

Drodzy Rodzice.

Prawidłowy rozwój dziecka leży nam wszystkim na sercu. Prawidłowa mowa to ważny element jego rozwoju. Warto więc znać kilka zasad wsparcia i stymulowania mowy, aby ustrzec dziecko przed błędami i wadami wymowy. Oto tzw. przykazania logopedyczne. Zachęcam do zapoznania się z nimi.

1. ZWRÓĆ UWAGĘ NA SPOSÓB ODDYCHANIA DZIECKA. Wdech i wydech przy spoczynku lub milczeniu powinien się odbywać przez nos. Jeśli przy oddychaniu dziecko ma otwartą buzię, powinno Cię to zaniepokoić.

2. BY DOBRZE MÓWIĆ, TRZEBA DOBRZE SŁYSZEĆ. Jeśli musisz powtarzać polecenie lub prośby kierowane do dziecka, sprawdź Jego słuch.

3. MÓWIĄC DO DZIECKA, NIE SPIESZCZAJ FORM WYRAZÓW. Tylko właściwa wymowa i zachowanie poprawnych form gramatycznych dadzą pożądaną efekt w postaci prawidłowej wymowy.

4. ZWRÓĆ UWAGĘ NA BUDOWĘ JĘZYKA, WARG, POLICZKÓW, PODNIEBIENIA (miękkiego i twardego) oraz JĘZYK. Jeśli masz wątpliwości co do ich wyglądu, ułożenia, wielkości czy ruchliwości, udaj się do specjalisty po konsultację.

5. UCZ DZIECKO GRYZIENIA od momentu, gdy tylko zaczniesz podawać pokarmy stałe. Gryzienie marchewki, jabłka, skórki od chleba wpływa na prawidłowe połykanie pokarmów, ułożenie zębów i żuchwy oraz prawidłowe ruchy języka.

6. JEŻELI DZIECKO SAMODZIELNIE JESZCZE NIE CZYTA TO CODZIENNIE CZYTAJ DZIECKU NA GŁOS, przynajmniej 20 minut, dziecko poprawia swoją wymowę, doskonali ją, starając się naśladować to, co słyszy od otoczenia. Dzięki głośnemu czytaniu dorosłego dziecko także wzbogaca swoje słownictwo, ćwiczy pamięć werbalną, zdolność koncentracji uwagi, umiejętność budowania zdań.

7. PODCZAS CZYTANIA NIECH TWOJE DZIECKO OPOWIADA treść ilustracji, naśladuje różne odgłosy (np. szum wiatru, pukanie, odgłosy zwierząt). Wyrazy dźwiękonaśladowcze są doskonałym ćwiczeniem usprawniającym narządy artykulacyjne, przygotowują dziecko do wymowy kolejnych głosek.

8. ZACHĘCAJ DZIECKO DO NAUKI WIERSZY NA PAMIĘĆ ORAZ RYMOWANEK. Jest to doskonała forma ćwiczeń utrwalających wyrazistą wymowę. Rytm i koordynacja mają ogromne znaczenie dla rozwoju, płynnej zrozumiałej mowy.

9. WPROWADŹ DO ZABAWY GIMNASTYKĘ BUZI I JĘZYKA. Ćwiczenia logopedyczne nie muszą być nudne! Niech to będzie zabawa dla Ciebie i dziecka. Dodatkowo będzie to czas, jaki spędzicie razem i to już jest sukces.

10. ĆWICZENIA WYKONUJCIE SYSTEMATYCZNIE. Tylko wtedy przyniosą one oczekiwany efekt. Ćwiczyć można zawsze i wszędzie, nie musi się to odbywać w wyznaczonym, ustalonym czasie. Jest to nawet niewskazane, gdyż dziecko nie powinno traktować takich ćwiczeń jak obowiązku.

(UWAGA JEŚLI DZIECKO OTRZYMAŁO ZESTAW ĆWICZEŃ DO PRACY W DOMU, ĆWICZCIE 15 MINUT DZIENNIE)

11. STARAJ SIĘ BY ROZMOWA BYŁA PRZYJEMNOŚCIĄ. Unikaj nieustannego poprawiania wymowy dziecka. Dziecko ciągle upominane wycofuje się z kontaktów słownych.

12. OGRANICZ OGLĄDANIE TELEWIZJI. Przekaz telewizyjny jest mało zrozumiały dla dziecka, zaburza myślenie logiczne oraz może być przyczyną dysleksji. Jeśli już, staraj się wybierać wartościowe programy. Bądź zawsze zorientowanym, co dziecko ogląda. Nie zostawiaj włączonego telewizora, jeżeli nikt go nie ogląda.

