

تمريعات تدريب أعضاء النطق والكلام

إعداد الدكتور

هانى شحات أحمد عليان

دكتوراه علاج اضطرابات التخاطب والتوحد

- عنوان الجلسة : تدريب أعضاء النطق .
- هدف الجلسة : تدريب أعضاء النطق للقيام بوظائفها اللازمة لعملية النطق السليم للأصوات اللغوية .
- الأدوات المستخدمة في الجلسة : قصاصات ورقية - الشمع - صفارة - اللبان - شاليمو العصير - الققاز الطبي .
- الغنيات المستخدمة في الجلسة: النمذجة - التشكيل - التدعيم - الحث - التعزيز - الواجبات المنزلية .
- زمن الجلسة : (٣٠ - ٤٠) دقيقة.
- إجراءات الجلسة :-
- يقوم الباحث بتدريب أعضاء النطق للقيام بدورها بطريقة سليمة أثناء عملية النطق ، وتنقسم التدريبات إلى :

أ- تدريبات اللسان :

- فتح الفم وإخراج اللسان بشكل رفيع (مروى) الى الخارج دون لمس الاسنان والشفاه ، ثم اعادته للداخل ببطء .
- فتح الفم وإخراج اللسان مستقيماً قدر المستطاع ثم اعادته ببطء ثم يسرعه.
- فتح الفم قدر المستطاع وجعل اللسان يلامس الشفة العليا ثم السفلى ببطء ثم يسرعه .
- فتح الفم وجعل اللسان يلامس الاسنان في الفك الأعلى ثم الأسفل أيضاً ببطء ويسرعه.
- فتح الفم وجعل اللسان يقوم بعملية نقله من اليمين الى الشمال من الفم ثم العكس.
- فتح الفم وجعل اللسان يقوم بعملية دائرية حول الشفاه .
- اغلاق الفم وتحريك اللسان بشكل دائري.
- اخراج اللسان من الفم وهو مطبق على بعضه.
- فتح الفم وادخال اللسان وهو مبسط تدريجياً الى الوراء وجعله يلامس آخر الفك الأعلى.
- إخراج اللسان ثم توجيهه جهة اليمين لأقصى حد ممكن .
- إخراج اللسان ثم توجيهه جهة اليسار لأقصى حد ممكن .
- حرك اللسان للخارج و للداخل لأقصى حد ممكن .
- حرك اللسان يميناً و يساراً حتى يصل لجوانب الفم بسرعة كبيرة.
- حرك اللسان للخارج وللأعلى باتجاه الأنف (يمكنك وضع قطعة سكر فوق الشفاه العليا) .

- عنوان الجلسة : تدريب أعضاء النطق .
- هدف الجلسة : تدريب أعضاء النطق للقيام بوظائفها اللازمة لعملية النطق السليم للأصوات اللغوية .
- الأدوات المستخدمة في الجلسة : قصاصات ورقية - الشمع - صفارة - اللبان - شاليمو العصير - الققاز الطبي .
- الغنيات المستخدمة في الجلسة: النمذجة - التشكيل - التدعيم - الحث - التعزيز - الواجبات المنزلية .
- زمن الجلسة : (٣٠ - ٤٠) دقيقة.
- إجراءات الجلسة :-
- يقوم الباحث بتدريب أعضاء النطق للقيام بدورها بطريقة سليمة أثناء عملية النطق ، وتنقسم التدريبات إلى :

أ- تدريبات اللسان :

- فتح الفم وإخراج اللسان بشكل رفيع (مروى) الى الخارج دون لمس الاسنان والشفاه ، ثم اعادته للداخل ببطء .
- فتح الفم وإخراج اللسان مستقيماً قدر المستطاع ثم اعادته ببطء ثم يسرعه.
- فتح الفم قدر المستطاع وجعل اللسان يلامس الشفة العليا ثم السفلى ببطء ثم يسرعه .
- فتح الفم وجعل اللسان يلامس الاسنان في الفك الأعلى ثم الأسفل أيضاً ببطء ويسرعه.
- فتح الفم وجعل اللسان يقوم بعملية نقله من اليمين الى الشمال من الفم ثم العكس.
- فتح الفم وجعل اللسان يقوم بعملية دائرية حول الشفاه .
- اغلاق الفم وتحريك اللسان بشكل دائري.
- اخراج اللسان من الفم وهو مطبق على بعضه.
- فتح الفم وادخال اللسان وهو مبسط تدريجياً الى الوراء وجعله يلامس آخر الفك الأعلى.
- إخراج اللسان ثم توجيهه جهة اليمين لأقصى حد ممكن .
- إخراج اللسان ثم توجيهه جهة اليسار لأقصى حد ممكن .
- حرك اللسان للخارج و للداخل لأقصى حد ممكن .
- حرك اللسان يميناً و يساراً حتى يصل لجوانب الفم بسرعة كبيرة.
- حرك اللسان للخارج وللأعلى باتجاه الأنف (يمكنك وضع قطعة سكر فوق الشفاه العليا) .

