

TAISYKLINGO KVĖPAVIMO, PŪTIMO IR BENDROSIOS MOTORIKOS ĮTAKA KALBOS RAIDAI

Šiandien daugelis net nesusimąstom, kad taisyklingas kvėpavimas, pūtimo pratimai ir bendroji motorika turi svarbią įtaką kalbos raidai, ypač ankstyvame vaiko vystymosi etape. Toliau trumpai pamėginsiu apžvelgti, kokia visų šių sudedamųjų svarba ir kaip jų įtaką gali prisidėti prie sėkmingos vaiko kalbos raidos vysymosi.

KVĖPAVIMS IR JO ĮTAKA KALBOS RAIDAI

Kalbėjimas yra iškvėpimo metu vykstantis procesas. Tik gimęs kūdikis pirmiausia įkvepia ir kvėpuoja diafragma. Laikui bėgant, dėl įvairių priežasčių, dalis vaikų pradeda kvėpuoti netaisyklingai - pagalbiniais raumenimis. Tuomet formuojasi blogas kvėpavimo įprotis, kuris keičia laikyseną, daro įtaką vidaus organų darbui, kalbos garsų tarimo ir kalbėjimo sutrikimams. Kad pasakytume žodį ar frazę, turime sukontroliuoti oro srautą. Jeigu iškvėpimas per trumpas ar per silpnas – vaikas neištaria žodžių iki galo, jų „neužbaigia“. Kvėpavimo gylis ir stiprumas lemia balso stiprumą – jeigu kvėpavimas paviršutiniškas, kalba būna neryški, tyli, dažnai be intonacijos.

Kvėpavimas **per burną** skatina kvėpavimą krūtine (**netaisyklingą kvėpavimą**), o kvėpavimas **per nosį** – pilvinį/diafragminį (**tinkamą kvėpavimą**). Diafragma yra pagrindinis kvėpavimo raumuo. Kvėpuojant pilvu (ne krūtine), aktyvinami giluminiai raumenys, leidžiantys geriau kontroliuoti oro srautą. Ilgą laiką kvėpuojant nors ir per vos pravertą burną, oras nėra sušildomas ir išvalomas, nes patenka ne per nosiaryklę. Tai daro įtaką adenoidams ir tonzilėms, nosiaryklės mažėjimui, galimi dažnesni peršalimai. Taip pat nepakankamai pasisavinamas deguonis, prasčiau vystosi vaiko smegenys. Kvėpavimas per burną neskatina apatinio žandikaulio vystymosi, tad formuojasi netaisyklingas sąkandis, garsai s, z, c, dz tariami netaisyklingai. Vaikų kalba gali būti monotoniškai, per greitai išsakomos frazės (nes pritrūksta oro), neištariamai visi garsai (ypač žodžių gale). Dažnai girdimas “nosinis“ balso skambėjimas.

Taisyklinga diafragminis kvėpavimas treniruojamas įkvepiant per nosį (pasikelia diafragma/pilvas), iškvepiant per burną (nusileidžia diafragma). To mokomės žaidimu „Pasupk žaisliuką“. Pratimas atliekamas gulint ant nugaros, rankas užsidėjus ant pilvo. Įkvėpimo metu pilvas išpučiamas kaip balionas, iškvepiant – pilvas nusileidžia. Svarbu stebėti, kad įkvėpimo metu būtų išpučiamas pilvas, o ne krūtinė. Stengiamasi iškvėpti lėtai.

Papibendrinant, taisyklingas kvėpavimas įtakoja:

- ☒ SKLADŲ KALBĖJIMĄ: kvėpavimo kontrolė leidžia reguliuoti sakomų frazių ilgį ir kalbėjimo tempą.
- ☒ TAISYKLINGĄ BALSĄ: diafragminis kvėpavimas padeda išlaikyti stabilų balsą, išvengti užsikirtimų.
- ☒ ARTIKULIACIJOS AIŠKUMĄ: taisyklingas kvėpavimas yra būtinas kokybiškam oro srautui, kuris leidžia taisyklingai formuoti garsus (fonemas).
- ☒ PERŠALIMO LIGŲ PREVENCIJĄ.
- ☒ KOKYBIŠKESNĘ PROTINĘ VEIKLĄ.