13. DBAJ O MOCNĄ WIĘŹ EMOCJONALNĄ. Głaskaj, przytulaj, chwal dziecko. Zachęcaj to do kontaktów werbalnych.

14. DBAJ O PRAWIDŁOWY ROZWÓJ RUCHOWY. Zachęcaj do biegania, wspinania się po drabinkach, jazdy na hulajnodze, rowerze, rolkach. Usprawniaj motorykę palców, poprzez wydzieranie, naklejanie, lepienie z plasteliny, malowania, rysowanie.

15. STARAJ SIĘ BY ZABURZENIE MOWY ZOSTAŁO USUNIĘTE PRZED PODJĘCIEM NAUKI SZKOLNEJ. Uchroni to dziecko przed otrzymywaniem niższych ocen, wyśmiewaniem przez rówieśników-stresem.

Należy pamiętać, że terapia logopedyczna jest konsekwencją diagnozy logopedycznej, w wyniku której stwierdzono, że wymowa lub poziom rozwoju mowy dziecka jest nieprawidłowy i wymagana jest interwencja specjalisty, w celu korekty zaburzeń. Terapia jest procesem, którego długość uzależniona jest od bardzo wielu czynników.

Najważniejsze z nich to:

- głębokość i zakres zaburzeń,
- częstotliwość spotkań terapeutycznych,
- wiek dziecka – poziom jego świadomości, zaangażowania, koncentracji i współpracy,
- **współpraca z rodzicami.**

Spośród wymienionych głównych czynników, właśnie ten ostatni bywa w całym procesie najistotniejszy, dlatego, że to jedyny czynnik na który mamy realny wpływ. Pozostałe czynniki są od nas niezależne i z góry musimy je przyjąć, a następnie dostosować do nich nasze metody, narzędzia i sposoby działań terapeutycznych. A co z rodzicami? Terapia logopedyczna nie zaowocuje bez odpowiedniej współpracy logopedy z rodzicami małego pacjenta. Stosunki między obiema stronami powinny opierać się na partnerstwie – bo przecież chodzi o harmonijny rozwój i dobro dziecka. Tak samo jest w przypadku oddziaływań logopedycznych, które mają na celu zmianę stanu obecnego na inny – lepszy.

Aby proces terapeutyczny przebiegał prawidłowo, a efekty pracy były dostrzegalne konieczna jest praca rodzica z dzieckiem w domu. Należy pamiętać, że jedna wizyta w tygodniu w gabinecie logopedycznym lub w szkolnym nie jest miarą sukcesu. Logopeda owszem, ćwiczy z dzieckiem wywoływanie trudnych dla niego dźwięków, zachęca do wspólnej zabawy i aktywności, jednak drugą stroną medalu jest utrwalanie zdobytych informacji w zaciszu domowym.

Dlaczego rodzic jest taki ważny w terapii?

- ✓ **Po pierwsze** dlatego, że jest z dzieckiem na co dzień. Ma możliwość każdego dnia oddziaływać na dziecko, a od rodzaju jego działań wiele dobrych (i niestety) złych zjawisk, może nastąpić. Dlatego też, bardzo ważnym elementem terapii jest, nie tylko korygowanie dziecka, ale edukacja rodzica, co robi dobrze i powinien z dzieckiem utrzymywać, a co jest błędem, który należy natychmiast wyeliminować. Często rodzice nieświadomie popełniają błędy wychowawcze, rozwojowe, szkodząc tym swoim dzieciom i pogłębiając ich deficyty. A wystarczy czasem uświadomić im to, i natychmiast następuje eliminacja złego nawyku i poprawa u dziecka.
- ✓ **Po drugie**, rodzic ma codziennie okazję do ćwiczenia ze swoim dzieckiem i utrwalania prawidłowej wymowy. Musi wiedzieć, że systematyczność w terapii, to klucz do sukcesu.

