

Kur palicis „r”?

Tā ir visgrūtāk izrunājamā skaņa, jo artikulācijas procesā piedalās visi mēles muskuļi. Ir bērni, kuri šo skaņu sāk izrunāt no trim gadiem, taču pārsvarā tā izveidojas tikai 5-7 gadu vecumā. Līdz piecu gadu vecumam bērns var skaņu [r] aizstāt ar citu – vieglāku, bet pareizu dzimtās valodas skaņu.

Bieži bērni skaņas [r] vietā izrunā citas skaņas. Piemēram: [l], sakot „Līga”, nevis „Rīga”; [j], sakot „joka”, nevis „roka”; vai arī [v], sakot „vipa”, nevis „ripa”. Taču to var arī izlaist vispār, piemēram, „eksis”, nevis „Reksis”. Šādos gadījumos bērnam jāspēj sadzirdēt skaņu [r] un jāprot to saklausīt, kurā vārda daļā tā atrodas – sākumā, vidū vai beigās, kā arī jāiemācās atšķirt skaņu [r] no [l], [j] vai [v], kā arī spēt pacelt mēles galu, dziļi ieelpot un stipri izelpot, lai iekustinātu mēles galiņu.

Pareiza [r] izruna veidojas tā – apakšžoklim jābūt nolaistam un nekustīgam, lūpām brīvām (līdzīgi kā sakot [ā]), mēles galam paceltam augšup (līdzīgi kā sakot [l]), un mēles galam jāvibrē ar spēcīgo izelpas gaisa strūklu tā, lai veidotos [r]. Pareizi izrunājot [r], izelpojama gaisa strūkļa ir citāda, nekā sakot [l]. Ja bērns to vēl nav sapratis, bet vecāki viņu mudina izrunāt [r], bērnam vibrēs nevis mēles gals, bet mēles muguriņas aizmugurējā daļa, iemācoties tā saukto franču vai kakla skaņu [r], ko ir grūti mainīt.

Skaņas [r] izrunas traucējuma iespējamie cēloņi:

- Īsa vai saīsināta zemmēles saitīte.
- Vāja mēles muskulatūra.
- Neprasme izpildīt pilnvērtīgas, precīzas mēles kustības.
- Traucēta fonemātiskā dzirde. Bērns nesaklausā skaņu [r] vārdos, un neatšķir no citām skaņām.

Ko darīt, ja vainīga zemmēles saitīte?



Zemmēles saitītes garums ir apmēram 1.5 cm.

Ja zemmēles saitīte ir saīsināta, tad mēles kustības ir ierobežotas. Šādos gadījumos parasti ir traucēta to skaņu izruna, kuru veidošanai ir nepieciešams mēles pacēlums uz augšu. Tās ir skaņas [š], [ž], [č], [dž], [l], un arī [r].

Mūsdienās zemmēles saitīti jaundzimušajiem iegriež dažu dienu vecumā, ja ir grūtības elpot, zīst un norīt ēdienu. **Ja bērns mēli nespēj pacelt nemaz, vai arī tā ir ļoti īsa, tad ieteicams to iegriezt, un to var darīt jebkurā vecumā.**

Saitīti var pastiept arī ar logopēdiskiem vingrinājumiem, protams tam ir nepieciešams sistemātisks darbs un ilgāks laiks. Gadās, ka muskuļu (vēdera, kāju, galvas, plecu, dibena, balsenes, trahejas) tonusa iespaidā izskatās, ka zemmēles saitīte ir par īsu. Vingrinot lielās muskuļu grupas un veicot logopēdiskos vingrinājumus, mēles muskuļi un arī zemmēles saitīte var ieņemt pareizu stāvokli.

Vingrinājumi mēles muskulatūras attīstīšanai un īsas zemmēles saitītes pastiepšanai

Katru vingrinājumu izpildām spoguļa priekšā 3-5 reizes pa 5-10 sekundēm, bet visus vingrinājumus 3-5 reizes dienā pa 5-10 minūtēm.

1. **„Šūpoles”**. Pasmaidīt, atvērt muti. Skaitot „viens-divi” pārmaiņus „šūpot” mēli uz augšu (platu mēles galu pacelt aiz augšējiem priekšzobiem), uz leju (platu mēles galu nolikt aiz apakšējiem priekšzobiem). Sekojam līdzi, lai apakšžoklis būtu nekustīgs, un kustētos tikai mēle.
2. **„Aizsniedz degunu!”** Pasmaidīt, atvērt muti. Platu mēles galu mēģinām pietuvināt degunam, un nolaist uz apakšējās lūpas. Sekojam līdzi, lai mēles gals būtu plats, un apakšžoklis būtu nekustīgs.



