

Stručni rad

# **POMOĆ UČENICIMA S ARTIKULACIJSKIM POTEŠKOĆAMA IZGOVORA SIBILANATA I ŠUMNIKA**

Suzana Ciglarič, prof. defektologije govora i sluha  
Osnovna škola Ljudevita Pivka, Ptuj, Slovenija

**Sažetak**

Učitelji u prvoj trijadi osnovne škole [prva tri razreda osnovne škole] primjećuju da je iz godine u godinu sve više djece koja imaju govorno-jezične poteškoće pri polasku u školu, ali i kasnije. Zbog toga je tim učenicima često teže komunicirati jer ih drugi ljudi slabije razumiju. Imaju poteškoće i s pismenošću jer zbog slabijeg slušnog razlikovanja glasova i slabijeg slušnog opažanja glasova koje još nisu izgovorili, netočno izgovaraju riječi, a samim time ih i netočno zapisuju. Kako sam na neki način htjela pomoći učiteljima i djeci, odlučila sam prikupiti neke logopedске vježbe koje učitelji mogu izvoditi tijekom nastave kao uvod u nastavu ili na satu razredne nastave. Pripremila sam vježbe kojima razvijamo i treniramo motoriku mišića govornog aparata. Takve vježbe su od velike pomoći djeci jer im pomažu u usvajanju glasova koje još ne mogu pravilno izgovoriti. Djeca u prvoj trijadi najčešće nepravilno izgovaraju sibilante [glasovi S, Z i C] i šumnike [glasovi Š, Ž i Č].

**Ključne riječi:** *komunikacija, govor, jezik, artikulacija, sigmatizam*

## 1. Govor, jezik i komunikacija

Govor, jezik i komunikacija pojmovi su koji se vrlo često susreću u razgovoru među ljudima. Iako su sva tri međusobno blisko povezana, nemaju isto značenje. Pojam komunikacije odnosi se na različite oblike prijenosa informacija od jedne osobe do druge. Poznajemo neverbalnu komunikaciju [mimika, kretnje, gestikulacija, plač...] i verbalnu komunikaciju, a obje se neprestano nadopunjuju. U školi je u prvom planu verbalna komunikacija, koja je djeci s govorno-jezičnim poteškoćama često otežana. Verbalna komunikacija je govorno-jezično ponašanje. Provodi se kroz četiri komunikacijske aktivnosti, a to su: govor, slušanje, pisanje i čitanje [2]. Govor obuhvaća način na koji se riječi izgovaraju i uključuje artikulaciju, korištenje glasnica za stvaranje govora i ritam govora. Jezik je povezan s riječima i cijelim simboličkim sustavom pomoću kojeg pojedinci koji govore istim jezikom mogu dijeliti svoje ideje i komunicirati misli [4]. Govorni razvoj općenito se odvija od razvoja glasova do riječi i gramatike [1]. Ovdje moramo imati na umu da bi razvoj dječjeg glasa trebao biti završen do polaska u školu, odnosno, da dijete pravilno izgovara sve glasove. Razvoj govora i jezika složen je proces na koji utječu mnogi činitelji. Spomenut ću one koje utječu na razvoj govora, a u nastavku ću predstaviti vježbe koje pomažu u poboljšanju artikulacije. N. Grilc među unutarnje činitelje svrstava razvoj opće motorike tijela i govornih organa, razvoj akustične percepcije [auditivno zapažanje], razvoj vizualne percepcije [vidno zapažanje], razvoj sposobnosti koncentracije i pažnje, razvoj intelektualnih sposobnosti [kognitivnih], razvoj reagiranja pokretima tijela i razvoj reagiranja osnovnim glasovnim i govornim iskušavanjem. Društvene i sociološke činitelje svrstava u vanjske činitelje [3]. Kao što je vidljivo iz navedenog, utječe na razvoj govora, što uključuje i artikulaciju, a u velikoj mjeri i razvoj motorike govornih organa.

