

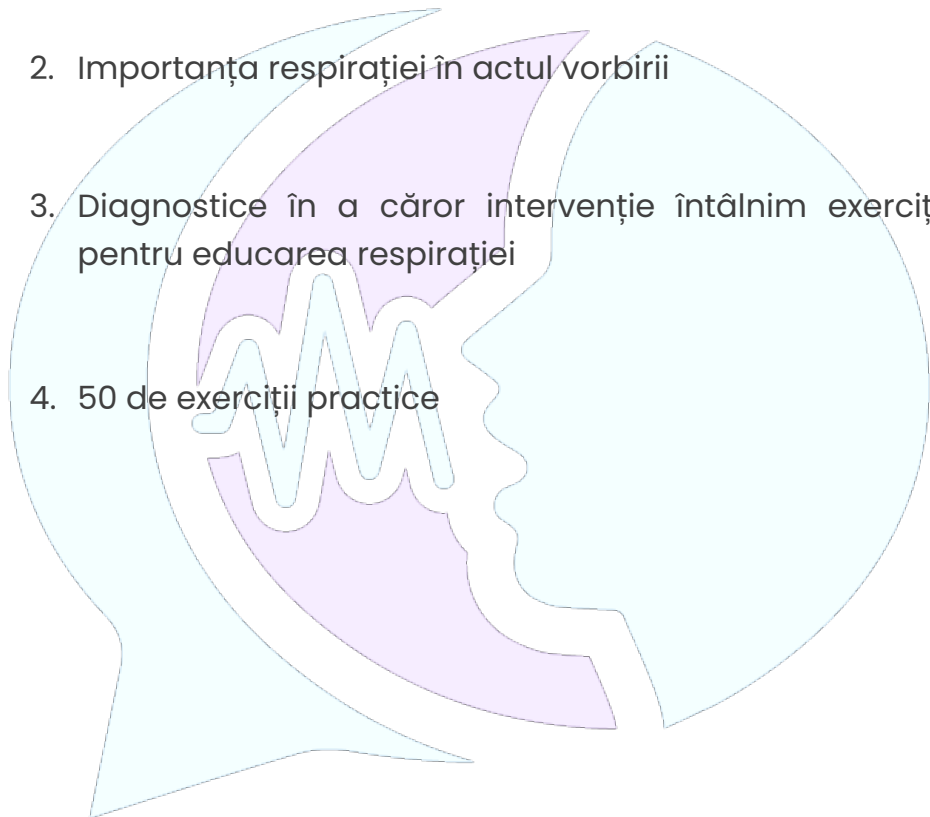


Educarea respirației în terapia limbajului

Georgiana Ungureanu

Cuprins

1. Fiziologia respirației
2. Importanța respirației în actul vorbirii
3. Diagnostiche în a căror intervenție întâlnim exerciții pentru educarea respirației
4. 50 de exerciții practice



Fiziologia respirației

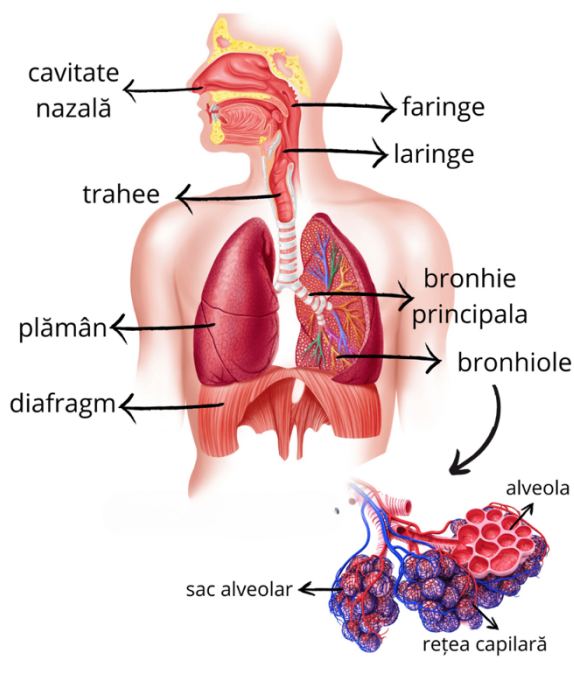
Actul vorbirii presupune două componente importante: **respirația și fonația.**

Respirația, la rândul ei, este compusă din: **inspirație și expirație.**

În timp ce inspirația fiziologică este nazală, inspirația ce însoțește actul fonetic este bucală sau buco-nazală.



