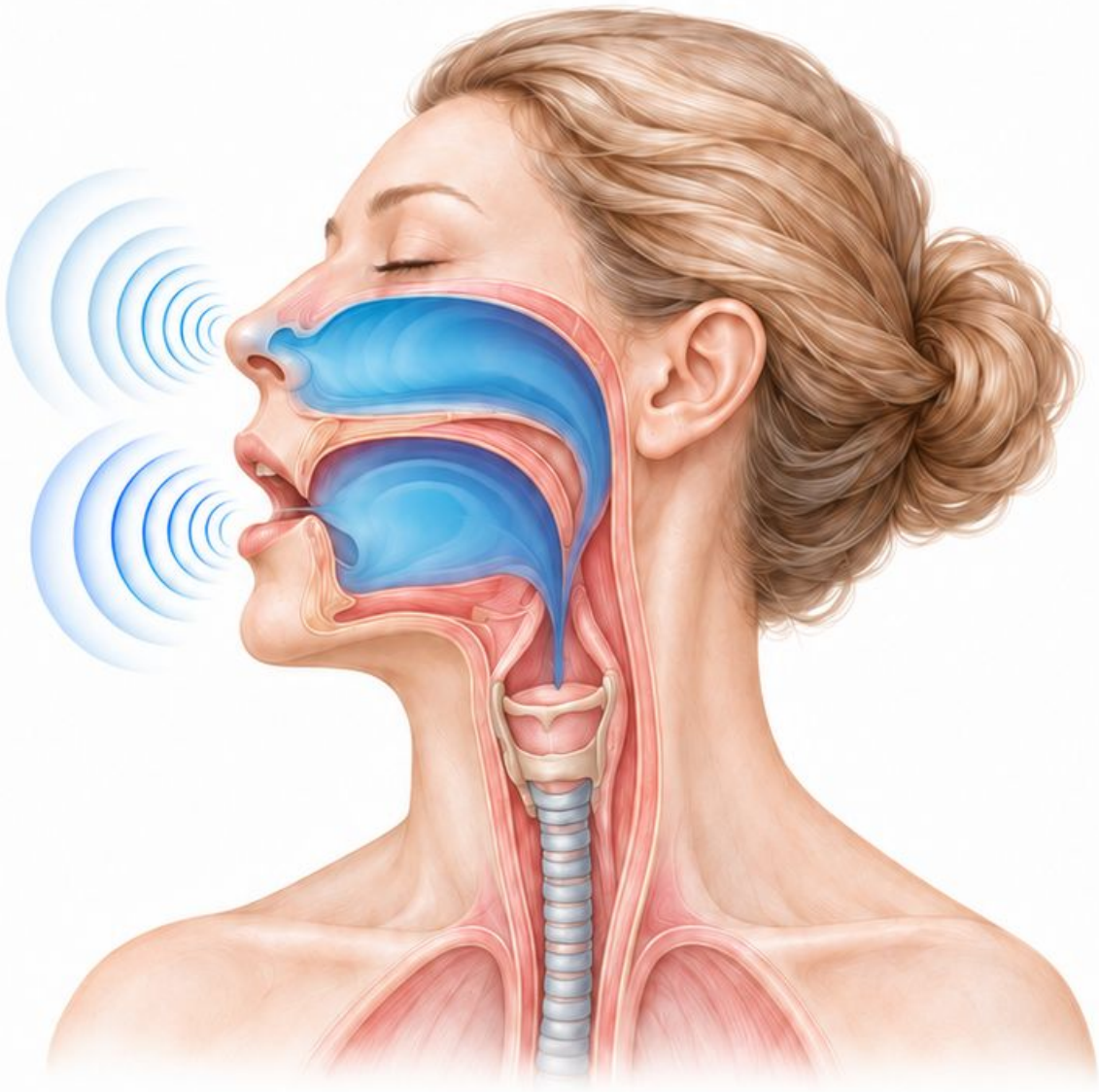
Kliniczny System Terapii Głosu i Rezonansu

Zeszyt ćwiczeń rezonansu dla dorosłych

Wydanie dla terapeuty



Ścieżki dobrane do osoby

Rezonans ustny i nosowy • hipernazalność • hiponazalność • cul-de-sac

42 strony

Ostoja

Spis treści i wybór ścieżki



Znajdź właściwy dział

Podstawy 3–10. Plan osobisty 11.
Ścieżka hiper 12–18. Ścieżka hipo 19–24. Cul-de-sac 25–28.
Banki i transfer 29–41. Źródła 42.



Zakres i prawa

Autorskie bodźce i formularze edukacyjne. Materiał nie jest testem ani potwierdzoną klinicznie terapią. Dobór zadań wymaga indywidualnej oceny i nadzoru specjalisty.

Wybór należy do planu

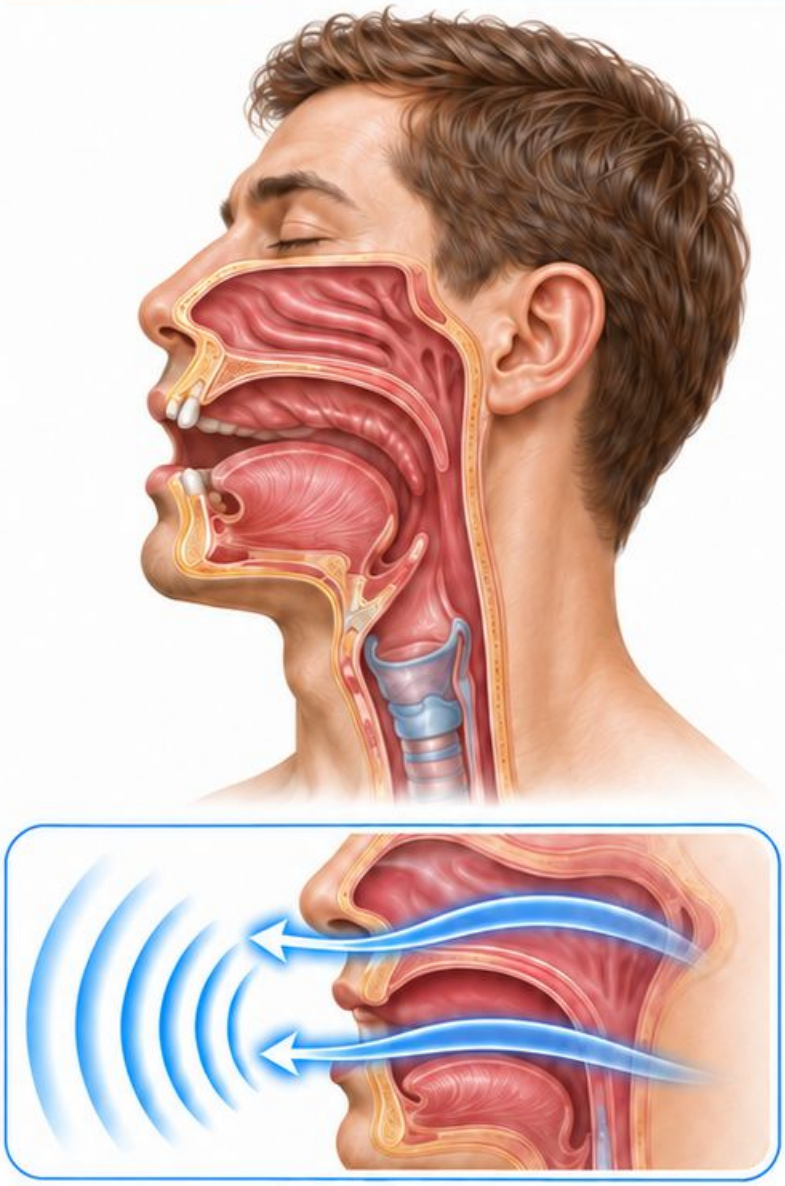
Terapeuta wybiera ścieżkę po ocenie; nie wykonuj wszystkich działów kolejno. Zgoda na nagranie i udostępnienie próbki wymaga osobnego ustalenia.

Przed zadaniem

Zapisz stronę, cel i powód wyboru: _____.
Przykład: 26; zrozumiała nazwa zawodu podczas rozmowy rekrutacyjnej.
Próbę można przerwać lub zmienić.

Opracowanie własne na podstawie [2]

Mechanizm rezonansu ustnego i nosowego



Co zmienia brzmienie?

Głos powstaje w krtani, a jamy gardła, ust i nosa kształtują jego rezonans. Rezonans nie jest nazwą samego przepływu powietrza.

