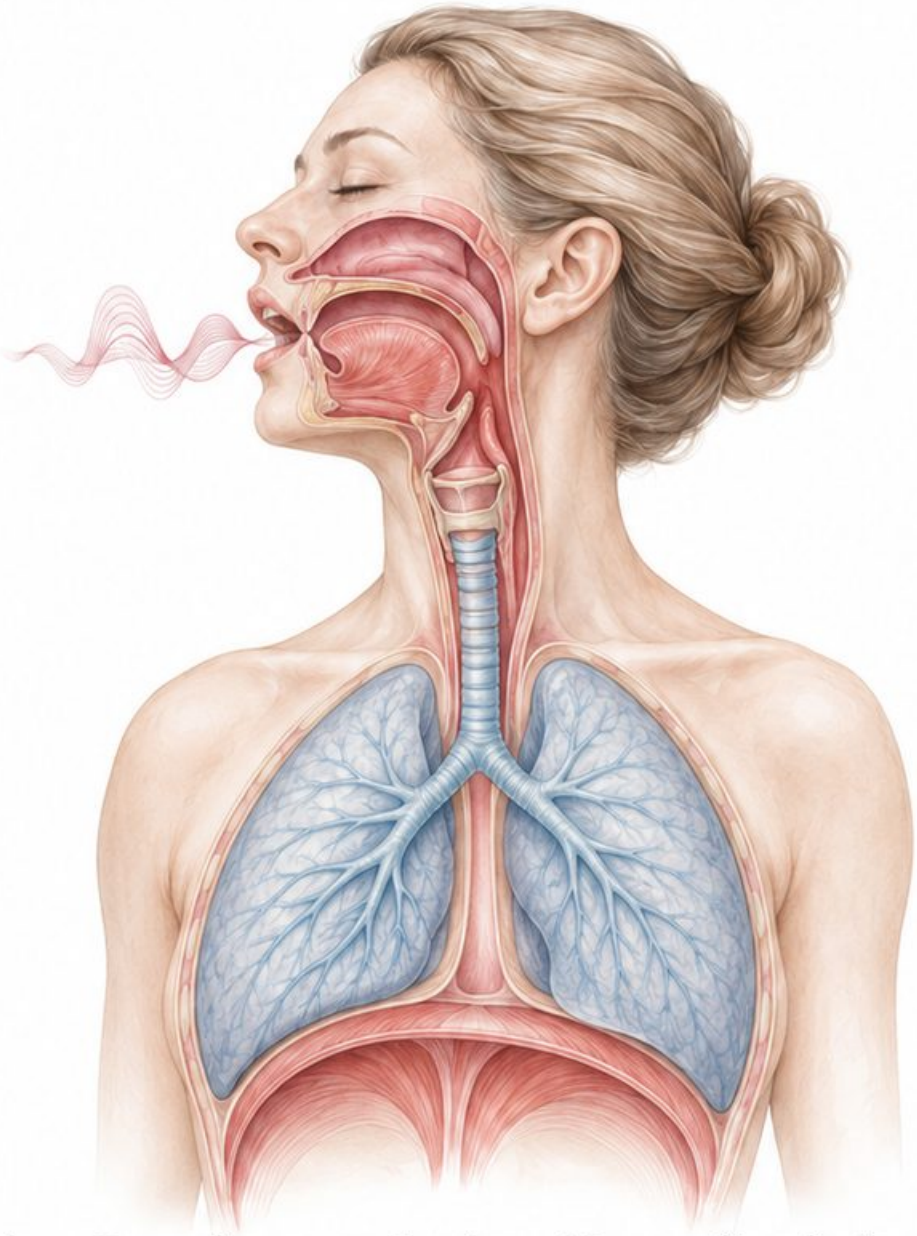
Kliniczny System Terapii Głosu i Rezonansu

Zeszyt ćwiczeń głosu dla dorosłych

Wydanie dla terapeuty



Edukacja • Stopniowa praktyka • Komunikacja funkcjonalna

54 strony

Ostoja

Spis treści i sposób pracy

Praktyka dobrana do osoby



Wybierz rozdział

Potrzeby 3. Podstawy 4–14. Emisja i kontrasty 15–24. Słowa i frazy 25–33. Czytanie i rozmowa 34–43. Transfer i utrwalanie 44–52. Źródła 53. Indeks 54.



Pracuj wspólnie

Terapeuta wybiera zadanie po ocenie głosu i odpowiedniej konsultacji lekarskiej. Kolejność stron nie wyznacza obowiązkowej kolejności terapii.



Zakres i prawa

Materiał edukacyjny dla terapeuty i dorosłej osoby. Autorskie zadania nie są testem diagnostycznym ani zwalidowanym protokołem. Przykłady są fikcyjne.



Ustal przed próbą

Wybierz komunikat, pomocną wskazówkę, ilość pracy i możliwość odpoczynku. Nie powtarzaj zadania, którego zasad nie rozumiesz.



Reakcja wyznacza krok

Zapisuj komfort i użyteczność przekazu. Przy bólu lub rosnącym wysiłku przerwij; nagła lub nasilona duszność wymaga pilnej pomocy medycznej.

Opracowanie własne na podstawie [1]

Mój głos i moje potrzeby

Praktyka dobrana do osoby



Twoja sytuacja

Gdzie głos jest Ci najbardziej potrzebny: rozmowa z bliską osobą, telefon, praca, zakupy? Wybierz jedną sytuację.

Nazwij trudność

Co przeszkadza: wysiłek, zmęczenie, zmiana brzmienia czy trudność w przekazaniu informacji? Opisz własne doświadczenie, bez stawiania rozpoznania.

_____

_____

_____

Przykład fikcyjny

Ewa, bibliotekarka z Torunia, chce przekazać czytelnikowi krótką informację bez narastającego dyskomfortu. Najpierw wybiera spokojne miejsce rozmowy.

Mój cel

W sytuacji: _____

chcę powiedzieć: _____

Potrzebna pomoc: _____

Po czym poznam, że komunikat dotarł: _____

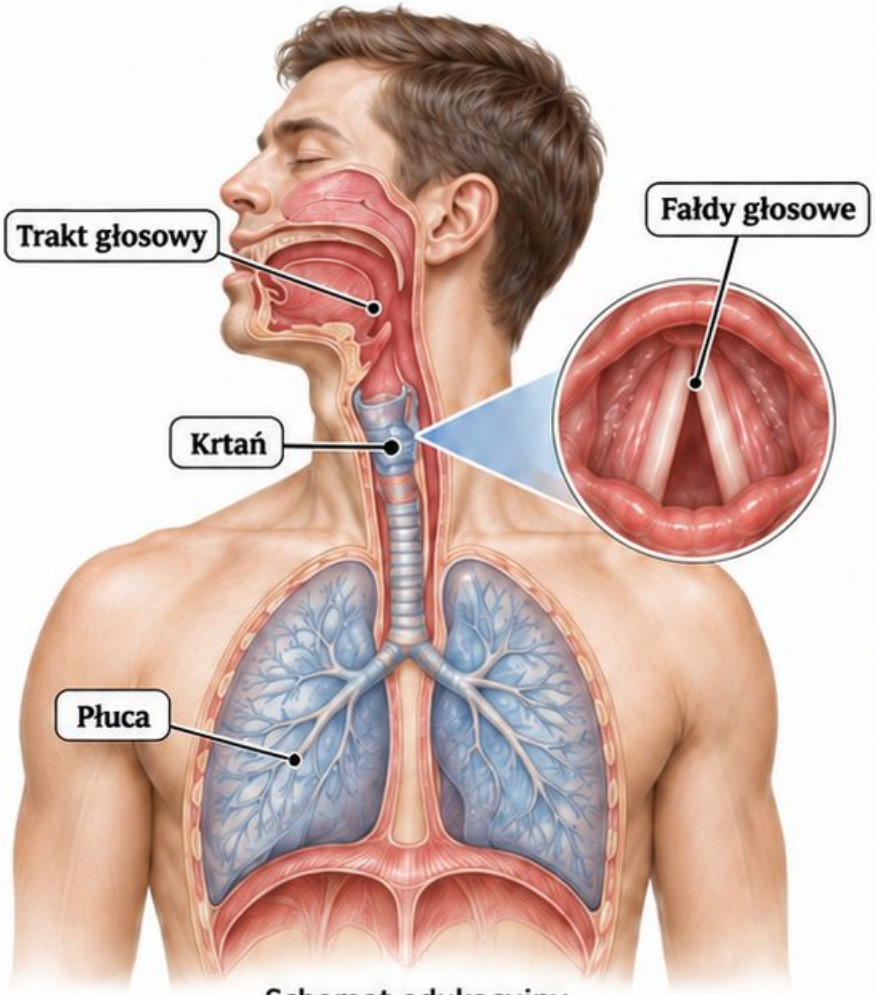
Ustal z terapeutą

Wybierz sposób sprawdzenia celu: własny opis komfortu i odpowiedź rozmówcy. Sama zmiana brzmienia nie mówi, czy rozmowa stała się łatwiejsza.

Jak powstaje głos

Moduł 1 · Podstawy i przygotowanie

Poznaj współpracę oddechu, krtani i traktu głosowego. Obserwuj komfort, zamiast wymuszać dźwięk.



Schemat edukacyjny
Opracowanie własne na podstawie [1]

1 Oddech dostarcza energii

Podczas wydechu powietrze przepływa z płuc przez krtań. Nie trzeba go wypychać ani nabierać na zapas.

2 Krtań wytwarza dźwięk

W fonacji przepływ powietrza współdziała z tkankami fałdów głosowych, umożliwiając ich drgania.

3 Trakt głosowy kształtuje brzmienie

Gardło, jama ustna i jama nosowa wpływają na rezonans. Ruchy języka, żuchwy i warg pomagają tworzyć mowę.

Krótka obserwacja

Oddychaj spokojnie. Po modelu terapeuty wypowiedz krótkie, wygodne „a".
Porównaj oddech bez głosu i z głosem.