3. **„Kaķēns”**. Uz šķīvja uzliekam nedaudz iebiezinātā piena (ievārījuma, medus, krējuma), un piedāvājam bērnam to nolaizīt ar mēli tā kā to dara kaķis. Šādi var laizīt arī saldējumu.
4. **„Futbols”**. Mute aizvērta, sasprindzinātu mēles galu pārmaiņus paslēpt aiz labā, kreisā vaiga tā, lai zem tiem būtu noslēptas bumbas.
5. **„Zirdziņš”**. Pasmaidīt, atvērt muti un „klakšķināt” ar mēles galu, piesūcinot to pie aukslējām.
6. **„Krāsotājs”**. Atver muti, ar platu mēli „glaudīt” cietās aukslējas no augšējiem priekšzobiem līdz kaklam, un atpakaļ. Sekojam, lai apakšžoklis nekustētos līdzi.
7. **„Sēnīte”**. Pasmaidīt, atvērt muti. Piesūcināt platu mēli pie aukslējām. Tā ir sēnes cepure, bet zem mēles saitīte – kātiņš. Sekot līdzi, lai mēles gals būtu nekustīgs, un lūpas atvilkta smaidā. Noturēt mēli šādā pozīcijā, skaitot līdz 5-7.
8. **„Bundziniēks”**. Pasmaidi, atver platu muti un spēcīgi “paklauvē” ar mēles galu pie augšējiem priekšzobiem: „D-D-D”. Sekot līdzi, lai mēles gals klauvētu aiz augšējiem zobiem, un mute būtu atvērta. Ļoti bieži bērni šī vingrinājuma laikā aizver muti. Lai tas nenotiktu, tad bērns ar sakostiem zobiem var turēt apmēram 1 cm platu saldējuma kociņu vai taisnstūra formas zobu birstes kātu.
9. **„Tītars”**. Atvērt muti. Nolikt platu mēli uz augšējās lūpas un, kustināt platu mēles galu gar augšlūpu uz iekšu, uz āru. Sākumā lēnā tempā, vēlāk tempu paātrinām un pievienojas skaņu kopa „bl-bl-bl”.

Vingrinājums spēcīgās gaisa plūsmas veidošanai

„Izpletnis”. Pasmaidi un uzliec platu mēli uz augšējās lūpas. Turot muti vaļā, mēles sānu maliņas piespied pie lūpu kaktiņiem, lai mēles vidū izveidotos maza renīte. Uz degungala uzliec vates piciņu, ieelpo caur degunu, un centies nopūst vates piciņu no degungala.

„Pūt papīru!”. Pacelt mutē platu mēli aiz augšējiem priekšzobiem, un pūst aukstu gaisa strūklu uz papīra sloksnītes.

Ko darīt, ja traucēta fonemātiskā dzirde (skaņu uztvere)?

Vispirms jāiemāca bērnam sadzirdēt skaņu [r] un atšķirt to no citām skaņām.

Spēle „Kurš uzmanīgāks?”

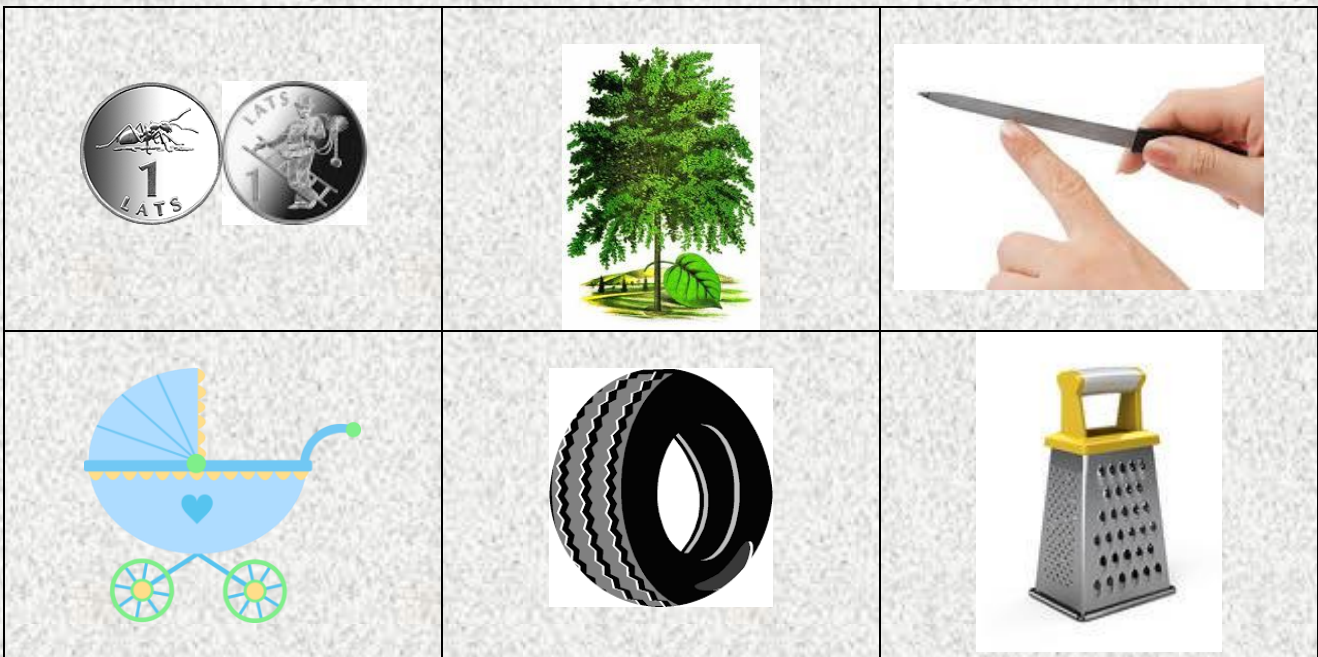
Pieaugušais izskaidro bērnam spēles noteikumus. Es tev saukšu dažādas skaņas, tu klausies ļoti uzmanīgi un, tad, kad dzirdēsi šādu skaņu – [rrrr], sasit plaukstas. Gatavs! Sākam: [āāā], [mmm], [rrr], [ššš], u.t.t.

