

PSIXOLOGİYA VƏ KORREKSİYA PEDAQOQİKASI

UOT 159.9.

Naila Tofiq qızı Hüseynova
pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin
kafedra müdiri

RİNOALİYA ZAMANI DİAFRAQMAL NİTQ TƏNƏFFÜSÜNÜN
FORMALAŞDIRILMASI ÜÇÜN DİDAKTİK MƏTƏRİAL

Найла Тофи́з гызы Гусейнова
доктор философии по педагогике, доцент
заведующая кафедрой

Азербайджанского Государственного Педагогического Университета

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ДИАФРАГМАЛЬНОГО
РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ ПРИ РИНОЛАЛИИ

Naila Tofiq Quseynova
PhD in pedagogy, assistant professor
head of department of
Azerbaijan State Pedagogical University

TEACHING MATERIAL ON THE FORMATION OF DIAPHRAGMATIC
SPEECH BREATHING DURING RHINOLALIA

Xülasə: Rinolaliya zamanı uşaqlarla məşğələlər prosesində nitqdə burun çalarının aradan qaldırılması üçün səsini öyrənilməsinə, düzgün tənəffüsün və səsini əmələ gəlməsinin formalaşması üzrə işlərə tələb olandan daha çox diqqət tələb olunur. Diafraqmal tənəffüsün düzgün formalaşması və materialın düzgün seçilməsi üçün daha az vaxt tələb olunur. Məşğələ prosesində aşağıdakı istiqamətlərə diqqət yetirmək vacibdir: səsini gücləndirilməsinə; orta reqistrinin formalaşmasına; uşağın səs xüsusiyyətlərinin formalaşmasına.

Açar sözlər: rinolaliya, nitq tənəffüsü, diafraqmal tənəffüs, yumşaq damaq, səsini güclənməsi, səs xüsusiyyətləri

Резюме: В процессе занятий при ринолалии для устранения носового оттенка уделяется времени больше чем необходимо. Для правильного формирования диафрагмального дыхания и для подбора материала требуется меньше времени. В процессе занятий обязательно нужно развивать и укреплять такие направления как: формирование силы голоса, формирование среднего регистра голоса, учет особенностей голоса. Работа над речевым дыханием и звукообразованием и есть начальный этап работы над звуком.

Ключевые слова: ринолалия, речевое дыхание, диафрагмальное дыхание, мягкое небо, усиление голоса, особенности голоса

Summary: In the process of practicing with rhinolalia to eliminate the nasal shade, more time is given than needed. It takes less time to properly form diaphragmatic breathing and to select a material. In the course of training, it is imperative to develop and strengthen such areas as: the formation of voice strength, the formation of an average voice register, the consideration of voice features. Work on speech breathing and sound formation is the initial stage of work on sound.

Keywords: rhinolalia, speech breathing, diaphragmatic breathing, soft palate, voice enhancement, voice features

Rinolaliya zamanı uşaqlarla məşğələlər prosesində nitqdə burun çalarının aradan qaldırılması üçün səsini öyrənilməsinə, düzgün tənəffüsün və səsini əmələ gəlməsinin formalaşması üzrə işlərə çox diqqət tələb olunur. Tapşırıqlarda səsini təmizliyini, gücünü, orta reqistri, uşağın səs xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla sənə mərkəzindən səslənməni, bərabər hava axınının alt dodağa təhlil verilmişini möhkəmləndirmək lazımdır. Əgər səs düzgün "gedirsə", bu zaman dodaqlar və dil ucu yüngül titrəmə hiss edəcək. Səs birləşmələrinin və sözlərin tələffüzü zamanı qabırğaaltı (diafraqmal) tənəffüs və istiqamətlənmiş havanın ağzıdan buraxılması izlənilir, yumşaq damaq son dərəcə aktivləşdirilir və daim özlünü dindirir. Bu iş çox zəhmət tələb edən, oluqca fərdi, konardan rəhbər nəzarəti, kompüterdən keyfiyyəti istifadə və müxtəlif özləndirilmə üsulları tələb edən işdir.

