

Wykorzystanie Psychostymulacyjnej metody kształtowania i rozwoju mowy oraz myślenia w terapii logopedycznej

W usprawnianiu mowy konieczne jest stosowanie skutecznych metod i technik, do których należy Psychostymulacyjna metoda kształtowania i rozwoju mowy oraz myślenia.

Autorami metody są: logopeda Małgorzata Młynarska i psycholog Tomasz Smereka. Głównym zadaniem tej metody są działania wspierające motywację do mówienia, gdyż nadrzędnym jej celem jest uruchomienie spontanicznej aktywności werbalnej. Motywację tworzymy poprzez wzmocnienie każdej formy słownej aktywności. Metoda polega na holistycznym podejściu do terapii, czyli stymulowaniu psychiki we wszystkich zakresach: intelektualnie, werbalnie, ruchowo, emocjonalnie i percepcyjnie. Metoda ta opiera się na pozytywnym, asertywnym wzorcu motywacji ludzkiej, który wymaga, by człowiek siebie lubił. Psychostymulacyjna metoda opiera się na założeniach bioenergetyki, gdzie osobę traktuje się jako jedność cielesno- duchową. Napięcie mięśniowe wywiera negatywny wpływ na jakość oddechu i głosu, dlatego dla procesu psychostymulacji istotne jest aktywizowanie psychiki i ciała. W tej metodzie ruch traktowany jest jako przejaw ekspresji osobowości.

W pracy terapeutycznej metodą psychostymulacyjną należy:

- wprowadzić radosny nastrój i klimat zabawy, której istotnym aspektem jest osłabienie różnic w pozycji społecznej, występujących między partnerami interakcji,
- prowadzić sesje na materacu lub podłodze,
- mówić głosem nasyconym pozytywną emocją i utrzymywać swobodną ekspresję pantomimiczno- ruchową,
- unikać negatywnych ocen dziecka zawartych w wypowiedziach,
- dostarczać wielu sygnałów sympatii i aprobaty, jak: uśmiech, dotykanie, słowne chwalenie,
- prowadzenie pracy w wygodnym ubraniu, pozbawionym ozdób,
- wyposażenie pracowni w meble wygodne, kolorowe, o lekkiej konstrukcji,

Wykorzystując ćwiczenia i zabawy prowadzone metodą psychostymulacji realizuje się następujące cele terapii logopedycznej:

- aktywizowanie naturalnych procesów nabywania mowy,
- wzmacnianie naturalnych wzorców oddychania, emisji głosu oraz zaangażowanie całego ciała w komunikację słowną;
- rozwijanie naturalnych form aktywności z uwzględnieniem aktywności twórczej,

- angażujących emocje, wyobraźnię;
- wyzwalamie ekspresji całego ciała;
- łączenia różnych elementów percepcji wzrokowej, słuchowej i kinestetycznej;

Metoda psychostymulacyjna stanowi systemem wielu technik terapeutycznych powiązanych w logiczną całość i realizowanych w ramach indywidualnych programów terapeutycznych.

Zmierzając do wywołania lub wzmożenia spontanicznej aktywności słownej (S.A.S.) u uczniów poddanych terapii, podejmuje się trzy główne typy działań:

- działania zmniejszające ograniczenia w zakresie S.A.S. (D.Z.O. S.A.S.),
- działania wspierające motywację do mówienia (D.W.M. S.A.S.),
- działania ułatwiające mówienie (D.U.M. S.A.S.),

W zakresie działań zmniejszających ograniczenia w zakresie spontanicznej aktywności słownej mieszczą się techniki pracy z ciałem, których celem jest zlikwidowanie wtórnych zaburzeń w funkcjonowaniu centralnego układu nerwowego oraz aparatu mowy. Uczeń z zaburzeniami mowy nie może porozumieć się z otoczeniem, co wywołuje napięcie psychiczne. Celem tych technik jest likwidowanie skutków napięcia psychicznego oraz obniżenie poziomu dystresu. Stosuję się tu: relaks, ćwiczenia energetyzujące, ćwiczenia oddechowo- głosowe, ćwiczenia rozwibrowujące.

Działania wspierające motywację do mówienia polegają na manipulowaniu czynnikiem atrakcyjności sytuacji terapeutycznej, zapewnieniu stymulacji słownej oraz wywoływaniu reakcji werbalnych. Wśród tych działań można wymienić: „zalewanie mową”, technikę wielokrotnych powtórzeń (utrwalająca słuchowe wzorce wypowiedzi), sytuacje parateatralne, inspiracje plastyczne, dźwiękowe, głosowe, ruchowe (wywołujące lub wzmacniające skojarzenia słowno- zmysłowych), zabawy tematyczne.

W metodzie tej występuje również trening zorganizowanej aktywności polegający na trzymaniu się w zabawie ustalonego celu i wątku tematycznego, kierowaniu się zasadą wewnętrznej logiki zabawy, dbaniu by czynność wykonywana miała swój początek, rozwinięcie i zakończenie.

Trzeci kierunek zawiera działania ułatwiające mówienie. Są tu takie techniki, jak: rytmogesty, kreacje ruchowe, techniki autoekspresyjne, ćwiczenia artykulacyjne. Do czwartej grupy zaliczamy działania rozwijające strukturę języka. Do nich należą techniki pracy nad rozwojem struktur zdaniowych oraz form komunikacji językowej (dialogu, rozmowy,

opowiadania). Stosuje się tu kolorowe klocki, pracując nad rozbudową podmiotu i orzeczenia.

