

*Logopedia w domu,
czyli, jak pomóc małemu dziecku w rozwijaniu jego mowy?
Poradnik praktyczny z ćwiczeniami.*

Drodzy Rodzice,

pozostając z dzieckiem w domu, w prosty sposób możecie wspierać rozwój mowy Waszej Pocięchy!

Pośród wielu nowych obowiązków, przed którymi wszyscy zostaliśmy postawieni zachęcamy, aby wykorzystywać codzienne sytuacje do rozwijania mowy naszych dzieci. Nie będzie to wymagało specjalnego czasu i wyjątkowych warunków. Wystarczy na chwilę zatrzymać się przy codziennych czynnościach. Jeśli ćwiczenia potraktujemy jako zabawę, będą one czystą przyjemnością dla dziecka. A wiadomo, że dobra zabawa to podstawa!

Zapraszamy zatem do ćwiczeń usprawniających narząd artykulacyjny oraz do ćwiczeń słuchowych i oddechowych. Wykorzystajmy naturalną skłonność dziecka do wielokrotnego powtarzania jego ulubionych zabaw.

A teraz kilka słów o proponowanych zabawach - ćwiczeniach rozwijających mowę dziecka.

Sprawność narządu artykulacyjnego (język, wargi, podniebienie miękkie, żuchwa) jest jednym z elementów, warunkujących prawidłowy rozwój mowy. To dzięki ćwiczeniom rozwijającym sprawność mięśniową tych narządów można wpłynąć na poprawność i wyrazistość artykulacyjną. Jak zatem usprawniać te narządy u małego dziecka? Jak gimnastykować język, wargi, podniebienie miękkie w codziennie wykonywanych czynnościach? Tego dowiedzą się Państwo, czytając kolejne strony naszego poradnika.

Udanej zabawy!

JĘZYK

Język jest bardzo ważnym narządem, którego prawidłowa praca warunkuje normatywną artykulację i odpowiedni sposób połykania. Problemy z ruchomością języka mogą wynikać ze skróconego wędzidełka języka (fałdu, który znajduje się na dolnej powierzchni języka i łączy go z dnem jamy ustnej), z obniżonej sprawności, nieprawidłowego napięcia mięśni lub złych nawyków np. długotrwałego ssania smoczka, wysuwania języka podczas rysowania.

Źle pracujący język, może wypychać zęby, powodując wady zgryzu. Nieprawidłowa, asymetryczna praca języka jest powodem deformacji dużej liczby głosek.

Jeśli widzisz, że Twoje dziecko często oddycha torem ustnym – ma otwartą buzię i język leży na dnie jamy ustnej; przy mówieniu wsuwa język między zęby; masa języka jest asymetryczna; dziecko ma trudności z uniesieniem języka do podniebienia przy szeroko otwartej buzi; nie umie kląskać (przyssać języka do podniebienia) – te ćwiczenia będą dla niego bardzo pomocne.

- Codziennie rano i wieczorem (lub o innej porze dnia) **kląskaj** językiem wraz z dzieckiem - najpierw wolno, potem szybko, a potem znowu wolno, bo konik zmęczył się. Może jakieś zawody z bratem/siostrą albo z rodzicami: który konik jest szybszy? Kto będzie szybciej kląskał?

Podpowiedź: można wybrać sobie jakąś stałą porę dnia na kląskanie, np. niech stanie się stałym zwyczajem, że dziecko w oczekiwaniu na posiłek, siedząc już przy stole, będzie kląskało językiem. Inną taką chwilą może być czas po przebudzeniu się albo przed zaśnięciem.

- Zaczaruj swój język w huśtawkę, która unosi się baaardzo wysoko: przy szeroko otwartej buzi język Twojego dziecka może **unosić się** (za górne zęby) i **opadać** (za dolne zęby). I znowu: góra, dół, góra, dół... A może taka huśtawka uda się z szeroko ułożonym językiem?