Bu zaman nəzərə almaq lazımdır ki, bərpəetmə təliminin gedişində sadəcə səs deyil, nitq əmələgətirmə şərtlərində fonasiya prosesi işlənəlməlidir, belə ki, nitq zamanı səsini təmizliyi, ifadəliliyi və qalıcılığı səsini və nitq səsini əmələ gəlməsinin aerodinamik təminatı da daxil olmaqla, bir çox faktorlardan asılıdır. Burada vacib qırıqaltı təzyiqlə burulğunun dastəklənməsi, ağzın optimal açılması və doqıq diksiya, ağzı boşluğunda lazımi hava təzyiqinin əmələ gətirilməsi və s. nəzərə alınmalıdır. Düzgün səs verməyə "əsas mövqə" kömək edir. O, növbə ilə yerinə yetirilən bir neçə hərəkətdən ibarətdir: çiyin, boyun, ənsə əzələsi bölgələrində gərginliyin aradan qaldırılması (öz boyunu, başını "gövdəsi üstündə güll" kimi təsəvvür etmə), rahatlanmış alt çənə və dil divarı, yaxşı yuxarı qaldırılmış yumşaq damaq, həmçinin döş qəfəsinin aşağı hissəsinin yüngüllə genişlənməsi. Vərdişlər arasında rahat və asan əmələ gələn fərdi, təbii səs axtarılır. Bu məqsədə çatmaq üçün əvvəlcə qısa səslənmədən daha uzun səslənməyə keçməklə "külək yiviltisinə" bənzərən "vvv-yyy-yyy" səsi əks etdirilir, sonra isə ön qapalı "i", "e" səsləri də qoşulur, belə ki, rinofoniya zamanı səs kar və əlavə kiyül olur. Bunun ətrafı boşluq və zənanın, digər üz əzələlərinin qıcıqlandırılması zamanı səs qırıqlarının və qırılaqdağı əzələlərin funksiyasının tonusu artır. Buna görə də "L" səsini tələffüzündə birləşmələr və sözlər aşağıda verilmiş bölgələri əvvəlcə sığallama, sonra isə

hər iki əlin barmaqlarının yastıqcıqları ilə döyməklə müşayiət olunur:

1) Alın bölgəsi - alının ortasından gicgaha qədər "l - l - l" tələffüz etməklə; alının ortasından qulaq çanağına qədər "l-l-l" tələffüz etməklə;

2) Çənəüstü bölgəsi - burun divarından qulaq çanağına qədər "li-li-li, vi-vi-vi" tələffüz etməklə;

- üst dodağın ortasından qulaq sığalığına qədər "vi-vi-vi" tələffüz etməklə;

- ağzı kənarından almacaq sümüylü qövslərinə qədər "ivi-ivi-ivi" tələffüz etməklə.

3) Alt dodaqdan almacaq sümüylü qövslərinə qədər zi zi zi tələffüz etməklə. Daha sonra səs üzərindən əsas iş mərhələlərinə növbəti tapşırıqlar əlavə edilir.

1. Səsini sazlanması və çənənin sıxılması və boyun, qırtlaq və çiyin kəməri əzələlərinin gərginliyini aradan qaldırmaqla sabit fonasiyanın möhkəmlənməsi.

2. Dodaqlarda nitq səslərini işlənilməsi. 3. Səsini incə həmləsinin formalaşdırılması.

4. Səsini geniş diapazonunun inkişafı.

5. Səsini maneəyə davamlılığının, parlaqlığının və uçuşunun təminatı.

6. Səsini güclənməsi və zəifləməsi bacarıqlarının məşğələ edilması.

Məşğələlər sistemində tənəffüsün formalaşdırılmasına ciddi diqqət verilir. Uşaqlara izah edilir ki, nitq əmələgətirmədə tənəffüs aparatının düzgün işi üçün inkişaf etdirilmiş tənəffüs əzələlərinə sahib olmaq lazımdır və təklif edilmiş tənəffüs gimnastikası ağ ciyərlərin həyat tutumunu, qarın və sənə əzələlərinin hərəkətliyi, diafraqmaları yüksəltməyə kömək edir, ağzından nəfəs verənin intensivliyini və uzunluğunu inkişaf etdirir.

