

**VAJE ZA MOTORIKO GOVORNEGA APARATA
IN ARTIKULACIJSKE VAJE**

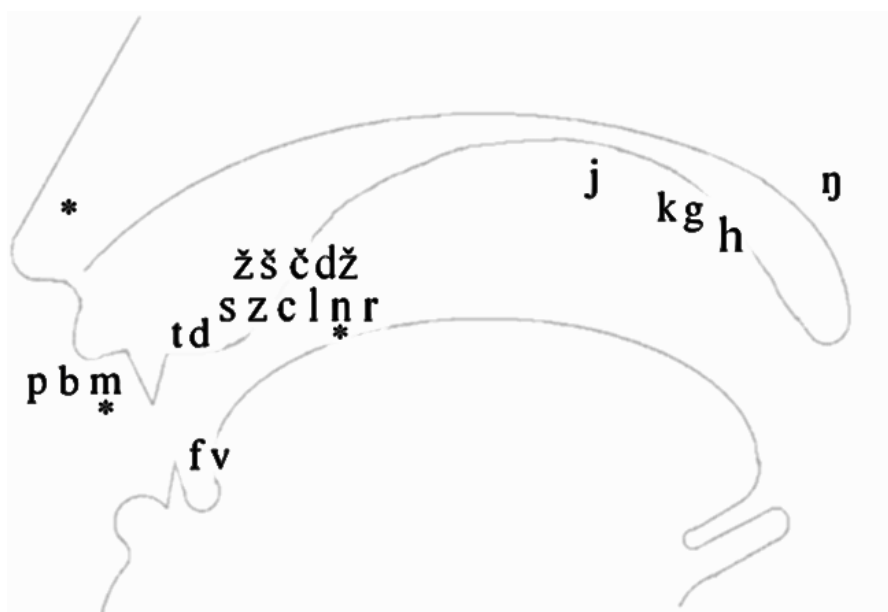
KATARINA KRIŽAN,
prof. spec. reh. ped. za osebe
z motnjami sluha in govora

LJUBLJANA, 24. 3. 2015

KAZALO

<u>V katerem predelu ustne in nosne votline nastane določen glas?</u>	3
<u>Kako nastane določen glas?</u>	3
<u>Vaje za jezik</u>	6
<u>Vaje za ustnice</u>	7
<u>Vaje za mehko nebo</u>	8
<u>Vaje za spodnjo čeljust</u>	9
<u>Vaje za usmerjanje zračnega toka (pihalne vaje)</u>	10

V KATEREM PREDELU USTNE IN NOSNE VOTLINE NASTANE DOLOČEN GLAS?



- prerez ustne votline od ustnic do žrela -

KAKO NASTANE DOLOČEN GLAS?

Kateri deli govornega aparata so pri produkciji določenega glasu aktivni?

Glas	Kateri deli govornega aparata so aktivni? (način in mesto artikulacije)	Katere vaje bodo v pomoč, če tega glasu še ne izgovarja, ali pa ga izgovarja neustrezno?
I	Ustnice so raztegnjene.	Vaje za ustnice.
E	Ustnice so raztegnjene.	Vaje za ustnice.
A	Čeljust je spuščena, ustnice raztegnjene vertikalno.	Vaje za čeljust in ustnice.
O	Ustnice so zaokrožene, stisnjene v šobo.	Vaje za ustnice.
U	Ustnice so zaokrožene, močno našobljene.	Vaje za ustnice.
P	Ustnici se stikata – naredita zaporo, glasilki ne delujeta.	Vaje za ustnice in čeljust.
B	Ustnici naredita zaporo, ki se odpre, glasilki	Vaje za ustnice in čeljust

