy jednak pamiętać iż powinny być odpowiednio dobrane do możliwości i potrzeb dziecka i nie powinny trwać zbyt długo(mogą wystąpić zawroty głowy – hiperwentylacja).

Przy ćwiczeniach należy zwrócić uwagę zarówno na oddech statyczny (gdy nie mówi- oddychanie nosem), jak i dynamiczny (w trakcie mówienia- oddychanie nosem i ustami lub samymi ustami).

Zachęcam do wykorzystania codziennych sytuacji domowych do tego aby „podmuchać” troszkę ze swoim dzieckiem.

Bibliografia

Walencik-Topińko A.:Ćwiczenia wstępne w terapii logopedycznej /w:/ Podstawy Neurologopedii, T. Gałkowski red., Wydawnictwo Uniwersytetu

Opolskiego, Opole 2005.

Demel G.: Elementy logopedii . WSiP Warszawa 1979 Sachajska E.: Uczymy poprawnej wymowy. Warszawa 1987

Tarasiewicz B. : Mówię i śpiewam świadomie. Wyd. Universitas Kraków 2005