- حرك اللسان للخارج وللأسفل حتى يصل للذقن (يمكنك وضع قطعة سكر فوق الشفاه السفلى).
- حرك اللسان فوق جوانب الشفاه العليا (مرة من اليمين إلى اليسار + والعكس) .(ضع سكر متناثر فوق كل جوانب الشفاه العليا + حتى يستطيع الطفل لعقها).
- حرك اللسان تحت جوانب الشفاه السفلى (مرة من اليمين إلى اليسار + والعكس) . (ضع سكر متناثر تحت كل جوانب الشفاه السفلى + حتى يستطيع الطفل لعقها) .
- تحريك اللسان حركة دائرية داخل الفم من اليمين لليسار ثم العكس مع محاولة زيادة السرعة بشكل دائم .
- ضع إصبعاً على خد الطفل الأيمن ، ثم اطلب منه أن يدفع بلسانه إصبعك .
- ضع إصبعاً على خد الطفل الأيسر ، ثم اطلب منه أن يدفع بلسانه إصبعك .
- حر ك طرف اللسان لفوق حتى يصل لسقف الحنك . (ضع سكر على سقف الحنك).
- حرك اللسان للخارج ، ثم حرك طرف اللسان فوق و تحت .
- حر ك طرف اللسان لفوق تحت الشفة .
- حر ك طرف اللسان لفوق تحت الشفاه السفلى.
- اخبط لسانك في سقف الحنك.
- حرك اللسان للخارج + ثم أدخله لأقصى حد ممكن.
- ينطق بطريقة منعه ومكررة صوت لا لا لا لا لا .
- أكل آيس كريم عن طريق اللحن .
- انطق المقطع "كا" ، انطق المقطع "جا"، انطق المقطع "أج" .
- ابتلع ريقك بشدة.

ب - تعاريف لتقوية الفكين (السفلى والعلى):

- تدليك عضلات الفكين برفق .
- فتح الفك لأقصى درجة ويصحب بصوت " يا " .
- مضغ الطعام اللين أولاً ثم الناشف .

- تحريك الفك السفلي يميناً ويساراً .
- رفع الفك السفلي لأعلى ويقوم الطفل بعمل مقاومة عكسية .
- تحريك الفك السفلي لأسفل.
- وضع طوق مطاطي فوق رأس الطفل وأسفل ذقنه وفتح فمه وتحريك الفك لأسفل.
- وضع يد المدرب أسفل ذقن الطفل برفق ويحول الطفل دفعها لأسفل بفكه السفلي .
- مضغ اللبان باستمرار ويعطى جرعات صغيرة في البداية ثم تزداد + حتى لا يمل بمجرد انتهاء المذاق الحلو للبان.
- الفتح الفم لأقصى حد ، ثم أقفله .
- قم بالمضغ بصورة سريعة .

ت- تدريبات الشفة :

- وضع مصاصة بين الشفتين مع غلقهما غلقاً تاماً وسحب الخدين للداخل بقوة .
- الابتسام بأكثر قدر ممكن من القوة مع إظهار الأسنان متطابقة ، ومراعاة أن تكون باقي عضلات الوجه مسترخية تماماً .
- ضم الشفتين معاً بشدة .
- تعويد الطفل على الابتسامة .
- تدريب الطفل على نطق صوت /ي/ ، /أ/ .
- إدخال الشفتين إلى داخل الفم .
- ضم الشفتين ثم خروج صوت انفجاري (مرة مضموم ، ومرة مفتوح ، ومرة مكسور) .
- تدوير الشفتان للأمام وفتحها فتحة بسيطة .
- شغل الخدين وتحريك الشفاة.
- إغلاق الشفتين بقوة مع مسك قلم بين الشفتين.
- إغلاق الشفتين بقوة .
- نفخ الخدين مع حبس الهواء داخل الفم .