- Posmaruj miodem wałek dziąsłowy u swojej pociechy. Zadaniem dziecka będzie **zlizanie** go językiem. **Wałek dziąsłowy** znajduje się za górnymi zębami. Przekaż dziecku, że będzie to magiczne miejsce w jego buzi. Zamiast miodu możesz również przykleić do wałka dziąsłowego kawałek wafelka typu andrut.
- W wolnej chwili, w ciągu dnia, **postukaj językiem** w zaczarowane miejsce 10 razy – to tyle razy, ile jest paluszków u obu rąk. Możesz również: rysować gwiazdki na niebie lub kropki muchomorkowi – to wszystko stukając szerokim językiem w wałek dziąsłowy, czyli w magiczne miejsce.
- A może kropelki deszczu lub uderzanie pałeczką w bębenek zachęcą malucha? Przy tym ćwiczeniu język dziecka, **szeroko ułożony**, delikatnie i rytmicznie **stuka w podniebienie** twarde („sufit”) – jakby kropelki deszczu spadały na ziemię lub pałeczka uderzała w bębenek.

Podpowiedź: Podczas wyżej opisanych ćwiczeń broda dziecka (żuchwa) powinna być nieruchoma.

- Opowiedz dziecku **bajkę o krasnoludku**, który mieszka w jego buzi. Pewnego dnia krasnoludek robił remont w swoim domku. Chciał pomalować sufit. Dziecko przy otwartej buzi przesuwając szerokim językiem po swoim suficie, czyli podniebieniu twardym (broda nieruchoma). Potem krasnoludek maluje ściany, czyli wewnętrzną stronę policzków. Krasnoludek nie zapomniał też o podłodze – język dziecka przesuwa się po dnie jamy ustnej.
- Każdego dnia, po umyciu ząbków, zatrzymaj się na chwilę przed lustrem w łazience. Niech język dziecka **przesunie się po zębach** (po wewnętrznej i zewnętrznej stronie), jak szczoteczka do zębów. Postaraj się, aby język był szeroki.

- Opuść żuchwę i spróbuj **unieść swój język** w kierunku górnych zębów, tak, aby jego przód zetknął się z linią dziąseł, a boki języka przylegały do wewnętrznej strony górnego łuku zębowego. Czy patrząc w lustro taka pozycja języka nie przypomina Ci węża - kobry?
- Ułóż swój język w **kształt łyżeczki**. Brzegi języka, nie wychodząc poza jamę ustną, unoszą się do góry. Środek języka tworzy niewielkie zagłębienie – łyżeczkę. W to zagłębienie można położyć np. ziarno ryżu preparowanego, które dziecko ze smakiem później zje. Łyżeczka może unosić się do góry i opuszczać na dno jamy ustnej.



WARGI I POLICZKI

Prawidłowa praca warg i policzków jest bardzo potrzebna do realizacji głosek. Podczas mówienia układy naszych warg zmieniają się w bardzo szybkim tempie. Przy niektórych głoskach np. [u], [cz] – muszą wysuwać się do przodu; przy [s], [i] – rozciągać się na boki; a przy [p], [m] – zwierać się. Ważne jest, żeby pracowały w sposób symetryczny i skoordynowany.

Oto propozycje ćwiczeń, jakie mogą Państwo wykonywać z dzieckiem, aby usprawnić pracę warg i policzków:

