

Jak usprawniać wymowę dziecka dwujęzycznego

„Od stuleci polska mowa
ma w zapasie różne słowa –
kto się ćwiczy w ich wymowie,
ten bez trudu je wypowie!”¹.

Ortofonia – zgodnie z definicją Bogumiły Toczyskiej – to „dział językoznawstwa i logopedii artystycznej, zajmujący się ustalaniem zasad poprawnej wymowy”². Obejmuje on zarówno ćwiczenia przygotowujące (ćwiczenia oddechowe, logorytmiczne, ćwiczenia usprawniające narządy mowy, itp.) oraz ćwiczenia ortofoniczne właściwe (ćwiczenia artykulacyjne).

- ❖ Kontakt z wzorcową wymową lektora/nauczyciela/rodziców.
- ❖ Ćwiczenia usprawniające mowę.
- ❖ Ćwiczenia akcentowania.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE MOWĘ KROK PO KROKU

1. Zaczynamy od ćwiczeń relaksacyjnych, oddechowych oraz motoryki aparatu artykulacyjnego.
2. Następnie wykonujemy próby artykulacyjne danej głoski w izolacji.
3. Po opanowaniu tego etapu uczymy wymowy połączeń ćwiczonej głoski z inną głoską (łatwe połączenia, ćwiczenia sylabowe).
4. Następnie usprawniamy wymowę głoski w prostych wyrazach (najpierw w nagłosie, potem w śródgłosie, a następnie w wygłosie).
5. Gdy uczniowie poprawnie wymawiają głoski w prostych wyrazach przechodzimy do wyrazów trudniejszych, a następnie trudniejszych połączeń sylabowych oraz zdań.
6. Ostatnim etapem są ćwiczenia głoski w dłuższych zdaniach (w tym w tzw. łamańcach dykcyjnych³).

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA

ĆWICZENIE Rozluźnienie z oddechem. Przyjmij pozycję stojącą, leżącą lub siedzącą. Wykonaj normalny wdech i zaraz po nim napij całe ciało. Utrzymaj to napięcie przez chwilę, po czym wykonaj wydech rozluźniając ciało. Powtórz 5-8 razy.

ĆWICZENIE - Oddychanie pełne. Usiądź po turecku. Dłonie oprzyj o kolana. Oddychaj przez nos spokojnie, powoli, starając się wydłużyć wdech - licząc w myślach 1,2,3,4 . Zatrzymaj się na wdechu licząc w myślach 1,2. Następnie wykonaj wydech licząc 1,2,3,4,5,6 i zakończ cykl pełnego oddechu zatrzymaniem na wydechu licząc w myślach 1,2. Oddychaj w ten sposób przez ok. 5 minut. Z czasem staraj się wydłużać fazę wydechu.

¹ M. Strzałkowska, *Gimnastyka dla języka*, Warszawa 2004, s.5.

² B. Toczyska, *Elementarne ćwiczenia dykcji*, Gdańsk 1998, s. 355.

³ Łamańcami dykcyjnymi określa się zdania, w których występują nagromadzone trudności wymawianiowe, np. Chrząszcz brzmi w trzcinie, Czy tata czyta cytaty Tacyty? itp. Służą one do ćwiczeń poprawnej artykulacji oraz dykcji.

ĆWICZENIE Przyjmij pozycję stojącą. Połóż dłoń na brzuchu tak, aby środkowa jej część znajdowała się na pępku. Wykonaj wdech i zacznij energicznie śmiać się wymawiając jednocześnie : „ sssss ... ”, „s, s, s, s,...” lub „ sssss... s, s, s, ssssss... itp. Odczuj rytmiczne ruchy ściany brzusznej do przodu i w kierunku kręgosłupa.

ĆWICZENIE Przyjmij pozycję stojącą. Połóż dłoń na brzuchu tak, aby środkowa jej część znajdowała się na pępku. Wykonaj wdech, na wydechu wymawiaj odczuwając rytmiczne ruchy ściany brzusznej: tktktktktktktktk.... btbttbtbtbtbtbt... ptkptkptkptkptk... bkbkbkbkbkbk... ckckckckckckckck... czckczckczckczck.. hop hop hop hop hop ha ha ha ha ha ha ha ho ho ho ho ho hu hu hu hu hu he he he he he hi hi hi hi hi hi

ĆWICZENIE Czytamy fragment Mickiewicza.

*Śród takich pól przed laty / nad brzegiem ruczaju
Na pagórku niewielkim / we brzoźowym gaju
Stał dwór szlachecki, z drzewa / lecz podmurowany
Świeciły się z daleka / pobielane ściany.
Tem bielsze że odbite / od ciemnej zieleni
Topoli co go bronią / od wiatrów jesieni
Dom mieszkalny niewielki / lecz zewsząd chędogi
I stodołę miał wielką / a przy niej trzy stogi.*

ĆWICZENIA APARATU MOWY (wszystkie ćwiczenia należy wykonywać w swoim tempie, nie należy się spieszyć, precyzja jest najważniejsza!)