Zapisz

Komfort: _____ Wysiłek: _____

Co zauważasz? _____

_____

_____

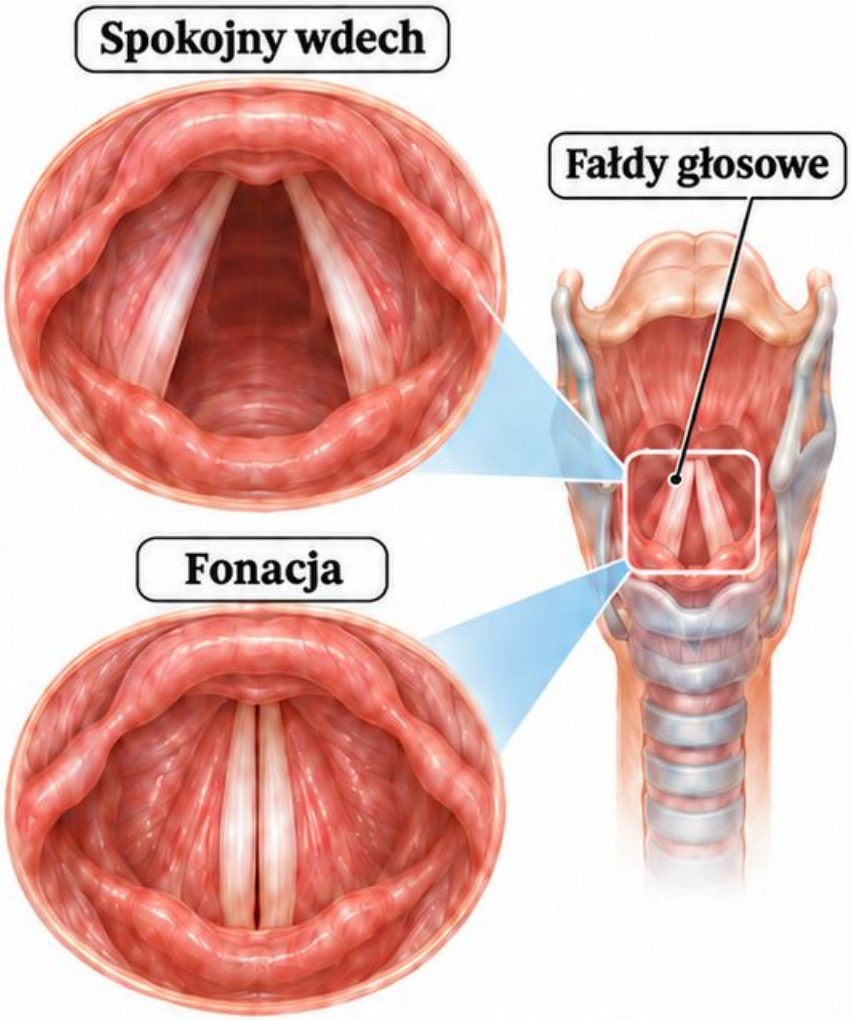
_____

Bezpieczeństwo

Przerwij przy bólu, duszności lub narastającym napięciu. Omów reakcję z terapeutą. Przy nagłej lub nasilonej duszności pilnie szukaj pomocy medycznej.

Fałdy głosowe: podstawy anatomii

Praktyka dobrana do osoby



Opracowanie własne na podstawie [1]

1 Gdzie są fałdy

Fałdy głosowe znajdują się w krtani, w szyi. Nie są migdałkami ani strunami położonymi w jamie ustnej.

2 Główne funkcje

Krtań uczestniczy w oddychaniu, ochronie dróg oddechowych i tworzeniu głosu. Podczas spokojnego wdechu fałdy głosowe rozchodzą się.

3 Podczas fonacji

Tkanki fałdów głosowych drgają we współpracy z przepływem powietrza. Schemat pokazuje zasadę, a nie wygląd Twojej krtani.

Czego nie ustalisz samodzielnie

Brzmienie nagrania nie pokazuje budowy fałdów. Ocenę ich stanu umożliwia odpowiednie badanie lekarskie; chrypka jest objawem, nie rozpoznaniem.

Pytanie na konsultację

Co wykazało badanie mojej krtani? Jak wynik wpływa na wybór zadania?
Zapisz odpowiedź: _____. Nie próbuj na siłę zwierać fałdów.

Punkt wyjścia i próbka głosu

Praktyka dobrana do osoby





Ta sama próba

Wybierz z terapeutą krótkie zdanie, np. „Dzisiaj zostaję w domu". Zapisz treść, żeby później porównać podobne zadanie.

_____

_____

_____

Porównywalne warunki

Zanotuj miejsce, porę dnia, obecność hałasu i używaną pomoc. Przy nagrywaniu zachowaj podobną odległość od mikrofonu.

_____

_____

_____

Zgoda na nagranie

Ustal, czy nagranie jest potrzebne, kto je zachowa i kiedy je usunie. Możesz zamiast nagrania wybrać opis.

_____

_____

_____

Karta próbki

Data: _____.

Zdanie: _____.

Warunki: _____.

Komfort: _____.

Wysiłek: _____.

Czy rozmówca zrozumiał: _____.

Interpretuj ostrożnie

Jedna próbka nie ustala rozpoznania ani trwałej poprawy. Omów z terapeutą zmianę, zwłaszcza gdy wraz z innym brzmieniem rośnie dyskomfort.

Opracowanie własne na podstawie [1]

Informacja zwrotna: słuch, wzrok i czucie

Praktyka dobrana do osoby

Trzy kanały

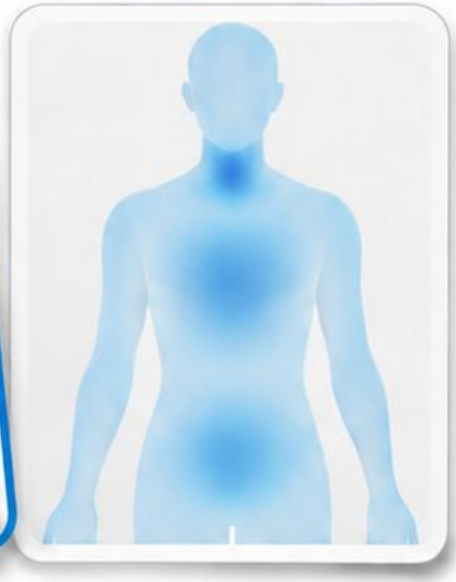
Słuch pozwala zauważyć brzmienie. Wzrok może pomóc obserwować ruch. Czucie podpowiada, gdzie pojawia się wysiłek lub swoboda.

Wybierz jedną pomoc

Posłuchaj modelu terapeuty albo obejrzyj jego spokojną demonstrację. Nie musisz jednocześnie śledzić lustra, nagrania i kilku wskazówek.







Sprawdź w zdaniu

Powiedz „Mam chwilę na rozmowę". Następnie użyj wybranej pomocy i porównaj, czy zadanie jest łatwiejsze oraz czy komunikat pozostaje naturalny.

Nie szukaj idealnego obrazu

Lustro nie pokazuje pracy fałdów głosowych. Widoczny ruch warg ani odczuwana wibracja nie potwierdzają samodzielnie skuteczności terapii.

Mój wybór

Pomoc: _____

Co ułatwiła: _____

Co rozpraszało: _____

Następnym razem zachowam: _____

Gdy podpowiedź zwiększa wysiłek, zgłoś to terapeucie.

Opracowanie własne na podstawie [1]

Oddech i ruch przepony



Opracowanie własne na podstawie [1]

1 Obserwuj spokojny oddech

Usiądź lub stań wygodnie. Zauważ ruch dolnych żeber i brzucha. Nie unoś barków celowo ani nie wciskaj brzucha.

2 Rola przepony

Przepona współpracuje z innymi mięśniami oddechowymi. Jej ruch zmienia objętość klatki piersiowej; nie trzeba świadomie wypychać jej w dół.

3 Krótka próba

Po zwykłym wdechu pozwól powietrzu swobodnie wypłynąć. Następnie powiedz krótkie „Dzień dobry" w momencie wybranym z terapeutą.

Porównaj

Czy musisz nabierać powietrza na zapas? Czy pojawia się zawrót głowy lub napinanie szyi? Wtedy zatrzymaj zadanie i wróć do spokojnego oddychania.

Zapis

Wygodna pozycja: _____. Odczuwany ruch: _____. Pomocna wskazówka: _____.
Nie ma jednego obowiązkowego wzorca oddechu dla każdej osoby.

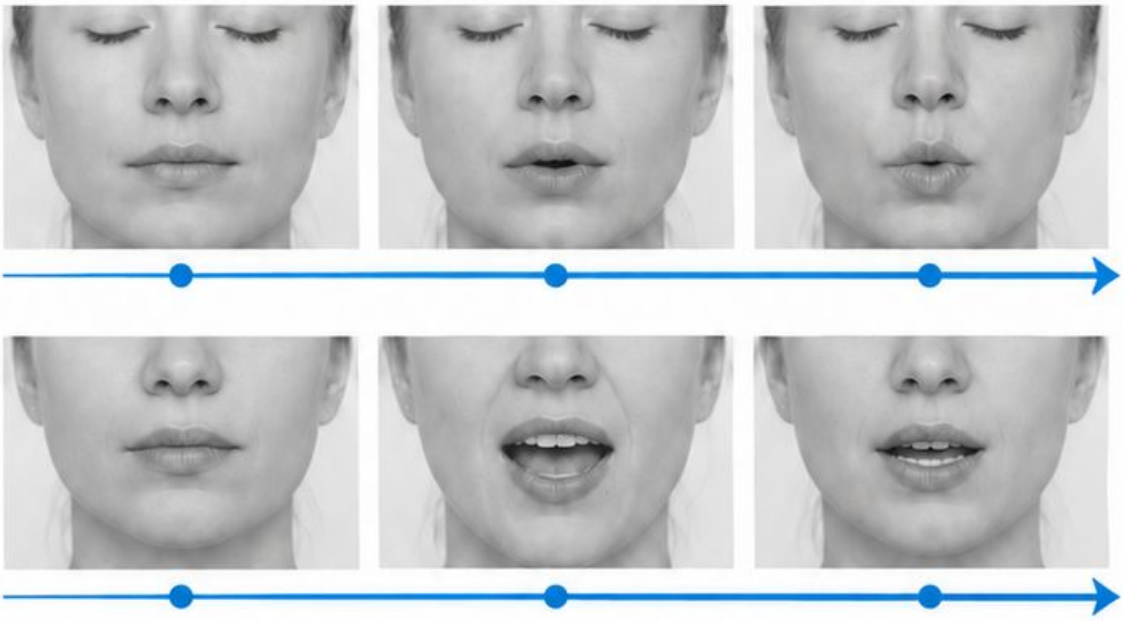
Koordynacja wydechu i głosu

Cel próby

Połącz zwykły wydech z krótkim głosem. Nie chodzi o najdłuższy dźwięk ani wykorzystanie całego zapasu powietrza.

Po modelu

Terapeuta pokazuje wygodny początek krótkiego „a". Zauważ, czy przed dźwiękiem nie zatrzymujesz oddechu i nie zaciskasz szyi.



Ala **ma** **mapę**

Przejdź do słowa

Jeśli próba pozostaje komfortowa, powiedz „Ala", a potem „Ala ma mapę". Długość wybieraj według swoich możliwości.

Zrób miejsce na pauzę

Zakończ wypowiedź, zanim zabraknie Ci wygodnego wydechu. Kolejny wdech nie musi być głęboki ani gwałtowny.

Porównanie

Dźwięk lub zdanie: _____.

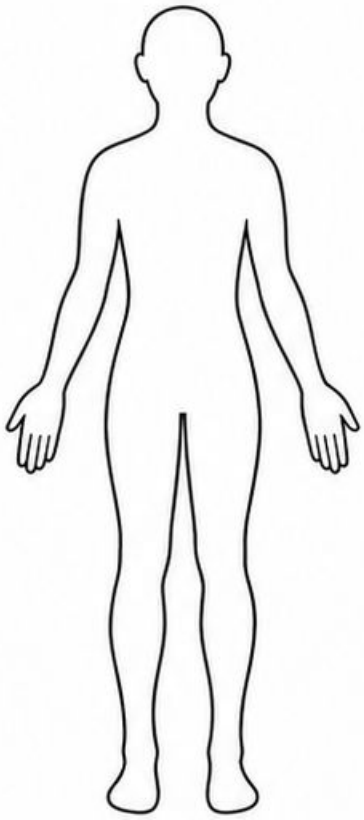
Wskazówka: _____.

Komfort przed i po: _____.

Jeśli pojawia się parcie, skróć wypowiedź z terapeutą.

Rozluźnienie głowy, szyi i całego ciała





Sprawdź podparcie

Oprzyj stopy, jeśli to wygodne i możliwe. Wybierz stabilne siedzisko. Nie musisz utrzymywać sztywno wyprostowanej sylwetki.

Zauważ napięcie

Sprawdź żuchwę, szyję, barki i dłonie. Nazwij miejsce, które odczuwasz jako spięte. Nie uciskaj ani nie masuj krtani samodzielnie.

Mała zmiana

Z terapeutą wybierz bezbolesną zmianę pozycji lub niewielki ruch. Pomiń ruch ograniczony chorobą, urazem albo zaleceniem medycznym.

Połącz z mową

Powiedz „Jest mi teraz wygodnie". Porównaj komfort przed zmianą i po niej. Nie rozciągaj szyi do granicy ruchu.

Moja obserwacja

Miejsce napięcia: _____. Wybrana zmiana: _____. Reakcja: _____.

Przy bólu, zawrotach głowy lub nasileniu objawów zatrzymaj próbę.

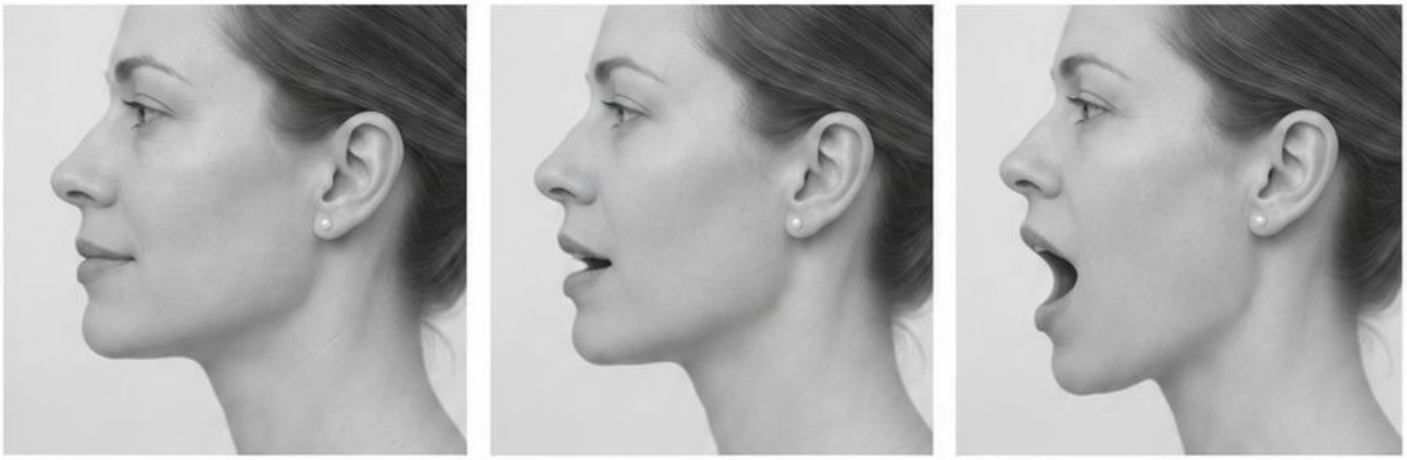
Ziewnięcie i westchnienie

Kiedy rozważyć

Terapeuta może wybrać łagodne westchnienie jako próbę zmniejszenia wysiłku. Nie jest to obowiązkowe ćwiczenie dla każdej trudności głosowej.

Najpierw model

Obejrzyj spokojną demonstrację. Poczuj niewielkie rozluźnienie żuchwy przypominające początek ziewnięcia, bez szerokiego otwierania ust na siłę.



Krótka próba

Pozwól na zwykły wydech. Jeżeli terapeuta zaleci, dołącz krótki, wygodny dźwięk. Nie przedłużaj westchnienia do braku powietrza.

Przeniesienie

Powiedz „O, już jesteś". Sprawdź, czy uzyskana swoboda pomaga w zdaniu, a nie tylko podczas samego westchnienia.

Zapis i decyzja

Czy zadanie pomaga: _____. Czy pojawia się dyskomfort: _____. Ból żuchwy, duszność lub zawrót głowy oznaczają przerwanie próby i omówienie reakcji.

Refluks: pytania do konsultacji

Objaw to nie rozpoznanie

Chrypka, odchrząkiwanie i uczucie przeszkody w gardle mogą mieć różne przyczyny. Sama ich obecność nie potwierdza refluksu.

Zbierz obserwacje

Zapisz, kiedy pojawiają się dolegliwości, jak długo trwają i co im towarzyszy. Odnotuj także warunki głosowe oraz wcześniejsze badania.



Pytania do lekarza



Jakie inne przyczyny trzeba rozważyć?



Czy potrzebne są badania?



Które zalecenia dotyczą mojej sytuacji i jak oceniać ich wynik?

	_____
	_____
	_____
	_____
	_____

Nie zmieniaj leczenia samodzielnie

Nie rozpoczynaj ani nie odstawiaj leków na podstawie tej strony. O przyjmowanych preparatach i ograniczeniach żywieniowych rozmawiaj z prowadzącym lekarzem.

Notatka do konsultacji

Objaw: _____. Początek: _____. Okoliczności: _____.

Wpływ na głos i jedzenie: _____. Najważniejsze pytanie: _____.

Opracowanie własne na podstawie [1]

Higiena głosu i środowisko



Zmień warunki rozmowy

Podejdź bliżej rozmówcy, wyłącz telewizor lub wybierz spokojniejszy kąt. W hałasie nie próbuj stale przekrzykiwać otoczenia.

Nawodnienie po swojemu

Miej dostęp do napoju zgodnie z własnymi zaleceniami medycznymi. Ta strona nie określa uniwersalnej ilości płynów.

Zauważ nawyk

Gdy często odchrząkujesz, zapytaj terapeutę o odpowiedni dla Ciebie zamiennik i przyczynę objawu. Nie tłum go wysiłkowo.

Przykład fikcyjny

Paweł z Gdyni przestaje rozmawiać przez otwarte drzwi magazynu. Podchodzi do współpracownika i przekazuje jedną informację w spokojniejszym miejscu.

Jedna zmiana

Warunek do zmiany: _____

Co zrobię: _____

Czy rozmowa wymagała mniej wysiłku: _____

Dostosuj plan do pracy i możliwości otoczenia.

Obciążenie głosowe i odpoczynek

Rozpoznaj obciążenie

Długi telefon, rozmowa w hałasie i prowadzenie spotkania mogą obciążać głos inaczej. Zapisz sytuacje, po których odczuwasz zmianę.



Zaplanuj przerwę

Uzgodnij odpoczynek przed narastaniem zmęczenia. Przerwa może oznaczać spokojną czynność bez mówienia, zależnie od zaleceń prowadzącego.

Zmień kanał

Część informacji można przekazać wiadomością, kartą lub gestem. Nie zastępuj odpoczynku wymuszonym szeptem ani napiętym mówieniem.

Przykład dnia

Przed rozmową z klientem przygotuj krótką listę informacji. Po rozmowie wykonaj zadanie pisemne i sprawdź, czy komfort wraca.

Mój plan

Obciążająca sytuacja: _____.

Możliwa zmiana: _____.

Miejsce przerwy: _____.

Objaw wymagający zmiany planu: _____.

Jeśli głos się pogarsza, omów dalszą pracę.

Opracowanie własne na podstawie [1]

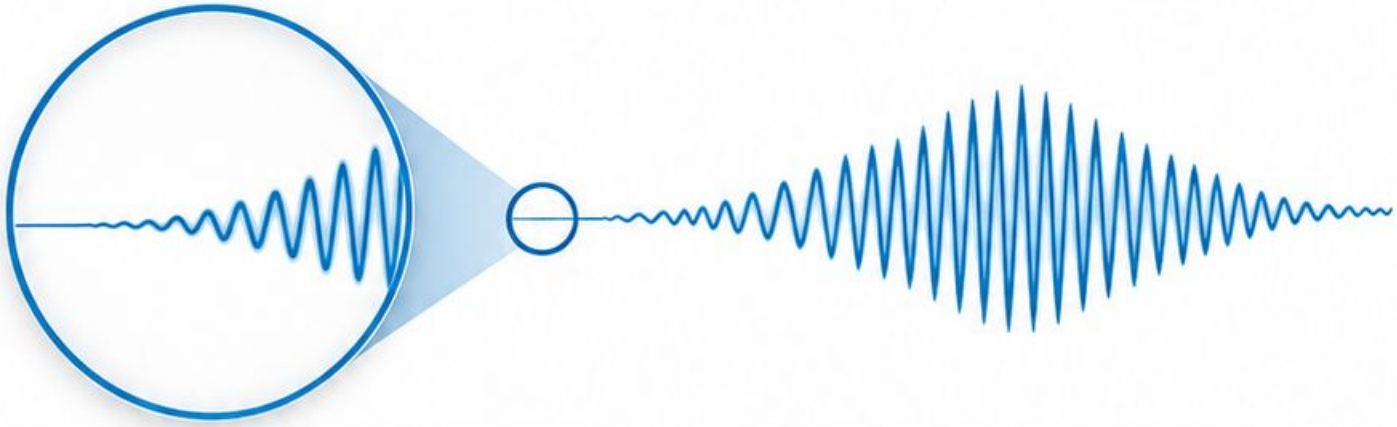
Łagodny początek głosu

Na czym polega

Łagodny początek oznacza dobrany sposób rozpoczęcia głosu bez nadmiernego nacisku. Nie wymaga celowego ściszania ani silnego wydmuchiwania powietrza.

Posłuchaj modelu

Terapeuta wybiera krótką samogłoskę lub słowo. Zauważ początek dźwięku, ale nie próbuj świadomie sterować fałdami głosowymi.



a

Ala

Ala ma notes.

Materiał do wyboru

„a" • „Ala" • „Ala ma notes".
Możesz zatrzymać się na słowie. Nie wydłużaj początku kosztem naturalności wypowiedzi.

Sprawdź użyteczność

Porównaj próbę ze zwykłym zdaniem „Ala ma notes". Czy wskazówka zmniejsza odczuwany wysiłek i pozwala zachować zrozumiałość?

Zapisz wskazówkę

Pomocne słowo terapeuty: _____.
Wybrany materiał: _____.
Reakcja: _____.
Przy dyskomforcie zatrzymaj próbę; nie poprawiaj jej większą siłą.

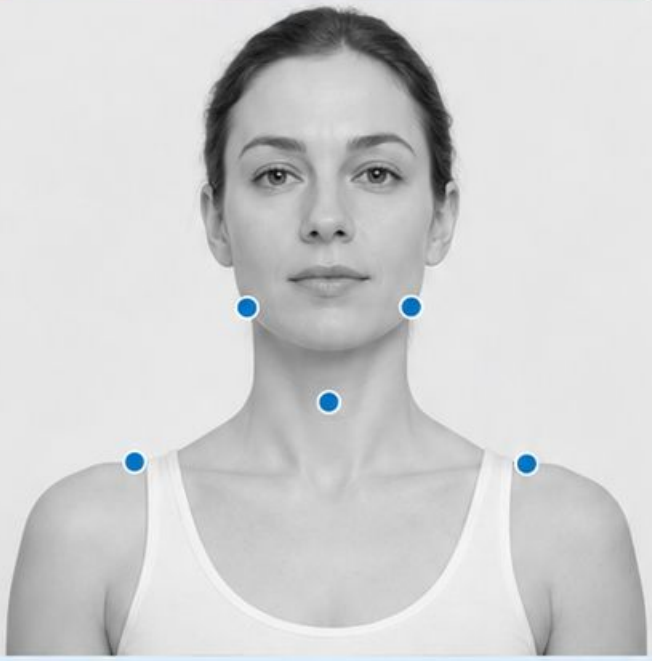
Samogłoski: napięcie i swoboda

Porównuj swobodę

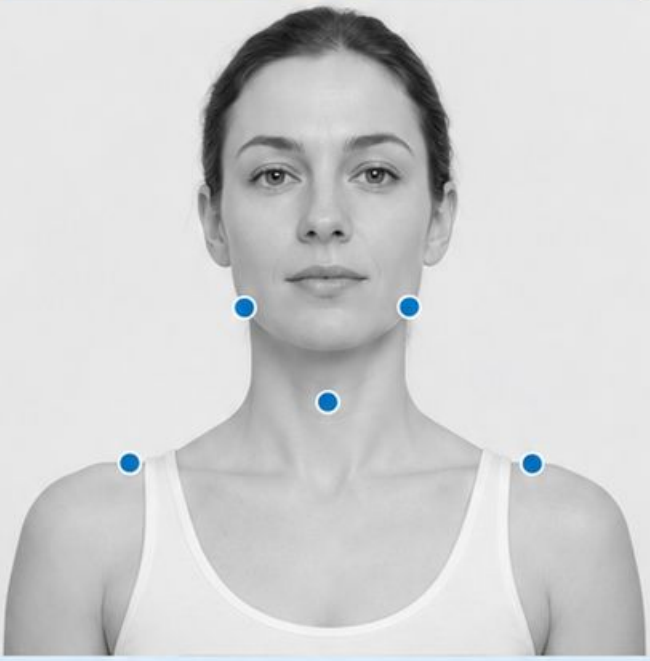
Nie wykonuj celowo mocno napiętego głosu dla kontrastu. Punktem odniesienia jest Twoja zwykłą, komfortowa próba.

Wybierz samogłoskę

Po modelu terapeuty wypowiedz krótko „a", „e" albo „o". Utrzymuj wygodną wysokość i zwykłą głośność.



Próba zwykła



Próba z jedną zmianą

Zauważ ciało

Czy zaciskasz żuchwę, napinasz szyję lub unoszysz barki? Spróbuj jednej uzgodnionej zmiany, np. wygodniejszego podparcia stóp.

Sprawdź różnicę

Powiedz wybraną samogłoskę ponownie tylko wtedy, gdy jest to komfortowe. Nie oceniaj wyniku na podstawie długości dźwięku.

Karta porównania

Samogłoska: _____. Zmiana: _____. Wysiłek przed/po: _____.

Komfort przed/po: _____. Jeśli odczucia się pogarszają, przerwij i opisz je terapeucie.

_____

_____

_____

_____

_____

Samogłoski: swobodna artykulacja

Cel

Połącz wygodny głos ze swobodnym ruchem żuchwy i języka. Otwieraj usta naturalnie, bez forsowania jednego ustawienia.

Zanim zaczniesz

Terapeuta wybiera samogłoski i zakres ruchu odpowiednie do Twoich możliwości. Ból żuchwy wymaga zmiany zadania.



A



E



O

Naturalny ruch, bez przymusu

Cztery kroki

1. Rozluźnij żuchwę w wygodnej pozycji.
2. Powiedz krótko „a" naturalnym głosem.
3. Przejdź spokojnie przez „a–e–o", bez nacisku.
4. Wybierz jedno słowo i użyj go w krótkiej frazie.

Przykłady

mama · kawa · oko · rano

„Kawa dla mnie". „Zadzwonię rano".

Twoja próba

Wybrane słowo: _____

Własna fraza: _____

Komfort przed i po: _____

Obserwuj i dostosuj

Czy mowa pozostaje naturalna, a wysiłek nie rośnie? W razie trudności wróć do jednej samogłoski i modelu terapeuty.

Przerwij

Zatrzymaj próbę przy bólu żuchwy, dyskomforcie gardła, zawrotach głowy lub narastającym napięciu.

Opracowanie własne na podstawie [1]

Głoski o małym obciążeniu

Dobór jest indywidualny

Nie ma głoski zawsze najłatwiejszej dla wszystkich. O przydatności decydują cel, sposób wykonania i Twoja reakcja.

Propozycje do sprawdzenia

Terapeuta może wybrać krótkie „m", „n" albo „w". Nie przedłużaj ich na siłę i nie szukaj obowiązkowej wibracji w twarzy.



Od głoski do słowa

Jeśli „m" pomaga, sprawdź „mam" i „Mam notes". Jeśli wygodniejsze jest „w", wybierz „woda" i „Woda dla mnie".

Co oceniać

Czy początek jest łatwiejszy? Czy zdanie pozostaje zrozumiałe? Głoska pomocna w jednej próbie nie musi pomagać w każdej rozmowie.

Mój wybór

Głoska: _____. Słowo: _____. Zdanie: _____.

Pomoc i reakcja: _____.

Dyskomfort jest powodem zmiany zadania, nie zwiększania liczby powtórzeń.

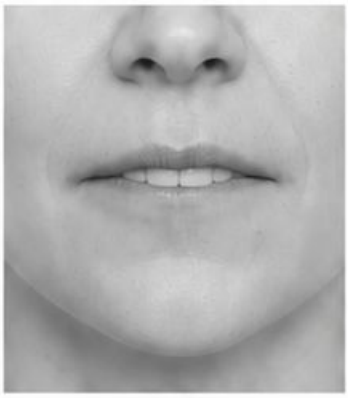
Bezdźwięczne głoski szczelinowe i przepływ powietrza

Powietrze bez głosu

Przy bezdźwięcznych głoskach szczelinowych słyszysz szum. Zadanie służy obserwacji przepływu; nie zastępuje oceny oddychania ani badania krtani.

Wybierz głoskę

Po modelu terapeuty sprawdź krótkie „f", „s" albo „sz". To głoski szczelinowe; „p" i „t" mają inny sposób tworzenia.



f



s



sz



Mała próba

Wypowiedz głoskę podczas wygodnego wydechu. Zakończ, zanim pojawi się potrzeba mocnego wypychania powietrza. Nie mierz rekordu długości.

Obserwuj

Czy żuchwa pozostaje swobodna? Czy pojawia się zawrót głowy lub uczucie braku powietrza? W takim przypadku zatrzymaj próbę.

Zapis

Wybrana głoska: _____.

Pomocna wskazówka: _____.

Odczucia: _____.

Ustal z terapeutą, czy i jak połączyć obserwację z zadaniem głosowym.

Zmniejszanie wysiłku głosowego

Zmieniaj jeden element

Wybierz zdanie „Mogę porozmawiać później". Porównuj ułatwienia przy tej samej treści, zamiast jednocześnie zmieniać długość, miejsce i sposób mówienia.

A





B





Ułatwienie pierwsze

Zastosuj wskazówkę uzgodnioną z terapeutą, np. krótką pauzę przed zdaniem. Sprawdź wysiłek oraz to, czy komunikat dotarł.

Ułatwienie drugie

Po odpoczynku sprawdź inne uzgodnione rozwiązanie, np. ograniczenie hałasu. Nie dokładaj go automatycznie do pierwszej próby.

Porównaj odpowiedź

Która zmiana była pomocna? Która rozpraszała? Lepsze brzmienie przy większym dyskomforcie nie oznacza korzystnej odpowiedzi.

Wniosek

Zdanie: _____.

Warunek A i reakcja: _____.

Warunek B i reakcja: _____.

Następny krok: _____.

Przerwij, jeśli wysiłek narasta.

Bank głosek dźwięcznych

Co oznacza dźwięczność

W głoskach dźwięcznych uczestniczą drgania fałdów głosowych. Nie trzeba zwiększać głośności, aby głoska była dźwięczna.

Bank do wyboru

„m", „n", „l", „w", „z", „ż". Z terapeutą zaznacz tylko te głoski, które odpowiadają celowi i są dostępne.



☐



☐



☐



☐



☐



☐

Słowa

mama · notes · lato · woda · zupa · żaba.

Wybierz jedno słowo i wypowiedz je naturalnie, bez wydłużania spółgłoski.

Zdanie

„Mam notes". „Lubię lato". „Woda jest tutaj".

Wybierz zdanie, którego znaczenie jest dla Ciebie jasne.

Osobisty zestaw

Głoska i słowo: _____.

Moje zdanie: _____.

Wygoda wykonania: _____.

Nie każda pozycja w banku musi wejść do Twojego planu.

Bank głosek bezdźwięcznych

Bank bezdźwięczny

„f", „s", „sz", „p", „t", „k". Pierwsze trzy głoski są szczelinowe, a trzy ostatnie zwarte; nie wykonuje się ich tak samo.

Wybierz cel

Do obserwacji ciągłego szumu terapeuta może wybrać krótkie „f" lub „s". Zwartych „p", „t", „k" nie próbuj przedłużać.



foka **sok** **szafa**



pole **torba** **kawa**

Słowa do wyboru

foka · sok · szafa · pole · torba · kawa. Zachowaj zwykłe tempo i naturalną głośność.

Porównaj z mową

Powiedz „To moja torba". Obserwacja samej głoski nie mówi jeszcze, czy łatwiej przekazujesz całe zdanie.

Zapis

Wybrane słowo: _____.

Cel próby: _____.

Komfort: _____.

Pomocna wskazówka: _____.

Przy narastającym napięciu wróć do ustaleń z terapeutą.

Kontrast dźwięczne–bezdźwięczne

Pary do porównania

f–w · s–z · sz–ż. Miejsce i sposób artykulacji w parze są podobne; różni je udział dźwięczności.

Po modelu

Wybierz z terapeutą jedną parę. Powiedz każdą głoskę krótko i swobodnie. Nie próbuj uzyskać kontrastu przez większy nacisk.



foka–woda



sok–zupa



szafa–żaba

Materiał słowny

foka–woda · sok–zupa · szafa–żaba. To zestawy przykładów początkowych głosek, a nie pary słów różniących się jednym dźwiękiem.

Zastosuj

Wybierz „woda" albo „zupa" i zbuduj własną prośbę. Sprawdź, czy ćwiczenie pomaga w komunikacie.

Wniosek

Wybrana para: _____. Łatwiejsza próba: _____. Moje zdanie: _____.

Jeśli trudno utrzymać dźwięczność bez wysiłku, przerwij i omów dobór materiału.

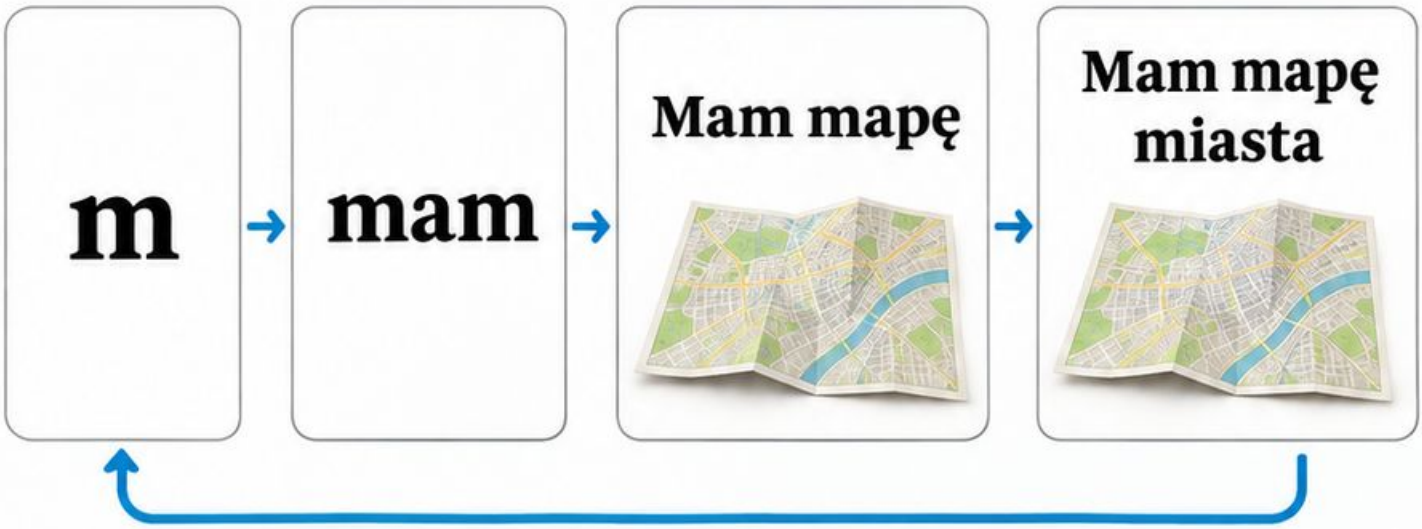
Drabinka łagodnego początku

Wybierz punkt startu

Nie musisz przechodzić wszystkich szczebli. Terapeuta wybiera początek, przy którym zadanie jest zrozumiałe i komfortowe.

Drabinka

„m" → „mam" → „Mam mapę" → „Mam mapę miasta". Wskazówkę przenoś do kolejnego poziomu tylko wtedy, gdy pozostaje pomocna.



Zatrzymaj się i sprawdź

Czy zdanie jest zrozumiałe? Czy wysiłek nie rośnie? Jeśli jest trudniej, wróć do krótszej wypowiedzi albo większej pomocy.

Próba użycia

Wyobraź sobie pytanie „Czy wiesz, jak dojść?". Odpowiedz wybraną frazą. Teraz ważne jest znaczenie, nie samo odtworzenie szeregu.

Mój poziom

Początek: _____. Pomoc: _____. Wygodna fraza: _____. Następny krok: _____.
Liczba szczebli nie jest oceną Twoich umiejętności.

Słowa z głoskami ułatwiającymi

Wyjdź od odpowiedzi

Wybierz głoskę, która pomagała w poprzedniej próbie. Nie dobieraj słów wyłącznie na podstawie listy, jeśli wywołują większy wysiłek.

Bank słów

m: mama, mapa, mleko. **n:** notes, numer, noga. **w:** woda, wada, worek. Początkowe litery odpowiadają tu proponowanym głoskom.



Zbuduj znaczenie

„Mam mapę". „Nowy numer". „Woda dla mnie". Wybierz wypowiedź pasującą do rzeczywistej sytuacji.

Sprawdź bez przesady

Zachowaj naturalną wymowę. Nie rozciągaj początku każdego słowa i nie dodawaj dodatkowej samogłoski przed spółgłoską.

Własny bank

Pomocna głoska: _____.

Dwa przydatne słowa: _____.

Moja fraza: _____.

Reakcja w zdaniu: _____.

Terapeuta decyduje z Tobą o dalszym materiale.

Łatwe słowa w moim dniu

Wybierz potrzebę

Pomyśl o dzisiejszej rozmowie. Jakie słowo pomoże poprosić, podziękować albo przekazać ważną wiadomość? Łatwe zadanie powinno mieć sens.







Przykłady

Telefon: „jutro". Sklep: „mleko". Posiłek: „woda". To propozycje, nie obowiązkowy zestaw ani lista słów zawsze łatwych.

Dodaj komunikat

„Zadzwonię jutro". „Poproszę mleko". „Woda dla mnie". Możesz użyć własnego słowa albo wskazać je na karcie.

Sprawdź sytuację

Najpierw powiedz frazę w spokojnych warunkach. Jeśli to uzgodnione, użyj jej w krótkiej wymianie z terapeutą lub partnerem.

Mój wybór

Sytuacja: _____.

Słowo: _____.

Fraza: _____.

Potrzebna pomoc: _____.

Po próbie zapisz, czy odbiorca zrozumiał i jak odczuwałeś głos.

_____

_____

Opracowanie własne na podstawie [1]

Budowanie krótkich fraz

Połącz znaczenia

Wybierz dwa lub trzy słowa potrzebne w danej sytuacji. Fraza ma przekazywać jedną myśl, a nie tylko ćwiczyć określoną głoskę.



Zbuduj frazę

woda + dla mnie → „Woda dla mnie”.
notes + na stole → „Notes na stole”.
jutro + rano → „Jutro rano”.



woda
dla mnie



notes
na stole



jutro
rano

Wybierz wsparcie

Terapeuta może powiedzieć model, wskazać zapis albo poczekać na samodzielną odpowiedź. Wybierz pomoc, która nie rozprasza.

Użyj w wymianie

Na pytanie „Kiedy zadzwonisz?” odpowiedz „Jutro rano”. Jeśli dłuższa fraza zwiększa wysiłek, użyj krótszej odpowiedzi lub innego kanału.

Twoje połączenie

Słowa: _____.
Gotowa fraza: _____.
Sytuacja: _____.
Komfort i skuteczność: _____.
Nie dodawaj kolejnych słów tylko po to, by wypowiedź była dłuższa.

Od krótkiej do pełnej frazy

Zachowaj jedną myśl

Rozszerzaj wypowiedź o potrzebną informację. Każdy kolejny wyraz ma coś dopowiadać; długość sama w sobie nie jest celem.

Przykład

„Mam notes". „Mam niebieski notes". „Mam niebieski notes w torbie". Wybierz wariant, który odpowiada pytaniu rozmówcy.





Miejsce na oddech

Możesz zrobić pauzę między częściami wypowiedzi. Nie próbuj wypowiadać pełnego zdania na jednym wydechu za wszelką cenę.

Własna drabinka

Krótka fraza: _____.

Potrzebny szczegół: _____.

Wygodne zdanie: _____.

Pomoc: _____.

Długość wybieraj wspólnie z terapeutą.

Sprawdź odpowiedź

Czy słuchacz wie, co i gdzie masz? Czy rozbudowa zachowała komfort? Jeśli nie, wróć do krótszej frazy i dodaj gest.

Zadania zdaniowe z wyborem

Ty wybierasz

Wskaż formę odpowiedzi: pojedyncze zdanie, uzupełnienie początku albo wybór z dwóch możliwości. Zapis jest pomocą, nie sprawdzianem czytania.





Wariant z wyborem

„Wolisz herbatę czy kawę?" Odpowiedz „Wolę herbatę" lub „Wolę kawę". Możesz wskazać odpowiedni obrazek.

Wariant z początkiem

„Dzisiaj potrzebuję..." Dopowiedz jedną ważną rzecz. Terapeuta może zapisać Twoją odpowiedź i podać model.

Wariant samodzielny

Powiedz, co chcesz zrobić po spotkaniu. Zatrzymaj się po jednej myśli. Zadbaj o swobodny głos i możliwość pauzy.

Ocena wyboru

Wybrany wariant: _____. Potrzebna podpowiedź: _____. Czy przekaz był jasny: _____. Jeśli zadanie jest za trudne, zmień wsparcie albo długość.

Zdania funkcjonalne

Najpierw intencja

Zdanie może służyć prośbie, informacji albo pytaniu. Wybierz intencję ważną dziś, a potem słowa, które ją wyrażą.







Poproś

„Proszę zamknąć drzwi".
„Potrzebuję chwili przerwy".
Wybierz prośbę możliwą do zrealizowania przez partnera rozmowy.

Poinformuj

„Spotkanie jest jutro".
„Notes leży w torbie".
Partner mówi, jak zrozumiał informację, zamiast oceniać wyłącznie brzmienie.

Zapytaj

„O której zaczynamy?"
„Gdzie jest moje krzesło?"
Ustal, jak potwierdzisz odpowiedź: słowem, gestem lub wskazaniem.

Moja próba

Intencja: _____.

Zdanie: _____.

Wybrana pomoc: _____.

Reakcja odbiorcy: _____.

Komfort po rozmowie: _____.

Nie zwiększaj głośności na siłę, jeśli odbiorca nie zrozumiał.