	vibrirata.	
T	Konica jezika se dotakne zgornjih dlesni in naredi zaporo, ki se odpre, glasilki ne vibrirata.	Vaje za jezik
D	Konica jezika se dotakne zgornjih dlesni in naredi zaporo, ki se odpre, glasilki vibrirata.	Vaje za jezik
K	Koren jezika se dotakne mehkega neba in ustvari zaporo, ki se odpre, glasilki ne zvenita.	Vaje za mehko nebo
G	Koren jezika se dotakne mehkega neba in ustvari zaporo, ki se odpre, glasilki zvenita.	Vaje za mehko nebo
M	ustnici ustvarita zaporo, ki se ne odpre, zato zrak uhaja v nosno votlino. Glasilki zvenita.	Vaje za ustnice in dihanje skozi nos
N	Konica jezika se dotakne zgornje dlesni in preusmeri tok zraka v nosno votlino. Glasilki zvenita.	Vaje za jezik in dihanje skozi nos
F	Spodnja ustnica in zgornji zobni lok ustvarita priporo, skozi katero uhaja zrak in ustvarja značilni zvok. Glasilki ne vibrirata.	Vaje za ustnice
V	Spodnja ustnica in zgornji zobni lok ustvarita priporo, skozi katero uhaja zrak. Glasilki vibrirata.	Vaje za ustnice
S	Jezična konica se približa zgornji dlesni in ustvari priporo, glasilki ne zvenita.	Vaje za jezik, pihalne vaje
Š	Jezična konica se približa mestu malo za zgornjo dlesnijo. Glasilki ne zvenita.	Vaje za jezik, pihalne vaje
H	Priporo ustvarita koren jezika in mehko nebo. Glasilki ne zvenita.	Vaje za mehko nebo
Z	Jezična konica se približa zgornji dlesni in ustvari priporo, glasilki zvenita.	Vaje za jezik
Ž	Jezična konica se približa mestu malo za zgornjo dlesnijo. Glasilki zvenita.	Vaje za jezik
C	Jezična konica najprej ustvari zaporo na	Vaje za jezik

	zgornjih dlesnih (kot pri glasu T), nato pa preide v priporo (kot pri glasu S). Glasilki ne vibrirata.	
Č	Jezična konica najprej ustvari zaporo malo nazaj od zgornjih dlesni (kot pri glasu T), nato pa preide v priporo (kot pri glasu Š). Glasilki ne vibrirata.	Vaje za jezik.
J	Srednji del jezika se dvigne. Robovi jezika se stikajo s trdim nebom.	Vaje za jezik.
L	Konica jezika se dotika sprednjega dela trdega neba.	Vaje za jezik.
R	Konica jezika je dvignjena in vibrira.	Vaje za jezik.

V nadaljevanju so predstavljene vaje za tiste dele govornega aparata, ki se premikajo in katerih gibanje lahko z vajo utrdimo. Imena za vajo po lastni presoji spremenite in jih napravite otroku všečna. V oklepaju za imenom vaje je zapisan glas/glasovi, ki ga utrjujemo/pridobivamo s to vajo.

Od vaše presoje, kaj otroka motivira in za katero področje (npr. živali) se zanima, je odvisen tudi način vaje:

- Kot oponašanje zvokov v naravi (vadimo kar med sprehodom)
- Kot pripovedovanje glasovne zgodbe z glasovnimi efekti
- Žrebanje sličič, ki predstavljajo vaje
- Družabna igra Človek, ne jezi se! s posebnimo polji
- Kot igra spomina: ko naredite izbor vaj za vašega otroka, za vsako vajo natisnite dve sličici.

VAJE ZA JEZIK

Grizenje v jezik (J, L, R, S, Z, C, Š, Ž, Č, T, D, N): narahlo se večkrat ugriznemo v konico jezika. Name vaje je ojačati taktilno občutljivost jezične konice in občutiti velikost in položaj jezika.

- **Se lahko z jezikom dotakneš nosu ali brade?(J, L, R, T, D, N)** Usta odpremo in iztegnemo jezik navzdol po bradi, nato vrnemo jezik v usta in jih zapremo. Med vsakim gibom zapremo usta. *Nato jezik iztegujemo še navzgor.* Namen vaje je ozavestiti obseg in smer gibanja jezika ter povečati gibljivost.
- **Kača sika:** skozi stisnjeni ustnici splazimo jezično konico naprej in nazaj v usta. Namen je povečati gibljivost jezika.
- **Lizanje z jezikom (T, D, N, L, R, S, Z, C, Š, Ž, Č:** jezik splazimo in skušamo polizati med na palčki, drobtine na krožniku, itd... Namen je ozavestiti privzdigovanje jezične konice.

levo desno: usta oblikujemo v široko raztegnjen položaj - režo in v diktiranem ritmu »tika taka« pomikamo jezično konico iz levega ustnega kota v desni in nazaj. Jezik pri prehajanju iz leve prosti desni ne dotika ustnic in zob. Namen vaje je povečati gibljivost jezika.

- **muca pije (L, R, Š, Č, Ž):** usta odpremo, splazimo jezik, nato privihano jezično konico (da nastane jamica) in spravimo nazaj v usta.

Žleb (ŠŽČ): robove jezika dvignemo, da oblikujemo žleb in pihnemo skozi nastalo špranjo. Namen je ozavestiti obliko jezične konice: v sredini je jamica, robovi jezika pa so zavihani navzgor, kakor je potrebno za izreko šumnikov.

- **Brisalci (L, R, S, C, Z):** jezik pomikamo levo in desno po zgornji ustnici. Nato ga pomikamo levo in desno še po spodnji ustnici. Namen je privzdigniti jezično konico ter povečati gibljivost jezika.

Krožno oblizovanje ustnic: usta odpremo in z jezično konico v krožnem gibu oblizujemo ustnice. Nekajkrat ponovimo. Nato oblizujemo ustnice še v obratni smeri. Namen je privzdigniti jezično konico ter povečati gibljivost jezika.

pometanje neba (L, R): odpremo usta, z jezično konico oblizujemo nebo od sredine zgornjega zobnega loka nazaj do mehkega neba in obratno. Namen je privzdigniti jezično konico znotraj ustne votline.

opičja usta: jezik postavimo med zgornjo (ali spodnjo) ustnico in zgornji (ali spodnji) zobni lok. Namen vaje je ozavestiti obseg in smer gibanja jezika.

umivanje zobnih lokov (L, S, Z, C, T, D, N): odpremo usta in oblizujemo spodnji in zgornji zobni lok z notranje in z zunanje strani. Namen je ozavestiti obseg in smer gibanja jezika ter privzdigniti jezično konico.

krožno gibanje: usta zapremo in izvajamo krožni gib med dlesnijo in ustnico, najprej v eno smer, nekajkrat ponovimo, in nato v nasprotno.

bonbon: usta zapremo in potisnemo jezično konico do vidne izbokline na zunanji strani v levo in nato v desno lice. Namen: ojačitev mišic jezika in gibljivosti

- **Tleskanje – muca (L):** z jezikom tleskamo, da se sliši podobno kot C C C (kličemo mačko) v različnih ritmih. Namen je dvigniti jezično konico, da ta s trdim nebom tvori stik.
- **Tleskanje – konj**
 - v enakomernem ritmu oponašamo peket konjskih kopit. Namen vaje je s privzdignjeno konico jezika ustvariti tlesk.
- **Ura (T, K):** čim hitreje izgovarjamo TIK – TAK ali TIK – TAKA. Namen je večanje obsega gibljivosti in koordinacije izmeničnega gibanja jezične konice (glas T) in jezičnega korena (glas K).
- **Žabica (R):** čim hitreje izgovarjamo DEGA, DEGA, DEGA... Namen je preko gibanja jezika (dvigovanje konice in korena) vzpostaviti optimalne pogoje za izreko R-ja (če DEGA, DEGA izgovarjamo hitro, slišimo, da se je glas D zaradi določenega gibanja jezika preoblikoval v enovibranten R).
- **Palček/žogica skače (R):** Cilj je čim hitreje izrekati TD, TD, TD... TDI, TDI, TDI... TDN, TDN, TDN... TDD, TDD, TDD. Namen vaje pa je preko dvakratnega dviga jezične konice (enkrat se dvigne za T, drugič za glas D) spraviti jezično konico v vibracijo, ki nam predstavlja glas R.
- **Puran (L):** *I. del vaje:* konico jezika razširimo in hitro premikamo naprej in nazaj po napeti zgornji ustnici, da se sliši LR. *II. del vaje:* z jezikom enako gibamo po zgornjem zobnem loku. *III. del vaje:* z jezikom enako gibamo izza zgornjih zob.

VAJE ZA USTNICE

Grizenje ustnic (F, V): z zgornjimi zobmi masiramo spodjo ustnico in obratno.

Osel (I, A): razločno izrekamo I – A.

Au, boli! (A, U, O, I): Spomnimo se, kako odreagiramo na udarec v nogo: natančno in napeto reče AU/ AU, BOLI!

Polijska sirena (I, U): razločno in povezano izrekamo I – U.

japonščina (I, E, A, O): pri izgovoru naslednjih kombinacij zlogov prvi zlog poudarimo in časovno podaljšamo, ostale izgovorimo v običajnem ritmu:

- SAAA – ZA – TA – JA

- MIIII – NI – ME – NE – MA – NA – MO

Poljubček (O, U, Š, Č, Ž): našobimo ustnice in cmoknemo.