Dwa różne opisy

Brzmienie opisujemy słuchem. Przepływ powietrza dotyczy drogi wydechu; obserwacja strumienia nie określa samodzielnie jakości rezonansu.

Próba z terapeutą

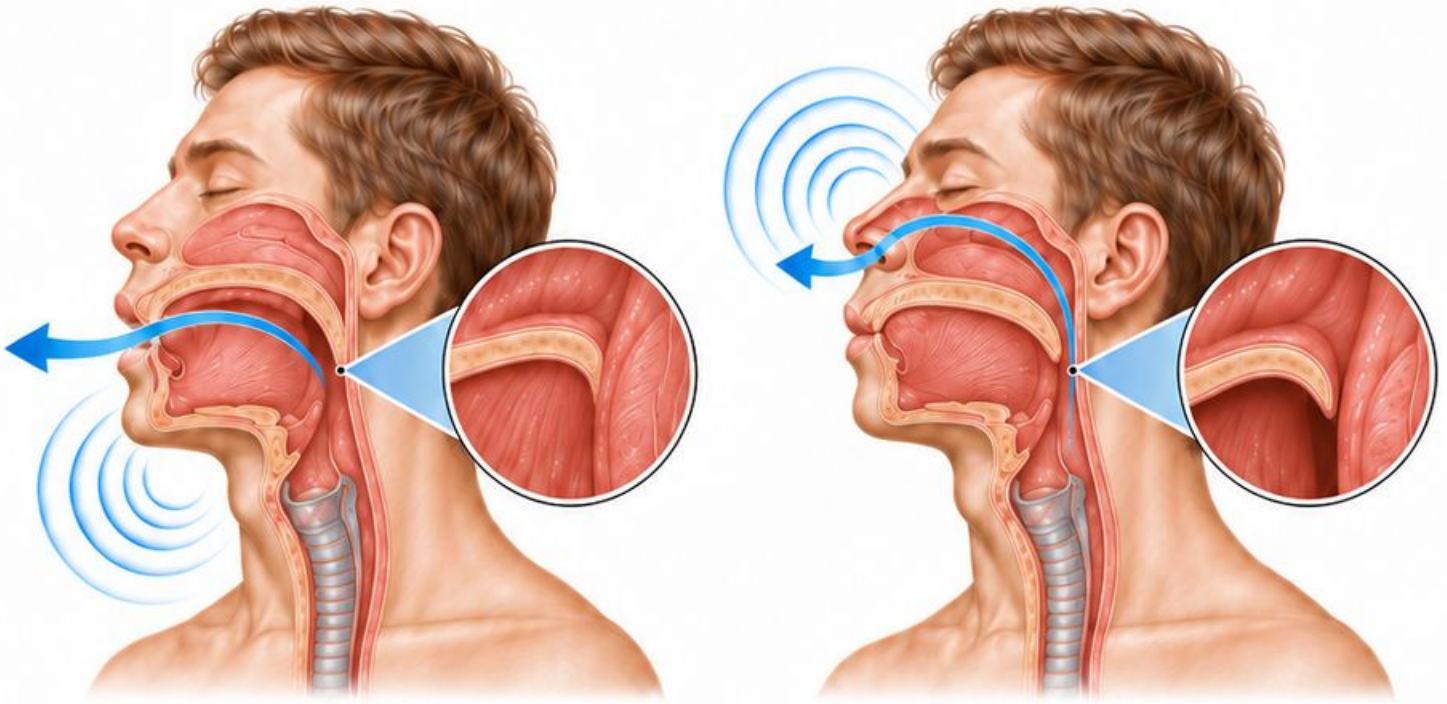
Posłuchaj naturalnych słów „mapa" i „tata". Wskaż różnicę, którą słyszysz. Nie próbuj zwiększać nosowości ani zamykać nosa.

Opracowanie własne na podstawie [2]

Mój zapis

Słowo: _____; co słyszę: _____; pytanie: _____. Przykład: mapa; inne brzmienie początku; czy odpowiada głosce m? Terapeuta odnosi opis do całej próbki, nie jednego wrażenia.

Podniebienie miękkie i przepływ powietrza



Ruch i połączenie jam

Podniebienie miękkie współtworzy mechanizm podniebienno-gardłowy. Podczas wielu głosek ustnych ogranicza połączenie z jamą nosową; przy m, n, ń połączenie jest otwarte.

Powietrze a dźwięk

Emisja nosowa oznacza wydostawanie się powietrza przez nos podczas głosek, które tego nie wymagają. Hipernazalność opisuje nadmierny rezonans nosowy.

Obserwuj bez forsowania

Terapeuta dobiera próbę „pa" lub „ma". Nazwij drogę przepływu przewidywaną dla głoski. Nie wnioskuj o budowie z lusterka.

Pytanie do oceny

Próbka: _____; obserwacja: _____; potrzebne badanie: _____.

Przykład: pa; słyszalny szum; ocena emisji i mechanizmu podniebienno-gardłowego. Dmuchanie nie zastępuje oceny mowy.

Głoski ustne i nosowe

Porządek materiału

Spółgłoski **m, n, ń** są nosowe. W polskim zapisie **ń** bywa oznaczane także przez ni przed samogłoską, np. „nie".

Nie myl zapisu z dźwiękiem

Litery ą i ę mają realizację zależną od otoczenia. Nie służą tu jako prosty wzorzec jednego, niezmiennego dźwięku nosowego.

Sortowanie

Ułóż karty: **m, p, n, t, ń, s**. Dołącz słowa „mama", „tata", „sos". Terapeuta modeluje tylko potrzebny kontrast.



Sprawdzenie

Wybór: ____; uzasadnienie: ____; wątpliwość: ____.
Przykład: n; spółgłoska nosowa; chcę usłyszeć ją w „noc".
Błąd w sortowaniu wymaga wyjaśnienia, nie silniejszego wymawiania.

Różnicowanie i bezpieczeństwo



Najpierw przyczyna

Podobne brzmienie może mieć przyczyny strukturalne, nerwowo-ruchowe, związane z drożnością lub wyuczonym sposobem realizacji głosek. Cele behawioralne wymagają wskazań.

Granice ćwiczeń

Terapia mowy nie usuwa strukturalnej niewydolności podniebienno-gardłowej ani przeszkody w drogach nosowych. Potrzebna bywa ocena laryngologiczna i zespołowa.

Decyzja przed próbą

Zapisz wynik konsultacji, wybrany cel i zadania dozwolone. Nie zastępuj tej decyzji dmuchaniem, zasysaniem ani zaciskaniem nosa.

Karta bezpieczeństwa

Przyczyna oceniona: _____; prowadzący: _____; zakres: _____.
Przykład: trwa diagnostyka; logopeda i laryngolog; zbieramy próbki, bez treningu nosowości.
Nowa duszność lub ból wymagają przerwania zadania i odpowiedniej pomocy.

_____

_____

_____

_____

Opracowanie własne na podstawie [2]

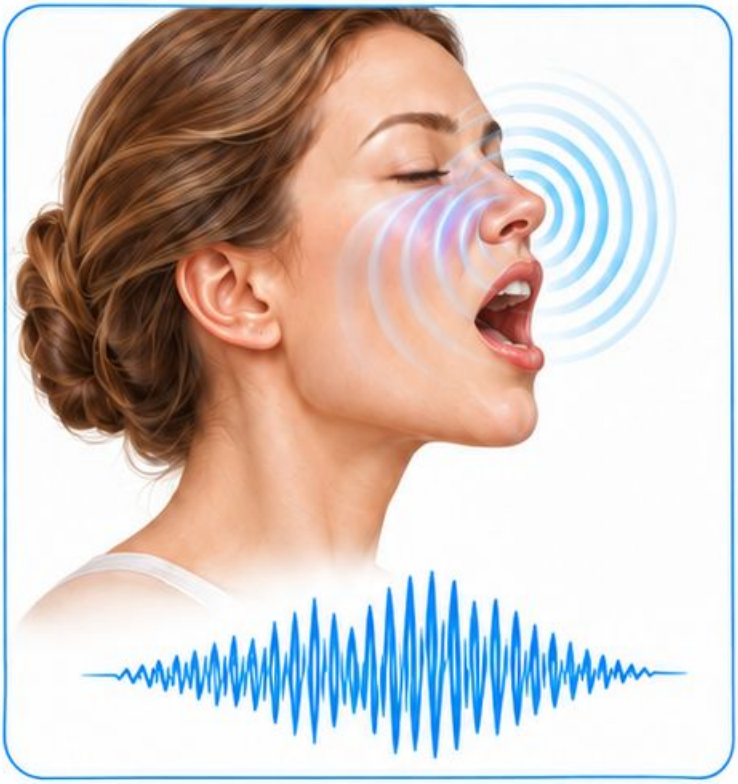
Hipernazalność i emisja nosowa

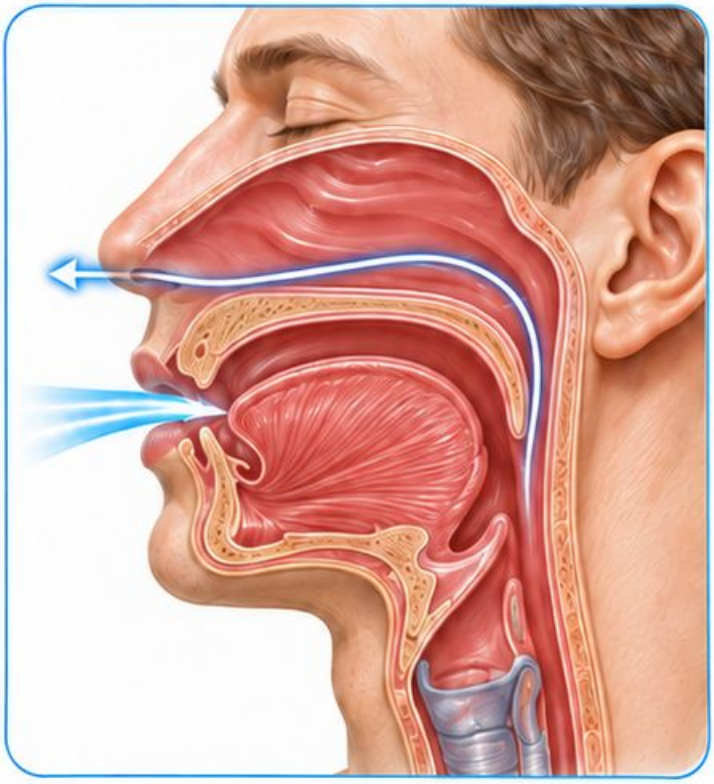
Dwa zjawiska

Hipernaza**lność** to nadmierny rezonans nosowy, zwykle wyraźny w samogłoskach i głoskach dźwięcznych. Emisja nosowa to przepływ przez nos podczas głosek ustnych.

Mogą współwystępować

Słyszalny szum, słabe ciśnienie ustne i nosowe brzmienie opisuj oddzielnie. Jedno zjawisko nie dowodzi obecności drugiego ani jego przyczyny.





Próbka do opisu

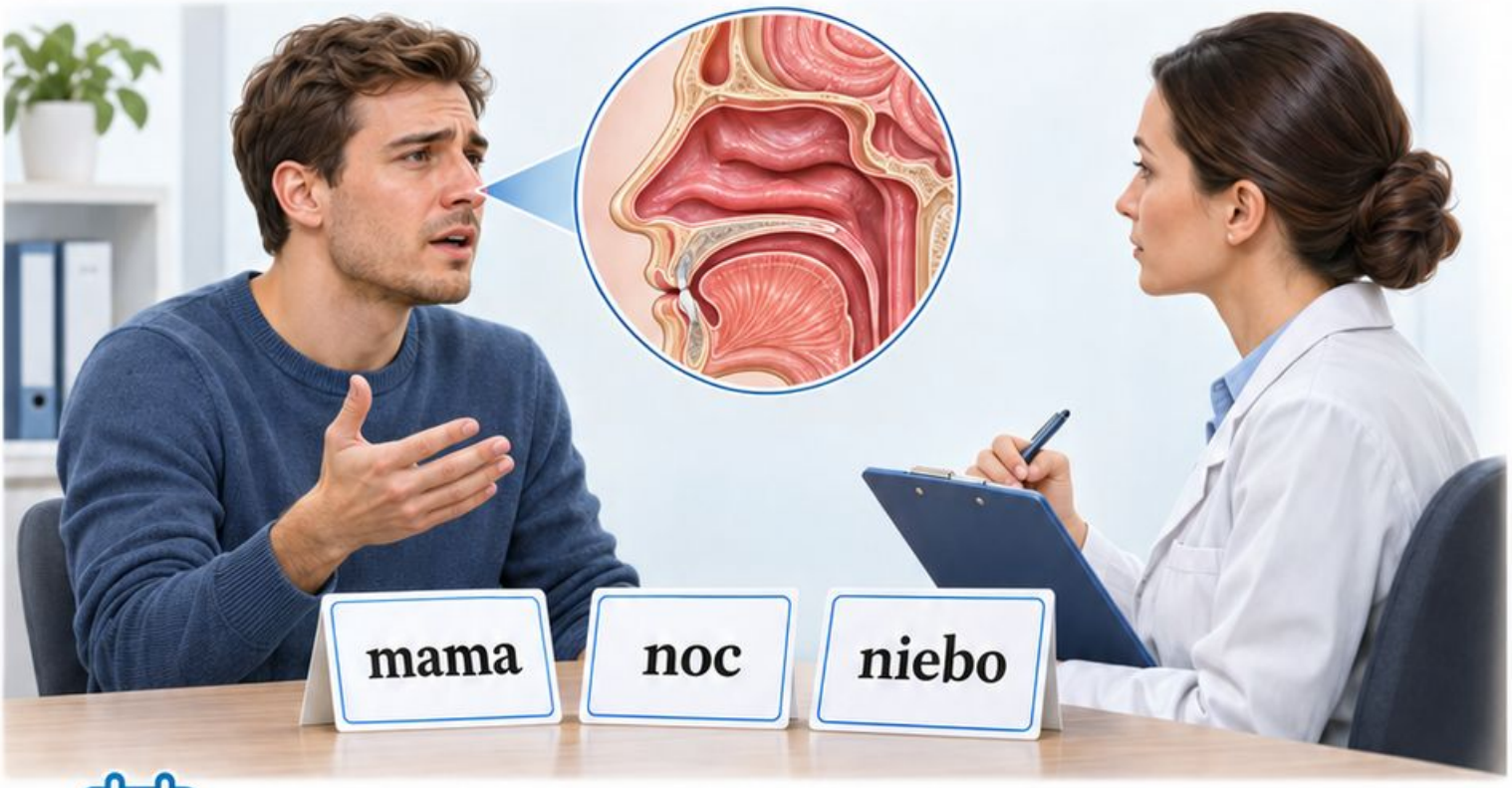
Terapeuta wybiera „Ala kupiła sok" i krótkie „pa, sa". Osoba mówi wygodnie, bez zwiększania siły wydechu.

Notatka

Samogłoski: _____; szum przy głosce: _____; warunki: _____.
Przykład: nosowe brzmienie *a*; szum przy *s*; spokojny gabinet.
Taką notatkę wykorzystaj w ocenie, bez samodzielnego rozpoznania.

Opracowanie własne na podstawie [2]

Hiponazalność



Opracowanie własne na podstawie [2]

Co opisujemy?

Hiponazalność oznacza ograniczony rezonans nosowy w głoskach, które go wymagają. Może wiązać się z ograniczeniem drożności; nie rozpoznajemy przyczyny wyłącznie słuchem.

Materiał obserwacyjny

Powiedz naturalnie „mama", „noc", „niebo", jeśli terapeuta zaleci próbkę. Porównaj słyszalność tych słów z własnym zwykłym brzmieniem.

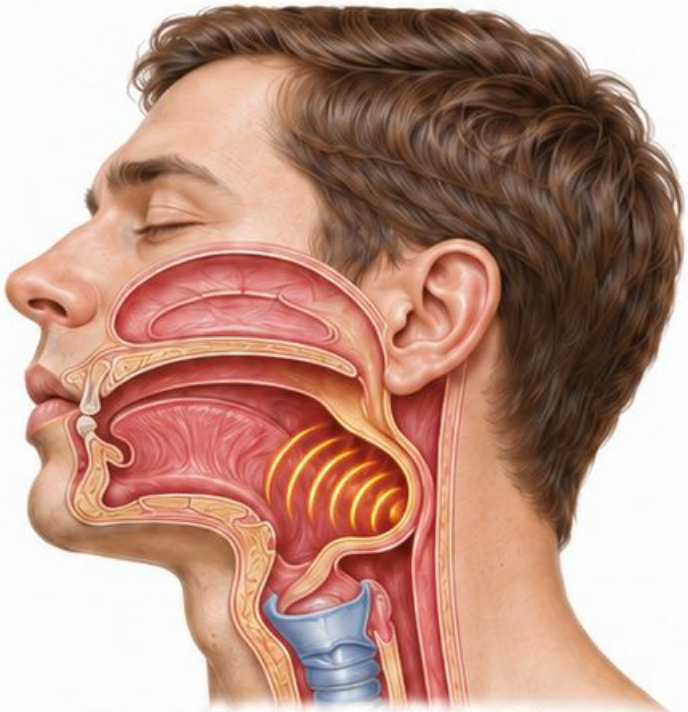
Zbierz kontekst

Zapisz zatkanie nosa, infekcję, zmienność i wcześniejsze konsultacje. Nie wymuszaj nosowego dźwięku przy odczuwanej przeszkodzie.

Opis do konsultacji

Od kiedy: _____; warunki: _____; wpływ: _____.
Przykład: od infekcji; stale zatkany nos; trudniej rozumieć imię Monika.
Terapeuta ustala, czy kontynuować obserwację, czy skierować do dalszej oceny.

Rezonans typu cul-de-sac



Opracowanie własne na podstawie [2]

Znaczenie nazwy

Cul-de-sac opisuje przytłumione brzmienie związane z uwięzieniem energii dźwięku w części traktu głosowego i utrudnionym jej wydostawaniem się.

Nie jedna ścieżka

Obraz może dotyczyć różnych miejsc. Sam opis „jak przez zasłonę" nie wskazuje lokalizacji przeszkody ani rozpoznania medycznego.



Pytania do specjalisty

Które cechy słyszymy? Czy potrzebna jest ocena drożności lub budowy? Co można zmienić w komunikacji podczas diagnostyki?

Moja sytuacja

Ważna wypowiedź: _____; trudność odbiorcy: _____; wsparcie: _____.
Przykład: nazwa firmy; prośba o powtórzenie; pokazuję zapis.
Nie próbuj usuwać przeszkody głośniejszym mówieniem lub nasilaniem nosowości.

Rezonans mieszany



Zmienność jest informacją

Cechy hiper- i hiponazalności mogą współwystępować. Zmiana między sytuacjami nie oznacza automatycznie braku trudności ani niespójnego wysiłku osoby.

Porównaj podobne próbki

Użyj tego samego krótkiego zdania w opisanych warunkach. Oddziel materiał ustny od nosowego; zapisz zmęczenie i drożność odczuwaną przez osobę.

Przykład zapisu

„Tata kupił sok”: nosowe brzmienie samogłoski. „Mama ma imieniny”: przytłumiony początek m. To obserwacje do interpretacji specjalisty.

Miejsce na plan

Data: ____; próbka: ____; cecha: ____; dalsza decyzja: ____. Nie łącz samodzielnie ćwiczeń hiper i hipo. Dla każdej cechy potrzebny jest odrębny, uzasadniony cel.

Moja ścieżka i punkt wyjścia

Cel, który ma znaczenie

Wybierz sytuację, w której chcesz być lepiej rozumiany. Uzgodnij z terapeutą cel dotyczący mowy lub wsparcia komunikacji, zgodny z oceną przyczyny.

Próbka wyjściowa

Zapisz dokładne słowa, rodzaj podpowiedzi, odległość słuchacza i warunki.
Nagranie jest opcjonalne i wymaga zgody.



Karta osobista

Sytuacja: _____; ścieżka: _____; cel: _____; materiał: _____; pomoc: _____.

Przykład: recepcja; plan po ocenie; zrozumiałe nazwisko; „Nazywam się Maj"; karta z zapisem.

_____

_____

_____

_____

_____

Co porównamy?

Odbiorca powtarza usłyszaną informację, osoba opisuje komfort. Zmiana brzmienia i skuteczność komunikacji są różnymi wynikami; zapisz oba, jeśli odpowiadają celowi.

_____

_____

_____

_____

Ścieżka hiper: dźwięki

Warunek wyboru

Ta ścieżka dotyczy wybranych celów behawioralnych ustalonych po ocenie. Nie koryguje strukturalnej niewydolności podniebienno-gardłowej.

Wybierz jeden dźwięk

Terapeuta proponuje głoskę ustną, np. *p*, *t lub s*, odpowiednią do rozpoznanej trudności artykulacyjnej. Unikaj zwiększania ciśnienia wydechu.



Krótka próba

Posłuchaj modelu. Wypowiedz wybrany dźwięk wygodnie. Porównaj miejsce artykulacji i to, co słyszy terapeuta; sam szum nie określa przyczyny.

Zapis decyzji

Głoska: ____; wskazówka: _____; reakcja: _____; następny krok: _____.
Przykład: *p*; lekki kontakt warg; bez wzrostu wysiłku; próba „pa".
Gdy pomoc nie działa, wróć do oceny zamiast mocniej dmuchać.

Ścieżka hiper: sylaby

Od głoski do sylaby

Stosuj tylko materiał dopasowany do celu ze strony 12. Zmiana samogłoski może zmienić wykonanie; nie przenoś wyniku automatycznie.

Bank do wyboru

pa – po – pu; ta – to – tu; sa – so – su. Terapeuta wybiera jedną rodzinę i komfortową długość próby.

◉	**pa** 	**po** 	**pu** 
○	**ta**	**to**	**tu**
○	**sa**	**so**	**su**

Kolejność

Posłuchaj modelu, wypowiedz sylabę, zatrzymaj się i opisz reakcję. Następnie porównaj inną samogłoskę, jeśli poprzednia próba była użyteczna.

Notatka

Sylaba: ____; pomoc: ____; obserwacja: ____. Przykład: po; model wzrokowy warg; łatwiejsze rozpoczęcie niż przy pu. Nie wydłużaj ani nie wzmacniaj głosu, by ukryć cechę rezonansu.

Ścieżka hiper: słowa

Słowa potrzebne osobie

Wybierz słowa z docelową głoską ustną i ważne w codzienności. Celem jest ustalona realizacja, nie eliminacja wszystkich cech nosowego brzmienia.

Materiał startowy

p: pasek, pokój, papier. **t:** torba, telefon, tata. **s:** sok, sól, sklep. Zmień zestaw, jeśli głoska lub zbitka utrudnia cel.









Próba

Nazwij obraz lub przeczytaj słowo. Partner mówi, co usłyszał, bez oceniania. Terapeuta dodaje uzgodnioną wskazówkę tylko wtedy, gdy jest potrzebna.

Mój bank

Potrzebne słowo: _____; sytuacja: _____; pomoc: _____.

Przykład: papier; sklep; pokazuję zapis po nieporozumieniu.

Zapisz różnicę między wygodną realizacją a rozpoznaniem słowa przez odbiorcę.

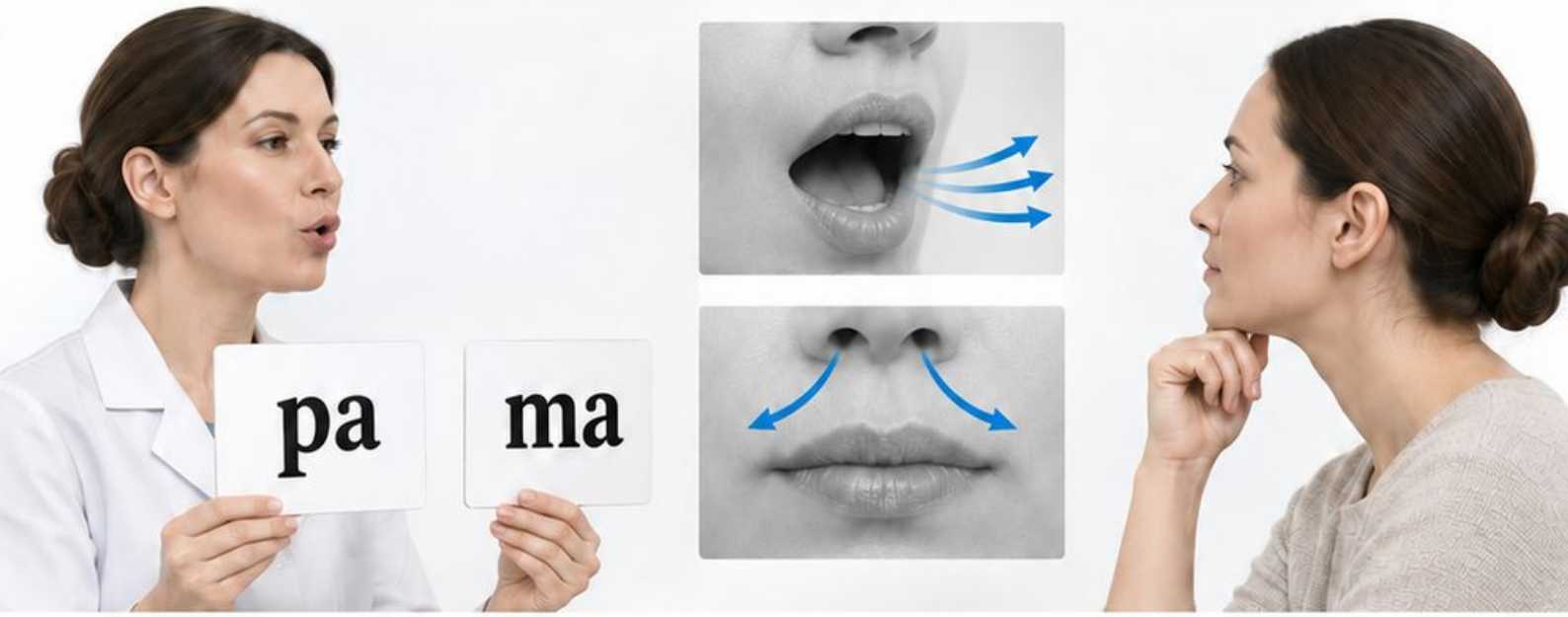
Ścieżka hiper: kontrasty

Po co kontrast?

Kontrast pokazuje różnicę między miejscem i sposobem realizacji. Głoska nosowa jest prawidłowa tam, gdzie wymaga jej słowo; nie jest błędem do usunięcia.

Dobór terapeuty

Porównaj *pa–ma*, *ta–na* lub *ba–ma*, jeśli zestaw odpowiada celowi. Zmieniamy głoskę, dlatego różnica brzmienia jest spodziewana.



Próba słuchowa

Terapeuta wypowiada jedną sylabę, Wskaż odpowiednią kartę, następnie opcjonalnie powiedz obie. Nie naśladuj celowo nadmiernej nosowości.

Obserwacja

Para: _____; rozpoznanie: _____; własna próba: _____.

Przykład: *ta–na*; rozróżniam słuchem; potrzebuję modelu przy ta.

Trudność słuchowa i wykonanie ruchowe wymagają odrębnych decyzji, nie większej liczby powtórzeń z automatu.

Ścieżka hiper: frazy

Krótka fraza, jasny sens

Wybierz wypowiedź z ustaloną głoską i przydatnym znaczeniem. Długość dobieraj do komfortu, a nie sztywnej liczby słów.



Bodźce

„Poproszę sok". „Ta torba". „To papier". „Sprawdzę termin". Terapeuta może zamienić trudną głoskę lub rozbić frazę na krótsze części.

Próba z intencją

Wybierz produkt na obrazku i poproś partnera. Partner podaje to, co zrozumiał. W razie pomyłki pokaż lub zapisz słowo kluczowe.

Zapis

Fraza: _____; cel: _____; zrozumiane: _____; komfort: _____.

Przykład: Poproszę sok; ustalone s; partner podał sok; wygodnie.
Skuteczna prośba jest osobnym wynikiem od oceny rezonansu.

Opracowanie własne na podstawie [2]

Ścieżka hiper: zdania

Rozszerzaj według potrzeby

Dłuższe zdanie wprowadza więcej miejsc artykulacji i zmienia warunki mowy. Najpierw zachowaj sens, potem dobierz długość.

Trzy możliwości

„To sok". „To sok dla taty". „Poproszę sok i papierową torbę".
Wybierz zdanie zgodne z celem terapeuty; nie musisz realizować całej drabinki.



To sok.

To sok dla taty.

Poproszę sok i papierową torbę.

Porównanie

Powiedz wybrane zdanie z modelem i bez modelu, jeśli to wygodne. Terapeuta obserwuje ustalony fragment, a partner odtwarza główną wiadomość.

Pole decyzji

Zdanie: _____; pomoc: _____; reakcja: _____; zmiana: _____. Przykład: To sok dla taty; zapis; narasta wysiłek; wracamy do krótszej frazy. Nie utrwalaj forsowania w imię dłuższej wypowiedzi.

Ścieżka hiper: mowa funkcjonalna

Przenieś jeden cel

Uzgodnij sytuację, w której wybrana wypowiedź jest potrzebna. Ćwiczenie funkcjonalne nie zastępuje postępowania dotyczącego przyczyny strukturalnej.

Symulacja w recepcji

Osoba: „Poproszę termin". Partner: „Który dzień odpowiada?".
Osoba wybiera dzień i może pokazać zapis. Ustalona wskazówka dotyczy tylko wybranego fragmentu.







Warianty wsparcia

Karta ze słowem, spokojniejsze miejsce lub prośba o potwierdzenie mogą ułatwić przekaz bez zmiany brzmienia. Wybierz pomoc akceptowaną przez osobę.

Po rozmowie

Cel: _____; odbiorca zrozumiał: _____;

wysiłek: _____; dalsza decyzja: _____.

Przykład: umówić wtorek; termin potwierdzony; akceptowalny; powtórzyć w podobnych warunkach po uzgodnieniu.

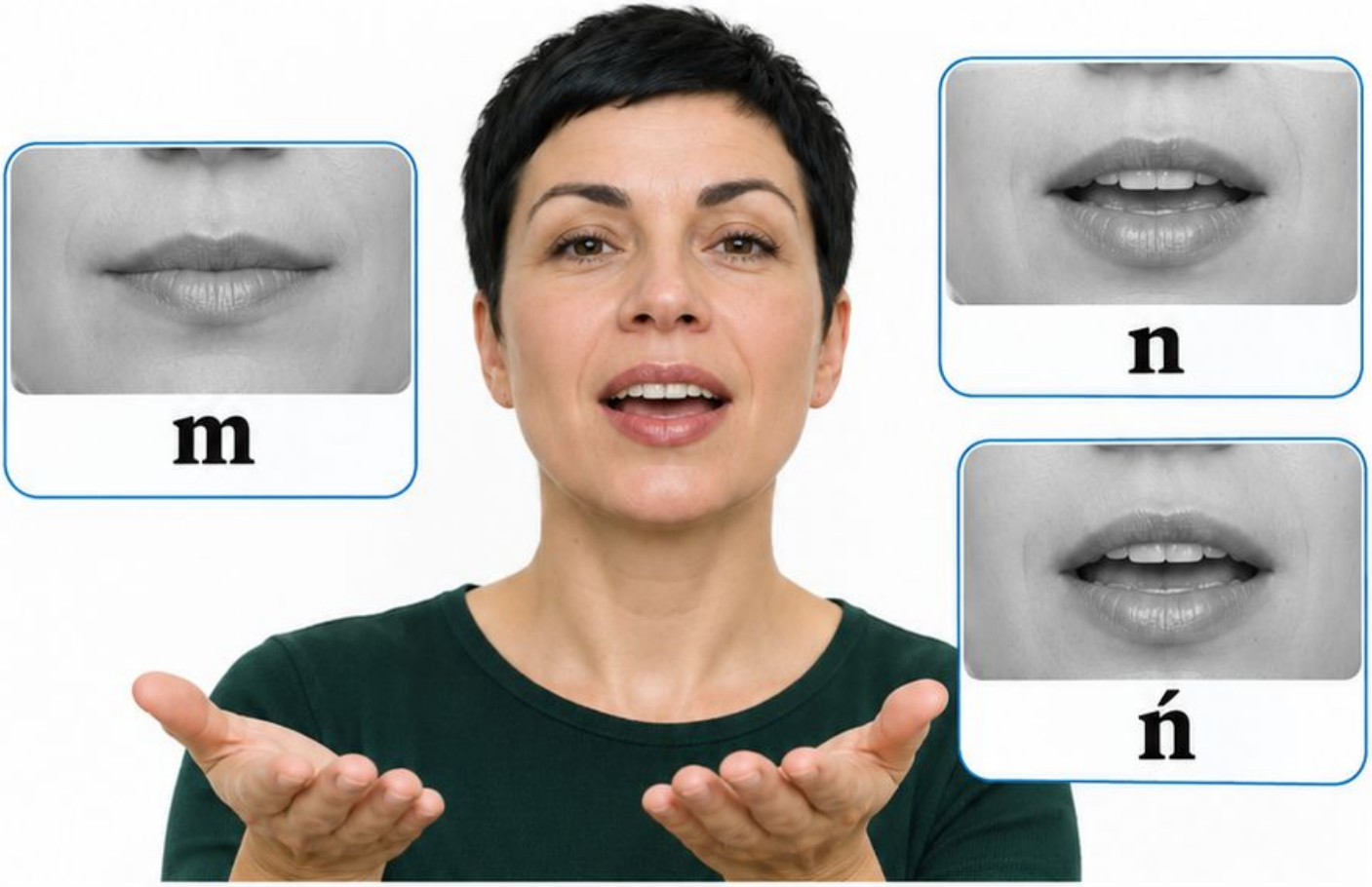
Ścieżka hipo: dźwięki nosowe

Wskazanie poprzedza próbę

Ścieżkę hipo wybiera terapeuta po ocenie. Przy przeszkodzie w drogach nosowych ćwiczenia nie usuwają przyczyny; nie wymuszaj przepływu ani rezonansu.

Głoski do wyboru

m, *n*, *ń*. Wypowiadaj krótko i naturalnie, w wygodnej wysokości głosu, tylko jeśli zadanie jest uzasadnione.



Słuch i odczucie

Posłuchaj modelu i spróbuj wybranej głoski. Możesz opisać wrażenie, ale odczucie drgania nie potwierdza prawidłowej drożności ani wyniku klinicznego.

Notatka

Głoska: _____; warunki: _____; komfort: _____; decyzja: _____.
Przykład: *m*; po konsultacji; swobodnie; próba „ma".
Przy zatkaniu, bólu lub narastającym wysiłku zakończ i omów warunki.

Ścieżka hipo: sylaby

Połączenie bez nacisku

Do wybranej głoski nosowej dołącz samogłoskę. Uzgodniony cel dotyczy realizacji głoski, nie utrzymywania nosowego brzmienia całej sylaby.

Materiał

ma – mo – mu; na – no – nu; nie – nia – niu. Zapis ni przed samogłoską reprezentuje tutaj miękką spółgłoskę *ń*.



ma	mo	mu
na	no	nu
nie	nia	niu



Wykonanie

Terapeuta podaje model. Wybierz jedną sylabę, powiedz ją w zwykłym głosie i zrób przerwę na ocenę komfortu. Nie przedłużaj na siłę.

Zapis

Sylaba: _____; co słyszę: _____; pomoc: _____.

Przykład: nie; wyraźny początek; model prowadzącego.

Jeśli zmienia się drożność nosa, zanotuj tę okoliczność zamiast zwiększać liczbę prób.

Ścieżka hipo: słowa

Wybór po ocenie

Użyj tej strony, gdy terapeuta zaleci materiał słowny w ścieżce hipo. Słowa nie mają wymuszać nosowości przy ograniczonej drożności.

Bank początków

m: mama, mapa, mina. **n:** noc, nowy, numer. **ń:** niebo, nisko, nie.
Wybierz słowa użyteczne i wygodne.







Próba znacząca

Dobierz słowo do obrazka lub sytuacji. Powiedz je naturalnie. Partner wskazuje usłyszany obrazek; terapeuta obserwuje wybraną głoskę i komfort.

Mój wybór

Słowo: _____; po co: _____; reakcja: _____.

Przykład: numer; podaję numer zamówienia; wygodnie z modelem.

Do banku dopisz własne imię lub nazwę, jeśli zawiera głoskę zgodną z celem.

Ścieżka hipo: frazy

Fraza zgodna z intencją

Łącz potrzebne słowa, zachowując naturalną realizację głosek ustnych i nosowych. Cała fraza nie powinna stawać się celowo nosowa.

Wybierz komunikat

„Mój numer". „Nowa mapa". „Nie teraz". „Mam na imię Nina".
Terapeuta dostosowuje zestaw do ocenionego celu.



Rozmowa przy stole

Partner pyta o numer lub imię. Odpowiedz wybraną frazą. Jeśli pojawia się nieporozumienie, pokaż zapis zamiast nasilać głos.

Karta próby

Fraza: ____; **cel:** ____; **odbiór:** ____; **komfort:** ____.

Przykład: Mój numer; naturalne m; partner odczytał właściwy bilet; wygodnie.
Notuj rozumienie osobno od opisu brzmienia.

Ścieżka hipo: zdania

Wybierz jedno zdanie

„Mama ma nową mapę". „Nina nie zna numeru". „Na imieniny mamy melona".
Zestaw służy obserwacji, nie wymaga wykonania wszystkich przykładów.



Przebieg

Posłuchaj modelu, jeśli potrzebujesz. Powiedz zdanie jako wiadomość do partnera. Zatrzymaj się, gdy rośnie wysiłek lub odczuwasz zatkanie nosa.

Zmieniaj jedną rzecz

Porównaj próbę z modelem i bez modelu albo krótszą i dłuższą wersję. Nie zmieniaj równocześnie głośności, długości i materiału.

Obserwacja

Zdanie: _____; wsparcie: _____; brzmienie: _____; komfort: _____.
Przykład: Nina nie zna numeru; zapis; wyraźniejszy początek *n*; bez nacisku.
O utrzymaniu wskazówki decyduj z terapeutą.

Ścieżka hipo: mowa funkcjonalna

Sytuacja osobista

Wybierz realną intencję z głoską docelową: podanie imienia, numeru lub krótką odmowę. Próba wymaga wcześniejszego wskazania do ścieżki hipo.



Scenka

Partner: „Jak mam zapisać imię?". Osoba: „Mam na imię Monika".
Partner odczytuje zapis, a osoba potwierdza lub poprawia.

Wsparcie według wyboru

Można pokazać identyfikator, przeliterować imię albo użyć gotowej karty.
Te sposoby wspierają komunikację i nie oznaczają niepowodzenia terapii.

Wniosek

Cel: _____

co przekazano: _____

komfort: _____

dalszy krok: _____

Przykład: imię; poprawnie zapisane Monika; swobodnie; wypróbować podobną rozmowę. Nie nasilaj nosowego brzmienia, aby spełnić zadanie.

Opracowanie własne na podstawie [2]

Cul-de-sac: karta obserwacji



Opis zamiast rozpoznania

Zapisz, kiedy mowa brzmi przytłumiona i jak wpływa to na rozumienie. Lokalizację i przyczynę ocenia specjalista.

Stała próbka

Wybierz ważną frazę i zachowaj podobne warunki odsłuchu. Zapisz hałas, odległość oraz odczuwaną drożność, bez samodzielnego testowania przeszkody.

Formularz

Data: _____;

fraza: _____;

warunki: _____;

odbiór partnera: _____;

pytanie: _____.

Przykład: poniedziałek; Jestem księgową; cichy pokój; potrzebne powtórzenie zawodu; czy potrzebna dalsza ocena?

Decyzja

Uzgodnij cel komunikacyjny możliwy podczas diagnostyki, np. przekazanie słowa z zapisem. Ćwiczenia nie usuwają przeszkody strukturalnej. Nie kieruj dźwięku na siłę do nosa lub ust.

Opracowanie własne na podstawie [2]

Cul-de-sac: słowa kluczowe z pracy i CV





CV to życiorys zawodowy

Wybierz autentyczne słowa opisujące zawód, doświadczenie i kompetencje. Ta strona nie dotyczy schematu spółgłoska–samogłoska.

Bank do rozmowy

Zawód: księgowa. Doświadczenie: rozliczenia. Umiejętność: arkusze kalkulacyjne. Narzędzie: program księgowy. Zamień przykłady na własne określenia.

Próba z partnerem

Powiedz wybrane słowo w kontekście rekrutacji. Partner zapisuje to, co usłyszał. W razie potrzeby pokaż zapis lub podaj krótkie objaśnienie.

Mój formularz

Słowo: _____; znaczenie: _____

odbiór: _____; pomoc: _____

Przykład: logistyka; planowanie dostaw; prośba o powtórzenie; karta z nazwą. Cel dotyczy zrozumiałości; nie obiecuje usunięcia przyczyny strukturalnej.

Opracowanie własne na podstawie [2]

Cul-de-sac: frazy zawodowe

Od słowa do roli

Przygotuj frazę, którą naprawdę chcesz wypowiedzieć w pracy lub podczas rekrutacji. Wybierz sposób wsparcia zgodny z własnymi preferencjami.



Przykłady

„Prowadzę rozliczenia". „Koordynuję dostawy". „Pracuję z klientami". „Mam doświadczenie w magazynie". Dostosuj treść do swojej historii, bez konieczności wypowiadania całej listy.

Próba

Partner zadaje pytanie o obowiązki. Odpowiedz jedną frazą. Poproś o powtórzenie usłyszanej informacji; zapisz tylko fragment wymagający wyjaśnienia.

Karta

Moja fraza: _____

pytanie: _____

pomoc: _____

wynik: _____

Przykład: Koordynuję dostawy; czym się zajmujesz?; zapis słowa dostawy; sens zrozumiany. Nie zwiększaj siły głosu, by pokonać przytłumienie.

Opracowanie własne na podstawie [2]

Cul-de-sac: zdania i zrozumiałość

Sprawdzamy wiadomość

Zrozumiałość dotyczy tego, co odbiorca rozumie. Może poprawić się dzięki kontekstowi lub zapisowi, mimo utrzymującej się cechy rezonansu.





Zdania do wyboru

„Pracowałam w dziale rozliczeń". „Dostawa będzie po południu". „Wyślę dokumenty po spotkaniu". Wybierz zdanie odpowiadające własnej sytuacji.

Dwie próby

Powiedz zdanie w zwykłych warunkach, następnie z uzgodnionym wsparciem. Partner podaje główną informację. Nie oceniaj samego wrażenia „ładniej brzmi".

Porównanie

Wiadomość: _____; bez pomocy: _____; ze wsparciem: _____; koszt wysiłku: _____.
Przykład: termin dostawy; niepewna pora; poprawnie po południu z zapisem; bez wzrostu. To wynik komunikacyjny, nie dowód usunięcia przyczyny.

Partner jako obserwator



Uzgodnij rolę słuchacza

Partner opisuje odebraną wiadomość, a nie wystawia ocenę osobie. Zanim zacznie, pyta o zgodę i zakres informacji zwrotnej.

Neutralne odpowiedzi

„Usłyszałem wtorek". „Nie rozpoznałam nazwiska". „Pomógł mi zapis".
Unikaj niejasnego „mów normalnie" i poleceń zwiększania siły.

Próba

Osoba wybiera zdanie. Partner słucha bez przerywania, podaje zrozumiany sens i czeka na potwierdzenie. Terapeuta interpretuje cechy mowy.

Umowa

Pytamy o: _____; sygnał przerwy: _____; pomoc: _____.

Przykład: nazwisko; podniesienie dłoni; zapis po całej wypowiedzi.

Zapis partnera i odczucia osoby są równie potrzebne do wyboru użytecznego wsparcia.

Bank: sortowanie dźwięków

Dwa kryteria

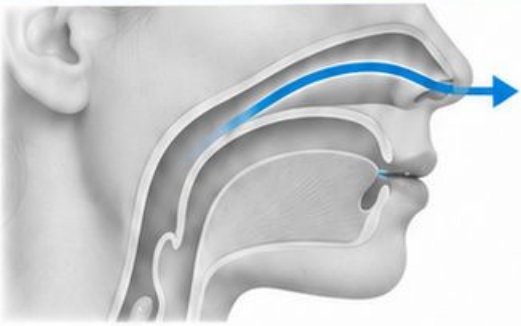
Sortuj spółgłoski według ustalonej kategorii ustne–nosowe. Nie utożsamiaj tego podziału z podziałem dźwięczne–bezdźwięczne: m jest nosowe i dźwięczne.

Karty

m, n, ń, p, b, t, d, s. Wybierz mniejszy zestaw, jeśli ułatwia rozumienie zadania. Nie używaj samej pisowni ą, ę jako prostego odpowiednika.

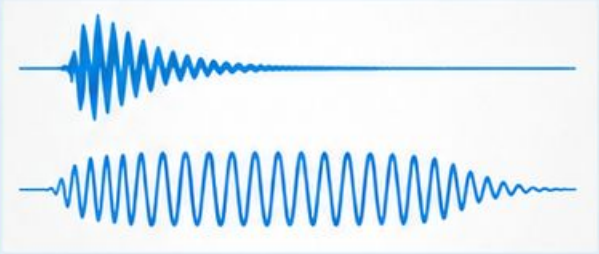
m	n	ń	p	b	t	d	s











Jak pracować?

Terapeuta nazywa głoskę i podaje przykład. Osoba umieszcza kartę w kategorii i wyjaśnia wybór słowem albo wskazaniem.

Sprawdzenie

Karta: _____; kategoria: _____; przykład: _____. Przykład: *b*; ustna; *but*. Błąd pojęciowy wyjaśnij nowym przykładem; nie zamieniaj sortowania w trening rezonansu bez wskazań.

Bank: ćwiczenia dźwięków i sylab

Bank nie jest kolejnością

Wybieraj materiał dla już ustalonej ścieżki. Obecność sylaby w banku nie oznacza wskazania do jej ćwiczenia ani konieczności przejścia dalej.

Materiał ustny

ba, bo, bu; da, do, du; za, zo, zu.
Terapeuta dobiera głoskę odpowiednią do celu artykulacyjnego i reakcji osoby.

Materiał nosowy

me, my; ne, ny; nie, nio.
Stosuj wyłącznie przy wskazaniu do ścieżki hipo, bez forsowania nosowości.

ba	bo	bu
da	do	du
za	zo	zu



me	my
ne	ny
nie	nio

Mój zestaw

Ścieżka: _____; cel: _____; wybrane bodźce: _____; reakcja: _____.

Przykład: hiper; realizacja b według planu; *ba*, *bo*; wygodnie z modelem.
Nie łącz materiału obu ścieżek automatycznie podczas jednej próby.

Bank: słowa kontrastowe

Kontrast służy celowi

Dobierz parę do rozróżniania głosek lub obserwacji ich realizacji. Różnica między słowami nie jest testem diagnostycznym rezonansu.

Autorskie pary

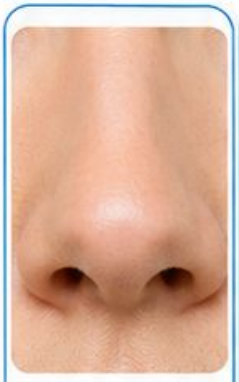
mak–bak; nos–kos; mama–mapa. Każde słowo ma własne znaczenie. Terapeuta może dodać obrazki, jeśli ułatwiają rozpoznanie.



mak



bak



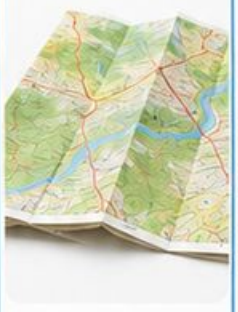
nos



kos



mama



mapa

Próba

Najpierw wskaż usłyszaną kartę. Następnie powiedz wybrany element, jeśli terapeuta zaleci. Nie usuwaj prawidłowej nosowości *m*, *n* lub *ń*.

Własne pary

Para: _____; zadanie: _____; wynik: _____; zmiana: _____.

Przykład: *mama–mapa*; rozpoznanie słuchowe; obie karty rozróżnione; użyj w krótkiej frazie. Przy trudności zmniejsz liczbę kart zamiast nasilać dźwięk.

Bank: frazy i zdania kontrastowe

Kontrast z sensem

Wybierz zdania pasujące do ocenianego celu. Materiał ustny i nosowy zachowuje własne cechy; nie zamieniaj go w rywalizację „lepiej–gorzej".

Dwie wiadomości

„Tata pakuje torbę". „Mama niesie mapę". Partner dopasowuje do nich obrazek. Zwróć uwagę, że różnią się treścią i głoskami.





Dokładniejsza próba

Jeśli potrzebujesz węższego kontrastu, użyj „To mapa" i „To mama". Terapeuta wybiera fragment obserwacji oraz rodzaj wsparcia.

Zapis

Zdania: _____; odbiór: _____; pomoc: _____; komfort: _____. Przykład: To mapa/To mama; poprawnie wskazane obrazki; model przy pierwszej próbie; wygodnie. Samo rozpoznanie obrazka nie potwierdza poprawy mechanizmu podniebienno–gardłowego.



To mapa



To mama

Bank hipo: głoski i słowa nosowe

Bank dobierany, nie wymuszany

Uzupełnij materiał tylko po wskazaniu do ścieżki hipo. Przy utrzymującej się przeszkodzie nosowej omów potrzebę konsultacji zamiast zwiększania treningu.

Kategorie osobiste

Osoby: mama, Nina, Monika. Miejsca: namiot, kino. Rzeczy: moneta, *menu*. Działanie: niosę. Zauważ, gdzie występuje *m, n lub ń*.















Jak wybrać?

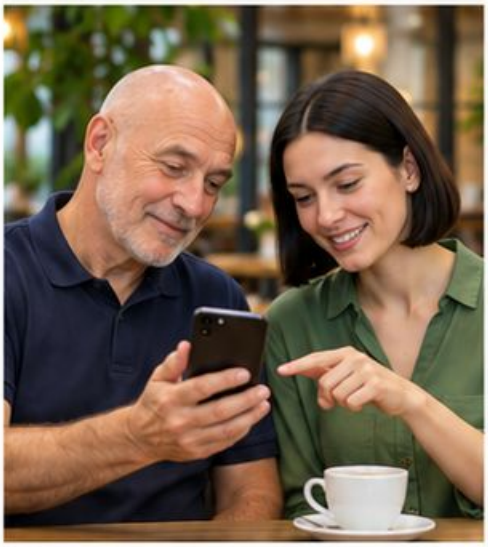
Zaznacz słowo naprawdę potrzebne w Twoim dniu. Powiedz je w zwykłym głosie i opisz komfort. Partner może potwierdzić zrozumianą treść.

Moje uzupełnienie

Kategoria: ____; słowo: ____; zastosowanie: ____; reakcja: ____. Przykład: rzeczy; menu; restauracja; wygodnie. Nie oceniaj słowa tylko według odczuwanych drgań w nosie.

Bank hipo: frazy i zdania







Zbuduj własną wypowiedź

Połącz słowa z banku hipo w prośbę, informację lub odmowę. Wybierz długość i pomoc zgodnie z planem terapeuty.

Przykłady intencji

Prośba: „Poproszę menu". Informacja: „Nina ma mój numer". Odmowa: „Nie mogę teraz". Nie nasilaj nosowości w pozostałych głoskach.

Próba

Partner losuje sytuację, a osoba wybiera odpowiednią frazę. Następnie zamień jedno słowo na własne i sprawdź zrozumiałość.

Mój zapis

Intencja: _____; fraza: _____;

pomoc: _____; reakcja: _____.

_____

_____

_____

_____

Przykład: informacja; Mama ma mój numer; karta słowa numer; swobodnie. Jeśli fraza jest zbyt obciążająca, wróć do pojedynczego słowa lub użyj zapisu.

Bank cul-de-sac: zrozumiałość

Cel komunikacyjny

Przy cul-de-sac ustal, jak przekazać ważną wiadomość mimo trudniejszego brzmienia. Dobór wsparcia nie zastępuje oceny przyczyny.

Bank wsparcia

Pokaż słowo kluczowe. Dodaj kontekst. Powtórz tylko niezrozumiały fragment. Poproś partnera o wskazanie, czego potrzebuje. Wybierz jedną pomoc na próbę.



Przykład

„Dokument odbiorę jutro". Partner rozumie dokument, ale nie dzień. Osoba pokazuje „jutro" w kalendarzu; partner potwierdza termin.

Formularz

Wiadomość: _____

niezrozumiany fragment: _____

pomoc: _____

wynik: _____

Przykład: odbiór jutro; dzień; kalendarz; termin uzgodniony.
Nie mierz powodzenia wyłącznie brzmieniem i nie zwiększaj głośności wbrew komfortowi.

Frazy funkcjonalne na co dzień



Frazy do wyboru

Prośba: „Proszę o chwilę".

Wyjaśnienie: „Pokażę zapis".

Pytanie: „Co było niejasne?".

Potwierdzenie: „Tak, chodzi o wtorek".

Dopasuj do siebie

Zmień słowa tak, by pasowały do Twojego stylu. Terapeuta wybiera cel mowy osobno dla konkretnej ścieżki; bank nie narzuca jednej realizacji.

Krótka wymiana

Partner celowo zgłasza neutralne nieporozumienie w symulacji. Wybierz frazę i dostarcz potrzebną informację. Możesz zakończyć próbę bez powtarzania.

Moja karta

Sytuacja: _____ ;

fraza: _____ ;

wsparcie: _____ ;

odbiór: _____ .

Przykład: recepcja; Pokażę zapis; karta nazwiska; zapisano poprawnie.

Zanotuj, czy fraza dawała więcej kontroli nad rozmową.

_____

_____

_____

Opracowanie własne na podstawie [2]

Codzienne wyzwania

Wyzwanie ustalane wspólnie

Wybierz naturalną sytuację ważną dla osoby, nie najtrudniejszą dostępną. Zgoda obejmuje miejsce, partnera, wsparcie i możliwość rezygnacji.

Przygotowanie

Zapisz wiadomość, cel i zapasową formę przekazu. Jeśli ćwiczysz konkretną realizację, zachowaj wskazówkę przypisaną do właściwej ścieżki.







Przykład planu

W piekarni: „Poproszę dwa chleby”. Wsparcie: karta z liczbą. Sukces: uzgodniony zakup, z akceptowalnym wysiłkiem. Trudniejsze warunki można zmienić.

Po próbie

Miejsce: _____;

wiadomość: _____;

co pomogło: _____;

komfort: _____;

kolejna decyzja: _____.

Wzrost hałasu lub pośpiech odbiorcy opisz jako warunki otoczenia, nie błąd osoby.

Przegląd mieszany i osobisty bank

Oddziel cele

Porównuj materiał ścieżki hiper, hipo lub cul-de-sac tylko w zakresie uzgodnionym z terapeutą. Nie przenoś automatycznie wskazówki z jednego celu na drugi.

Osobisty bank

Zapisz po jednym potrzebnym słowie, zdaniu i sytuacji. Przy każdym wpisie dodaj cel oraz pomoc, która rzeczywiście była użyteczna.



Przykład wypełnienia

Słowo: numer. Cel: przekazanie numeru zamówienia. Pomoc: zapis. Sytuacja: punkt odbioru. To opis komunikacyjny, nie nowa kwalifikacja do ścieżki hipo.

Mój przegląd

Materiał: _____; wskazanie: _____;

wsparcie: _____; wynik: _____.

Jeśli objawy lub warunki zmieniły się od oceny, wróć do prowadzącego przed zmianą rodzaju ćwiczeń.

Dziennik domowy i postępy

Zapisuj użyteczne informacje

Dziennik ma pomóc dobrać warunki i cele. Nie służy ocenianiu osoby ani odhaczaniu narzuconej liczby powtórzeń.



Pola wpisu

Data: ____; sytuacja: ____; materiał: ____; pomoc: ____; komfort: ____; wynik rozmowy: ____; pytanie: ____. Ustal z terapeutą, kiedy wpis jest potrzebny.

Przykład

Wtorek; recepcja; nazwisko Maj; pokazanie zapisu; wygodnie; rezerwacja potwierdzona; czy próbować bez karty? Zachowaj kartę, jeśli nadal jest pomocna.

Porównanie

Zestawiaj podobne sytuacje. Zanotuj hałas, chorobę, zmęczenie i rodzaj wsparcia. Mniejsza liczba nieporozumień może wynikać z lepszych warunków, a nie ze zmiany samego rezonansu.





Podtrzymanie i dalszy kontakt



Co warto zachować?

Wybierz przydatne materiały i wsparcie. Nie trzeba rezygnować z pomocy, która nadal ułatwia udział i jest akceptowana.

Plan osobisty

Cel: _____; materiał: _____; wsparcie: _____; termin przeglądu: _____; kontakt: _____.

Przykład: przekazać nazwisko; karta Maj; zapis na telefonie; po ustaleniu z terapeutą; poradnia prowadząca.

Kiedy wrócić?

Nowa lub utrzymująca się zmiana brzmienia, drożności, wysiłku albo zrozumiałości wymaga omówienia. Nie dobieraj nowej ścieżki na podstawie samego banku.

Przed kontaktem

Przygotuj krótki opis zmiany i ważną próbkę za zgodą. Specjalista ustali potrzebę dalszej oceny i zakres postępowania; zeszyt nie zastępuje tej decyzji.

Źródła i indeks materiału

[2] Podstawy i ograniczenia

ASHA, *Resonance Disorders*. https://www.asha.org/practice-portal/clinical-topics/resonance-disorders/ Dostęp: 10.11.2026. Rozróżnienie rezonansu i emisji, obrazy hiper, hipo, cul-de-sac oraz granice terapii behawioralnej.



Indeks materiału

Głoski i sylaby: 5, 12–13, 19–20, 30–31.

Słowa: 14–15, 21, 26, 32, 34.

Frazy i zdania: 16–18, 22–24, 27–28, 33, 35–37.

Dokumentacja i dalsze decyzje

Punkt wyjścia: 11. Cul-de-sac: 25.
Partner: 29. Transfer: 38.
Bank osobisty: 39. Dziennik: 40.
Kontynuacja: 41.
Wszystkie ćwiczenia i formularze opracowano dla tego materiału.

Jak korzystamy ze źródła

Źródło uzasadnia ramy oceny i dobór postępowania do przyczyny. Nie stanowi potwierdzenia skuteczności tego zeszytu ani jego autorskich bodźców.