

# Rozcvičte neposlušný jazýček !

## I.

Reč je najdokonalejšia schopnosť človeka. Pomocou nej sa dorozumievame, vzdelávame a zaraďujeme sa do spoločnosti. Vývin reči však nie vždy prebieha optimálne. Najčastejším rečovým problémom detí predškolského a raného školského veku je porucha výslovnosti hlások. Až 50 percent detí, ktoré po prvýkrát prichádzajú do školy, má zlú výslovnosť a učitelia upozorňujú aj na celkovo nízku úroveň komunikačných schopností školákov.

## II.

Dieťa – prváčik si v škole svoje problémy s rečou začína väčšmi uvedomovať, je neisté, menej sebavedomé. Jeho úspešné zaškolenie je ohrozené. Nesprávna výslovnosť školáka sa premieňa do výučby písania a čítania. Neskôr má problémy s písaním diktátov. Je to preto, že zvuková stránka jazyka súvisí s lexikálnou i gramatickou rovinou a vplýva na ich rozvíjanie.

Včasná logopedická intervencia, ako aj dobrá spolupráca logopéda s rodičmi dieťaťa môžu spomínaným problémom zabrániť.

Úspešnosť logopedickej terapie u detí s poruchou výslovnosti/ tzv. dyslálii sa okrem iného podmieňuje aj tým, ako rodič dodržiava pokyny a rady logopéda, ako spolu navzájom komunikujú a motivujú dieťa, aby cvičilo.

## III.

Logopedická intervencia pri poruche výslovnosti / tzv. dyslálii má niekoľko etáp:

- 1. Prípravné cvičenia: základné cviky rozvíjajúce pohyblivosť pier, jazyka, sánky, mäkkého podnebia a podneбно-hltanového uzáveru.**
- 2. Vyvodenie správnej výslovnosti hlásky.**
- 3. Fixácia hlásky.**
- 4. Automatizácia hlásky.**

Jednotlivé etapy sa nedajú preskočiť a čas ich trvania je individuálny. Posledná etapa – automatizácia, v ktorej sa dieťa učí novo naučenú hlásku správne používať v bežnej komunikácii, je zvyčajne najdlhšia.

## POMÔŽE AJ MASÁŽ TVÁRE

Dôležitou súčasťou korekcie nesprávneho tvorenia hlások u detí sú prípravné cvičenia. Ich cieľom je zlepšiť dýchanie, rozvíjať motoriku hláskotvorných a hlasovotvorných orgánov a schopnosť fonematickej diferenciacie. Pri zlepšovaní obratnosti hovoriť sa nesmie zabúdať ani na cvičenia, ktoré zdokonaľujú celkovú obratnosť dieťaťa, hrubú aj jemnú motoriku.

Po úspešnej realizácii prípravných cvičení by dieťa malo prejaviť takú „zručnosť“ rečových orgánov, ktorá mu umožní správny artikulačný pohyb pri výslovnosti danej hlásky a takú schopnosť fonematickej diferenciacie, aby správne vnímalo odlišnosti vo výslovnosti hlások, ako aj rozdiely medzi správnou a nesprávnou artikuláciou danej hlásky.

V ranom veku dieťaťa alebo v ťažších prípadoch je účinné využívať i tzv. pasívne prípravné cvičenia. Jemné poštipkávanie líc, masáž tváre krúživými pohybmi či hladkanie uvoľňujú oromotorické svalstvo, zlepšujú jeho koordináciu. Je dobré odpútať veľkú sústredenú dieťaťa na hovoriť, ktorá je rušivá a znižuje výkon. K tomu pomôže aj premasírovanie šije a pliec.

Pri aktívnych prípravných cvičeniach sa využíva zrak (zrkadlo) a u malých detí hmat, prípadne i chuť (príslušné miesto, kam si má dieťa napríklad dosiahnuť jazýčkom, sa ochutí trebárs medom). Väčšie množstvo informácií pomáha lepšie a rýchlejšie si úlohu zapamätať a imitácia je presnejšia. Čím je dieťa menšie, tým jednoduchšie úlohy mu treba predkladať, realizovať ich formou hry, vždy ich len „ponúkať“, nikdy dieťa nenútiť. Neočakávame dokonalý, perfektný výkon, skôr sledujeme, či dieťa postupne napreduje k lepšiemu.

## CVIČENIA NA ZLEPŠENIE OBRATNOSTI PIER

Artikulácia človeka, ktorý nepoužíva pery dostatočne a presne, je nezreteľná a nezrozumiteľná. Pohyblivosť pier býva u mnohých detí s dysláliou oslabená.

Odporúčajú sa tieto cviky: zovretie – stisnutie pier, mľaskanie perami, držanie rozličných predmetov medzi zovretými perami bez pomoci zubov, vysunutie pier – dávanie pusy, vyfúknutie výdychového prúdu vzduchu striedavo pravým aj ľavým kútikom úst.