## 2. Tvorba glasova S, Z, C, Š, Ž i Č

Artikulacija ili izgovor podrazumijeva tvorbu glasova govornim aparatom. Ako želimo pomoći djetetu da pravilno izgovara glasove, moramo znati na koji način nastaje koji glas, koji dijelovi govornog aparata pritom sudjeluju i mjesto na kojem glas nastaje. Glasovi S, Z i C su sibilanti, koji nastaju guranjem vrha jezika do desni iza donjih zuba, stiskanjem zuba i osmijehom. Ispuhani zrak putuje kroz sredinu. Glasovi Z i S su zatvornici i međusobno se razlikuju po zvučnosti. Glas Z je zvučni glas, što znači da glasnice vibriraju, dok je glas S bezvučan glas. Glas C je spoj glasova, što znači da se sastoji od dva glasa /T S/ i bezvučan je glas. Glasovi Š, Ž i Č su šumnici, koje nastaju okretanjem vrha jezika lagano prema gore i natrag prema tvrdom nepcu. Stisnemo zube i zaokružimo usne, oblikujući ih u okrugli otvor. Zrak putuje sredinom, baš kao i kod sibilanata. Glasovi Š i Ž su zatvornici. Glas Ž je zvučan, a glas Š bezvučan. Glas Č je bezvučni spoj glasova koji se sastoji od glasova /T Č/.

## 3. Poremećaji u artikulaciji sibilanata i šumnika

Artikulacijski poremećaj [dislalijski] ili poremećaj izgovora označava odstupanja u izgovoru određenog glasa. Odstupanja se mogu manifestirati na nekoliko načina:

- izostavljanje glasa [omisija] – dijete ne izgovara određeni glas, već ga izostavlja [npr. umjesto PUŠKA kaže PUKA, umjesto SOVA kaže OVA],
- glasovna zamjena [supstitucija] – dijete određeni glas zamjenjuje drugim glasom [npr. umjesto MACA kaže MASA, umjesto SANJKE kaže TANJKE],
- nepravilan izgovor glasa [distorzija] - dijete izgovara određeni glas, ali nepravilno. Nepravilan izgovor glasova s, z, c, š, ž, i č nazivamo sigmatizmom. Najčešći oblici sigmatizma su interdentalni sigmatizam i lateralni sigmatizam. Kod interdentalnog sigmatizma dijete stavlja vrh jezika između zuba, a može ga gurnuti i između usana, kako bi sugovornik mogao vidjeti jezik. Kod lateralnog sigmatizma, međutim, strujanje zraka je usmjereno na stranu usne šupljine

umjesto u sredinu. Osim slabe pokretljivosti govornog aparata, uzroci artikulacijskih poteškoća mogu biti i nepravilna struktura govornog aparata [anomalije usana, jezika, čeljusti i sl.], predugo korištenje dunde ili bočice, sisanje prsta, loš fonemski sluh [unatoč tome što dobro čuje, dijete slabije čuje razlike među glasovima], ozljede, bolesti, kognitivni razvoj i na kraju, ali ne manje važno, govorni model [loš govorni uzor] i socijalno okruženje [infantilni govor, zanemarivanje, dvojezičnost...].

#### **4. Što učitelj može učiniti u razredu?**

Važno je da učitelj bude dobar govorni model u razredu. Ne tražite od djeteta koje ima poteškoća s izgovaranjem glasova da točno ponovi riječ ili da ponovi riječi nakon učitelja. Umjesto toga radije ponovite djetetovu izjavu ispravno [npr. To je suma. – Da, to je šuma]. Kada učitelj ne razumije dijete, treba ga zamoliti da ponovi izjavu. Može i sam ponoviti izjavu kako bi provjerio je li dobro razumio dijete. Pred razredom učitelj ne smije verbalno eksponirati dijete s govornim poremećajem ako ono to ne želi. Kada dijete doživi uznemirenost i osjećaj srama pri govoru zbog govornog poremećaja, učitelj mu mora biti emocionalna podrška i ohrabrivati ga. U svakom slučaju, obaveza je svakog učitelja savjetovati roditelje da posjete logopeda ako primijete poteškoće u govoru ili jeziku djeteta. Što prije započne logopedska terapija, to je lakše i brže riješiti poteškoće. Ako poremećaj govora traje više godina, on postaje automatski i otklanjanje takvog poremećaja puno je zahtjevnije i dugotrajnije [5].

