

SEPLENIENIE - ĆWICZENIA

Seplenienie międzyzębowe występuje bardzo często u dzieci, charakterystyczne jest tu wysuwanie języka między zębami szczególnie podczas artykulacji głosek: „s”, „z”, „c”, „dz”.

Na początku terapii należy zdecydować od których głosek rozpocząć aby osiągnąć jak najszybszy efekt. Decyzja ta zależy często od sytuacji jaka panuje w aparacie artykulacyjnym dziecka. Można zacząć od głosek szumiących – „sz”, „ż”, „cz”, „dż”, (o ile są jeszcze nie wykształcone ich), jeżeli występuje zgryz otwarty, albo brak dolnych siekaczy, lub po prostu dlatego, że dziecko dość szybko jest w stanie opanować głoski szeregu szumiącego (sz, ż, cz, dż) i cieszy się, że nauczyło się „trudnych” głosek. Poza tym odpadną nam słowa, w których język jest między zębami i w dodatku z zamianą głosek (np. „safa” wypowiedziana z językiem między zębami zamieni się w prawidłowo wypowiedzianą „szafę”), i co najważniejsze głoski szumiące wymagają od nas uniesienia języka, więc zaczynamy go przyzwyczajać do unoszenia i to zarówno podczas artykulacji, jak i połykania oraz w spoczynku. Zazwyczaj zaczynam właśnie od tych głosek. Wtedy terapia rozpoczyna się podobnie jak zajęcia, których celem jest korekta parasygmatyzmu. Czasami trzeba zacząć od głosek syczących - „s”, „z”, „c”, „dz” jeśli dziecko akurat wymienia górne siekacze na stałe, lub nie jest w stanie jeszcze odróżniać słuchowo głosek syczących od szumiących, co z kolei wymaga włączenia ćwiczeń słuchowych. Niezbędne jest również włączenie ćwiczeń usprawniających połykanie oraz prawidłowe oddychanie.

Czasami w terapii seplenienia międzyzębowego przeszkadza przerośnięty trzeci migdałek, który sprawia, że dziecko niemal nieustannie oddycha buzią, co prowokuje wyciąganie języka, który bezwładnie wysuwa się z jamy ustnej. Aby efekty terapii były możliwe w takim wypadku należy usunąć trzeci migdałek. Często należy włączyć leczenie przeciwalergiczne, ponieważ częste infekcje górnych dróg oddechowych powodują nawykowe otwieranie jamy ustnej podczas odpoczynku, stałe oddychanie ustami. W pionizacji języka, a przy okazji w terapii seplenienia międzyzębowego często bardzo pomocna jest płytką przedsionkowa. Niektóre gabinety

ortodontyczne prowadzą sprzedaż płytek specjalistycznych – akurat dla terapii seplenienia międzyzębowego najlepsza jest płytka z kuleczką lub zaporą. Dobiera się je indywidualnie. Natomiast płytkę standardową, która również już ma spore znaczenie, ponieważ zatrzymuje język w jamie ustnej można kupić samemu w sklepie ze sprzętem dentystycznym.

Jeśli zaczynamy terapię od głosek: sz,ż,cz,dż – ćwiczenia są podobne jak w terapii porasygmatyzmu. Natomiast jeśli zaczynamy od s,z,c,dz, możemy przyjąć poniższy zestaw.

Ćwiczenia przygotowujące do wywołania głosek „s”, „z”, „c”, „dz”

- *Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego – wybieramy te, które nie wymagają wyjmowania języka z jamy ustnej*
- *Pomocne są sylaby dźwiękonaśladowcze: naśladowanie węża: sss, świerszczyka: cyt, cyt, pszczołki: zzzz, dzwoneczka: dzyń, dzyń.*

(mała uwaga: wąż syczy z językiem wyciągniętym – a dzieci odwrotnie!)

- *Pamiętamy o trzymaniu języka za dolnymi zębami podczas artykulacji głosek (s, z, c, dz), ale też o naturalnym otwieraniu buzi.*
- *Należy ćwiczyć codziennie 5-20 minut*

Usprawnianie głoski „s’

„s” - czubek języka przyklejamy do dolnych ząbków i uśmiechamy się.



powtarzamy:

najpierw: *Ssss – np. syczenie węża*

następnie ...

sa, se, ,so, su, sy

asa, ase, asy, aso ,asu

esa, ese, esy, eso, esu

osa, ose, osy, oso, osu

usa, use, usy ,uso ,usu

podobne sylaby powtarzamy z pozostałymi głoskami:

ca, co, ce, cu, cy itd.....

za, zo, ze, zu, zy itd.....

dza , dzo, dze, dzu, dzy, itd.....

powtarzamy samogłoski z przesadnym otwieraniem buzi

*dla urozmaicenia powtarzamy sylaby z głoskami „t”, „d”, „n”-
polecamy: język ma być za górnymi ząbkami podczas realizacji tych
głosek*

*następnie powtarzamy wyrazy z głoską s na początku, później w
środku i na końcu , (podobnie z pozostałymi głoskami: „z”, „c”, „dz”*

Można łączyć powtarzanie z ruchem – np. podskoki, łapanie i rzucanie piłki – w tym czasie powtarzanie wyrazów.

„S” na początku wyrazów:

*sad sala salon sałata sanki sandały samolot samochód sąd sen
segment sęk sęp sygnet sygnał sylaba sylwetka symbol sympatia
sypialnia sok sopel sowa sól sójka*

„C” na początku wyrazów:

*Cel celnik cegła cegielnia cena cecha cement cebula cekin cynk cytat
cygan cyklon cymbał cynamon cud*

„Z” na początku wyrazów:

*Zabawa zabytek zachód zachwyty zadanie zagadka zakład zakonnik
załoga zamach zamek zatoka zawał zawody*

„Dz” na początku wyrazów

Dzbanek dzwonek dzwonnik

„S” w środku wyrazów:

*Masa kasa pasek basen fasola wesele osa nosek włosy piosenka fusy
plusy*

„S” na końcu wyrazów:

*Bas hałas kompas ananas pies magnes nos los kos włos głos plus
minus globus*

„C” w środku wyrazów:

Taca placek plecy kucyki płuca kocyk owoce klocek

„C” na końcu wyrazów:

*Pajac plac chłopiec hamulec kolec koniec latawiec lipiec makowiec
palec koc*

„Z” w środku wyrazów:

Waza wazon wazelina błazen gaza gazeta mazak

„Dz” w środku wyrazów:

Władza koledzy wiedza frędzle

„Z” i „dz” na końcu wyrazów nie ćwiczymy, ponieważ są to głoski dźwięczne, które ulegają na końcu ubezdźwięcznieniu, tzn. że tam gdzie w pisowni występuje „z” lub „dz” na końcu, słysząc ich odpowiedniki bezdźwięczne, np.: arbuz – na końcu słysząc „s”, widz – na końcu słysząc „c”. Oczywiście jeśli o tym pamiętamy to możemy również ćwiczyć – tylko nie wymagajmy od dziecka, żeby wymawiało głoski dźwięczne na końcu wyrazów.

I dla urozmaicenia utrwalamy wszystko z głoską „s”, później „c”, następnie z, i w końcu dz – po kolei. Wykorzystuję w tym celu liczne gry i pomoce edukacyjne, karty, obrazki, historyjki ...

Źródła i literatura uzupełniająca:

- ❖ <http://www.logotorpeda.pl/seplenienie-miedzyzebowe-cwiczenia/>
- ❖ „Będę mówić poprawnie” s,z,c,dz LOGOPEDIA 3 J.Góral-Półtola S.Zakrzewska