İk növbədə, diafraqmal tənəffüsü işləmək məqsəduyğundur, hansı ki, daha dərin, güclü hesab olunur, ağzından uzun nəfəs vermə zamanı idarə edilir və tənəffüsün təzliyini zəiflədir. Sənuccu, öz növbəsində, buraxılan havanın sürətini azaldır, bununla da nəfəsin burundan sızmasını zəiflədir, dilin rahatlanmasını və dil arxasının yastılanmasını təmin edir. Diafraqmal tənəffüs üzərində işlər əvvəlcə horizontal vəziyyətdə və ya yarımoturulu halda, sonra isə ayaq üstə aparılır. Nəfəs alma zamanı qarının üst di-

varı və döş qəfəsinin aşağı hissəsi bir qədər qalxır, nəfəs vərmanın viyultısı zamanı isə amla yerinə dartır. Sonra fasilə verilir, bunun nəticəsində də şagird istirahət edir və damaq, udlaq əzələlərinin rahatlıdır.

Bir qədər sonra tapşırıq təkrarlanır. Qarın divarının və döş qəfəsinin aşağı hissəsinin hərəkəti ön büclük əzələsinə yüngül nəzarət edir ki, çiyinlər qalxmasın. Beləliklə, yalnız uzanan deyil, həmçinin təkəşkilli tənəffüs də işlənmiş olur (sonuncu diafraqmanın və qarın divarının hərəkətini daha aydın hiss etməyə kömək edir). Məlumdur ki, diafraqma, udlaq və digər bütün rezonatorlar vahid bir idarə sistemi ilə təchiz edilmişdir ki, bu da niq aparatının müxtəlif orqanlarını gimnastika ilə stimullaşdırmağa imkan verir.

Tənəffüs tapşırığı zamanı yumşaq damaq qaldırılmış vəziyyətdə saxlanılır. Uşaqlar ekspirator əzələlərinin bərabər aktivliyinin saxlanılması hesabına hava axınına sərf etməyin rasionallı üsulunu öyrənir (diafraqmaya bərabər təzyiq). Buna görə də oyun materialından niq materialına keçərkən ilk tədbirlərə ciyərlərdən hava axınına zəifləməyə və bilərəkdən əsnəmə, döşün alt hissəsində dəstəyin hiss olunması fonunda ağzından sakit, yüngül və istiqamətlənmiş nəfəs vərmanın işlənilməsi aiddir. Hərəkətlərin bu cür koordinasiyası tədricən mənimsənilir, dəfələrlə təkrar və möhkəmlənmə tələb edir.

Niq - səslənən tənəffüsdür. Burada uşaqlara tonəffüs və fonasiya orqanlarını obrazlı şəkildə tərsinə çevrilmiş ağac kimi təsvir etmək yerinə düşər, burada yarpaqlar - ağ ciyərlər, gövdə - traxeyadır, orqan sözündə vurğu ilə oynamaq və rezonanslaşdırma bronxotraxeya sahəsinin iştirakı haqqında məlumat əldə etmək lazımdır. Vacib aerodinamika şərtlərinin dəstəklənməsi üçün qabırçaqlı övlül tənəffüsündə ağzından istiqamətlənmiş nəfəsni dozlaşdırılmış enerjiyi saxlamalıdır. Məşqlər diafraqmanın aktivliyini və tonusunu, fonasiya və artikulyasiyanın koordinasiyasını yüksəldir (damağın arxasında niq səsinin birun boşluğundan sızmasını əngəlləyən sıx qapanmış sahə). Bu zaman saitlər qüvvətli və enerjili tələffüz edilir.

Saitlərlə səslənən ağzından verilən nəfəs elə təmizdir ki, müxtəlif quruluşlu samit səslər rahatlıqla və gərginliksiz bu sapa muncuq kimi düzülürmüşdür. Havanın səs axıntısının enerjilili

yini və kəsintisizliyini pozmaq olmaz (əllə hiss etmək). Ağzından hava axınına tapşırıqlar vasitəsilə uzaqları ki, bu da uşağa hecalar, sözlər və qısa cümlələr seriyasının effektiv tələffüzünə keçməyə imkan verir, belə ki, səslərin motorlu həyata keçirilməsi əz əz amplitudla, hərəkətə qonaqlı və saitlərin - köməkçi səslərin uzanması hesabına onların ön proseslərinin zəifləməsinə və samitlərin qısalmasına əli baş verir. Tənəffüsün fokuslaşdırılması, "dodaqlanmış" açıq yumruq tutulması ilə əlavə boru vasitəsilə düzülür. Niq formasından burun səsləri götürülür.