Aparatul fonoarticulator cuprinde următoarele componente:



Plămânii- poziționați în cavitatea toracică sunt acționați de mușchii inspiratori și expiratori care pompează aerul;

Traheea – canal rigid care se finalizează cu laringele;

Laringele este locul unde se produce sunetul laringian.

Corzile vocale- două superioare și două inferioare sunt formate dintr-o cută a mucoasei, o lamă elastică și un fascicul de mușchi. Pentru fonație importante sunt corzile vocale inferioare. Ele sunt puse în vibrație de inflexiunile cerebrale transmise prin nervul recurent care este nervul motor al laringelui. Activitatea corzilor vocale este comandată și dirijată de sistemul nervos central.

Faringele- locul de întâlnire al căilor respiratorii cu calea digestivă, este un canal membranos și musculos de forma unei pâlnii cu vârful în jos. Aici aerul expirat este îndepărtat spre cavitatea bucală sau spre cavitatea nazală ori prin amândouă simultan.

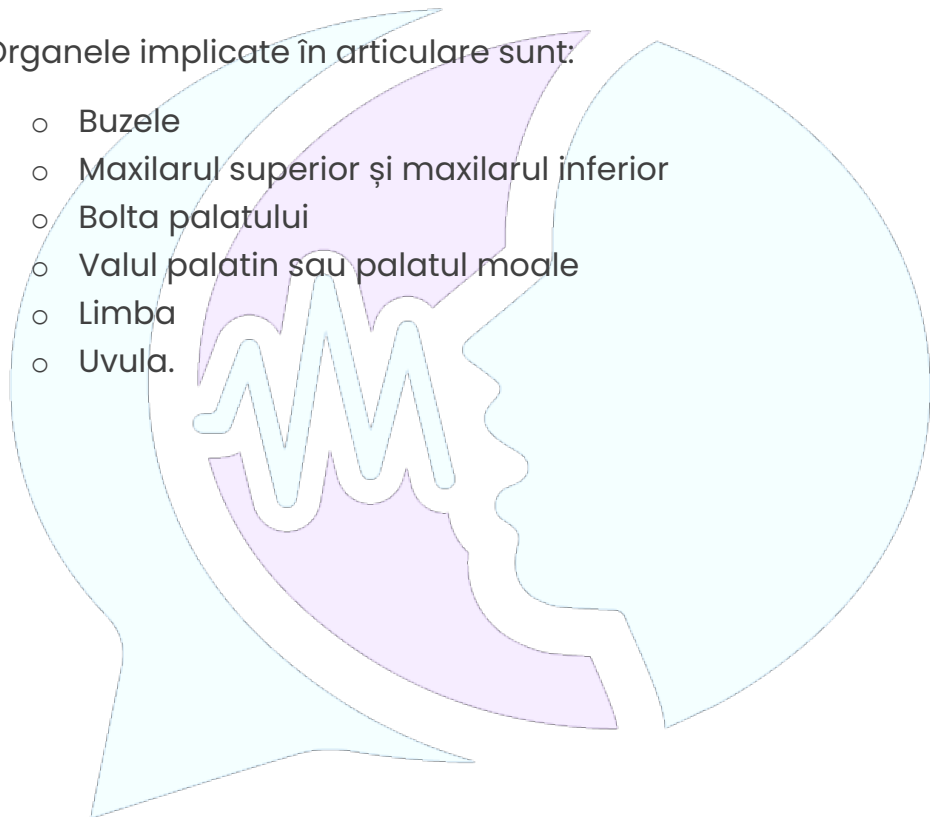
Cavitatea bucală continue bolta palatului (partea osoasă) și palatul moale care se termină cu uvula (omușorul). Bolta și valul palatin joacă un rol important în timpul fonației- articularea sunetelor oclusive se face pe bolta, pe val sau prin mișcările uvulului.

Fosele nazale sau popular nările sunt și ele parte ale procesului.

Fonația se întâmplă în laringe, prin intrarea în vibrație a aerului expirat. În cavitatea bucală, coloana de aer capătă o serie de modificări, aspect cunoscut sub numele de articulare.

