

聋儿的发音训练

本文 Tag: 触觉

来源: 中国早教网 2009-06-06

1. 松弛训练

通过放松肢体的肌紧张可以使咽喉部肌群相应地放松. 可以引导儿童像练习气功一样做身体放松运动。站立或仰卧位, 双手放两边, 练习做有规律的腹式(吸气时收腹, 呼气时鼓腹)呼吸。每天起床时和睡觉前各做 10 分钟。

2. 发音训练

聋儿在听觉训练的基础上进行言语训练, 而它的前提是发音训练。言语的基音是由呼出的气流振动声带造成的。所以气流强弱的变化与声音的响度、字节的清晰度, 有着密切的联系, 自然呼吸与言语呼吸不同, 要让聋儿说清楚话, 首先要学会运用呼吸, 控制气流。

(1). 呼吸训练

A. 坐姿: 要求做端正。

B. 自主呼吸: 尽量延长呼气, 鼻吸气嘴呼气。

C. 呼吸短弱: 仰卧或坐位, 手法介入, 吸气时按压腹部, 帮助增加膈肌的运动。可安排在做游戏时进行, 每次做 3-5 分钟。

D. 增加肺活量: 双上肢举起吸气, 放松时呼气。或每天跑步、跑上楼梯等大运动约 15 分钟。

E. 增加气流: 吹气球、泡泡、纸条、乒乓球、风车、口琴等。

深呼吸是为了让孩子掌握正确的呼吸方法和状态, 锻炼呼吸肌肉群和吸气肌肉群的力量。在开始训练聋儿呼吸时, 要强调触觉的感受。首先是练习吸气, 方法是: 可用一朵芳香的花, 或在手绢上洒上香水, 让聋儿试闻, 当他自然地闻香气时, 就是进行正确的吸气了, 逐渐不用花和香水手绢, 聋儿就学会吸气了, 学会吸气后教呼气, 把聋儿的一只手放在家长鼻子前, 另一只手放在家长胸前, 家长先深深吸一口气, 然后用口鼻慢慢呼气, 这样聋儿能通过触觉感受到呼气时胸部的扩展, 完成以上训练后进行深呼吸训练。

(2). 发音器官运动训练

A. 本体感觉神经肌肉促进法

A). 感觉刺激: 用学习牙刷左右刷舌头上面的整个面, 以及下边, 舌尖; 刷

口腔内上下、左右粘膜，共约 15~20 分钟。刷完后，让儿童用嘴唇抵住牙刷圆形处。（可以改善儿童饮食习惯）

B). 压力：对舌肌、舌骨施加压力，用学习牙刷压。

C). 牵拉：牵拉舌肌，诱发更大的收缩，用学习牙刷压轻轻拍打舌肌。

D). 抵抗：舌肌、咬肌等抗阻运动。用学习牙刷压抵舌尖（向上或向下）

(3) . 发音器官运动训练（口腔外抚摸）

大人给儿童做口腔外抚摸。用大拇指按揉双侧颊车、廉泉、人中等穴位。一边抚摸双侧颊车，一边练习发 a、妈妈、爸爸、阿姨、大爷等音；一边抚摸廉泉，一边练习发 o、do、Po、摸、我、婆婆等音（舌面运动）。

A). 下颌运动：张口、闭口，下颌前伸、左右侧移

B). 唇运动：噘嘴、闭唇、鼓腮等。一边做游戏让儿童摸大人的嘴，一边引导儿童模仿鼓腮。

C). 舌运动：前伸左右摆动、后卷、环形“清扫”

D). 软腭运动：用力叹气、发“a”音，发 pa、da、ma、si、shu、ni 音。

E). 交替运动：

颌：张闭口，

唇：前噘后缩

舌：伸出缩回左右

(4) . 呼吸锻炼操

它是一系列的动作练习，目的是帮助聋儿的呼气肌肉群和吸气肌肉群得到正常的发育，三到六岁是锻炼肌肉的最重要时期，必须用体操帮助聋儿锻炼。

第 1 节：扩胸运动（二、八呼）两臂弯曲平举至胸前，然后把两臂伸开向后甩，注意不要缩脖子和端肩。一拍一个动作。

第 2 节：呼吸运动（四、八呼）两手缓缓向上吸气，两手缓缓向下呼气。二拍一个动作。

(5) . 声气结合锻炼

它是锻炼聋儿说话用气和控制气流的能力。练习方法：数数练习，开始数 1、2、3、4、5……看一口气能数多少。然后选用一些字和词变化的材料，使口腔大小开合得到全面的锻炼。

一个枣、二个枣、三个枣、四个枣……

一个葫芦、二个葫芦、三个葫芦…….

一个萝卜、二个萝卜、三个萝卜……

每次读到一口气用完。身呼吸和声气结合锻炼法，要作为聋儿发音训练的重要内容，抓住要领，持之以恒。

(6) . 游戏

结合聋儿年龄特点，可以用吹纸条、吹蜡烛、吹纸龙的方法呼吸。总的要求是吹时气要匀、细、长，持续的时间越长越好。吹蜡烛时，可点燃数根小蜡烛，看聋儿一口气能吹灭多少根蜡烛，还可以一根根的吹，或吹纸青蛙、纸马等，为了提供聋儿呼吸训练的兴趣，可以采取集体游戏，比如吹鸡毛比赛。其目的是锻炼聋儿呼吸器官，学会控制气流。

吹鸡毛办法：准备一根柔软的鸡毛，一根长绳子。在室内用一根长 3~4 米的绳子当分界线，一边站聋儿，一边站家长，一个家长当裁判。开始由聋儿把鸡毛吹回去，每人最多吹三下，如连吹三下，还不过网，则对方得分。做游戏以前，先由家长示范讲解，聋儿先看，看明白了，再去玩。活动中，可使用下列言语：“吹”、“吹”、“吹”；“再吹一遍”、“妈妈要吹了”；“轮到你吹了”“吹吧”；“等一下，轮到我吹了”……

3. 舌头锻炼操

在呼吸训练的基础上，还要进行舌头训练（舌头锻炼操）。舌头是构成语言器官的一个重要部分，舌头的每一段都在发音（舌尖音、舌面音、舌根音），它的动作很灵敏，可以前伸后缩，也可以上升下降。聋儿由于听力缺陷，言语发展受到障碍，使舌头得不到很好的锻炼，舌肌僵硬，故舌尖转动不灵敏，舌头动作跟不上言语节拍的速度，有的字就发不出来，或者发得残缺不全。因此，对聋儿舌头进行锻炼十分重要。

进行舌头锻炼，分四步：

第一步：舌尖抵住上齿龈，舔着上腭往后钩，钩的越深越好，但不要使舌系带扯痛，然后舌尖舔着上腭慢慢放在齿后。

第二步：舌尖放下后再向嘴外慢慢伸，伸得越长越好，然后快速收进。

第三步：舌尖用力顶左腮顶得面部越鼓越好，然后用同样的方法顶右腮，一下左，一下右，反复多次。

第四步：舌头平放，用牙齿轻轻咬舌面，牙齿边咬舌头边往外伸，然后又慢慢的边咬边缩回来。

通过以上四步舌头操的锻炼，使舌头上、下、左、右都得到运动。做舌头操时，可用鼓点和音乐指挥聋儿训练，同时让聋儿加上拍手、点头、摇头的动作。

4. 拼音训练

(1) 学习发拼音字母。(构音类似动作，发出靶音；学习发单元音和辅音等)

1) 练习发单元音：a、o、e、i、u、ü、

a 发音提示：嘴张大，舌放平，位置最低，不圆嘴，嘴成自然状态。

o 发音提示：声带颤动，舌头后缩，舌位半高，口微开，圆唇。

e 发音提示：声带颤动，舌位靠后，嘴角向两边展开，不圆唇。

i 发音提示：声带颤动，舌面隆起的部分在前，舌位最高，开口很小，上下牙齿对齐，嘴角向左右展开，不圆唇。

u 发音提示：声带颤动，舌头后缩，舌根抬高，嘴唇收拢得又高又圆，向前突出。

ü 发音提示：声带颤动，舌位靠后，嘴角向两边展开，然后舌面隆起，嘴拢圆。

2) 练习发声母：b、p、m、f。

b 发音提示：双唇紧闭，憋住一口气，然后突然放开，气流冲口而出，不送气，声带不颤动。

p 发音提示：双唇紧闭，阻碍气流，然后双唇突然放开，气流用力喷出来，声带不颤动。

m 发音提示：双唇紧闭，软腭下降，气流从鼻孔透出，声带不颤动，声音比较响亮。

f 发音提示：上齿咬着下唇，让气流从唇齿之间的缝隙中摩擦而出，声带不颤动。

5. 拟声训练（语音语言的节奏训练、练习声调和唱歌。）

小鸡怎样叫？叽、叽、叽……

小狗怎样叫？汪、汪、汪……

小猫怎样叫？喵、喵、喵……

小鸭怎样叫？嘎、嘎、嘎……

小羊怎样叫？咩、咩、咩……

青蛙怎样叫？呱、呱、呱……

火车怎样叫？呜、呜、呜……

一个人一边打鼓模仿声音“咚、咚、咚”，一边应声走和跳。

6. 辅助方法

让儿童触摸指导员或自己的喉部的振动来感受发音。

发音时把手放在嘴前来感受发出的气流。

发音时指导员慢动作移动手指，让儿童跟着模仿，学习控制气流。

7. 变更舌头位置

练习 d、t、s、b、p、m 等音，再与 i、e、u 等元音配合练习，可使后倾舌前移；练习发 a--、0--、e--、u-- 等长音，再练习发 a、0、e、u 各约 5 秒钟，练习 g、k 等舌根音与上述舌后元音构成的字词，可使前倾舌头后移。

8. 音辩训练

分辨错音—复述、放录音机、朗读文章辨音

9. 表达训练

(1). 图片词汇刺激。选择一些与主题有关、儿童容易学的词汇图片指导儿童学习。

(2). 指导者呈现一张图片，引导儿童说出名称。

(3). 指导者蒙住大部分图片，让学生猜出图片名称。

(4). 将图片放如书包或信封，让学生摸出一张并说出名称。

在舌头操的基础上，进行聋儿发音训练，可将勺子或某一东西当作“话筒”，具体方法：

(1). 坐在孩子旁边，举着“话筒”靠近你自己的脸，一定要让孩子看到你的嘴，重复发出有节奏的元音，如：“a”、“o”。然后把“话筒”对着孩子，鼓励他发音，向他表明，他如果这样做，你将非常高兴。

(2). 拿着“话筒”，重复元音“a”，不要担心你的孩子不作出反映。然后把“话筒”给他，让他发音。开始时，允许他发出任何音，不要介意他把“a”发成类似“哇”的音。当你的孩子能连续作出反应后，你可以拟出一个句型，让他模仿。当你说“a、a、a、a”时，让他相应发出“a、a、a、a”，你可以在说话时在他的胳膊上轻轻敲音节拍数。如果你的孩子前一部分的练习做得很好，你可以继续下面的内容。

(3). 当你的孩子能模仿发音，而且近似于你的发音时，你可教他第二个音：“o、o”象上面一样，拿着“话筒”，鼓励你的孩子进行重复。当他模仿这两个时，不需要他发的音与你的完全一样，但他应该懂得这两个音不一样的，这可在模仿时观察到。对他来将，这是一个很大的进步，此时，可以让他发第三个元音。

(4). 如果你的孩子能模仿前面的元音，逐步可增加新的元音：“a、e、I、o、u”。还可以把元音和辅音结合起来。有可能的话，引入曲调，让他试着唱。在此基础上，进一步锻炼舌头的动作。连续发音：

①da、da、da、da、da、da、da、da…….

②za、za、za、za、za、za、za、za…….

③jia、jia、jia、jia、jia、jia、jia……..

④zha、zha、zha、zha、zha、zha………

⑤la、la、la、la、la、la、la、la……..

⑥ga、ga、ga、ga、ga、ga、ga……..

发音时要有一定的开度,保证每个音节读得响亮有力,字字清楚。这样舌头、舌面、舌根、舌边都得到训练,训练时要先慢后快,舌头动作灵活利索,弹力要大。

(5). 双唇练习。双唇闭拢,向前突出,然后自然地恢复原状,唇形的圆展对某些字,如b、p、m、l、u,发音的正确与否,是个重要因素。双唇练习可帮助聋儿锻炼双唇的力量,使双唇灵活,发好双唇音。训练双唇的动作灵活性,可连续发:

①ba、ba、ba、ba、ba、ba、ba……

②po、po、po、po、po、po、po……

③mo、mo、mo、mo、mo、mo…….

(6). 注意突出口型发音

①a、o、e、a、o、e、a、o、e……

②i、u、u、i、u、u、i、u、u……

发音时双唇用力,读音响亮,口型正确,这样嘴伸得圆,伸得扁都能得到应有的锻炼。练习时,先慢后快,双唇要活动开来。可加入模仿强声和弱声的言语练习。鼻腔主要用在发鼻音,发鼻音常需双唇、舌头、硬腭、软腭等部分参加,鼻腔只是使气流通过,鼻音练习,让聋儿体会气流从鼻子通过的感觉,为发好鼻音打下基础。

鼻音训练可以用哼唱法。即用鼻音m、n进行哼唱,教师和家长哼唱时要让聋儿摸着教师或家长的鼻翼,感受气流从鼻腔通过的振动。然后让聋儿模仿哼唱;或用手指捏鼻翼发“miao”。通过学猫叫,慢慢去掉手指动作也能发“miao”。通过学猫叫,让聋儿意识到发鼻音对鼻的振动。