Rodzice pacjentów powinni być także uświadamiani, dlaczego oddziałujemy na jego dziecko w taki, a nie inny sposób. Zajęcia z logopedą to nie – jakby się mogło wydawać – powtarzanie wyrazów zawierających „trudną” głoskę. Wręcz przeciwnie, aby zajęcia były dla dziecka atrakcyjne logopeda powinien tak stymulować dziecko poprzez zabawę, aby to nie miało poczucia, że przychodzi do gabinetu się czegoś nauczyć. Dlatego też należy tłumaczyć rodzicom, dlaczego na zajęciach gramy w gry, usprawniamy ruchy ręki czy biegamy z dzieckiem po pokoju. Kiedy rodzic zrozumie sens terapii, jego motywacja do ćwiczeń w domu wzrośnie.

W pracy logopedycznej ważna jest nie tylko relacja logopeda – dziecko, ale również taka relacja jak **logopeda – dziecko – rodzic**. Rola rodzica, współpraca w terapii swojej pociechy jest ogromnie ważna – każdy logopeda stara się przekazać tę kwestię. Oczywiście jest, że to logopeda czuwa nad wszystkim, daje wskazówki jak pracować w domu, ale właśnie... praca w domu jest jednym z czynników, dzięki któremu praca z dzieckiem owocuje zamierzonymi efektami.

Zmotywowany i zaangażowany rodzic oznacza zmotwowane i zaangażowane dziecko. Wraz z udziałem rodziców pracujących z dzieckiem w domu zwiększamy efektywność samej terapii. Ważnym czynnikiem motywującym jest również to, że im ta współpraca podczas terapii będzie systematycznie realizowana tym szybciej się ona zakończy – w przeciwnym razie będzie ona długa i żmudna.

Propozycji ćwiczeń dla poszczególnych głosek:

Zestaw ćwiczeń przygotowujących do

artykulacji głosek szeregu

szumiącego/sz,ż,cz,dż/

Ćwiczenia oddechowe:

-,tańczący płomyk"- dmuchamy na płomień świecy w taki sposób, aby nie zgasł, lecz tańczył na boki;

-dmuchamy przez rurkę, robimy bańki mydlane;

-dmuchamy na waciki, piłeczki pingpongowe itp.

Ćwiczenia języka (wykonujemy przy szeroko otwartych ustach i widocznych zębach):

-przesuwamy język w kąciaki ust;

-oblizujemy górną wargę (język wąski, wydłużony);

-unosimy język do góry w kierunku nosa;

-,myjemy" językiem górne zęby (powierzchnię zewnętrzną i wewnętrzną);

-,liczymy" językiem górne zęby;

-,uparty osiołek"- wypychamy językiem zęby górne;

-język „zagląda do gardła”;

Ćwiczenia warg:

-cmokamy;

-robimy tzw. „ryjek” -wargi ściągnięte, wysunięte do przodu;

-wysuwamy wargi do przodu, zęby są widoczne, a wargi zaokrąglone.

**Zestaw ćwiczeń przygotowujących do
artykulacji głosek szeregu syczącego**

/s,z,c,dz/

Ćwiczenia języka:

-wysuń język z jamy ustnej w linii prostej do przodu-język wąski i język szeroki;

-ułóż język na dolnej wardze-język szeroki, boki dotykają kącików ust;

- ułóż język na dnie jamy ustnej -czubek języka przylega do wewnętrznej powierzchni zębów dolnych;

- „umyj” czubkiem języka wewnętrzną powierzchnię zębów dolnych;

- „policz” czubkiem języka zęby dolne - język dotyka powierzchni wewnętrznej każdego zęba;

- „uparty osiołek”- wypchnij językiem dolne zęby;

- ułóż język w rynienkę - język wysunięty.

Ćwiczenia szczęki dolnej:

-opuść i unieś szczękę dolną;

- przesuń szczękę dolną w płaszczyźnie poziomej - w lewo i w prawo;

-przy rozchylonych wargach, wysuń i cofnij dolną szczękę.

Ćwiczenia warg:

- nałóż wargę górną na dolną i odwrotnie;
- ściągnij wargi - jak przy wymowie głoski „u” a następnie rozciągnij je - jak przy wymowie głoski „i”;
- rozciągnij usta jak przy uśmiechu, utrzymaj tę pozycję przez chwilę;
- przy złączonych zębach, cofaj na przemian prawy i lewy kącik ust;
- otwórz i zamknij usta- kąciki ust cofnięte, wargi przylegają do zębów.

Ćwiczenia oddechowe:

(podczas wykonywania ćwiczeń usta ułóż jak przy uśmiechu)

- przy nałożonej wardze górnej na wargę dolną, mocno dmuchnij na brodę;
- cofnij lekko kąciki ust, wysuń do przodu język i mocno na niego dmuchaj;
- ułóż na dolnej wardze szeroki język, lekko wysuń do przodu i dmuchnij przez jego środek.