- **Buziaki** – wysyłaj do mamy / taty po 10 buziaków. Odpocznij chwilę i wyślij kolejne 10 buziaków, po kolejnym odpoczynku – kolejne 10. Pamiętajmy, żeby wargi były ściągnięte i wysunięte do przodu.
- **Bomba!** – nabierz dużo powietrza w policzki, wytrzymaj kilka sekund, a następnie paluszkami naciśnij na poliki, żeby zrobić odgłos wybuchającej bomby.
- **Uśmiech** – zrób do lusterka 10 pięknych, dużych uśmiechów od ucha do ucha. Najpierw uśmiechaj się tak, żeby było widać wszystkie ząbki. Kolejne 10 uśmiechów zrób za złączonymi ustami, żeby nie pokazywać zębów.
- **Karetka** - udawaj odgłosy karetki/policji [u –i]. Przy mocno rozciągniętych wargach mów [i], a przy mocno ściągniętych – [u]. Możemy zrobić zadanie ze zmianą tempa – karetka jedzie wolno, więc wolno zmieniamy układy warg i wypowiedzianie dźwięków, następnie karetka jedzie szybko, więc wykonujemy szybkie zmiany.
- **Ryjek świnki** – rozchylamy lekko wysunięte do przodu wargi tak, żeby odsłonić górne i dolne siekacze.
- **Zmęczony konik** – robimy duży wdech i przy wydechu długo parskamy. Wargi muszą być bardzo rozluźnione!

- **Język rybki** – na zmianę, bezgłośnie, z mocno wysuniętymi do przodu wargami wypowiadamy głoski [o] – [u], udając rybkę.
- **Pajacyk** – podskakujemy i robimy pajacyki. Gdy mamy ręce w górze – robimy szeroki uśmiech, gdy mamy ręce wzdłuż tułowia – obniżamy kąciaki warg (robimy smutną minę).
- **Wąsy ze słomki** – bierzemy słomkę / kredkę i przykładamy ją nad górną wargą, pod nosem. Wywijamy górną wargę w stronę nosa tak, żeby przez chwilę przytrzymała słomkę.
- **Króliczek** – rysujemy kredką do oczu / malujemy farbą do twarzy wąsy króliczka, a następnie ściągamy wargi do przodu i poruszamy naszym „pyszczkiem” na boki (wargi ściągnięte, nos zmarszczony, w takiej pozycji wykonujemy ruchy na boki).
- **Masaż** – Wkładamy dolną wargę między zęby, następnie posuwistym ruchem wysuwamy ją na zewnątrz jamy ustnej. Robimy to samo z górną wargą.



PODNEBIENIE MIĘKKIE

Podniebienie miękkie jest ruchomym fałdem mięśniowym, pokrytym błoną śluzową i zakończonym języczkiem podniebiennym. Pełni ono bardzo ważną rolę zarówno w czynnościach mowy, jak i połykania.

Większość głosek naszego języka, to głoski ustne, czyli przy ich wypowiedzianiu podniebienie miękkie napina się i oddziela jamę ustną od jamy nosowej, zapobiegając przed ucieczką wydychanego powietrza do jamy nosa. Jeśli podniebienie jest zbyt słabe lub mamy do czynienia z jego rozszczepem, wtedy ucieczka powietrza przez nos wywołuje charakterystyczny poszum tzw. „nosowanie otwarte”, które w znaczny sposób może zaburzać mowę i głos.

Prawidłowa sprawność podniebienia miękkiego konieczna jest również podczas połykania. Napinając się, stanowi ono blokadę dla pokarmów i płynów przed przedostawaniem się do nosa. Wszyscy dobrze wiemy, jak nieprzyjemne to uczucie, szczególnie, gdy pijemy napój gazowany.

Poniżej znajdują Państwo przykłady ćwiczeń, usprawniających pracę podniebienia miękkiego:

- **Ja chcę pić** – najprostszym ćwiczeniem podniebienia miękkiego jest zasysanie. Podczas picia Wasze dziecko nawet nie poczuje, że ćwiczy. Może np. wypić dziennie jeden kubek picia przez słomkę. Podpowiedź – im cieńsza słomka i gęstszy płyn, tym mocniejsza praca mięśni.
- **Kropeczki biedroneczki** – Narysuj na kartce dużą biedronkę / muchomora. Pokolorujcie razem obrazek. Następnie wytnijcie 10 małych kółeczek. Dziecko ma za zadanie zassać kółko za pomocą słomki i przenieść je na rysunek biedronki.
- **Śpiący miś** – miś jest bardzo śpiący i marzy o pójściu spać. Ziewamy, mocno otwierając buzię – udajemy śpiącego misia.

- **U doktora** – bawimy się w wizytę u doktora. Najpierw rodzic jest pacjentem – musi otworzyć szeroko buzię i powiedzieć 5 razy mocne [a], później [e]. Dziecko obserwuje ruch podniebienia u rodzica. Następuje zamiana ról, teraz dziecko jest pacjentem i wypowiada mocno samogłoski. Może sprawdzić w lusterku, czy u niego podniebienie również się unosi (można oświetlić gardło latarką).
- **Pszczółki** – udajemy odgłos wielkiego roju pszczoł. Nabieramy dużo powietrza i mruczemy cichutko, a następnie coraz głośniej [mmmmm.....] – wargi złączone, powietrze wydostaje się przez nos.
- **Chrapiący niedźwiadek** – udajemy chrapiącego niedźwiedzia. Chrapimy głośno na wdechu i wydechu.



SŁUCH

A teraz parę słów o roli słuchu i o sposobach stymulowania go.

Prawidłowo rozwijający się słuch jest niezbędny do prawidłowego i harmonijnego rozwoju mowy. Istotną rolę odgrywa tu zarówno słuch fizyczny, jak i takie umiejętności jak uwaga, pamięć słuchowa, zdolność różnicowania cech dźwięków (m.in. barwa, wysokość, długość trwania, natężenie). To one są fundamentem dobrze opanowanej mowy i komunikacji. Dzięki nim dziecko będzie potrafiło różnicować dźwięki mowy. O tym, jak ważny jest słuch może pomóc uświadomienie sobie faktu, że dziecko uczy się języka poprzez słuchanie. Dopiero potem następują inne procesy, aby w końcowym etapie dziecko zaczęło mówić (najpierw rozumie, dopiero później mówi).

Zapraszamy zatem do zabaw słuchowych! Oto nasze propozycje:

- **„Co słyhać?”** Zamilknijcie z dzieckiem na chwilę i wsłuchajcie się w otaczające Was dźwięki: szum samochodów z ulicy, rozmowy dobiegające z drugiego pokoju, dźwięki z rur łazienkowych, pracującą pralkę lub zmywarkę, tykanie zegara. Zadaniem dziecka jest opowiedzenie, co słyszy.
- **Słuchowe „ciepło-zimno”**, czyli odszukiwanie schowanego przedmiotu, np. dzwoniącego budzika lub telefonu komórkowego.
- **„Powiedz, jaka to melodia?”** Zabawa polega na nuceniu jakiejś znanej melodii, a dziecko zgaduje tytuł piosenki. Może będzie to okazja do wspólnego śpiewania?
- A może **„kuchenna orkiestra”**? Podczas przygotowywania posiłków lub robienia porządków w kuchennych szafkach, pozwól dziecku na spontaniczne wystukiwanie rytmów z użyciem pokrywek, garnków, drewnianych łyżek, metalowych sztućców. Zadaniem dziecka może być również powtarzanie sekwencji usłyszanych uderzeń.

- **„Jakie to zwierzę?”** Rodzic naśladuje dźwięki, które wydają zwierzęta (krowa, kot, kura itp.). Dziecko zgaduje, które zwierzę tak mówi. Można również wypowiedzieć sekwencję zwierzęcych odgłosów, a dziecko we właściwej kolejności powie, o jakie zwierzęta chodzi i samo powtórzy te odgłosy.
- **„Jaki to pojazd?”** Rodzic naśladuje odgłosy, które wydaje pociąg, motor, samochód wyścigowy, a dziecko mówi, o jaki pojazd chodzi. W tej zabawie również można powtarzać sekwencje usłyszanych dźwięków.
- **„Trzy, dwa, jeden - start!”** – Dziecko dzieli samochody na duże i małe. Jeśli dorosły wypowie *głośno* słowa „Trzy, dwa, jeden start!” duże samochody ruszają w trasę wyścigową. Jeśli natomiast osoba dorosła wypowie *cicho* „Trzy, dwa, jeden-start!” w trasę wyjadą wyłącznie małe samochody. Wersja dla dziewczynki: dziecko przygotowuje ubranka dla misia lub lali. Gdy osoba dorosła wypowie nazwę ubranka *głośno* - dziecko ubiera dużą lalę/dużego misia; natomiast, gdy dorosły powie nazwę ubranka *cicho* - ubiera małą lalę/małego misia.
- **Tworzenie instrumentów** muzycznych: pozwól dziecku włożyć do pustej plastikowej butelki po wodzie odrobinę ryżu, kaszy, cukru, grochu itp. Dziecko może zgadywać jaki to „instrument”, co wydaje taki dźwięk?
- **Wyszukiwanie słów** - nazw przedmiotów w najbliższym otoczeniu dziecka, które zawierają określoną liczbę sylab.
- **„Sylabowe zagadki”**. Rodzic wypowiada słowo bez sylaby na początku lub końcu. Dziecko zgaduje, jakie to mogą być słowa.
- **Znajdowanie przedmiotów** w pomieszczeniu, w którym przebywa dziecko, których nazwy rozpoczynają się daną głoską np. *k*, *b* itp. Może konkurs, kto więcej takich przedmiotów znajdzie?

- Zabawa w **rymowanie**. Wspólne wymyślanie rymów, np.: podczas posiłku znajdowanie rymów do nazw produktów lub potraw, z którego składa się dany posiłek.
- Uczymy się **nowego języka** - to zabawa dla dzieci starszych. Pomiędzy sylaby każdego wypowiedzanego słowa dodajemy inną sylabę, np. KA. Powstaje wtedy wypowiedź: „KAco Katy KAtuKAtaj KAroKAbisz?”, czyli: „Co ty tutaj robisz?” Możemy rozmawiać z domownikami w ten sposób. Frajda gwarantowana!
- **Klaskanie w dłonie**, gdy dziecko usłyszy, że rodzic wypowie nieprawidłowo jakieś słowo. Rodzic/osoba dorosła powtarza słowa z głoskami, które sprawiają dziecku trudność. Co jakiś czas celowo popełnia błąd, np.: ryba, rower, dlabina (dziecko klaszcze), parasol, motor.



ODDYCHANIE

Oddychanie jest czynnością kluczową dla każdego z nas. Oddychamy, aby przeżyć, ale również – by mówić. Gdy nie mówimy, pobieramy powietrze nosem – zwróć uwagę, czy Twoje dziecko podczas zabawy, kolorowania, nie oddycha jamą ustną. Może to bowiem nieść za sobą niedobre konsekwencje np. w postaci obniżenia napięcia mięśniowego warg, policzków i języka, tym samym prowadzić do powstawania wad wymowy.

Gdy nie mówimy – oddychamy przez nos, a gdy rozmawiamy, potrzebujemy szybko napełniać nasze płuca, dlatego pobieramy wdech zarówno nosem, jak i jamą ustną. Wdech musi być duży, a wydech ekonomiczny, żeby starczyło nam powietrza na wypowiedzenie jak najdłuższej frazy. Do tego siła wydechu powinna być odpowiednia, żeby nasz głos brzmiał dźwięcznie i nie zanikał lub nie był nadmiernie napięty. Bez wydychanego powietrza, które przepływa między zbliżonymi fałdami głosowymi w krtani, nie powstanie głos. Dążymy do oddychania całą klatką piersiową, bez podnoszenia barków czy spinania mięśni na szyi.

Dodatkowo ćwiczenia oddechowe, polegające na dmuchaniu, pomagają uzyskać prawidłowy układ języka do wypowiadania takich głosek jak: [s, z, c, dz].

Wykonując ćwiczenia oddechowe, między kolejnymi powtórzeniami czy zadaniami, należy robić dłuższe przerwy, aby nie dopuścić do hiperwentylacji i zawrotów głowy.

UWAGA! Nie wykonuj ćwiczeń oddechowych z dzieckiem, które choruje na padaczkę lub miało kiedyś drgawki – najpierw skonsultuj się z lekarzem i zapytaj, czy ćw. oddechowe będą bezpieczne dla Twojej pociechy.

Oto przykładowe ćwiczenia oddechowe, które możesz wykonać z dzieckiem:

- **Winda z brzucha** – kładziemy się płasko na plecach. Na brzuchu powyżej pępka kładziemy ulubioną zabawkę. Robimy duże wdechy – zabawka unosi się w górę – oraz długie wydechy – zabawka opada razem z ruchem brzucha.
- **Syczymy jak węże** – nabieramy jak najwięcej powietrza do płuc (nie unosimy ramion, napełniamy powietrzem dolne części płuc i „brzuch”). Następnie spokojnie, przeciągle wypowiadamy głoskę [sssssss...] – udajemy węża. Można również narysować długiego, zwiniętego węża na kartce i podczas wydechu przesuwając po nim paluszkiem – mówimy tak długo, aż dojedziemy od ogona do głowy.
- **„Do biegu gotowi start!”** – do tego ćwiczenia potrzebny będzie stoper. Dziecko nabiera powietrza i rozpoczyna przeciągle wypowiadanie głoski [ffffff...] / [ssssss...] / [hhhhh...]. Rodzic włącza stoper i wspólnie sprawdzają, ile sekund dziecko jest w stanie wypowiadać tę głoskę. Ćwiczcie wytrwale, a po kilku dniach na pewno pobijecie rekord! Rodzice mogą przyłączyć się do dzieci i sprawdzić, kto potrafi wytrzymać dłużej.
- **Pompka** – nabieramy powietrza i udajemy pompowanie roweru lub piłki - robimy krótkie, szybkie, mocne wydechy, udające dźwięk pompowania (s-s-s-s-s). Starajmy się nie dobierać powietrza w trakcie, tylko wykonać jak najwięcej powtórzeń na jednym wydechu.
- **Bańki** – ćwiczenie dobre do wykonania na świeżym powietrzu. Dmuchamy w bańki mydlane, robiąc duży wdech i bardzo delikatny i długi wydech – robimy dużo małych baniek.
- **Gooooo!** – Ćwiczenie do wykonania przy stole. Robimy bramkę z kartki opartej o ścianę lub z małego pudełeczka. Za piłkę mogą nam posłużyć zwinięty w kulkę kawałek papieru, folii aluminiowej czy chusteczka. Naszą piłkę stawiamy na w pewnym oddaleniu od bramki i strzelamy gole za pomocą mocnego i szybkiego dmuchania. Z każdym kolejnym golem możemy zwiększać odległość między piłeczką i bramką, żeby dziecko musiało coraz bardziej zwiększać siłę wydechu.

- **Burza w szklance wody** – na stole stawiamy głęboki talerz lub rozkładamy folię. Do wysokiej szklanki nalewamy trochę wody. Szklankę stawiamy na folii / talerzu i przez słomkę dmuchamy do środka, robiąc wielkie fale.
- **Dmuchanki malowanki** – na stole rozkładamy folię. Bierzymy czystą kartkę i na środku kładziemy dużą kroplę tuszu / farby / zmieszanego z wodą barwnika spożywczego. Dziecko za pomocą słomki, nakierowanej na kropelkę dmucha i rozprowadza tusz po całej kartce, tworząc piękne wzory. Na jednej kartce można rozdmuchać kropelki w różnych kolorach.
- **Ale zimno!** – Nabieramy dużo powietrza i chuchamy na rączki. Możemy chuchać lekko i bardzo długo lub mocno i krótko.
- **Wrona bez ogona** – Weź głęboki wdech i na jednym wydechu licz wrony bez ogona tj. „jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona...”. Ciekawe, ile wron dasz radę policzyć!?
- **Piórko** – Połóż na otwartej dłoni piórko lub kawałek lekkiej serwetki. Weź głęboki wdech i dmuchnij mocno na piórko, zobacz jak wysoko i daleko poleci. Można urządzić zawody, czyje piórko poleci najdalej.