Bəzi müəlliflər niq tənəffüsünün korreksiyası üçün şar, rezin oyuncaq, kamera üfürüb doldurmağı tövsiyə edirlər. İşin ilk mərhələlərində belə tapşırıqlardan çəkinmə lazımdır, belə ki, şarın və ya kameranın üfürülməsi ağır boşluğunda təzyiqin yüksəlməsi burundan ciddi hava axınına və yumşaq damağın gərilməsinə diqqətin zəifləməsinə gətirib çıxarır. Ağzından verilən nəfəsin istiqamətlənmiş və qonaqlı olması üçün növbəti tapşırıqları təklif edirik:

1) Stoldan və ya əldən xırda əşyaları (kağız zolaqları, pambıq, lələk və s.) və dairəvi əşyaları (karandaş, qələm) üfürmək;

2) Dodaq qarmonunda, uşaq tüstüyində, sümstedə və deşikləri olan digər fəsilələrdə ifa;

3) Hava axınına dodaqların xırda təzyişi ilə dəstəklənməsi (arabacı kimi "tprrrr"); sabun köpüklərini üfürmək;

4) Mayenin arastakilməz gurlaması ilə (əvvəlcə qısamüddətli - bölünmüş-uzunmüddətli) şüşə borunun köməyi ilə buraxılma və axının dəstəklənməsi;

5) Güclü şaxtada olduğu kimi əli isitmək;

6) Yanaqların davamlı bərabər hava ilə şişdirilməsi;

7) Burun dölüklerini sıxmaqla, sonra isə sıxmamaqla, sonra yarıqapalı dodaqlarla fit;

8) Buraxılan hava axını ilə əlavə (şam) söndürmək;

9) Havada selluloid və ya probka şarının saxlanılması, kiçik pambıq topasını üfürməklə havada saxlamaq, içində su olan layəndə, çanaqda və ya vannada plastik ördəyi, qazı, balığı, gəmini üfürməklə hərəkət etdirmək;

10) Divarın qarşısında kağıza ələ üfürməklə ki, kağız divara yapışsın və oradan düşməsin;

11) Havanı ağzıda saxlamaq - yanaqları şişirmək və havanı tez buraxmaq; dodaqları kipi sıxmaq, sonra dodaqların vəziyyətini dəyişməklə və alt çənəni yavaş yavaş aşağı salmaqla havanı buraxmaq (i, u, a, o);

12) Ağzı hava yığmaq və onu növbə ilə ağ gəzdən, gah burundan buraxmaq;

13) Burun dölüklerini sıxmaqla və sıxmaqla səslərin hava ilə buraxılması (p, f, t, k).

Bu tapşırıqlar zamanı nəzarət etmək lazımdır ki, nəfəs vermə ağzından, uzunmüddətli olsun, eyni zamanda, yumşaq damaq yuxarı dartsın. Tapşırıqlar əla vərməklə bir neçə dəfə aparılır, hansı ki, yenidən damaq-udlaq əzələlərinin aktivləşdirilməsi üzrə tapşırıqlarla zənginləşdirilir.

Döş qəfəsinin alt hissəsinin və qarın divarının hərəkətini nəzarət etməklə, əvvəlcə qısa, yətəri qədər enerjili nəfəs vərmanın; daha sonra - uzunmüddətli, davamlı, sonlara doğru zəifləməyə və nəhayət, fit kimi dodaqlara toplanmış nəfəs vərmanın işlənilməsi.

Ciyərlərdə havanın olmasına baxmayaraq, işin davamında tez zamanda nəfəsin toplanması, yəni hava ehtiyatı saxlamaq və "əlləri isitmə" üsulu ilə hecaları, sözləri və cümlələri tələffüz etmək. Tənəffüs tapşırıqlarını yerinə yetirərkən şagird burun girişindən kiçik güzgü yaxınlaşdıraraq nəfəs verməyə nəzarət edir: burundan nəfəs verildikdə güzgü yaxud parlaq əşya tərləyəcək. Tənəffüsün diferensiallaşdırılması üçün müxtəlif tapşırıqlardan istifadə olunur: burundan nəfəs vermə və əla, burundan nəfəs alma - ağzından nəfəs vermə, ağzından nəfəs alma - burundan nəfəs vermə, ağzından nəfəs alma və vermə. Bu halda yumşaq damağın gərilmə və boşalma kinestetik hissiyyatı işlənilir, ağzından və burundan nəfəs vermə diferensiallaşdırılır.