- **Telovadba ustnic (O, U, Š, Č, Ž):** ustnice našobimo in premikamo levo in desno
- **Svinčnik (O, U, Š, Č, Ž):** našobimo zgornjo ustnico in poslušamo pod nosom zadržati debelejši svinčnik ali plastični zamašek
- **Šoba – razteg (U, I, S, Z, C, Š, Ž, Č):** usta so zaprta. Najprej ustnice našobimo, nato jih raztegnemo v nasmeh.
- **Brnenje avta (R):** ustnice obliznemo in z oponašanjem brnenja BRRR spravimo ustnice v tresenje. Namen vaje je spoznati občutek vibracije.
- **Brnenje motorja (R):** jezik položimo med obe ustnici, tako da je jezična konica izven ust in oponašamo motor. Namen vaje je prenesti občutek vibracije na jezično konico.
- **Ladja:** večkrat zaporedoma z napihnjnimi lici izgovorimo B B B B in BO BO BO BO.

VAJE ZA MEHKO NEBO

Vaje za mehko nebo pridejo v poštev, ko govor slišimo kot preveč nazalen, ko otrok odprto noslja (vedno »govori skozi nos«, tudi če ni prehlajen). Z njimi bo otrok lahko pridobil ali utrdil glasove **K, G** in **H**.

- **pretegovanje in zehanje:** najprej skušamo samo posnemati zehanje - široko odpremo usta in žrelo, da čutimo, kako se obok ustne votline poviša, uvula (tj. mehko nebo) pa potegne navzgor. Sprva je vdih zadržan, spremlja ga neslišni H. Nato sopnemo iz sebe z odprtimi usti kratek, komaj slišen HAAA in to ponovimo.
 - **Smrčanje:** zrak potegnemo skozi nos ali skozi usta.
 - **Grgranje.** Namen je ustvariti slišen stik mehkega neba in korena jezika.

kašljanje: kašljamo z odprtimi usti, roko položimo na prepono. Namen je ustvariti stik mehkega neba s korenem jezika.

- **ogrevanje rok:** zamislimo si, da nas zebe v prste in dlani. Damo jih pred usta in hitro izdihnemo, kakor da bi si jih hoteli pogreti ter ponovno vdihnemo. Namen je tvoriti ožino z uvulo in korenem, da se sliši izdih HHH.
- **tajanje ledenih rož:** zamislimo si, da tajamo ledene vzorce na oknu in hitro izdihnemo. Namen je tvoriti slišen izdih HHH.
- **Dihanje skozi nos:** zapremo usta in globoko vdihnemo skozi nos. Nato izdihujemo skozi nos – tok zraka lahko preverimo s prstom pod nosom (toplo), ogledalcem (se zarosi) ali papirjem z zarezi (trakovi zaplapolajo). Izdihujemo na dva načina: počasi in čim bolj enakomerno/hitro.

- **pasje sopenje:** pozornost usmerimo na dogajanje v trebušnem predelu (roko lahko položimo na trebuh). Zaradi možnosti hiperventilacije ne smemo sopsti predolgo – vdihnemo in izdihnemo največ 30-krat. (po Cardas, 1992) Namen vaje je oblikovati ožino z mehkim nebom in korenem jezika ter z izdihom zraka iz trebušnega predela ustvariti slišen izdih.
- **smeh:** roko položimo na trebuh in se smejemo artikulirano, v staccatu, tj. odsekano. Vsakega izmed zlogov HI, HE, HA, HO in HU izgovorimo trikrat, zadnji zlog poudarimo in rečemo, npr. HA HA HAAA.
- **pihanje mačke:** z glasom PHHH posnemamo mačje pihanje. Z dlanjo, ki je razprta (kot šapa) gibamo po zraku navzdol. Roko damo na trebuh, da čutimo delovanje prepone. (po W. Ehmann) Namen je s pomočjo asociacije ustvariti slišen izpih.

strah: z odprtimi usti hitro vdihnemo, da je slišati glas, podoben H. Prepona reagira s proti-sunkom. Dih malo zadržimo, nato si opomoremo od strahu in izdihnemo z glasom na H, F, S ali Š.

Mrmranje melodije: MMM

- **Srkanje** vode iz dlani.
- **pitje po slamici.**
 - **Prenašanje** s slamico.
 - s pomočjo slamice z vakuumom prenašamo koščke vate/papirja, npr. z mize v lonček.
 - Prenašanje vode iz enega kozarca v drugega. Pri tem moramo biti pozorni, da ohranjamo vodo v slamici z zadrževanjem sape, ne smemo si pomagati tako, da z jezikom zamašimo odprtino slamice.