Żuchwa:

1. Wykonuj ruchy żuchwy: w bok, podnieś żuchwę do góry i dolnymi zębami chwyć górną wargę.
2. Swobodnie ziewaj bez wydawania głosu. Żuchwa opada luźno bez niepotrzebnych napięć.
3. Naśladuj bezgłośnie wymawianie sylab: „pa”, „ba”, „da” starając się, aby żuchwa swobodnie i lekko opadała.
4. Wykonuj leniwe ruchy żuchwy mówiąc swobodnie bla, bla, bla...

Krtań:

1. Otwórz usta jak do wymowy samogłoski „a”. Wyciągnij rękę i otwartą dłonią przesuwaj do ust porcję powietrza, aż dotkniesz ust. Ćwiczenie to rozluźnia mięśnie krtani, pomaga pozbyć się napięć w okolicy gardła.

Język:

1. Buzia otwarta. Licz czubkiem języka zęby górne najpierw od zewnętrznej, następnie od wewnętrznej strony.
2. Wysuwamy i cofamy język przez zwarte zęby. Przeciskając język między zębami, masujemy go.
3. Szybko wymawiaj głoskę „l” (l – l – l – l – l – l – l – l – l – l – l...).
4. Szybko wymawiaj naprzemiennie głoski l, n (l – n – l – n – l – n – l – n...).
5. Wymawiaj energicznie: ktktktktkt...tktktktktktk...tttktktktktktktktk...kktkktktkt...

Podniebienie miękkie:

1. Udawaj ziewanie, swobodnie przy nisko opuszczonej żuchwie: wdech przez nos, wydech ustami przy szeroko otwartej jamie ustnej.
2. Wymawiaj połączenia głosek: ga ge gi go gu, ka ke ki ko ku, ha he hi ho hu

Przykładowe ćwiczenia artykulacyjne⁴:

1. Wymawiaj opozycyjne pary samogłosek, najpierw wolno, następnie w coraz szybszym tempie:

a i a i a i a i a i a i
a u a u a u u a u a u
u i u i u i i u i u i u

2. Wymawiaj poszczególne sekwencje samogłosek na jednym wydechu.

a e y i o u
a o u e y i
a i u e o y
a y o i u e

⁴ Więcej ćwiczeń: easyvoice.pl (portal zajmujący się zagadnieniami emisji głosu oraz poprawnej wymowy).

3. W następujących wyrazach czytaj same samogłoski, np. kolega OEA, gatunkowy, wyleniała, łąta, tatulo, lokata, kita. *Zbrodnia to niesłychana pani zabiła pana.*
4. Wymawiaj starannie poniższe logatomy⁵, na początku wolno, następnie coraz szybciej, stopniowo zwiększając tempo swojej wypowiedzi:
- | | | |
|-----------------------|----------------|----------------------------|
| ssa ssza sfa scha sśa | czcza czća ćća | ssza szczą fsza chcza śsza |
| sse ssze sfe sche sśe | czcze czće ćće | ssze szcze fszy chcze śsze |

ĆWICZENIE Wymawiamy dynamicznie: R, P, T, K, CZ, C, Ć, K trzy razy, następnie SZ, S, Ś sześć razy, następnie hiu, hiu, hiu trzy razy, następnie sz, s, sz, s cztery razy⁶.

ĆWICZENIE Ćwiczenia uelastyczniające przeponę. Wymawianie dynamicznie na jednym wydechu.

Tkkt
 Ckck
 Tukutukutukutuku
 Tiki tuku tiki tuku
 Tiki taki tiki taki

ĆWICZENIE Wyobraźmy sobie, że uczeń chce poćwiczyć artykulację następującego zdania: TATO POD DOBRĄ DATA KOLDRĘ DRZE⁷. Powinien kolejno wypisać z tekstu występujące w nim zbitki spółgłoskowe oraz ewentualne dwuznaki, czyli w naszym przypadku: BR, ŁDR, DRZ, a następnie wypisujemy je w rzędzie poziomym w otoczeniu samogłoskowym (najlepiej od a poprzez o, e, i, u, y), czyli

ABRA	OBRO	EBRE	IBRI	UBRU	YBRY
AŁDRA	OŁDRO	EŁDRE	IŁDRI	UŁDRU	YŁDRY
ADRZA	ODRZO	EDRZE	IDRZI	UDRZU	YDRZY

Następnie tworzymy ciąg lustrzany, czyli zamiast BR, ŁDR, DRZ mamy RB, RDŁ, ZRD w tym samym otoczeniu samogłoskowym, czyli:

ARBA	ORBO	ERBE	IRBI	URBU	YRBY
ARDŁA	ORDŁO	ERDŁE	IRDŁI	URDŁU	YRDŁY
AZRDA	OZRDO	EZRDE	IZRDI	UZRDU	YZRDI

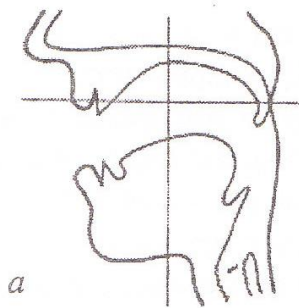
⁵ Ćwiczenie na podstawie: M. Walczak-Deleżyńska, *Aby język giętki. Wybór ćwiczeń artykulacyjnych od J. Tennera do B. Toczyskiej*, Wrocław 2001, s. 211.

⁶ Ćwiczenie zaproponowane przez M. Walczak-Deleżyńską na zajęciach z technik oddechowo-głosowych.

⁷ Nieco inną wersję tego ćwiczenia prezentuje Bogumiła Toczyska, por. B. Toczyska: *Łamańce z dedykacją*. Gdańsk 2009, s. 123.

ARTYKULACJA DANEJ GŁOSKI KROK PO KROKU-ĆWICZENIA

1. **Podanie informacji na temat głoski**, np. a: ustna, szeroka, niska. W czasie artykulacji a wargi są dość szeroko rozchylone, żuchwa swobodnie opuszczona. Język leży płasko na dnie jamy ustnej, cofnięty do tyłu, por. rysunek.



Prezentacja wzorcowej artykulacji głoski. Uczniowie mogą kontrolować pracę narządów artykulacyjnych w lusterkach.

2. **Wymawianie głoski**, np. a w nagłosie (N), śródgłosie (ŚR) i wygłosie (W). Staramy się wypowiadać wyrazy w taki sposób, aby poszczególne głoski były akcentowane.

N: aktor, anioł, apel, atlas, abażur, adapter, aleja, amator, ambona, ananas, antena, armata, autobus.

ŚR: barszcz, dach, garb, kark, kwas, takt, galop, jajko, kowal, lato, marchew, narty, obraz, operacja.

W: broda, buda, droga, szkoła, foka, igła, kura, noga, nora, sowa, motyka, stolica.

3. **Ćwiczenia danej głoski**, np. a w wyrazach: jedno, dwu i kilk sylabowych

- Jednosylabowych- akt, maść, ład, łan, ptak, stan, tak, mak, gnat, dar, szal, żal, czar, cal, maj, gaz, las, raj, brat, blat, lak takt, trakt.
- Dwusylabowych- amant, baran, bajka, pasza, palacz, pasja, panda, fama, faja, łata, mama, miarka, tata, tacka, dama, mała, szrama, banan, miara, kajak.
- Trzysylabowych- aparat, apaszka, Agata, agrafka, ananas, sałata, zapałka, masakra, bałagan, Barbara, Barbakan, karnawał, Kanada.
- Czterosylabowych- adaptacja, aranżacja, salamandra, Madagaskar, bałajka, bałaganiarz
- Pary wyrazów- dramat Adama, gniada szkapa, szklana ściana, mała chata, stara szlachta, gwarna klasa, radar na statkach, czapka dla pajaca, hrabia na Hawajach.

4. **Czytanie w różnym tempie.**

Czytamy kolejno wyrazy z pierwszej, następnie z drugiej kolumny (na początku w spowolnionym, potem coraz szybszym tempie):

ta	ar	arka	katar	rata	karta
tak	ara	arak	tatar	tara	kara
takt	arka	kara	tata	ara	kark
akt	arak	karta	rata		krak
tak	kara	kartka	krata		rak
taka	tara	kratka	kratka		kra
tarka	tarka	krata	kartka		

5. **Teksty, wiersze, łamańce.**

Ćwiczenia artykulacyjne

- ❖ Wymawiaj opozycyjne pary samogłosek, najpierw wolno, następnie w coraz szybszym tempie:

ai ai ai ia ia ia
au au au ua ua ua
ui ui ui iu iu iu

- ❖ Wymawiaj starannie poniższe sylaby, na początku wolno, następnie coraz szybciej.

ssa ssza sfa scha sśa
czcza czća ćća ssza
szcza fsza chcza śsza

- ❖ Odczytaj starannie zdania-łamańce

Tracz tarł tarcicę tak, takt w takt, jak takt w takt tarcicę tartak tarł.

W czasie suszy szosa sucha. Suchą szosą Sasza szedł.

Zmistyfikowanie i odmitologizowanie niezidentyfikowanych obiektów latających.

Szły pchły koło wody, pchła pchłę pchła do wody i ta pchła płakała, że ją tamta pchła popchała.

Ależ alabastrowa Ala alarmuje altem alpejskiego albatrosa

ABC przed recytacją⁸



⁸ ABC przed recytacją można powielić dwustronnie i wykorzystywać zarówno podczas rozgrzewki głosowej, jak i jako ćwiczenie przed recytacją.

Ćwiczenia oddechowe

- ❖ **Wąchanie kwiatka.** Wyobraź sobie, że trzymasz w ręce kwiatek. Wąchaj głęboko kwiatek (nabierając głęboko powietrza za jednym razem) i wydychaj powietrze ustami. Powtórz kilka razy. Następnie wąchaj kwiatek (podczas jednego wdechu) za pomocą kilku mniejszych wdechów i wydychaj powietrze ustami. Powtórz kilka razy.
- ❖ **Baloniki z policzków.** Zrób baloniki z policzków (nadymaj je) a następnie obstukuj je palcami w taki sposób, aby nie uszło z nich powietrze. Powtórz kilka razy.
- ❖ **Wypowiadanie f.** Nabierz powietrza i wypowiadaj wielokrotnie, szybko i w sposób ostry głoskę f.
- ❖ **Wypowiadanie s.** Nabierz powietrza i wypowiadaj wielokrotnie, szybko i w sposób ostry głoskę s.
- ❖ **Wdychanie powietrza.** Ćwiczenie polega na wielokrotnym wdychaniu powietrza nosem (podczas jednego wdechu) a następnie na powolnym wydechu również przez nos.
- ❖ **Oddychanie przy zatkanym nosie.** Palcami zatykamy nos (kciukiem i palcem wskazującym). Wykonujemy głębokie wdechy przez usta oraz powolne wydechy przez usta.

Ćwiczenia zuchwy

- ❖ Naśladuj ruchy żucia, możesz wyobrazić sobie, że masz w buzi gumę, która staje się coraz większa. Musisz zatem coraz szerzej otwierać buzię, następnie guma się zmniejsza, aż robi się całkiem mała.
- ❖ Naśladuj bezgłośnie wymawianie sylab: „pa”, „ba”, „da” starając się, aby zuchwa swobodnie i lekko opadała.

Ćwiczenia języka

- ❖ Buzia otwarta. Licz czubkiem języka zęby górne najpierw od zewnętrznej, następnie od wewnętrznej strony.
- ❖ Wysuwamy i cofamy język przez zwarte zęby. Przeciskając język między zębami, masujemy go.

Ćwiczenia warg

- ❖ Niejadek. Postaraj się wargi schować do wewnątrz, tak jak robią niejadki!
- ❖ Naśladuj „puszczanie buziaczków” staraj się to robić w miarę cicho!
- ❖ Lekko przygryź wargi zębami (lekko!).

Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- ❖ Udawaj ziewanie, swobodnie przy nisko opuszczonej zuchwie: wdech przez nos, wydech ustami przy szeroko otwartej jamie ustnej.
- ❖ Wymawiaj połączenia głosek: ga ge gi go gu, ka ke ki ko ku, ha he hi ho

Przydatna bibliografia:

- Chmielewska E., *Zabawy logopedyczne i nie tylko*, Kielce 2001.
- Dąbrowska D., Dziwińska A., *Emisja głosu. Wybrane zagadnienia*, Wałbrzych 2005.
- Dłuska M., *Artykulacje głosek polskich*, Warszawa-Kraków 1983.
- Drejer A., *Kultura żywego słowa. Wybrane zagadnienia*, Wałbrzych 2005.
- Garncarz G., *Zabawy z kwadratem*, Bielsko Biała 1992.
- Kaczmarek B., *Wymowa polska z ćwiczeniami*, Lublin 1987.
- Oczkoś M., *Sztuka poprawnej wymowy czyli o belkotaniu i fałdowaniu*, Warszawa 2007.
- Rocławski B., *Poradnik fonetyczny dla nauczyciela*, Warszawa 1986.
- Raławski B., *Zabawy z głoskami i sz*, Gdańsk 1992.
- Skorek E. M., *100 tekstów do ćwiczeń logopedycznych*, Gdańsk 2005.
- Strzałkowska M., *Gimnastyka dla języka*, Warszawa 2004.
- Styczek J., *Logopedia*, Warszawa 1979.
- Tambor J., *Fonetyka i fonologia współczesnego języka polskiego. Ćwiczenia*, Warszawa 2007.
- Toczyska B., *Elementarne ćwiczenia dykcji*, Gdańsk 1998.
- Toczyska B., *Dotkliwa artykulacja*, Gdańsk 2010.
- Walczak-Deleżyńska M., *Aby język giętki... Wybór ćwiczeń artykulacyjnych od J. Tennera do B. Toczyskiej*, Wrocław 2001.
- Wianecka E., *Manualne Torowanie Głosek (MTG)*, Kraków 2008.