#### **5. Skupovi vježbi i upute učiteljima za njihovu provedbu**

Kada dijete ima poteškoća s izgovorom određenog glasa, smisleno je raditi vježbe govorne motorike koje uključuju aktivnost onog dijela govornog aparata koji služi za proizvodnju dotičnog glasa. Osmislila sam pet skupova vježbi. Svaki skup je sastavljen tako da sadrži neke vježbe za sibilante, a neke za šumnike. Najbolje je da se vježbe izvode barem tri puta tjedno po nekoliko minuta. U svakom skupu vježbi nalaze se vježbe za poboljšanje motorike usana, vježbe za poboljšanje motorike jezika i vježbe ispuhivanja zraka. Svrha vježbi za poboljšanje motorike usana je oblikovanje usta, osmijeha i poboljšanje koordinacije pokreta usana. Svrha vježbi motorike jezika je povećati kontrolu nad pokretima jezika i povećati snagu jezika. Vježbama ispuhivanja želimo postići dovoljno jak, kontroliran i pravilno usmjeren protok zraka. Vježbu prvo pokušajte izvoditi sami, pred ogledalom, bez prisutnosti djece, kako biste im je kasnije mogli ispravno demonstrirati. Zatim pokažite vježbu djeci i neka je ponove. Vježbe su učinkovitije i djeci zanimljivije ako se izvode zajedno s glasovima, zvukovima, pokretima... Tijekom vježbi ispuhivanja pazite da struja zraka bude usmjerena na sredinu jezika i da ne napuhujete obraze.

## 1. SKUP VJEŽBI

Vježbe za poboljšanje motorike usana	<b>SLANJE POLJUPCA</b> Usnice napučimo i pošaljemo poljubac. Ponavljamo to nekoliko puta.
Vježbe za poboljšanje motorike jezika	<b>PRANJE USANA</b> Formiramo vrh jezika i njime obližemo gornju usnu: lijevo, desno, lijevo, desno... Ponovimo na donjoj usni. <b>PAS PIJE VODU</b> Na silu isplazimo jezik iz usta, podignemo vrh jezika i prividno pokušavamo jezikom uhvatiti vodu. Zatim vratimo jezik u usta. Ponavljamo to nekoliko puta. Izvodi se i tako da se usne protresu prstom.
Vježbe za ispuhivanje zraka	<b>VJETAR</b> List do tri četvrtine narežimo na trakice. Pušemo u trakice da zalepršaju.

## 2. SKUP VJEŽBI

Vježbe za poboljšanje motorike usana	<b>MICANJE BRKOVA</b> Usnama oblikujemo okrugli otvor i pomičemo ih lijevo-desno.
Vježbe za poboljšanje motorike jezika	<b>PRANJE ZUBA</b> Otvorimo usta. Formiramo vrh jezika i ližemo gornje zube s vanjske strane [lijevo, desno, lijevo, desno...], zatim s unutarnje strane zuba. Isto ponavljamo na donjim zubima. <b>GDJE JE BOMBON?</b> Oblikujemo vrh jezika i gurnemo ga u lijevi obraz kao da imamo bombon, zatim ga gurnemo u desni obraz. Kada smo u tome uspjeli, možemo što brže premješati jezik s lijevog na desni obraz. Pokušamo gurnuti jezik između gornje usne i gornjih zuba i na kraju između donje usne i donjih zuba. Usne su blizu jedna drugoj i čine barijeru.
Vježbe za ispuhivanje zraka	<b>CILJANJE NA GOL</b> Istrgamo male komadiće papira i zgužvamo ih u kuglice. Napravimo gol od bojica ili štapića. Zatim pokušavamo otpuhati loptice u gol. To radimo s različitim udaljenosti. Vježba se može izvoditi i puhanjem loptica u gol uz pomoć slamke.

### 3. SKUP VJEŽBI

<p><b>Vježbe za poboljšanje motorike usana</b></p>	<p><b>ZVUK SIRENE</b> Snažno razvučemo usne u osmijeh, zatvorimo zube i izgovorimo samoglasnik I. Zatim oblikujemo usne u usta, zatvorimo zube i izgovorimo samoglasnik U. Zatim to ponovimo nekoliko puta I – U – I – U – I – U...</p>
<p><b>Vježbe za poboljšanje motorike jezika</b></p>	<p><b>BRISAČI AUTOBUSA</b> Otvorimo usta. Oblikujemo vrh jezika i stavimo ga u desni kut usta. Pomaknemo jezik u lijevi kut usta bez dodirivanja gornjih ili donjih usana i/ili zuba. Jezik bi trebao putovati 'po zraku' od desnog do lijevog kuta. Napravimo nekoliko ponavljanja. <b>ČIŠĆENJE POTKROVLJA</b> Vrh jezika dignemo iza gornjih zubi i polako ga pomičemo po tvrdom nepcu unatrag pa opet prema naprijed. Ponavljamo to nekoliko puta.</p>
<p><b>Vježbe za ispuhivanje zraka</b></p>	<p><b>PUTOVANJE BRODOM</b> U posudu nalijemo vodu. U njega stavimo plutene čepove/papirnatu brodiće... Uz pomoć slamke, ili bez nje, pušemo u brodiće tako da se samo oni kreću.</p>