Opracowanie własne na podstawie [1]

Frazy, których potrzebuję

Własne słowa

Zapisz zdania, których używasz naprawdę. Możesz podyktować je terapeucie, wskazać wyrazy albo skorzystać z pomocy partnera.



Prośba

Potrzebuję: _____. Do kogo mówię: _____. Moje zdanie: _____.
Przykład: „Proszę podać mi okulary".

_____

_____

_____

Pytanie

Chcę się dowiedzieć: _____. Moje pytanie: _____.
Przykład: „Kiedy przyjedzie moja córka?".

_____

_____

_____

Ważna informacja

Chcę przekazać: _____. Moje zdanie: _____.
Przykład: „Wolę rozmawiać w cichym pokoju".

_____

_____

_____

Wypróbuj jedną frazę

Wybierz wsparcie z terapeutą i użyj zdania w krótkiej rozmowie. Zapisz, czy potrzeba została zrozumiana i czy głos pozostawał wygodny: _____.

_____

Opracowanie własne na podstawie [1]

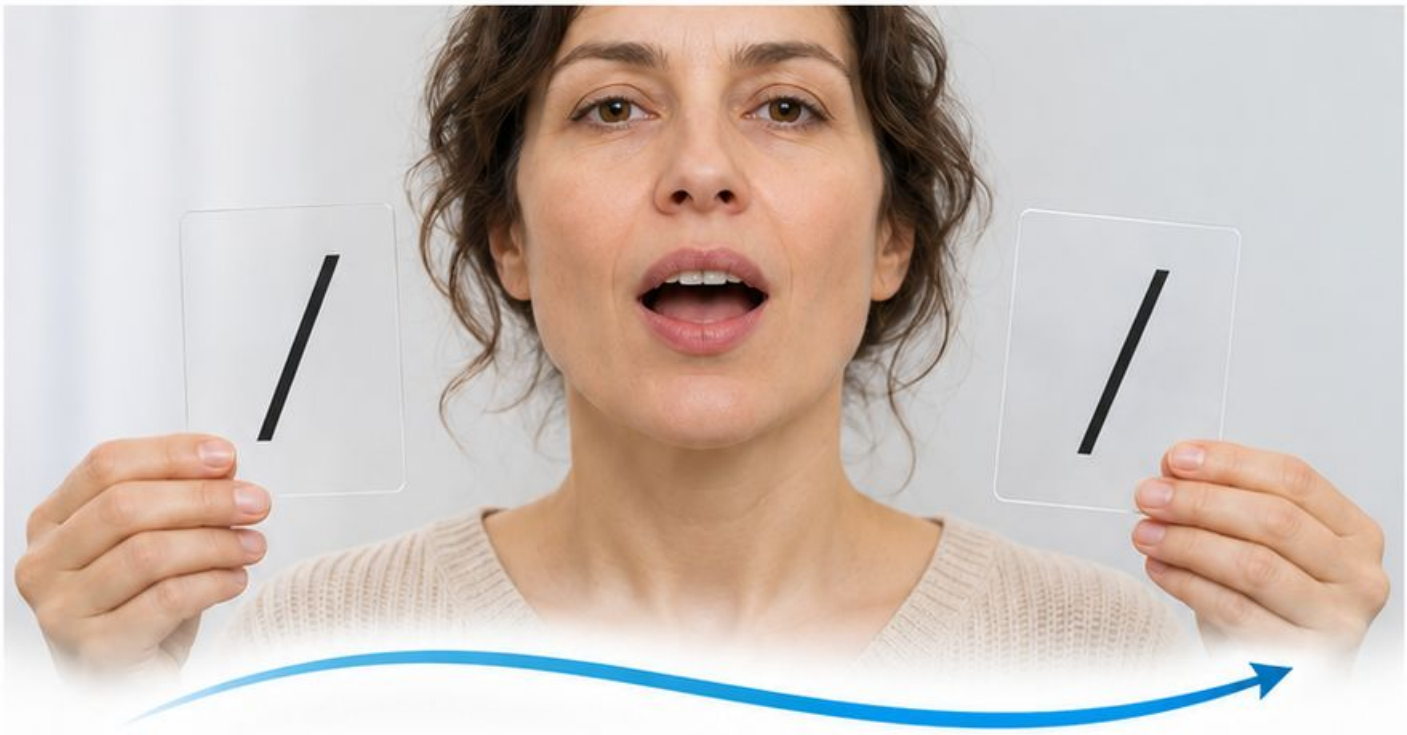
Grupy oddechowe

Pauza ma sens

Dziel wypowiedź tam, gdzie pomaga to znaczeniu i wygodnemu oddychaniu. Kreska oznacza możliwą pauzę, nie obowiązkowy głęboki wdech.

Przeczytaj po modelu

„Jutro rano / pojadę do miasta". „Mam dla Ciebie wiadomość / spotkanie jest odwołane". Wybierz jedno zdanie.



Przesuń granicę

Sprawdź z terapeutą „Jutro / rano pojadę do miasta". Zauważ, czy nowy podział pomaga, czy utrudnia zrozumienie całości.

Własny tekst

Zdanie: _____. Zaznacz ukośnikiem jedno lub kilka miejsc pauzy. Nie oddzielaj mechanicznie każdego wyrazu.

Sprawdź w rozmowie

Powiedź zdanie partnerowi. Czy zachowało sens i komfort? Jeśli końcówka wymaga parcia, skróć grupę albo zrób wcześniejszą pauzę.

Oddech w dłuższej wypowiedzi

Zaplanuj krótkie odcinki

Dłuższy komunikat możesz przekazać w kilku zdaniach. Odpoczynek i pauza należą do rozmowy; nie musisz mówić bez zatrzymania.



Tekst do wyboru

„Dzisiaj nie zdążę na spotkanie. Zadzwonię po południu. Proszę zostawić wiadomość w recepcji". Wybierz potrzebną część.

Zaznacz pauzy

Przeczytaj po cichu lub posłuchaj modelu. Z terapeutą zaznacz miejsca, które ułatwiają oddech i nie rozbijają znaczenia.



Wypowiedz i sprawdź

Czy ostatnie zdanie pozostaje wygodne? Czy nie przyspieszasz końcówki? Jeżeli tak, podziel komunikat na krótsze części.

Moje ustalenie

Wygodny fragment: _____.

Miejsce pauzy: _____.

Pomocna wskazówka: _____.

Reakcja po próbie: _____.

Nie wydłużaj wypowiedzi kosztem komfortu.

Czytanie ze wsparciem

Wybierz oznaczenie

Podkreśl ważne słowo albo zaznacz ukośnikiem pauzę. Użyj tylko oznaczeń, które pomagają, zamiast dekorować cały tekst.

Tekst autorski

„Na parapecie stoi zielona roślina. Rano odsuwam zasłonę. Sprawdzam ziemię i podlewam ją, kiedy tego potrzebuje. Potem siadam przy oknie".



Przygotuj próbę

Posłuchaj modelu lub przeczytaj wybrany fragment samodzielnie. Terapeuta dobiera długość do Twoich możliwości czytania i pracy głosem.

Przeczytaj z pomocą

Zatrzymaj się w wybranym miejscu. Nie wymuszaj głośniejszego akcentu. Po próbie powiedz, o czym był fragment.

Sprawdź pomoc

Wybrane oznaczenie: _____.

Co ułatwiło: _____.

Co przeszkadzało: _____.

Jeśli czytanie utrudnia ocenę głosu, terapeuta może zmienić sposób podania materiału.

Czytanie samodzielne

Mniej pomocy

Przeczytaj nowy fragment z mniejszą liczbą wskazówek, jeśli tak uzgodniono. Możesz w każdej chwili poprosić o model lub krótszy tekst.

Tekst autorski

„Przy małym sklepie stoi ławka. Dzisiaj spotykam tam sąsiada. Rozmawiamy o pogodzie i planie spaceru. Na koniec życzymy sobie dobrego dnia”.



Przygotuj znaczenie

Kto się spotyka? Gdzie odbywa się rozmowa? Zrozumienie tekstu pomaga planować wypowiedź, trudność czytania nie jest sama w sobie trudnością głosu.

Sprawdź samodzielność

Która wcześniejsza wskazówka nadal pomaga? Zastosuj ją bez przypomnienia, jeśli jest dostępna. Zachowaj możliwość pauzy.

Po próbie

Wsparcie użyte samodzielnie: _____. Komfort: _____. Potrzebna dodatkowa pomoc: _____. Porównuj reakcję z podobnym zadaniem, nie tylko z liczbą podpowiedzi.

Rytm wypowiedzi

Rytm wspiera sens

Rytm mowy wynika między innymi z akcentów i pauz. Nie musisz mówić jak metronom ani wyrównywać wszystkich sylab.

Zdanie

„Dzisiaj rano odbiorę paczkę". Powiedz je naturalnie. Następnie sprawdź z terapeutą łagodnie zaznaczoną pauzę po „rano".





Opcjonalna pomoc

Jeśli gest pomaga, zaznacz dłonią główne części komunikatu. Pomiń go, gdy rozprasza albo zwiększa napięcie.

Posłuchaj partnera

Czy przekaz jest czytelny? Czy rytm brzmi naturalnie? Wolniej nie zawsze znaczy łatwiej; dostosuj tempo do własnej odpowiedzi.

Mój rytm

Pomocny podział: _____. Wybrany gest lub znak: _____. Komfort: _____.
Nie przyspieszaj końcówki, by zdążyć z całym zdaniem na jednym wydechu.

Akcent i ważne słowo

Jedno zdanie, różne znaczenia

„Anna zamówiła kawę". Wyróżnienie imienia odpowiada na pytanie „Kto?". Wyróżnienie napoju odpowiada na pytanie „Co?".

Nie tylko głośniej

Znaczenie można zaznaczyć intonacją, czasem trwania, pauzą lub kolejnością słów. Nie musisz podnosić głośności ponad komfort.



Anna zamówiła kawę.





Anna zamówiła **kawę.**



Próba z pytaniem

Partner pyta „Kto zamówił kawę?". Odpowiedz całym zdaniem albo samym imieniem. Następnie spróbuj odpowiedzi na pytanie o napój.

Sprawdź odbiór

Partner wskazuje informację, którą usłyszał jako najważniejszą. Jeśli intencja nie jest jasna, zmień jedno ułatwienie z terapeutą.

Własne zdanie

Treść: _____.

Ważna informacja: _____.

Sposób wyróżnienia: _____.

Komfort i rozumienie: _____.

Akcent nie powinien wymagać silnego nacisku w gardle.

Intonacja i prozodia

Intonacja niesie intencję

Przebieg wysokości głosu może pomagać odróżnić pytanie, prośbę i informację. Nie istnieje jedna obowiązkowa melodia każdej wypowiedzi.

Materiał

Informacja: „Spotykamy się jutro". Pytanie: „Spotykamy się jutro?" Prośba: „Spotkajmy się jutro". Wybierz wypowiedź zgodną z zamiarem.



Po modelu

Posłuchaj terapeuty i odpowiedz w wygodnym zakresie głosu. Nie sięgaj celowo do najwyższych lub najniższych możliwych dźwięków.

Rozmówca sprawdza

Partner nazywa usłyszaną intencję. Jeśli nie jest jasna, możesz dodać słowo „czy" albo zmienić treść zamiast zwiększać wysiłek.

Zapis

Moja intencja: _____.

Zdanie: _____.

Pomocne rozwiązanie: _____.

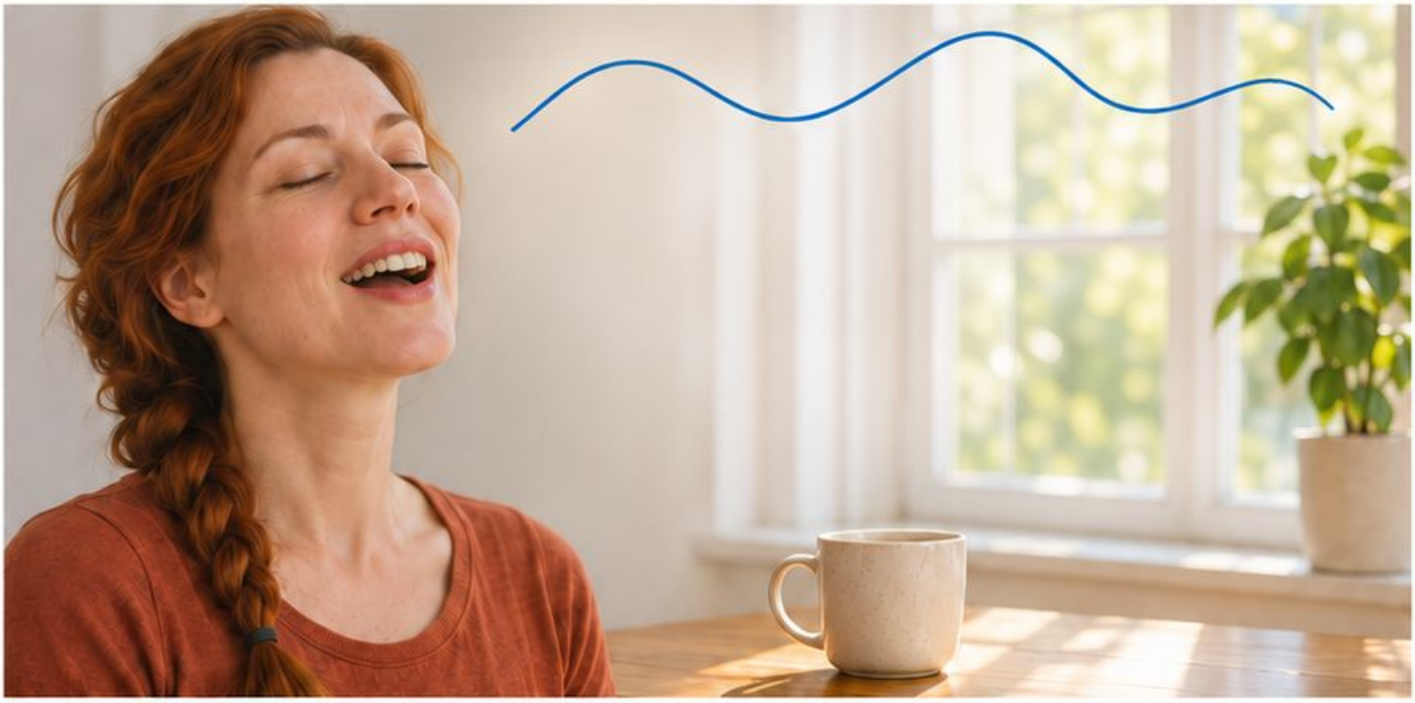
Odbiór i komfort: _____.

Przerwij przy dyskomforcie lub narastającym napięciu.

Krótka piosenka z autorskim tekstem

Zadanie opcjonalne

Śpiew nie jest koniecznym etapem terapii. Terapeuta ocenia, czy takie zadanie jest odpowiednie i wybiera wygodną melodię oraz zakres.



Tekst autorski

„Rano światło wpada tu, / stawiam kubek blisko mnie. /
Mam spokojną chwilę dnia, / mogę wybrać, czego chcę".

Najpierw powiedz

Przeczytaj lub powtórz jeden wers naturalną mową. Sprawdź znaczenie i komfort, zanim dołączysz wybraną melodię.

Jeśli śpiewasz

Wybierz krótki fragment. Nie przedłużaj końcówek ani nie zwiększaj głośności, żeby dosięgnąć dźwięku. Możesz wrócić do mówienia.

Porównanie

Wybrany wers: _____. Wersja mówiona: _____. Wersja śpiewana: _____.
Czy zadanie było wygodne i potrzebne: _____. Przy dyskomforcie przerwij.

Tekst autorski: zwykły poranek



Zwykły poranek

„Otwieram okno i patrzę na podwórko. Ktoś idzie z psem. W kuchni czeka mój kubek. Siadam przy stole i wybieram plan dnia".

Przygotuj tekst

Wskaż jeden fragment, który chcesz przeczytać. Z terapeutą zaznacz pauzy i jedną pomocną wskazówkę głosową.

Przeczytaj dla kogoś

Powiedz fragment tak, by partner mógł wyobrazić sobie scenę. Zachowaj własne tempo, wygodną głośność i możliwość zatrzymania.

Przejdź do siebie

Jak wygląda Twój poranek? Powiedz jedno własne zdanie. Możesz skorzystać ze słowa, obrazka lub modelu.

Po próbie

Pomocna wskazówka: _____. Miejsce pauzy: _____. Moje zdanie: _____. Komfort: _____. Oceniaj także łatwość przekazania myśli, nie tylko brzmienie.

Opracowanie własne na podstawie [1]

Tekst autorski: mały plan

Mały plan

„Po południu pójdę do parku. Przy wejściu spotkam Marka. Przejdziemy do małego stawu. Jeśli będę potrzebować odpoczynku, usiądziemy na ławce".

Ustal intencję

Chcesz opowiedzieć o planie czy zaprosić partnera? Wybierz cel i odpowiedni fragment. Możesz zmienić imię oraz miejsce.



Zaplanuj wypowiedź

Zaznacz wygodne pauzy. Sprawdź, czy nazwy i kolejność zdarzeń są zrozumiałe, zanim skupisz się na głosie.

Zmień jeden element

Opowiedz plan własnymi słowami albo odpowiedz „Gdzie się spotkacie?". Zachowaj wcześniej ustaloną pomoc i możliwość przerwy.

Wniosek

Wybrana intencja: _____.
Mój komunikat: _____.
Czy partner zrozumiał: _____.
Komfort i następny krok: _____.
Nie musisz wypowiadać całego tekstu jednorazowo.

Karty rozmowy

Wybierz temat

Ulubione miejsce. Dobry posiłek. Drobna zmiana w domu. Plan na jutro. Możesz odrzucić temat i zaproponować własny.



Pytanie otwierające

„Co lubisz w tym miejscu?" „Jak przygotowujesz ten posiłek?" „Co chcesz jutro zrobić?" Terapeuta wybiera jedno pytanie.

Miejsce na odpowiedź

Powiedz jedną myśl. Partner czeka na zakończenie i nie dopowiada automatycznie. Możesz zrobić pauzę, wskazać słowo lub skorzystać z gestu.

Podtrzymaj wymianę

Partner zadaje jedno pytanie o treść. Nie poprawia każdego dźwięku; informację o głosie przekazuje tylko w uzgodniony sposób.

Moja rozmowa

Temat: _____

Pomocna wskazówka: _____

Co udało się przekazać: _____

Komfort: _____

Jeśli zadanie jest obciążające, skróć wymianę lub zmień temat.

Opracowanie własne na podstawie [1]

Rozmowa z partnerem

Umówcie się przed rozmową

Wybierz temat i jeden rodzaj informacji zwrotnej. Partner ma wspierać przekaz, a nie pilnować każdej sylaby.



Rola mówiącego

Powiedz ważną informację. Korzystaj z uzgodnionej wskazówki, jeśli pomaga. Możesz poprosić o przerwę albo powtórzenie pytania.

Rola partnera

Patrz na osobę i daj jej czas. Sprawdź treść: „Rozumiem, że spotkanie jest jutro?”. Nie podnoś automatycznie głosu.

Informacja po próbie

Najpierw zapytaj o komfort. Następnie nazwij konkretną obserwację, np. „Zrozumiałem godzinę”. Unikaj oceny „Mówisz źle”.

Umowa

Temat: _____.

Ustalony sygnał przerwy: _____.

Pomoc partnera: _____.

Co zadziałało: _____.

Przy narastającym wysiłku zakończcie próbę i omówcie ją z terapeutą.

Opracowanie własne na podstawie [1]

Obwód codziennych sytuacji

Cel

Przenieś jedną pomocną strategię głosową do ważnego komunikatu. Wybierz sytuację wspólnie z terapeutą.

Wybierz jedną sytuację

Telefon: potwierdź godzinę spotkania.
Kawiarnia: zamów wybrany napój.
Praca: przekaż krótką informację współpracownikowi.



Telefon



Kawiarnia



Praca

Przed próbą

Powiedz komunikat w zwykły sposób. Opisz komfort, wysiłek i to, czy rozmówca zrozumiał przekaz.

Wypróbuj

Zastosuj wskazówkę dobraną przez terapeutę. Powtórz komunikat w krótkiej wymianie zdań. Nie zwiększaj głośności na siłę.

Porównaj

Co ułatwiło komunikację? Zmień tylko jeden element: rozmówcę, miejsce albo długość wypowiedzi. Zachowaj możliwość przerwy.

Twój plan

Komunikat: _____

Pomocna wskazówka: _____

Komfort i wysiłek przed/po: _____

Efekt i kolejny krok: _____

Przykład fikcyjny

„Potwierdzam spotkanie o dziesiątej". Pomoc: krótka pauza przed zdaniem. Efekt: przekaz zrozumiały, bez większego wysiłku.

Bezpieczeństwo

Przerwij przy bólu, duszności, nagłym pogorszeniu lub narastającym wysiłku. Omów reakcję z terapeutą przed kolejną próbą. Przy nagłej lub nasilonej duszności pilnie szukaj pomocy medycznej.

Opracowanie własne na podstawie [1]

Plan domowy i transfer funkcjonalny

Wybierz jedno zadanie

Do domu zabierz zadanie już sprawdzone z terapeutą. Zapisz materiał i wskazówkę tak, aby można było je odtworzyć bez zgadywania.