Náročnejšie sú sekvencie – spájanie dvoch alebo troch cvikov (úsmev s priblíženými perami, následne špúlenie pier a vzápätí úsmev s oddialenými perami).

Keď sa tieto cvičenia realizujú pred zrkadlom s využitím vhodnej motivácie, dieťa predškolského veku si ich osvojí rýchlo, pretože majú dobrú tzv. zrkovú oporu.

## CVIČENIA NA ZLEPŠENIE OBRATNOSTI JAZYKA

Jazyk má najdôležitejšiu úlohu pri tvorení hlások. Pre deti predškolského veku je najľahšie napodobniť pohyb jazyka dopredu a dozadu, zľava – doprava, hore – dolu, oblízať hornú a dolnú peru.

Ťažšie cviky, náročnejšie na koordináciu sú: pohyb jazyka do kruhu, okolo pier, na obe strany, doprava – doľava, „klopanie“ končekom jazyka o jeden bod na podnebí a následne na iný bod a sekvencie pohybov.

Iná skupina cvikov sa zameriava na podneбно-hltanový uzáver. Ide napríklad o cviky imitujúce zívanie, prehĺtanie a pískanie. Na posilnenie podneбно-hltanovej oblasti sa využíva napríklad aj kloktanie vodou. Robí sa najmä u detí, ktoré nevyslovujú hlásky k, g, h a ch.

Správna výslovnosť hlások č, š, ž, t, d, n, l, r si vyžaduje, aby dieťa dokázalo zdvihnúť jazyk k hornému ďasnu, tesne za horné zuby. Najskôr musí zvládnuť oblizovanie hornej a dolnej pery, „počítanie zúbkov“ na hornom a dolnom zuboradí, potom pritláčanie špičky jazyka (striedavo) na horné a dolné ďasno. Ústa sú pri týchto cvičeniach otvorené, zuby oddialené, fixované, sánka je pritom bez pohybu. Ďalším odporúčaným cvikom je pritlačenie jazyka o horné podnebie, mľasknutie a imitácia „cvalu koníka“.

Pred nácvikom správnej výslovnosti sykaviek c, s, z a hlások t', d', ň sa dieťa učí jazyk nielen zašpicatiť, ale aj sploštiť (vyplazovanie jazyka priamo – „do špičky“ a následne do „lopaty“). Pomôže zároveň, ak sa dieťa naučí položiť jazyk za dolné zuby a striedavo otvárať i zatvárať ústa, „počítať“ zuby na dolnom zuboradí.

Deti motoricky obratnejšie zvládnu väčšinu prípravných cvičení rýchlo. Deti menej obratné si ich budú osvojovať pomalšie a prípravná fáza logopedickej intervencie si bude vyžadovať dlhší čas.

## FONEMATICKÉ UVEDOMOVANIE

Dieťa, ktoré nevie rozlíšiť správnu a nesprávnu výslovnosť precvičovanej hlásky, len ťažko dosiahne, aby sa u neho nová, správna hláska zafixovala a vytvorila si nové fonologické reprezentácie v mozgu.

Súčasťou logopedického vyšetrenia u detí predškolského veku je aj vyšetrenie, ktorým sa zisťuje úroveň fonematického vývinu. Je to schopnosť sluchovou cestou rozlišovať zvukovú podobu hlások materinského jazyka.

Fonematické vnímanie sa formuje v raných etapách výstavby detskej reči. V neskorších vývinových etapách dozrieva zložitejšia funkcia, schopnosť fonematickej analýzy.

Tréning fonematického vnímania sa začína identifikáciou zvukov. Dieťa by malo najskôr rozlišovať diametrálne odlišné „nehláskové“ zvuky: diferenciácia nápadne odlišných zvukov, napríklad tóny – šumy (strúhadlo – zvonček). Potom sa prejde na diferenciáciu čoraz príbuznejších tónov s určovaním zdroja zvuku bez toho, aby dieťa predmet videlo. Následne sa dieťa učí odlíšiť nehláskový zvuk a jeho chybnú realizáciu. Zdokonaľovaniu fonematického uvedomovania pomáha aj posilňovanie citu pre rým a vnímanie melódie.

Zrelá schopnosť fonematickej analýzy u dieťaťa – predškoláka je podmienkou úspešného osvojovania si čítania a písania. Je to schopnosť uvedomiť si hláskovú štruktúru slova, schopnosť vedome narábať s hláskami, skladať z nich slabiky, slová a rozkladať ich, pomenovať prvú a poslednú hlásku v slove, diferencovať zvukovo podobné slová (kosa – koza, pes – les), rozlišovať znelé a neznelé, orálne a nazálne hlásky atď.

## DYCHOVÉ A HLASOVÉ CVIČENIA

Cieľom dychových cvičení je zvyšovanie kapacity pľúc, ktorá býva často znížená. Dieťa sa učí správne dýchať a ekonomicky využívať dýchanie. V úvodných etapách dychových cvičení fúkame do čohokoľvek, čo dieťa zaujme: bublifuk, pierka, nafukovacie hračky, balón...