Dobór technik wspierających S.A.S. jest podyktowany przez indywidualny program terapeutyczny oparty na diagnozie.

Jedną z technik jest relaks psychostymulacyjny, w skład którego wchodzi: technika ruchowa, podkład muzyczny, oraz opowiadana bajka. Podczas relaksu osoba leży na materacu, terapeuta rozluźnia jego ciało, zaczynając od głowy a na stopach kończąc. Rozluźnienie uzyskuje się dzięki masażowi karku, ruchom kołyszącym ręce, nogi i tułów.

Stosowane techniki prowadzą do rozluźnienia całego ciała, są wprowadzeniem do ćwiczeń oddechowo-głosowych. Techniki wyzwalające głos w pozycji leżącej na brzuchu oraz w zabawach ruchowych sprzyjają uwolnieniu oddechu brzuszno-dolnożebrowego. Głos w tej metodzie traktowany jest jako przedłużenie naturalnego oddechu. Wykorzystujemy tu również stołek bioenergetyczny. Odpowiadanie pozycje ciała oparte o stołek wymuszają oddech brzuszno-dolnożebrowy oraz powodują ustępowanie bloków mięśniowych utrudniających prawidłowe oddychanie.

Ćwiczenia te połączone są z rozwibrowującymi, których celem jest wprowadzenie organizmu w drgania, poprzez opukiwanie podstawą dłoni kręgosłupa lub podczas huśtania na desce wibracyjnej. Wibracja podczas fonacji umożliwia odczucie głosu w ciele.

Ćwiczenia energetyzujące są to ćwiczenia ruchowe oparte na wyobrażeniach sugerowanych przez logopedę. Każdy zestaw ćwiczeń zawiera: rozgrzewkę, ćwiczenia ugruntowujące ciało oraz koordynacyjne. Celem ćwiczeń jest aktywizacja psychofizyczna, poprawa koordynacji ruchowej, usprawnienie zmysłu równowagi i rozwój czucia mięśniowego.

Ćwiczenia praktyki oralnej usprawniają aparat artykulacyjny. Oparte są na ćwiczeniach z pałeczkami lub tekturową tubą. Ćwiczenia te ustalają lateralizację, czucie własnego ciała, koordynują ruchy z percepcją słuchową, wzrokową i czuciową.

Aby ułatwić zapamiętywanie cech różnicujących głoski, wprowadzamy schematy graficzne oraz układy dłoni sugerujące układy języka. Równocześnie wprowadza się ruch dłoni i ciała odpowiadający ruchowi języka oraz dźwięk odpowiadający iloczynowej realizacji danej głoski.

Jedną z form kreacji ruchowych są rytmogesty, które są przyporządkowane dźwiękom mowy. Ruchy rąk towarzyszące wymowie samogłosek prowokują do otwarcia krtani oraz wskazują układ warg. Poprawiają one wyrazistość mowy.

Kreacje ruchowe stanowią wsparcie dla wypowiedzi dłuższych niż jednowyrazowe.

Na każde słowo przypada jakiś gest wykonywany tyle razy ile jest sylab w danym słowie. W różnych sytuacjach ten sam gest może wspierać różne słowa.

Ćwiczenia logorytmiczne są formą ruchowego wsparcia wypowiedzi. Opierają się między innymi na wyklaskiwaniu i wystukiwaniu słów połączone z ich wypowiedzeniem.

Zalewanie mową polega na mówieniu w trakcie zajęć o wszystkim, co się dzieje, czyli o czynnościach, cechach przedmiotów. Realizowana jest reprezentacyjna funkcja mowy, która traktowana jest jako system znaków reprezentujących rzeczywistość, przeważają zdania oznajmujące.

Technika niedokończonych zdań polega na podawaniu początkowej sylaby słowa, które należy wypowiedzieć lub wypowiedzeniu kilku słów zdania, które ma się dokończyć.

Opracowała : *Martyna Dębska*

Neurologopeda

Bibliografia:

1. Młynarska M., Smereka T., 2000, *Psychostymulacyjna metoda kształtowania oraz rozwoju mowy i myślenia*, WSiP, Warszawa.
2. Młynarska M., 2002, *Mów, Piotrek! Rozwijanie ustnej komunikacji językowej metodą psychostymulacyjną u dziecka z zespołem Downa*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.
3. Młynarska M., Smereka T., 1999, *Psychostymulacyjna metoda kształtowania oraz rozwoju mowy oraz myślenia dzieci niesłyszących*, „Logopedia”, T. 18, s.89-103.
4. Młynarska M., Smereka T., 1999, *Wykorzystanie drewnianych zabawek w psychostymulującej zabawie tematycznej*, „Szkoła Specjalna”, nr 4, s. 228- 237.
5. Stankowski A., Brzozowska J., 2004, *Terapia logopedyczna w procesie rewalidacji dzieci upośledzonych umysłowo (oligofrenopedagogika, oligofrenologopedia)*, „Chowanna. Nauki o wychowaniu w ponowoczesnym świecie”, T 2(21), część 2, Wydawnictwo UŚ Katowice, s. 54-83.