Yuxarıda göstərilən tapşırıqlar və alt çənənin boşalması ilə birgə dil arxasının korreksiyası və ağzın kənarlarının bir qədər yanlara hərəkəti ilə burun qalrsız səslərin və ağzın rezonansının əmələ gəlməsi üçün şərait yaranır.

Tapşırıq 1. Sonluqlar qabarıq deyərkən bir nəfəsə birləşmələri və sözləri tələffüzül.

Daha sonra verilən bir nəfəs yuxarıda göstərilən üç-dörd sözlün, daha sonra isə qısa cümlələrin birlikdə deyilməsi yolu ilə artırılır.

Tapşırıq 2. Bu sonluqlara nəzarət etməklə cümlələrin deyilməsi:

Tapşırıq 3. Dodaqlarda nəfəsin hayıрмаq kimi toplanması:

Tapşırıq 4. Verilən nəfəsin yayılmasına və uzunluğuna, sayına intonasiyası ilə sözlər qrupunu, həmçinin miqdarını artırmaqla say vahidlərinə deyirlər.

İstənilən sözlər zəncirini bir neçə dəfə təkrar etməklə, sonradan hər dəfə bir söz əlavə etmək olar; məsələn, tapşırıq niq materialının daqiq və tam deyilməsi, hava toplanmadan bərabər və sorbət nəfəs vermə əlavə edilir. Hər sözlər zəncirinin bir sözlə böyüdülməsi bir həftə ərzində işlənilir. Sözlün və rəqəmin sayının artırılmasına o zaman keçmək olar ki, son sözlər "Bir! Get!" tam, rahat, yətərli ağzın tənəffüsü ilə və yumşaq damağın yuxarı qaldırılmış vəziyyətdə saxlanılması ilə tələffüz olunsun. Daha sonra, yanılmad deyildiyi zaman nəfəsin uzun və bərabər yayılması sakit tempdə öyrənilir. Məsələn, verilən nəfəsi bir neçə hissəyə bölməklə ardıcılığı demək.

Şeir mətninin fasilələrə bölünməklə işlənilməsi, əvvəlcə bir, sonra iki sətir tələffüzündən sonra fasilə, daha sonra isə birməfəsə bütün bəndi demək ağzından nəfəs vərmanın rasionallı istifadəsi niqin parlaqlığı, daqıqlılığını və aydınlığını, səsni melodikliyinə və xoşbəhəngliyinə inkişafını, onun zəifləməsinin qarşısını alınmasını təmin edir.

Problemin aktuallığı. Məktəbəqədər yaşlı rinolaliyalı uşaqlarda niq tənəffüsünün formalaşdırılması işi didaktik materiallardan istifadə edərək, niqdə yaranan çətinliklər və onların aradan qaldırılması yollarına həsr olunub.

Problemin elmi yeniliyi. Rinolaliya zamanı diafraqmal niq tənəffüsünün formalaşdırılması üçün didaktik material hazırlanmışdır.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti. Məqalədə irəli sürülən təkliflər, nəticələr, məktəbəqədər müəssisələrdə, xüsusi məktəb və internatlarda, reabilitasiya mərkəzlərində təlim-tərbiyə prosesində nəzərə alınmalıdır.

Ədəbiyyat:

1. Вансовская Л.И. Методы обследования больных с открытой ринолалией // Современные проблемы физиологии и патологии голоса и речи. М., 1979.
2. Вансовская Л.И. Устранение нарушений речи при врожденных расщелинах неба. СПб.: «Гиппократ», 2000.
3. Чиркина Г.В. Нарушение речи при ринолалии и пути их коррекции: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1987.

E-mail: nailyahuseyn72@gmail.com

Rəyçilər: *ped. ü. fəls. dok., dos. D.Ə. Dostuzadə.*

ped. ü. fəls. dok. E.M Kərimova

Redaksiyaya daxil olub: 04.01.2019.