PŪTIMAS IR JO ĮTAKA KALBOS RAIDAI

Pūtimas – tai kvėpavimo stiprinimo dalis, kuri padeda lavinti lūpų, skruostų ir kvėpavimo raumenis, reikalingus artikuliacijai. Pūtimo įtaka kalbos raidai:

- ☒ Stiprina lūpų, liežuvio ir žandų raumenis : svarbu garsų , s, z, c, š, č, ž, r tarimui .
- ☒ Gerina kvėpavimo ir artikuliacijos koordinaciją: svarbu kalbant valdyti oro srautą, kontroliuoti iškvėpimą, lavina dėmesį ir kvėpavimo kontrolę.
- ☒ Padeda lavinti kalbos ritmo ir tempo suvokimą: pūtimo pratimai dažnai derinami su garsais įvairiais („ssss“, „uuuu“, „aaa“, „ššš“) – tai padeda vaikui jausti ritminį kalbos elementą. Tai ypač svarbu vaikams, kuriems būdingas mikčiojimas arba greitas, neaiškus kalbėjimas.
- ☒ Lavina dėmesį ir kvėpavimo sąmoningumą: Pūtimas yra sąmoningas veiksmas – vaikas turi susitelkti, valdyti kvėpavimą, raumenis ir atlikti užduotį. Tokia kontrolė reikalinga ir kalbant – ypač vaikams su dėmesio sunkumais ar kalbos planavimo sutrikimais.

Pūtimo įgūdžius galima lavinti pūsdami viską ką galime pūsti – burbulus, plunksneles, vatą, vėjo malūnėlius, stalo teniso kamuoliukus, popieriaus skiauteles, muzikinius instrumentus ir pan. Pučiamo ir per šiaudelius. Išmokę būsime tuomet, kai pučiant srovė bus stipri, o vaiko skruostai nesipūs.

BENDROSIOS MOTORIKOS SVARBA VAIKO KALBOS RAIDAI

Daugelis net nesusimąsto, kad kalba yra viena iš judėjimo formų: garsai gimsta judinant burnos, krūtinės, kaklo raumenims. Jei tas judėjimas nepakankamas ar netikslus, iškyla kalbos ir kalbėjimo problemų. Taigi, didelę reikšmę kalbos vystymuisi turi ir fizinis - motorinis vaiko išsivystymas.

Bendroji (stambioji) motorika – tai viso kūno ar jo dalių judesiai (vaikščiojimas, šokinėjimas, laipiojimas), kurie glaudžiai susiję su neurologiniu vystymusi ir kalbos sistema. Tyrimai rodo, kad motoriniai judesiai (ypač koordinuoti, simetriški, ritmiški) aktyvina tas pačias smegenų sritis, kurios atsakingos už kalbos supratimą ir išraišką. Tad jau patiems mažiausiems

sudarykime sąlygas kuo daugiau judėti – ropoti, šliaužti, lipti, kabarotis. Kiek paaugusiems vaikams judrieji žaidimai padeda suprasti priežasties ir pasekmės ryšį (nebėgsi – pagaus). Judant taip pat lavėja pusiausvyra, koordinacija, vikrumas, normalizuojasi raumenų tonusas, atsiranda galimybė pajusti kūno padėtį ir suvokti jos pasikeitimą, suprasti, kaip metamų daiktų greitis, trajektorija priklauso nuo panaudotos jėgos bei krypties ir pan.

Nustatyta, kad bendroji motorika ugdo kūno kontrolę, erdvinį suvokimą, judesių planavimą, ritmiškumą. Visos šios funkcijos reikalingos ir kalbėjime ypač sakinių struktūrai, kalbos tempui, gramatikos įsisavinimui. Vaiko gebėjimas suvokti savo kūną erdvėje, pajusti pusiausvyrą, judėjimo kryptį bei koordinuoti abi kūno puses yra susijęs su garsų skyrimu ir struktūravimu (fonologiniu suvokimu), kalbos suvokimu (ypač sakinių sekomis ir žodžių eilės tvarka), dėmesio koncentracija kalbai. Taigi, apibendrinant - ugdyti vaiko judesio techniką ir erdvės suvokimą svarbu, nes stambiosios motorikos vystymasis – viena svarbiausių sąlygų kalbos centrums smegenyse vystytis.

Bendrąją motoriką galime lavinti per žaidimus. Štai keletas patarimų, kuriuos galite išbandyti, siekdami ugdyti vaiko judesio techniką ir erdvės suvokimą:

- ☒ visi įmanomi žaidimai su kamuoliu (žaidžiami, kai tik vaikas pradeda stovėti);
- ☒ šuoliukai per virvutę ir įvairias kliūtis tiek abiem, tiek ant vienos kojos;
- ☒ gatvėje ėjimas šaligatvio plytelių linijomis;
- ☒ važiavimas triratuku, dviratuku (nuo 2–3 metų);
- ☒ žaidimų vieta gali būti ir miškas, kur daug nusvirusių medžių, šakų, kelmų;
- ☒ žaidimai šalia namų: lipkite laiptais, daug vaikščiokite pėstute, bėgiokite, pasidžiaukite balomis jas peršokdami, jose patrepsėdami (nedrauskiute vaikų mėgiamiausio užsiėmimo);
- ☒ namuose – voliokitės ant lovų ar kilimo, straksėkite kaip kiškiai, eikite atsitūpę krypuodami kaip antytės, žirgliokite kaip gandrai (aukštai keldami kojas ir aukštai „plasnodami“ rankomis) ir pan.