**Лабораторна робота №2. Корекція мовлення за допомогою дихання та БЗЗ**

Мовлення – ключова та унікальна особливість людської поведінки.

Мовлення людини більш індивідуальне, ніж відбиток пальця.

Люди можуть мати дуже багато мовних порушень, які суттєво ускладнюють їх життя, обмежують навчальні та професійні можливості, викликають вторинні порушення психічного і психологічного статусу.

Ми познайомимося з деякими теоретичними аспектами правильного мовлення, принципами корекції за допомогою дихання та БЗЗ, а далі – познайомимося з комп’ютерною програмою, яку можна використовувати для корекції мовлення у дорослих і дітей.

**Основні компоненти мовлення**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дихання | центральні механізми координації  *(центр Брока, суміжні рухові центри кори та лімбічної системи)* | Індивідуальні стереотипи мовлення: |
| артикуляція | - з голосом,  - без голосу,  - письмова мова,  - спів  - тощо. |
| голосоутворення |
| мовний слух  *(знаємо, що глухі або люди з поганим слухом говорять неприродно, фільм «Країна глухих»)* |

Звук з’являється в результаті взаємозв’язаної роботи трьох систем:

1) енергетична система – дихальна система;

2) генератор коливань – гортань та голосові зв’язки;

3) звукопровідна та артикуляційна системи – надставна труба (ротова, носова порожнини, євстахієви труби).

Таким чином, мовлення – це потік повітря, який трансформується на своєму шляху через відповідні перепони.

Візьмемо, наприклад, дуже поширене мовне порушення – заїкання (логоневроз) – це порушення темпо-ритмічної організації мовлення. Це складний психофізіологічний розлад.

Механізм – заїкання викликається спазмами мовного апарату: язику, піднебіння, губ або м’язів гортані. Також існують дихальні судоми, під час яких порушується дихання та виникає відчуття нестачі повітря.

Механізм виникнення спазмів пов’язують з розповсюдженням надмірного збудження від рухових мовних центрів головного мозку до сусідних структур, включаючи суміжні рухові центри кори та центри, відповідальні за емоції.

Тому дуже важливо навчити людину релаксаційному типу дихання.

Намагання говорити на вдиху – одна з причин заїкання.

Треба робити вдих, на ньому мовчання, а на видиху – говорити. Тобто для нормального мовлення потрібна правильна взаємодія дихання і голосу.

В нормі вдих має бути коротше видиху у 2-3 рази.

В сценічному мовленні та під час співу співвідношення тривалості вдих/видих досягає 1:5 до 1:30.

Дихання повинно бути лише діафрагмальним – це релаксаційне дихання.

Грудне – це стресове, мобілізаційне дихання.

Вдих – це робота організму (пресу, діафрагми, міжреберних м’язів), видих – це відпочинок, пасивне розслаблення.

Вдих бажано робити через ніс (іноді під час співу – через рот, щоб вдих був безшумним), а видих через трохи зімкнені губи.

Задача тренінгу – навчити правильно дихати, навчити правильному видиху, поставити мовлення з правильною розбивкою тексту на правильний видих.

Під час правильного дихання їде менше навантаження на серце, голосовий апарат, бронхо-легеневу систему, а це значить у людини буде менше серцевих, респіраторних, професійних захворювань (в професіях, пов’язаних з мовленням).

Діти часто мають неправильні уявлення про мовлення – вони вважають, що чим швидше – тим краще.

Але при цьому порушується артикуляція і дихання.

Правильний принцип – від повільного, через поступове прискорення до швидкого. Дитині треба зрозуміти текст, усвідомити, запам’ятати.

Тому з дитиною треба говорити повільно, інакше можна довести до разгальмування психіки, нервового зриву, СДУГ.

В програмі, яку ми будемо розглядати – «Дожени гепарда» - складність підвищується, є три рівня. Складність полягає у збільшенні кількості складів на видиху під час читання. Матеріалом є скоромовки (чистомовки), як в класичній логопедії.

Швидкість вимірюється у складах, а не словах, це більш коректно.

Таким шляхом пропонується розроблена у **Інституті Біологічного Зворотного Зв’язку (СПб.) директором, вченим-фізіологом Олександром Афанасьєвічем Сметанкіним,** мовна технологія на основі БЗЗ:

1) мовне дихання

2) мовна розбивка тексту

3) еталонне звучання голосу (у грі «Дожени гепарда» немає, треба читати психологу, для цього самому поставити собі правильне мовлення)

4) контроль швидкості читання (підкреслення)

5) контроль якості читання (запис та прослуховування, зворотний зв’язок)

6) поступове нарощування темпу без зниження якості (від черепахи до гепарда).

В програмі наведені норми дихання для різних вікових груп, наводяться дані – яка швидкість диханні під час різної швидкості читання.

Наприклад, для дорослих – це 8 дихань/хвил., що означає 1 дих. цикл за 7,5 секунд.

**Основні показання для такого тренінгу:**

*1. Мовні порушення у дітей та підлітків* (заїкання, затримки мовного розвитку, порушення голосу).

За данними деяких авторів, частота голосових порушень в дитячому та підлітковому віці досягає 40-41%. І.Максімов вважає відсоток таких порушень більш високим, так як велика кількість дисфоній спеціалісти відносять до органічних змін, діагностуючи як запальні захворювання. Голосове порушення у дітей і підлітків, як і у дорослих, проявляется або афонией (повною відсутністю голосу), або дисфонией (частічним порушенням висоти, сили і тембру). Характер порушень голосу може проявлятися від легкої захриплості до повної втрати його звучності.

Заїкання характерно для 5% дітей і поступово знижується до 1% у дорослих.

*2. Мовні порушеня у дорослих* – заїкання, нечисте та нерівне мовлення, афазії (біля 10-ти), мовні порушення після інсульту, ЧМТ, контузії.

*3. Ораторське мистецтво та спів*.

**Тепер ознайомимося з програмою «Дожени гепарда».**