Plan próby

Zadanie: _____

Miejsce: _____

Pomoc lub model: _____

Uzgodniona ilość: _____

Odpoczynek: _____

Osoba wspierająca: _____

Kontrola jakości

Po próbie zapisz komfort, wysiłek i zrozumienie komunikatu. Nie dodawaj powtórzeń, jeśli zadanie wykonuje się coraz trudniej.

_____

_____

_____

_____

_____

Transfer

Wybierz jeden naturalny komunikat, np. prośbę o wodę przy posiłku. Użyj wskazówki tylko wtedy, gdy pomaga w rzeczywistej wymianie.

Zasada przerwania

Przerwij przy bólu, duszności, nagłym pogorszeniu albo narastającym wysiłku. Omów reakcję przed wznowieniem; przy nagłej lub nasilonej duszności pilnie szukaj pomocy.

Opracowanie własne na podstawie [1]

Dziennik pracy domowej



Zapis po próbie

Krótka notatka pomaga odtworzyć warunki. Nie musisz oceniać każdego dźwięku ani wypełniać dziennika wtedy, gdy nie było praktyki.

Przykład fikcyjny

Wtorek, po obiedzie. „Proszę podać wodę", według ustalonego planu. Wyłączony telewizor. Komunikat zrozumiany; komfort bez pogorszenia. Pomogła krótka pauza.

Pola dziennika	
Data i pora:	
Zadanie oraz ilość:	
Warunki:	
Użyta pomoc:	
Komfort i wysiłek przed/po:	
Efekt komunikacyjny	
Co powiedziałem:	
Czy rozmówca zrozumiał:	
Co zrobię z tą obserwacją na konsultacji:	

Gdy nie wykonasz zadania

Zapisz przyczynę, jeśli chcesz: zmęczenie, brak warunków, niejasna instrukcja albo inna potrzeba. To informacja do dostosowania planu.

Opracowanie własne na podstawie [1]

Co ułatwia, a co utrudnia

Szukaj wzorca

Przejrzyj własne notatki. W jakich warunkach komunikat był łatwiejszy? Sprawdź więcej niż jedną obserwację, zanim wyciągniesz wniosek.



Możliwe ułatwienia

Spokojniejsze miejsce, krótsza wypowiedź, dostępny zapis, odpoczynek lub uzgodniona wskazówka. Pomocne rozwiązanie musi być wykonalne w Twoim dniu.

Możliwe utrudnienia

Hałas, pośpiech, zmęczenie albo kilka podpowiedzi naraz. Zapis nie oznacza, że jedna rzecz jest na pewno przyczyną objawu.

Mała zmiana

Wybierz z terapeutą jeden warunek do zmiany. Porównaj podobny komunikat i zanotuj reakcję bez zwiększania wysiłku.



Moja mapa

Zwykle pomaga: _____

Często utrudnia: _____

Sprawdzę: _____

Potrzebuję wsparcia w: _____

Jeśli głos się pogarsza, omów dalsze kroki.

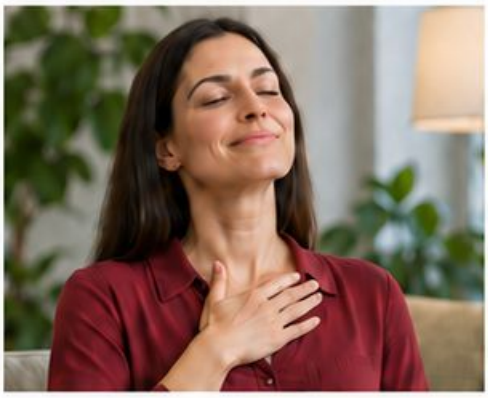
Opracowanie własne na podstawie [1]

Przegląd postępów

Trzy punkty widzenia

Porównaj próbkę głosu, własne odczucia i codzienną komunikację. Wyniki mogą się różnić; każda z tych informacji jest potrzebna.







Podobne zadanie

Wróć do zdania ze strony 6. Zachowaj podobne warunki albo dokładnie zapisz różnicę. Nagranie jest opcjonalne i wymaga uzgodnienia.

Sprawdź udział

Czy łatwiej potwierdzić spotkanie, poprosić o pomoc albo porozmawiać z bliską osobą? Wybierz sytuację z pierwotnego celu.

Karta porównania

Wtedy: _____

_____

Teraz: _____

_____

Warunki: _____

_____

Komfort i wysiłek: _____

_____

Co zmieniło się w rozmowie: _____

_____

Wniosek z terapeutą

Nie oceniaj postępu wyłącznie po brzmieniu ani pojedynczym dobrym dniu. Ustal, co zachować, co uprościć i co wymaga dodatkowej oceny.

Opracowanie własne na podstawie [1]

Dostosowanie trudności



Utrzymaj

Jeśli zadanie jest zrozumiałe, komfortowe i przydatne, możesz zachować obecny poziom zgodnie z planem. Nie trzeba codziennie zwiększać trudności.

Uprość

Gdy brakuje swobody, skróć komunikat, ogranicz hałas albo wróć do modelu terapeuty. Wybierz jedną zmianę.

Rozwiń

Jeśli uzgodniono kolejny krok, zmień jeden element: treść, rozmówcę lub miejsce. Obserwuj, czy pomoc działa także w nowych warunkach.

Przerwij i omów

Ból, duszność, nagłe pogorszenie lub narastający wysiłek wymagają zatrzymania próby. Przy nagłej lub nasilonej duszności szukaj pilnej pomocy medycznej.

Moja decyzja

Co się wydarzyło: _____. Wybrany krok: _____. Pomoc: _____.

Kiedy sprawdzimy reakcję: _____.

Trudniejsze zadanie nie jest automatycznie lepsze.

_____

_____

_____

_____

Opracowanie własne na podstawie [1]

Plan podtrzymania

Zachowaj użyteczne rozwiązania

Wybierz sytuacje, w których chcesz korzystać z poznanej pomocy. Podtrzymanie dotyczy codziennego udziału, nie mechanicznego odtwarzania całego zeszytu.





Gdy zmienia się dzień

Dostosuj zadanie do zdrowia, zmęczenia i warunków. Możesz ograniczyć mówienie albo użyć zapisu, jeśli tak uzgodniono.

Kiedy wrócić do konsultacji

Zapisz nowe lub nasilające się trudności i ich wpływ na codzienne rozmowy. Nie zwiększaj samodzielnie intensywności w odpowiedzi na pogorszenie.

Plan do uzgodnienia

Ważna sytuacja: _____

Potrzebny komunikat: _____

Pomocna wskazówka: _____

Ilość i odpoczynek: _____

Termin przeglądu: _____

Mój sygnał do kontaktu

Co obserwuję: _____

Z kim się kontaktuję: _____

Jak przekazuję notatki: _____

Nagła lub nasilona duszność wymaga pilnej pomocy.

Opracowanie własne na podstawie [1]

Osobisty bank zadań

Zbierz to, co pomaga

Wybierz materiał sprawdzony podczas wspólnej pracy. Bank jest osobisty; nie musisz wpisywać po jednej pozycji z każdej strony.



Dźwięk i słowo

Pomocna głoska: _____.

Wygodne słowo: _____.

Wskazówka terapeuty: _____.

Jeśli ten etap nie jest potrzebny, pomiń go.

Fraza i sytuacja

Moje zdanie: _____.

Kiedy go używam: _____.

Osoba lub miejsce: _____.

Dostępna pomoc: _____.

Plan zapasowy

Gdy trudno mówić, mogę: wskazać zapis, użyć gestu, poprosić o przerwę albo zmienić otoczenie.

Moje rozwiązanie: _____

Przegląd banku

Data: _____

Co nadal pomaga: _____

Co usuwam lub zmieniam: _____

Przy nowych objawach omów materiał z terapeutą przed dalszym stosowaniem.

Opracowanie własne na podstawie [1]

Karta do kolejnej konsultacji



Co zabrać

Przygotuj dziennik, własne pytania i wcześniejsze wyniki badań, jeśli są dostępne. Nagranie przekazuj tylko w uzgodniony sposób.

Najważniejsza zmiana

Od ostatniego spotkania zauważam: _____.
Zaczęło się: _____.
Najbardziej przeszkadza w: _____.
Co pomaga lub nasila trudność: _____.

Moja próba

Wybrany komunikat: _____.
Warunki: _____.
Pomoc: _____.
Komfort i wysiłek: _____.
Czy odbiorca zrozumiał: _____.

Pytania

Czy obecne zadanie nadal pasuje do mojego celu? Co zmienić? Czy potrzebna jest dodatkowa ocena? Jak postępować do następnego spotkania?

Ustalenia po konsultacji

Zadanie: _____.
Ilość i przerwy: _____.
Sygnał przerwania: _____.
Termin kontaktu: _____.

Nie czekaj na rutynowe spotkanie w przypadku nagłej lub nasilonej duszności.

Opracowanie własne na podstawie [1]

Źródła i dalsza lektura



[1] Głos

American Speech-Language-Hearing Association. Voice Disorders. Practice Portal. https://www.asha.org/practice-portal/clinical-topics/voice-disorders/

[2] Rezonans

American Speech-Language-Hearing Association. Resonance Disorders. Practice Portal. https://www.asha.org/practice-portal/clinical-topics/resonance-disorders/

Do czego służy źródło

Ocena wielowymiarowa, współpraca z lekarzem, dobór postępowania i obserwacja odpowiedzi. Źródło wspiera zasady zeszytu; nie potwierdza skuteczności jego autorskich ćwiczeń.

Jak czytać

Głos i rezonans są powiązane, ale wymagają odrębnego opisu. Trudności o podłożu strukturalnym mogą wymagać postępowania wykraczającego poza ćwiczenia.

Zastosowanie

Treści sprawdzono 10.11.2026. Materiał edukacyjny nie zastępuje aktualnej oceny indywidualnej. Dobór zadań, ich ilość i dalsze decyzje należą do prowadzącego we współpracy z osobą.

Indeks ćwiczeń i ustaleń



Opracowanie własne na podstawie [1]

1 Podstawy i obserwacja

Sposób pracy: 2. Mój cel: 3.
Powstawanie głosu i anatomia: 4–5.
Próbka i informacja zwrotna: 6–7.

2 Przygotowanie

Oddech i koordynacja: 8–9.
Pozycja i westchnienie: 10–11.
Pytania o refluks: 12.
Środowisko i obciążenie: 13–14.

3 Bank materiału

Początek głosu i samogłoski: 15–17.
Głoski: 18–23.
Drabinka i słowa: 24–26.
Frazy i zdania: 27–31.

4 Dłuższa wypowiedź

Pauzy i czytanie: 32–35.
Rytm, akcent, intonacja: 36–38.
Teksty autorskie: 39–41.
Rozmowa: 42–44.

5 Własne ustalenia

Plan domowy i dziennik: 45–46.
Ułatwienia i postępy: 47–49.
Podtrzymanie i bank: 50–51.
Konsultacja: 52. Źródła: 53.
Moja najczęściej używana strona: _____.