### 4. SKUP VJEŽBI

<p><b>Vježbe za poboljšanje motorike usana</b></p>	<p><b>ZVIŽDANJE</b> Pokušamo zviždati. Napučimo usne tako da se napravi mali okrugli otvor i snažno ih stisnemo, nježno prislonimo jezik na donje zube i lagano raširimo zube i puhnemo.</p>
<p><b>Vježbe za poboljšanje motorike jezika</b></p>	<p><b>DODIRNI NOS/BRADU</b> Otvorimo usta, oblikujemo vrh jezika i pokušavamo jezikom dotaknuti nos, zatim bradu. Pazite da ne koristite donju čeljust ili donju usnicu za podizanje jezika. <b>ZMIJSKI JEZIK</b> Brzo izvučemo jezik iz usta i vratimo ga u usta.</p>
<p><b>Vježbe za ispuhivanje zraka</b></p>	<p><b>MJEHURIĆI SAPUNICE</b> Pušemo mjhuriće od sapunice. Prvo napravimo nekoliko malih mjhurića, a zatim pokušamo napraviti samo jedan veliki. Dok jedno dijete pravi mjhuriće, druga djeca puhanjem pokušavaju spriječiti mjhuriće da padnu na pod.</p>

## 5. SKUP VJEŽBI

<p><b>Vježbe za poboljšanje motorike usana</b></p>	<p><b>MAČJI BRKOVI</b> Napućimo usne. Trudimo se držati bojicu između usana i nosa.</p>
<p><b>Vježbe za poboljšanje motorike jezika</b></p>	<p><b>LIZANJE MEDA</b> Ispružimo jezik iz usta, formiramo vrh jezika i kružnim pokretima oblizujemo gornju i donju usnu, kao da želite polizati med s usana. Pokušamo napraviti dva kruga jezikom u jednom, a zatim u drugom smjeru.</p> <p><b>POSKAKIVANJE JEZIKA</b> Otvorimo usta. Vrhom jezika dodirnemo tvrdo nepce iza gornjih zuba, a zatim desni iza donjih zuba. Ponavljamo to nekoliko puta.</p>
<p><b>Vježbe za ispuhivanje zraka</b></p>	<p><b>SNJEŽNE PAHULJE</b> Od vate napravimo male pahuljice i stavimo ih u plastičnu posudu. Slamkom puhnemo u posudu da pahuljice izlete. Zatim uz pomoć slamke snježne pahulje usisavanjem prebacimo natrag u posudu.</p>

## 6. Zaključak

Kad djeci na ispravan i zabavan način predstavimo govorno-motoričke vježbe, rado ih rade. Vježbe im uvelike pomažu u stjecanju pravilnog položaja jezika, tonusa mišića jezika, pravilnog ispuhivanja zraka, boljeg zatvaranja usta i kontrole gutanja sline... Sve to značajno utječe na lakšu izvedbu i usvajanje pojedinih glasova, što je i cilj svih nas koji radimo s djecom s govornim poremećajima.

## 7. Literatura

- (1) Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. [2009]. Razvojna psihologija. Ljubljana: Rokus Klett.
- (2) Jelenc, D. [1998]. Osnova vedenja v komunikaciji. Ljubljana: Pedagoška fakulteta v Ljubljani.
- (3) Grlic N. [2014]. Govorno jezikovne motnje. Ljubljana: Zavod RS za šport.
- (4) ASHA. [b.d.]. What is speech? What is language?. Dostopno na spletni strani: [https://www.asha.org/public/speech/development/language\\_speech/](https://www.asha.org/public/speech/development/language_speech/)
- (5) ASHA, [2021]. Speech Sound Disorders-Articulation and Phonology. Dostopno na spletni strani: [https://www.asha.org/practice-portal/clinical-topics/articulation-and-phonology#collapse\\_8](https://www.asha.org/practice-portal/clinical-topics/articulation-and-phonology#collapse_8)
- (6) S. Vladislavljević [1981]. Promećaji izgovora. Beograd: Privredni pogled.
- (7) D. Vuletić [1987]. Govorni poremećaji. Izgovor. Zagreb: Školska knjiga.