
Nuoroda: <https://promess.ru/lt/uprazhneniya-dlya-razvitiya-pravilnogo-rechevogo-dyhaniya-uprazhneniya-ot-zaikaniya.html>

Julija Stepanova, logopedė, psichologė

Kvėpavimo pratimai, padedantys pašalinti mikčiojimà

Nuo mikčiojimo negalima išgydyti, tačiau reikia pagalbos daugybei žmonių, kuriems paprastas kalbėjimas tapo neįmanomas ir tai tapo viena didžiausių problemų kasdieniniame gyvenime.

Yra kvėpavimo pratimai, skirti mikčiojimui šalinti pagal A. N. Strelnikovos metodà. Jie gali būti naudojami tiek mikčiojantiems vaikams, tiek suaugusiems pacientams.

Autorinio A. N. Strelnikovos atlikto metodo kvėpavimo pratimais siekiama koordinuoti ir optimizuoti kvėpavimą tiek per nosį, tiek per burnà. Diafragma turėtų aktyviai dalyvauti kvėpuojant, iškvėpimas turėtų būti ilgas. Tinkamo kvėpavimo pratimai iš pradžių atliekami be kalbėjimo.

Taisyklės, kurių reikėtų laikytis atliekant pratimus:

- 1) kvėpavimas turėtų būti aštrus ir trumpas, kaip medvilnės. Reikia tik galvoti apie įkvėpimą;
- 2) kvėpuokite ramiai, be streso ir pastangų. Iškvėpimas turėtų būti tylus;
- 3) kvėpavimą visada turėtų lydėti judesiai. Judėti turėtų tik įkvėpus,
- 4) tiek judesiai, tiek įkvėpimas turėtų būti atliekami žygiavimo ritmu.
- 5) kvėpavimo pratimus galima atlikti stovint, taip pat sėdint ar gulint.

Atlikus kvėpavimo pratimus, bus galima atkurti taisyklingà kalbos kvėpavimą. Tai leis mikčiojančiam vaikui kaupti orà prieš pradėdant kurti skirtingo ilgio kalbos segmentus.

Kvėpavimo pratimai, skirti atpalaiduoti kalbos organus:

1. Atsistokite tiesiai, kojos turi būti pečių plotyje, o rankos – ant klubų.
2. Dabar pasukite galvą į kairę. Tai darydami, įkvėpkite greitai bei triukšmingai.
3. Jums reikia iškvėpti sukant galvą į kità pusę. Baikite iškvėpti, tik nusukę galvą į kità pusę.
4. Pasukę galvą į dešinę, atsikvėpkite dar kartà.
5. Pakartokite pratimą atvirkštine tvarka ir taip 8 įkvėpimus. Pradedantiesiems to pakaks.

Palaiapsniui reikės kartoti pratimą daugiau kartų (padarant iki 32 įkvėpimų) su kelių sekundžių pertraukėlėmis.

Kvėpavimo pratimai turi būti atliekami du kartus per dieną, kiekvienà dieną prieš pusryčius ir po vakarienės. Laikui bėgant kvėpavimas bus tolygus, o balsas taps natūralus. Reikėtų pažymėti, kad bet kokie pratimai, treniruojantys diafragmà mikčiojantiems žmonėms, yra labai naudingi.

Kvėpavimo pratimai nuo mikčiojimo padeda masažuoti diafragmà, pašalinti raumenų spaudukus, nes oras laisvai praeina per raiščius ir giliai kvėpuoja. Vadovaudamiesi specialistų rekomendacijomis, galite atsikratyti mikčiojimo ir mėgautis bendravimu.

Padeklamuokime kartu.

RAIBUTĖS MARGUTIS

Tai džiaugės vištelė, tai džiaugės Rainutė:

- Padėjau kiaušinį – didutį, gražutį!

Didesnį už gandro, gražesnį už stručio,

Velykei įduosiu, parneš jį vaikučiams!

Tai džiaugsis vaikučiai, tai džiaugsis mažučiai,

Velykoms sulaukę gražuolio Margučio!

Logopedė ekspertė Stasė Vilkienė