Zestaw ćwiczeń przygotowujących do artykulacji głosek szeregu ciszącego

/ś,ż,ć,dź/

Ćwiczenia języka:

- robimy z języka „koci grzbiet”- czubek języka opieramy o dolne zęby, a grzbiet unosimy do podniebienia;
- „języczek naleśniczek”- czubkiem języka oblizujemy dolne dziąsła, próbując go jak gdyby podwinąć (ruch języka do dołu);

-, „igiełka i placek” - język wąski, zaostrowany, potem szeroki, płaski;

-, „zabawa w chowanego” - język na dnie jamy ustnej, wykonujemy ruchy poziome od dolnych zębów do tyłu i z powrotem (czubek języka nie może unieść się do góry);

-, „kot oblizuje się” - dokładne oblizywanie warg przy szeroko otwartej buzi;

-, „landrynki” - unosimy grzbiet języka do podniebienia w taki sposób, aby czubek nie kontaktował się z dolnymi zębami, dotykamy grzbietem do podniebienia i opuszczamy język kilkakrotnie;

-, „konik” - przyklejanie języka do podniebienia i głośne odklejanie go.

Ćwiczenia warg:

- „rybka w wodzie” - zęby złączone, kąciaki warg zaciśnięte, na przemian zamykamy i rozchylamy wargi;

-, „uśmiechnięty Jaś” - wargi rozciągamy na boki;

-, „smutny Jaś” - usta wyginamy w podkówki;

-, „całusek” - ściągamy usta i wysuwamy do przodu;

-, „karetka pogotowia” - wymawiamy na przemian e-o e-o;

-, „parskanie konika” - energiczne wypuszczanie powietrza przez luźne, wysunięte do przodu wargi.

Zestaw ćwiczeń przygotowujących do

artykulacji głoski /r/

-Kłaskanie językiem.

-Naśladowanie ssania cukierka.

-Wypychanie językiem policzków (przy zamkniętych wargach.)

-, „Grzebień” - „czeszemy” język, wsuwając go między zwarte zęby, a następnie - wysuwając.

- Ujmowanie brzegów języka między zęby trzonowe i delikatne żucie.
- Ujmowanie brzegów języka między zęby trzonowe i unoszenie jego czubka do wałka dziąsłowego (miejsce tuż za górnymi jedynkami)
- Zakrywanie językiem górnych zębów, najpierw z przodu, a potem z tyłu.
- Unoszenie szerokiego języka na górną wargę (zęby widoczne).
- Oblizywanie górnej wargi wąskim i wydłużonym językiem.
- Oblizywanie górnej wargi szerokim językiem.
- „Malowanie sufitu” w buzi szerokim językiem (przesuwając język po podniebieniu w stronę gardła).
- „Szeroki telegraf”- szeroki język uderza w dziąsła (za górnymi zębami) i nadaje sygnał S.O.S.
- „Licznik”- nasz język jest licznikiem, który liczy górne, a następnie dolne zęby.
- „Winda”- trzymając czubek języka „przyklejony” za górnymi zębami- opuszczamy i unosimy na przemian szczękę dolną.
- Zdmuchiwanie skrawków papieru z czubka języka.
- Rozpłaszczamy język na podniebieniu przy rozchylonych ustach tak, by boki języka dotykały bocznych zębów, a czubek znajdował się na wałeczku dziąsłowym za górnymi zębami i w takim ułożeniu wymawiamy następujące głoski (delikatnie, ale coraz szybciej):

- l l l l l l l l l
- d d d d d d d d d -porusza się jedynie czubek języka (stuka o dziąsła)
- n n n n n n n n n -boki języka dotykają w tym czasie zębów trzonowych
- t d t d t d t d t d - pamiętajmy o lekko rozchylonych wargach
- t d n t d n t d n -powinny powstać dźwięki o „głuchym” brzmieniu

Po uzyskaniu umiejętności wykonywania poprzednich ćwiczeń, unosimy czubek języka za górne zęby (boki przylegają do zębów trzonowych) rozchylamy wargi i wykonujemy bardzo drobne, energiczne ruchy czubkiem języka po wałku dziąsłowym- w kierunkach: przód-tył; staramy się wprowadzić czubek języka w ruch, uzyskując charakterystyczną dla „r” wibrację.

Z wyrazami szacunki

Ewa Rybka – logopeda szkolny