- وضع قطعة ورق صغيرة بين الشفتين وإحكام إغلاق الشفتين عليها بقوة ثم محاولة النفخ لنفخ الورقة للخارج .

- ضم الشفتين معاً بشدة، ثم فتحهما فجأة وبقوة ، أثناء قول "ب" .

- تتأوب إدخال الشفتين بين الأسنان (الشفة العلوية تحت الأسنان العلوية مرة ، والشفاه السفلى فوق الأسنان السفلية مرة أخرى) مع مراعاة شد العضلات كلها أثناء إجراء التمرين .

- ضع الشفة السفلى فوق العليا ، واسحب لأسفل (باستخدام عضلات الشفاه ، وليس باستخدام يدك) .

- ابتسم زيادة عن اللازم، أثناء قول "بي"

- حركة مصص المصاصة بشفتيك (كأنها قبلة) .

- تدوير الشفتين (وكأنك تصغر) ، أثناء قول "أوو"

- دؤر شفتيك وحركهما لليمين، ثم لليساار .

- انفخ خديك للخارج بحبس الهواء داخل فمك، ثم انفخ الهواء للخارج ببطء.

- تدريب على أصوات الحركات الطويلة : "و" ، "آ" ، "ي"

- تدريب على أصوات الحركات القصيرة : "الفتحة" ، "الضمة" ، "الكسرة" .

- ضم الشفتين ومعهما للأمام.

- تحريك الشفتين تجاه الجانب الأيسر والأيمن وأسفل وأعلى وفتح الشفتين وغلقيها بطريقة تكرارية.

- إدخال الشفة العليا والسفلى بين الأسنان بالتبادل ولأقصى ما يستطيع الطفل.

- مسك الأقلام أو خافض اللسان بالشفتين لبرهة من الوقت ، وأخذ نفس وحبسه في الفم بالضغط على الشفتين.

- نطق حرف ب ب ب ب بطريقة مستمرة ومنغمة بالحركات الطويلة (باءبي، يو) .

- استخدام شفاطات العصير .

ث- تمارين لتقوية الجهاز التنفسي:

- ممارسة تمارين لتقوية الحجاب الحاجز لزيادة سعة الرئتين وبذلك يقوى النفس فيقوى الصوت المنطلق .

- وضع قطعة ورق صغيرة بين الشفتين وإحكام إغلاق الشفتين عليها بقوة ثم محاولة النفخ لنفخ الورقة للخارج .

- ضم الشفتين معاً بشدة، ثم فتحهما فجأة وبقوة ، أثناء قول "ب" .

- تتأوب إدخال الشفتين بين الأسنان (الشفة العلوية تحت الأسنان العلوية مرة ، والشفاه السفلى فوق الأسنان السفلية مرة أخرى) مع مراعاة شد العضلات كلها أثناء إجراء التمرين .

- ضع الشفة السفلى فوق العليا ، واسحب لأسفل (باستخدام عضلات الشفاه ، وليس باستخدام يدك) .

- ابتسم زيادة عن اللازم، أثناء قول "بي"

- حركة مصص المصاصة بشفتيك (كأنها قبلة) .

- تدوير الشفتين (وكأنك تصغر) ، أثناء قول "أوو"

- دؤر شفتيك وحركهما لليمين، ثم لليساار .

- انفخ خديك للخارج بحبس الهواء داخل فمك، ثم انفخ الهواء للخارج ببطء.

- تدريب على أصوات الحركات الطويلة : "و" ، "آ" ، "ي"

- تدريب على أصوات الحركات القصيرة : "الفتحة" ، "الضمة" ، "الكسرة" .

- ضم الشفتين ومعهما للأمام.

- تحريك الشفتين تجاه الجانب الأيسر والأيمن وأسفل وأعلى وفتح الشفتين وغلقيها بطريقة تكرارية.

- إدخال الشفة العليا والسفلى بين الأسنان بالتبادل ولأقصى ما يستطيع الطفل.

- مسك الأقلام أو خافض اللسان بالشفتين لبرهة من الوقت ، وأخذ نفس وحبسه في الفم بالضغط على الشفتين.

- نطق حرف ب ب ب ب بطريقة مستمرة ومنغمة بالحركات الطويلة (باءبي، يو) .

- استخدام شفاطات العصير .