Organele implicate în articulare sunt:

- Buzele
- Maxilarul superior și maxilarul inferior
- Bolta palatului
- Valul palatin sau palatul moale
- Limba
- Uvula.



Importanța respirației în actul vorbirii

Este important să avem în vedere aspecte de bază în fiziologia și funcționarea aparatului respirator.

Respirația este o parte esențială a vorbirii. Înțelegând cum funcționează procesul putem identifica sursa problemelor copilului și acționa țintit.

O respirație greșită, probleme fiziologice, malformații sau insuficiența dezvoltare a componentelor sunt cauze ale tulburărilor de pronunție. Pentru diagnosticele complexe aceste aspecte necesită o analiză amănunțită, medici specialiști și foarte mult exercițiu.

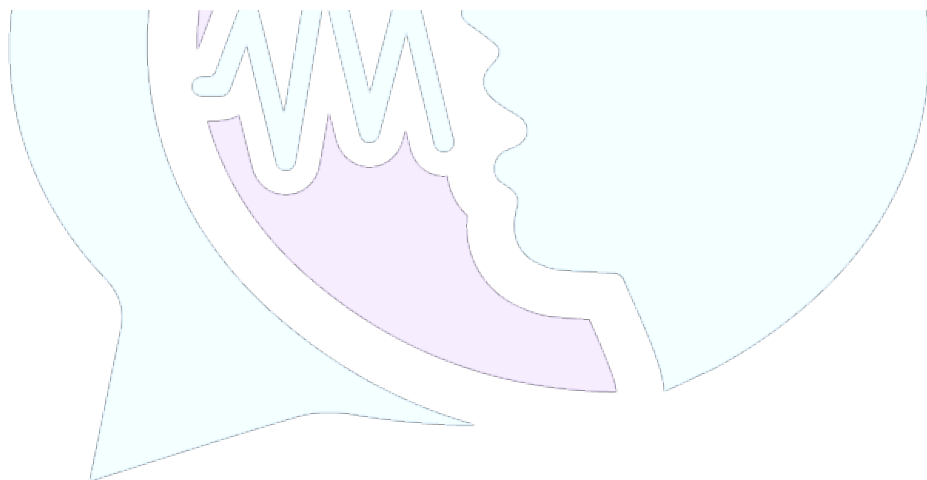
Educarea respirației unui copil ce urmează un program de recuperare a limbajului este esențială.

Fără o respirație corespunzătoare, emisia sunetelor devine dificilă. În procesul terapeutic, exercițiile privind acest aspect sunt efectuate înainte de a aplica metode specifice fiecărui diagnostic.

Folosind tehnici specifice, putem obține o respirație corectă care asigură o voce caldă, o dicție bună, evitând astfel bâlbâielile.

Trebuie avut în vedere faptul că există mai multe tipuri respiratorii: diafragmatică, costală, costo-diafragmatică.

Forma recomandată este cea mixtă și poate fi percepută și înțeleasă de copil atât vizual, cât și tactil. Cu ajutorul exercițiilor putem obține o respirație corectă care, pe lângă suportul esențial în fonație, ajută și la oxigenarea și circulația sângelui, reduce oboseala, calmează și liniștește, ajută memoria și atenția.



Diagnostiche în a căror intervenție întâlnim exerciții pentru educarea respirației

Pentru că respirația, ca și mobilitatea aparatului fonoarticulator, sunt esențiale în pronunție, vom întâlni recomandări privind educarea respirației în diagnostice ca:

- Dislalia
- Rinolalia
- Dizartria
- Apraxia
- Bâlbâiala
- Alalia

Controlul procesului de respirație este vital, dar insuficient când vine vorba de emiterea sunetelor. Am arătat și mai sus că aerul pleacă din plămâni și începând cu zona laringelui încep să se formeze sunetele.

Aerul în cantități variate va întâlni celelalte organe și se vor produce sunete velare, palatale sau labiale. În funcție de complexitatea și numărul de componente responsabile cu formarea sunetului, există sunete care se produc mai ușor și sunete care se produc cu un control mai mare. Sistemul nervos central este și el implicat.

Pentru că, pe scurt, sunetul se produce mai întâi pe scoarța cerebrală și se execută la nivelul aparatului fonoarticular. Sigur că prin modelare și diverse ustensile un sunet poate fi produs doar dacă el nu este planificat la nivel de rețea neuronală, de impuls nervos nu va fi un sunet autentic. Și nu doar expirul contează în acest proces, ci și poziția celorlalte componente ale aparatului fonoarticular.

Să învățăm un copil să sufle poate părea o chestie banală, însă este de fapt un prim pas. Emiterea sunetelor fără a oferi un sens, fără o finalitate este o muncă aproape inutilă.

Exercițiile de respirație sunt însoțite aproape de fiecare dată de imitații orale, de miogimnastică, de emiteră a onomatopeelor (un fel de pre-sunete), punând astfel bazele învățării verbalizării.

Pronunția greșită poate fi cauzată de o respirație deficitară. Controlul respirației joacă și el un rol important în tratamentul balbației, iar în cazul apraxiei este prima etapă de lucru.

Exercițiile pentru educarea respirației sunt recomandate a se face într-o încăpăre aerisită sau chiar afară, la începutul terapiei logopedice, asigurându-ne că copilul execută corect sarcinile.

Una dintre întrebările care vin dinspre părinți și chiar și specialiști începători este cât timp facem aceste exerciții și

cât alocăm într-o sesiune. Răspunsul este: depinde. Depinde în primul rând de diagnostic.

Dacă avem de-a face cu o dislalie, o corectare a pronunției sunetelor, exercițiile de respirație se fac în cadrul metodelor generale, la început până când copilul dovedește un control potrivit. Odată ce facem trecerea la metodele specifice, aceste exerciții nu se mai fac. Într-o sesiune putem alocă 5-10 minute. Depinde foarte mult și de creativitatea părintelui și logopedului cu privire la alegerea exercițiilor.

Dacă avem de-a face cu o balbație, exercițiile de respirație pot fi utilizate pe întreg procesul ca suport de relaxare și de tensiune a copilului.

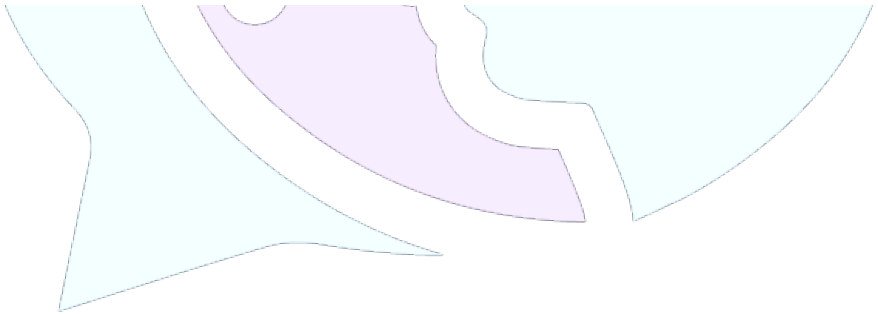
În cazul unui copil cu apraxie, care are afectată tocmai planificarea și execuția motorie a emiterii sunetelor, exercițiile de respirație pot dura și luni de zile, ocupând și 20-30 de minute dintr-o sesiune.

Mă refer aici la situația în care copilul nu știe deloc să sufle, iar conștientizarea procesului durează. Tot în cazul acestui diagnostic complex ar trebui să reținem că sunt necesare extrem de multe repetări, variații ale instrumentelor folosite și urmărirea controlului cantității de aer expirat (unii copii pot sufla ușor, superficial, alții extrem de puternic).

Exerciții practice de respirație

Regăsiți mai jos 50 de exemple de exerciții, jocuri sau aplicații utile în exersarea respirației.

- Aburirea unei oglinzi
- Suflă cu fluier
- Suflă în trompetă
- Suflă în lumânare aprinsă
- Suflă baloane de săpun
- /○ Suflă balon de latex etc











Prana Breath: Calm & Meditație

Oleksandr Albul
Achiziții în aplicație

Dezinstalează

Deschide

Disponibilă pe mai multe dispoziti... ^



HUAWEI AMN-LX9
Telefon

Instalează



Samsung SM-A045F
Telefon

Instalează



Samsung SM-A528B
Telefon

Instalează



TOSCIDO T151-EEA
Tabletă

Instalează



Samsung SM-A405FN

Instalează



Candle Blower



ON/