VAJE ZA SPODNJO ČELJUST

- **gimnastika spodnje čeljusti.** Čeljust gibamo na vse načine:
 - krožimo s spodnjo čeljustjo,
 - odpiramo in zapiramo usta,
 - pomik čeljusti naprej in nazaj (Zgodba: Men' pa v usta dež kaplja... – Men' pa n'č!)
 - pomik čeljusti desno in levo,

Namen vaje je večanje obsega gibljivosti čeljusti za jasnejšo izreko.

- **Je močnejša brada ali pest?**
 - ob hipertoniji čeljusti (če so usta vedno močno zaprta ali če otrok pri izreki glasov A, O in E komajda odpre usta): usta razpremo za širino dveh prstov. Pest položimo pod brado in

potiskamo navzgor, ust pa ne smemo zapreti. Pri tem morajo mišice čeljusti delovati proti sili pesti.

- ob hipotoniji čeljusti (usta večkrat odprta, iztekanje sline): druga oseba drži za brado, medtem ko skušamo zapreti usta.
- **Žvečenje:** spodnjo čeljust razgibavamo z gibi žvečenja
- z odprtimi usti poudarjeno žvečimo,
- žvečimo in povezano izgovarjamo samoglasnike I E A O U,
- žvečimo in govorimo kratke povedi.
- več žvečilnih gumijev hkrati izrazito žvečimo z zaprtimi usti.

Namen je ojačati mišičje čeljusti.

- **prehranjevanje s presno hrano**, ker ta zaradi strukture zahteva večjo aktivnost in učinkovitost spodnje čeljusti.

VAJE ZA USMERJANJE ZRAČNEGA TOKA (PIHALNE VAJE)

Namen je zgoščevanje in usmerjanje zračnega toka po sredini govornega kanala. Pozorni moramo biti, da ne napihnemo lic, ampak našobimo ustnice! Vaje so dobrodošle predvsem pri pridobivanju glasov **S, C, Z, Š, Č, Ž**.

- **Piskanje v piščal:** čim dlje in enakomerno.
- **Napihanje balona**
- **Pihanje v vetrnico:** hitro in sunkovito / enakomerno in čim dlje, da se vrti počasi in vztrajno.
- **Slamica in voda:** po slamici pihamo v vodo, da se enakomerno delajo mehurčki.
- **Milni mehurčki:** narediti poskušamo čim večjega, kar zahteva enakomeren in vztrajen izpih.
- **Nogomet:** koščke vate, bombažnega papirja ali stiropora pihamo po mizi v gol (škatlica ali dva prsta), ali pa si soigralci podajajo vato med seboj.
- **Sveča**
 - prižgano svečo pihamo z enakomernim, počasnim izpihom, da se plamen nagne in skoraj ugasne.
 - prižgano svečo ugašamo s kratkimi, sunkovitimi izpihi.
- **veter:** pihamo v list, ki je narezan na trakove, da ti zaplapolajo.

- **vroča juha:** ustnici nekoliko našobimo in pihamo v dlani, ki predstavljajo krožnik. Med pihanjem z glavo krožimo ob »robu krožnika« zavoljo sprostitve grla. (po W. Ehmann)
- **skeleča rana:** vadimo podobno kot pri prejšnji vaji; pihamo skozi našobljeni ustnici in krožimo z glavo. (po W. Ehmann)
- **Regratova lučka:** pihamo v kratkih sunkih / pihamo v enem, dolgem izdihu

Tlačilka: posnemamo ritmično potiskanje tlačilke, ki v presledkih spušča zrak: SSS, SSS, SSS...

- **Vlak:** s poudarki izgovarjamo Č, v različnih taktovskih načinih, v počasnem in hitrem tempu: počasi in hitro v dvodobnem taktu Čč Čč ... ter počasi in hitro v trodobnem taktu Ččč Ččč...

Šumenje vode/šumenje krošnje v vetru: z rokami oponašamo gibanje koles lokomotive. Dlani so zravnanе, roke pokrčene v komolcih, gibljemo jih vodoravno naprej in nazaj ter izgovarjamo Š - Š - Š...

- **Žaga:** oponašamo motorno žago in za boljšo asociacijo gibamo z roko.