Pre ďalšiu logopedickú prácu je bezpodmienečne nutné, aby sa deti učili fúkať nosom, neskôr ústami a nakoniec striedavo raz nosom, následne ústami. Môžeme použiť zrkadielko, ktoré sa zarosí, alebo kúsky papiera, vaty, ktoré fúkaním deti posúvajú po podložke.

Výdychový prúd vzduchu môžeme nasledovne usmerňovať:

- stlačením krídel nosa nasmerujeme výdychový prúd do ústnej dutiny,
- zatvorením úst nasmerujeme výdychový prúd do nosa,
- dýchame na zrkadielko striedavo nosom a ústami, aby sa zarosilo,
- fúkame cez slamku (napr. do vody pri kúpaní).

Cieľom hlasových cvičení je naučiť dieťa správne tvoriť a používať hlas a samohlásky, bez vyrážania, s mäkkým nasadením hlasu. U detí s dysláliou sú

dôležité hlasové cvičenia najmä vtedy, keď dieťaťko menej hovorí a jeho hlások je slabý, málo zvučný. Realizujú sa cez motiváciu k prirodzenému hlasovému prejavu, spojeného s rytmizáciou, pohybom rúk, nôh i celého tela.

## SCHÉMA VYVODZOVANIA HLÁSOK

V logopedickej terapii dyslálie platí zásada: vyvodit' nový – správny spôsob artikulácie, a nie naprávať staré vzorce nesprávnej artikulácie.

Pri koncipovaní korekčného plánu nesprávnej výslovnosti viacerých hlások sa uprednostňuje nácvik ľahších hlások pred artikulačne náročnejšími, a to jednak z motivačných dôvodov (rýchly úspech je pre dieťa motiváciou do ďalšej práce) i z dôvodu rýchleho zlepšenia celkovej zrozumiteľnosti reči.

Rešpektujeme aj vývinové hľadisko (ako prvé sa vyvodzujú hlásky, ktoré sa tiež objavujú ako prvé v prirodzenom vývine artikulácie).

Hlásky, ktoré si dieťa artikulačne správne osvojilo, sa stávajú náhradnými hláskami k vyvodu novej správnej výslovnosti inej hlásky. Napríklad pre hlásku „c“ je pomocná hláska „t“, pre hlásku „r“ je pomocnou hláska „d“.

Túto tzv. substitučnú metódu možno individuálne doplniť mechanickou podporou s použitím mechanických pomôcok – sondy, vibračné prístroje a iné.

## FIXÁCIA SPRÁVNEJ VÝSLOVNOSTI HLÁSKY

Nácvik správnej výslovnosti môže spomaliť neprimerané očakávanie. Nadmerné úsilie dieťaťa, veľká námaha, dlhotrvajúce cvičenia paradoxne sa nekončia úspešne. V takýchto prípadoch treba prehodnotiť prístup okolia k artikulačnému problému dieťaťa, cvičenia robiť krátko, ale častejšie. Keď dieťa zvládlo správnu artikuláciu hlásky, začneme ju spájať s inými hláskami. Najskôr sú to samohlásky (opakovanie slabík: hravé napodobňovanie rôznych zvukov), neskôr spoluhlásky. Aj tieto svojím charakterom mechanické cvičenia sa dajú oživiť hrou.

V istých spojeniach sa určité hlásky nacvičujú a fixujú ľahšie, v iných ťažšie. To, čo je pre jedno dieťa ľahké, môže byť pre iné dieťa ťažké a náročné. Preto sa cvičenia na fixovanie nacvičovaných hlások zostavujú individuálne.

## AUTOMATIZÁCIA HLÁSKY

Eta automatizácie je náročná nielen z časového, ale aj motivačného hľadiska. Dieťa musí postupne „zabudnúť“ na nesprávnu výslovnosť hlásky a vo svojom rečovom prejave zapájať jej novú reprezentáciu.

Mohli by sme to prirovnať k šoférovaníu. Ak sa človek učí šoférovať, na začiatku musí rozmýšľať, čo treba urobiť. Časom pohyb, ktorý treba vykonať pri riadení auta, prebieha automaticky. Na fixovanie novo vyvedených hlások u detí predškolského veku sú vhodné krátke rytmické útvary, riekanky, vyčítanky, básničky. Deti si ich pre ich rytmickosť ľahko zapamätajú a majú pre ne aj výrazný motivačný význam.

Logopéd má na fixovanie hlásky pripravené krátke príbehy, rozprávky. Ich text je vhodne upravený. Deti ich rady počúvajú, neskôr samy reprodukujú. Rodič dieťaťa ich potom využíva v každodennom nácviku fixácie správnej výslovnosti hlásky.

**Logopedickú intervenciu zameranú na nesprávnu výslovnosť konkrétnej hlásky možno ukončiť vtedy, keď dieťa používa hlásku v bežnej komunikácii, bez vedomej kontroly.**

**ZDROJE:**

*Časopis Dieťa 2017*

© SCŠPP Topoľčany 2020