Bet tagad es tev saukšu vārdus. Ja dzirdēsi tajā skaņu[r], tad sasit plaukstas divas reizes.

Māja. (Pauze). Jaka. (Pauze). Roka. (Pauze). Lapsa. (Pauze). Ritenis.(Pauze)

Spēle „Parādi attēlu!” (Vingrināties atšķirt līdzīgi skanošos vārdus).

Pieaugušais sauc vārdus (rati, lati, riepa, liepa, vīle, rīve), bet bērnam jāparāda nosauktais attēls. Ja ir pieejami šie attēli, tad bērns var nolikt uz galda nosaukto attēlu.



Spēle „Īkšķīši!”

Pieaugušais vienojas ar bērnu, vai arī rāda bērnam attēlu un nosauc to. Piemēram, „Citrons”. Pēc tam paskaidro: „Es izrunāšu šo vārdu gan pareizi, gan nepareizi, bet tev jābada īkšķis uz augšu, ja vārds nosaukts pareizi, bet, ja nepareizi, tad īkšķis uz leju”. Pieaugušais sauc vārdus: „citlons”, „citrons”, „sitjons”, „ciťjons”, „citrons”, u.t.t.

Dažādi vingrinājumi, kurus var izmantot ikdienā, veidojot skaņas [r] pareizu izrunu

- Ieelpa – un izelpā aktīvi bungot mēli aiz augšējiem priekšzobiem. Lūpas smaidā. Tempu pakāpeniski paātrinām:
TTTTT, DDDDD, TTTTT, DDDDD, TTTTT, DDDDD;
TI, TI, TI, TI, TI, DI, DI, DI, DI, DI, TI, DI, TI, DI, TI, DI, TI, DI.
- Ieelpa – un izelpā mēli pacelt skaņas [R] pozīcijā un aktīvi izrunāt. Tempu pakāpeniski paātrinām: TS, TS, TS, TS, DS, DS, DS, DS (vēlāk tas pāriet TRRR, DRRR).

- Piesūcināt mēles galu pie „griestiņiem”, ieelpot caur degunu un spēcīgi izpūst izelpojamo gaisu uz mēles galu (tiek izraisīta mēles gala vibrācija).
- Aktīvi izrunāt izelpā:
 TRI, TRI, TRI, DRI, DRI, DRI;
 TRE, TRE, TRE, DRE, DRE, DRE;
 TRA, TRA, TRA, DRA, DRA, DRA;
 TRI, DRI, TRI, DRI, TRI, DRI, TRE, DRE, TRE, DRE, TRE, DRE;
 TRA, DRA, TRA, DRA, TRA, DRA, TRA, DRA.
- Aktīvi izrunāt:
 TRĪS, DRĪZ, TRĪS, DRĪZ, TRĪS, DRĪZ, TRĪS DRAUGI, TRĪS DRAUGI, TRĪS
 DRAUGI;
 TRAUKI, DRAUGI, TRAUKI, DRAUGI, TRAUKI, DRAUGI;
 TRĪS TRAKI TRUŠI, TRĪS TRAKI TRUŠI...

Materiālu sagatavoja logopēde Diana Sproģe

Izmantotie avoti: žurnāls „Mans Mazais” Nr. 2, 2006; Izglītība un kultūra, 2016. gada 25. februāris