ث- تمارين لتقوية الجهاز التنفسي:

- ممارسة تمارين لتقوية الحجاب الحاجز لزيادة سعة الرئتين وبذلك يقوى النفس فيقوى الصوت المنطلق .

- تمارين نفخ البالونات بقوة.
- نفخ أقلام الرصاص الموضوعة أفقياً على الطاولة، وكور تنس الطاولة، والمراكب الورقية في الماء، وقصاصات الورق.
- ينام الطفل في حالة استرخاء ويضع يده على بطنه ، ثم يقوم بعملية الشهيق والزفير ببطء وعشق من الأنف .
- يقوم الطفل بأخذ كمية هواء كبيرة من الأنف تصل لأطول مسافة في الرئة ثم إخراجها ببطء من الفم.
- وضع شمعة أمام الطفل على مسافة قريباً أولاً ونطلب منه إطفاءها ثم نبعدها قليلاً في كل محاولة كي تزداد قوة النفخ .
- نفخ البالونات وألعاب النفخ المختلفة .
- أخذ نفس عميق ، وطرده بالنفخ من الفم .
- أخذ نفس عميق ، ثم يقول (ها) بصوت مرتفع .
- أخذ نفس عميق ، ثم يقول (هو) بصوت مرتفع .
- أخذ نفس عميق ، ثم يقول (هي) بصوت مرتفع .
- النفخ بالماء والصابون باستخدام أنبوب للتحكم في التنفس لتكوين كرات (فقاعات) الماء .
- تمارين الجري والاتزان بالمشي على حبل في الأرض لتمكينه من التحكم في حركة أعضائه أثناء الحركة والتنفس والكلام .
- النفخ على مزراح ورقية أو بلاستيكية صغيرة لإدارتها .
- تدريبه على أخذ نفس سريع وإخراجه ببطء والعكس وينفس سريع وإخراجه بسرعة والعكس وتدريبه على حبس أنفاسه فترة من الزمن.

ج- تمارين لتقوية الجهاز الصوتي (الحنجرة والحبال الصوتية):

- تقليد أصوات الحيوانات ، والطيور ، ووسائل المواصلات ، والآلات .
- نطق الأصوات المهموسة ، والمجورة بالتبادل ببطء .

ح- تمارين لتقوية سقف الحلق الرخو ، واللهاة ، والحلق:

- تمارين نفخ البالونات بقوة.
- نفخ أقلام الرصاص الموضوعة أفقياً على الطاولة، وكور تنس الطاولة، والمراكب الورقية في الماء، وقصاصات الورق.
- ينام الطفل في حالة استرخاء ويضع يده على بطنه ، ثم يقوم بعملية الشهيق والزفير ببطء وعشق من الأنف .
- يقوم الطفل بأخذ كمية هواء كبيرة من الأنف تصل لأطول مسافة في الرئة ثم إخراجها ببطء من الفم.
- وضع شمعة أمام الطفل على مسافة قريباً أولاً ونطلب منه إطفاءها ثم نبعدها قليلاً في كل محاولة كي تزداد قوة النفخ .
- نفخ البالونات وألعاب النفخ المختلفة .
- أخذ نفس عميق ، وطرده بالنفخ من الفم .
- أخذ نفس عميق ، ثم يقول (ها) بصوت مرتفع .
- أخذ نفس عميق ، ثم يقول (هو) بصوت مرتفع .
- أخذ نفس عميق ، ثم يقول (هي) بصوت مرتفع .
- النفخ بالماء والصابون باستخدام أنبوب للتحكم في التنفس لتكوين كرات (فقاعات) الماء .
- تمارين الجري والاتزان بالمشي على حبل في الأرض لتمكينه من التحكم في حركة أعضائه أثناء الحركة والتنفس والكلام .
- النفخ على مزراح ورقية أو بلاستيكية صغيرة لإدارتها .
- تدريبه على أخذ نفس سريع وإخراجه ببطء والعكس وينفس سريع وإخراجه بسرعة والعكس وتدريبه على حبس أنفاسه فترة من الزمن.

ج- تمارين لتقوية الجهاز الصوتي (الحنجرة والحبال الصوتية):

- تقليد أصوات الحيوانات ، والطيور ، ووسائل المواصلات ، والآلات .
- نطق الأصوات المهموسة ، والمجورة بالتبادل ببطء .

ح- تمارين لتقوية سقف الحلق الرخو ، واللهاة ، والحلق: