

LOGOPEDA RADZI

Tematyka artykułów:

1. O rozwoju mowy dziecka **s.1-3**
2. Jak wspomagać rozwój mowy **s.3-4**
3. O wadach mowy i ich przyczynach **s.4-5**
4. Ćwiczenia ułatwiające poprawną wymowę **s.5-8**
5. Jąkanie -wskazówki dla rodziców **s.8-9**

O rozwoju mowy dziecka

Rozwój każdej funkcji życiowej, także i mowy, trwa od...poczęcia. Badacze odkryli, że czynności potrzebne do rozwoju mowy takie jak ssanie i oddychanie dziecko ćwiczy już w łonie matki.

Po urodzeniu maluch komunikuje się z otoczeniem poprzez krzyk, ćwicząc w ten sposób gardło i płuca. Dość szybko zaczyna kojarzyć, że w ten sposób może spowodować reakcję dorosłych – zostanie wzięty na ręce, nakarmiony, przewinięty itd.

Około **2-3 miesiąca życia** leżące niemowlę zaczyna wydawać różne gardłowe dźwięki.

Robią tak wszystkie dzieci, także i głuche. Zjawisko to nazywa się *głuzeniem*.

Około **6-7 miesiąca życia**, gdy dziecko zaczyna siadać, pojawia się *gaworzenie*. Rodzice słyszą wtedy powtarzane z widocznym upodobaniem sylaby „ ma, pa, ba, ta” itd. Nie są to jeszcze prawdziwe słowa. Maluch powtarza jedynie zasłyszane dźwięki, bawi się nimi.

W **7-8 miesiącu życia** dziecko zaczyna rozumieć i reagować na proste polecenia. Zawsze bowiem rozumienie poprzedza mowę czynną, samodzielną.

W **pierwszym roku życia** dziecko świadomie zaczyna nadawać słowom znaczenie. W tym czasie powinno wymówić pierwsze słowa. Są to zazwyczaj słowa określające najbliższych: mama, tata, baba.

Wiek **1- 2 lata** to tzw. *okres wyrazu*. Jest to okres przyswajania pojedynczych słów. Dziecko przypisuje rzeczom, zdarzeniom i czynnościom określenia dźwiękowe, bo uczy się od otoczenia, że każda rzecz, czynność i zdarzenie ma swoją nazwę. Mówi na razie pojedynczymi słowami zastępującymi całe zdania. Słowa są skracane, nieporadne brzmieniowo i artykulacyjnie na miarę możliwości dziecka np. „oć” (chodź), „da” (daj), „ima” (nie ma). W miarę dorastania i rozwoju będą się doskonalić.

Okres między **2-3 rokiem życia** to tzw. *okres zdania*. Dziecko w tym okresie przyswojone słowa zaczyna łączyć w zdania. 2-3 latek powinien umieć sformułować proste zdanie np. „mama daj pić”, „tata citaj Malcinku”. Mowa jest niegramatyczna. Wiele słów w tym czasie dziecko zmiękcza („fruwa ptasiek”, „ziupa golońcia”), opuszcza („midol”- pomidor, „molot”- samolot), zamienia, upraszcza („siutawka”- huśtawka, „fłopak” – chłopak, „ślugopęd”- śrubokręt). Dziecięca mowa często rozśmiesza opiekunów i jest przez nich chętnie naśladowana. Trzeba jednak pamiętać, że wypowiedzi osób dorosłych są wzorem, według którego dziecko uczy się mówić. Powinny być zawsze pełne i poprawne, a wszystkie głoski wymawiane prawidłowo.

W **3 roku życia** dziecko powinno wypowiadać się coraz dłuższymi i bardziej złożonymi zdaniami, zawierającymi 4-5 słów. Głoski trudniejsze może zastępować łatwiejszymi, np. zamiast "r" mówić "j" lub "l", zamiast "sz", "ż", "cz", "dż" i "s", "z" "c", "dz" mówić miękko "ś", "ź", "ć", "dź". Podobnie może zmiękczać inne dźwięki mowy.

Mowa dziecka **4 letniego** staje się dokładniejsza. W **4 roku życia** dziecko potrafi już opowiadać, to znaczy wypowiada kilka zdań logicznie ze sobą powiązanych. Zadaje bardzo dużo pytań – Co to ? Po co? Dlaczego? Na pytania dziecka należy odpowiadać cierpliwie i wyczerpująco. W ten sposób pobudzamy nie tylko rozwój mowy ale i dziecięcego intelektu. Jeśli chodzi o wymowę głosek może jeszcze zamieniać "r" w "l", a "sz", "ż", "cz", "dż" wymawiać jak "s", "z", "c", "dz". Inne głoski dziecko powinno już wymawiać w miarę poprawnie.

W **5-7 roku życia** wymowa i wypowiedzi doskonalą się. Większość dzieci w tym wieku poprawnie wymawia wszystkie dźwięki. Niekiedy obserwuje się tzw. „hiperpoprawność”. Nowo opanowany dźwięk np. „r” pojawia się teraz dużo częściej niż wynikałoby to z potrzeby („rustro”, „korare”, „okurary”) Po kilku tygodniach wymówienia te powinny ustąpić samoistnie. Pod koniec wieku przedszkolnego dzieci umieją sformułować wypowiedź złożoną z kilku zdań. Opowiadając jakieś wydarzenie uwzględniają kolejność faktów, umieją odróżnić przyczynę od skutku. Mówią gramatycznie, poprawnie odmieniają wyrazy.

W wieku **7 lat** rozwój mowy powinien być już ukończony. Dziecko winno wymawiać bez zniekształcania lub zamieniania wszystkie głoski języka polskiego, mówić zdaniami, opowiadać wydarzenia, stosować poprawne formy gramatyczne.

Kiedy szukać pomocy?

Rozwój mowy nie u wszystkich dzieci przebiega jednakowo, harmonijnie i prawidłowo. Może go opóźnić lub zaburzyć wiele czynników oddziaływujących w czasie ciąży, porodu, w okresie noworodkowym, niemowlęcym, a także później. Tempo rozwoju mowy zależy także od predyspozycji i genetycznego wyposażenia dziecka oraz pedagogicznych umiejętności rodziców, jak również środowiska w którym wzrasta. Teoria zakłada, że jeśli któryś z wymienionych etapów rozwoju mowy opóźnia się o pół roku, to jest to zjawisko, które powinno obudzić czujność rodziców i skłonić ich do szukania pomocy logopedycznej.

Pomoc ta będzie konieczna także w przypadku gdy dziecko:

- rodzi się przedwcześnie z objawami wcześniactwa,
- rozwija się zbyt wolno i nieharmonijnie,
- ma stwierdzone nieprawidłowe napięcie mięśniowe,
- późno podnosi główkę, późno siada i późno chodzi,
- ma lub miało kłopoty ze ssaniem, połykaniem, gryzieniem, żuciem,
- nieprawidłowo reaguje lub wcale nie reaguje na dźwięki otoczenia,
- mało gaworzy,
- jest mało aktywne głosowo,
- oddycha przez usta,
- uporczywie ślini się (nie kontroluje wycieku śliny),
- ma nieprawidłowo zbudowane narządy mowy między innymi język, podniebienie,
- zbyt długo karmione jest butelką i ssie smoczek (ponad 6- 9 miesiąc życia),
- niedosłyszany,
- jest nadruchliwe lub apatyczne.

W przypadku dzieci starszych powinny rodziców skłonić do konsultacji logopedycznej następujące objawy:

- brak postępu w rozwoju mowy, np. jeśli dziecko między drugim a trzecim rokiem życia wciąż posługuje się tylko kilkoma słowami,
- odbiegający od dziecięcego wzorca rozwój mowy, to jest wtedy, kiedy dziecko używa własnego języka

wyraźnie zniekształconego i zrozumiałego tylko dla matki,
- jeśli w 3-4 roku życia nadal nie buduje zdań i posługuje się pojedynczymi słowami,
- jeśli dziecko w wieku 3-4 lat nie wymawia głosek "w", "f", "k", "g", "l",
- jeśli dziecko wymawiając głoski "s", "ż", "ć", "dź" "s", "z", "c", "dz", "sz", "ź", "cz", "dź" wkłada język między ząbki,
- jeśli dziecko w 5 roku życia jeszcze wyraźnie sepleni,
- jeśli dziecko głoskę "r" wymawia "gardłowo" lub w inny niewłaściwy sposób
Na podst. materiałów autorskich i internetowej publikacji Czesławy Paczeñniowskiej specjalisty zaburzeñ mowy

O zasadach domowego wychowania językowego czyli jak wspomagać prawidłowy rozwój mowy dziecka

Mowa to "dowód osobisty" człowieka, który Polakom wystawia nie najlepsze świadectwo. Aż 30 proc. polskich siedmiolatków ma kłopoty z prawidłowym posługiwaniem się językiem polskim. Zaburzenia mowy powodują, że wiele z tych dzieci ma kłopoty z nauką. Niedoskonałość wymowy naraża dzieci na kompleksy i poczucie mniejszej wartości. Uczniowie z wadami mowy często wycofują się z kontaktów społecznych, unikają rówieśników i stają się małomówne. Tymczasem poprawne wysławianie się jest nieodłącznie związane ze sztuką autoprezentacji i z czasem staje się nie mniej ważne jak wykształcenie i znajomość języków obcych.

Szanowni Rodzice!

Rozwój mowy Waszego dziecka w znacznej mierze zależy od Was.

Oto podstawowe zasady domowego wychowania językowego:

(za E. Spalek, C. Piechowicz-Kulakowska „Jak pomóc dziecku z wadą wymowy”)

1. Do dziecka należy mówić powoli, wyraźnie, niezbyt głośno. Wypowiedzi osób z najbliższego otoczenia powinny być poprawne. Unikajmy więc języka dziecinnego (spieszczania) w trakcie rozmowy z dzieckiem.
2. W okresie kształtowania mowy dziecko nie powinno kontaktować się z osobami, które mają wady wymowy, ponieważ wadliwa wymowa otoczenia wywołuje i utrwała wadliwą wymowę dziecka.
3. Dziecko powinno reagować na aktywność uczuciową i słowną otoczenia. W przypadku, gdy brak takiej reakcji, można podejrzewać niedosłuch. Konieczna jest wtedy kontrola lekarska.
4. Z zainteresowaniem i uwagą słuchajmy wypowiedzi dziecka, zadawajmy dodatkowe pytania, co przyczyni się do korzystnego rozwoju mowy.
5. Nie wolno poprawiać wymowy dziecka, żądać by kilkakrotnie powtarzało dane słowo, zawstydzać, karać za wadliwą wymowę. Hamuje to chęć do mówienia, a w konsekwencji dalszy rozwój mowy.
6. Wskazane jest częste opowiadanie dziecku bajek, czytanie, oglądanie wspólne filmów i rozmawianie na ich temat.
7. Nie należy zaniedbywać chorób uszu, gdyż nie leczone mogą powodować niedosłuch, a w następstwie zaburzenia mowy.
8. Jeśli dziecko ma nieprawidłową budowę narządów mowy (rozszczepy warg, podniebienia, wady zgryzu lub uzębienia), konieczne jest zapewnienie opieki lekarza specjalisty, gdyż wady te są przyczyną zaburzeñ mowy.

9. Dziecka leworęcznego nie należy zmuszać do posługiwania się ręką prawą w okresie kształtowania mowy. Naruszenie w tym okresie naturalnego rozwoju sprawności ruchowej zaburza funkcjonowanie mechanizmu mowy. Prowadzi to często do zaburzeń mowy, a w szczególności do jąkania.

10. Nie należy wymagać zbyt wczesnego wymawiania poszczególnych głosek. Dziecko nie przygotowane pod względem sprawności narządów artykulacyjnych, niedostatecznie różnicujące słuchowo dźwięki mowy, a zmuszane do artykulacji zbyt trudnych dla niego głosek, często zaczyna je zniekształcać, wymawiać nieprawidłowo. Tworzymy u dziecka w ten sposób błędne nawyki artykulacyjne, trudne do zlikwidowania.

11. Jeśli dziecko osiągnęło już wiek, w którym powinno daną głoskę wymawiać, a nie robi tego, zasięgnijmy porady logopedy. Nie opierajmy się wyłącznie na niezbyt fachowych pod tym względem diagnozach lekarskich.

O wadach mowy i ich przyczynach

Rodzice często zastanawiają się, czy ich dziecko mówi dobrze, czy rozwój mowy przebiega poprawnie, czy też może jest opóźniony lub zaburzony. Oto informacje, które pomogą Państwu zorientować się, czy rozwój mowy Waszych dzieci jest prawidłowy, czy też należy szukać pomocy specjalisty.

Do końca wieku przedszkolnego niektóre nieprawidłowości w wymowie są normą. Jeśli przedszkolak (np. w grupie średniaków) zastępuje trudniejsze do wymówienia głoski łatwiejszymi (szkoła= skoła, skoła, rower =lowel, jowej) nie ma większego powodu do zaniepokojenia. Mówimy wtedy o **parasygmatyzmie** (dotyczy głosek *s-Ś- sz, z-Ż -ż, c-Ć-cz, dz-dź- dż*) i **pararotacyzmie** (dotyczy głosek *r-l-j*). To naturalny etap w rozwoju mowy.

Zdarza się tzw. **hiperpoprawność**, kiedy nowo opanowany dźwięk (np. *sz, ż, r*) pojawia się w mowie zbyt często (korale= korare, serduszko= szerduszko). Takie wymówienia, jeśli występują w wieku przedszkolnym są najczęściej przejawem **nieukończonego rozwoju mowy** (choć nie zawsze!) i z czasem ustępują samoistnie. Jeżeli jednak zamiany lub zniekształcenia dotyczą większości głosek a dziecięca mowa jest zrozumiała tylko dla najbliższych, mamy do czynienia z **belkotem** i jest to sytuacja wymagająca pilnej interwencji logopedycznej.

Jeżeli dziecko rozpoczęło już naukę szkolną, zastępowanie głosek trudniejszych łatwiejszymi uważa się za wadę wymowy, ponieważ w 7 roku życia rozwój mowy od strony artykulacyjnej powinien być już ukończony. Taka sytuacja wymaga pomocy logopedycznej, ponieważ niekorzystnie wpływa na naukę czytania i pisanie.

Do wad wymowy, wymagających terapii logopedycznej, należą też takie, które nie są zależne od wieku (występują także u osób dorosłych) i same nie znikają.

Do wad tych należą:

Ubezdźwięcznianie – polega na wymawianiu głosek dźwięcznych bezdźwięcznie, bez drgań więzadeł głosowych (wyraz „bułka” brzmi „półka”, „woda” brzmi „fota”, „zegar” brzmi „sekar”, „domek” brzmi „tomek”)

Nosowanie – głoski nosowe wymawiane są jak ustne („na” brzmi jak „da”, „mama” brzmi jak „baba”) i odwrotnie – ustne z poszumem nosowym. Przy dużych nieprawidłowościach korygowanie mowy nie jest możliwe bez udziału specjalistów (ortodonta, foniatra). Zarówno ubezdźwięcznianie jak i nosowanie to wady, które istotnie przeszkadzają w osiągnięciu szkolnych sukcesów. Dziecko źle mówi, źle czyta, źle pisze.

Do wad wymowy wymagających terapii logopedycznej, należą też takie, które mają charakter **deformacji** (zniekształcenia brzmienia), w wyniku czego powstają dźwięki nie należące do zasobu głosek języka polskiego. Są to:

Seplenienie międzyzębowe – w czasie mówienia język wsuwa się między zęby (dotyczy głosek *s, z, c, dz* lub *ś, ź, ć, dź* albo *sz, ż, cz, dż*)

Seplenienie boczne – język ułożony jest niesymetrycznie, dźwiękom towarzyszy nieprzyjemne dla ucha brzmienie (głoski jw.)

Seplenienie wargowe – głoski wymawiane są z wargami wysuniętymi do przodu, jak przy dmuchaniu (głoski jw.)

Reranie – dotyczy głoski „r”. Zamiast drgań czubka języka, głoska ta może być wymawiana przez drganie języczka podniebiennego, warg, policzków.

Wady polegające na zniekształcaniu dźwięków są- można by rzec – wadami estetyczno-akustycznymi. Niemiło się to ogląda i nieprzyjemnie słucha. Wady te nie mają wpływu na opanowanie umiejętności czytania i pisania, ale mogą utrudnić dziecku funkcjonowanie w grupie rówieśniczej. Do mniej częstych wad występujących u dzieci w szkole masowej należą:

Lelanie: wadliwe wymawianie głoski „l”, - np. lala – jaja.

Łelanie: wadliwe wymawianie głoski „ł”, - np. ławka – jawka.

Geganie: wadliwe wymawianie głoski „g”, - g = d (noga brzmi noda, pogoda brzmi pododa)

Kekanie: wadliwe wymawianie głoski „k”, - k = t (kot brzmi tot, koń brzmi toń)

Spotyka się dzieci, które wadliwie wymawiają głoski twarde, zmniejszają je niepotrzebnie, np. zamiast Jacek – Jaćek, zamiast pasek – pašek. Zdarza się ponadto, że nie stosują koniecznych zmniejszeń i mówią cukierki zamiast cukierki, keubasa zamiast kielbasa. Osobną grupę zaburzeń stanowi **jąkanie** (o tej wadzie w jednym z kolejnych artykułów).

Rodzice pytają często, dlaczego ich dziecko źle mówi i skąd się wzięły jego kłopoty? Przyczyną wady mowy może być **upośledzenie ostrości słuchu** czasami tak małe, że niezauważalne przez otoczenie i samo dziecko. Zdarza się, że to zaniedbane infekcje uszu, nie leczone w przeszłości, dają o sobie znać. Dziecko wówczas nie słyszy dokładnie dźwięków i siłą rzeczy nie potrafi ich dokładnie naśladować. Niekiedy bywa tak, że słuch fizjologiczny jest bez zarzutu (laryngolog nie stwierdza niedosłuchu) a mimo to dziecko myli dźwięki lub ma kłopoty z opanowaniem słów i powtarzaniem zdań. Wówczas istnieje podejrzenie że to tzw. **słuch fonemowy** (zdolność rozpoznawania i różnicowania dźwięków mowy) nie funkcjonuje prawidłowo. Procesy te odbywają się na poziomie kory mózgowej. W przypadku, gdy komórki mózgu odpowiedzialne za te funkcje działają mniej sprawnie to odbieranie, różnicowanie i łączenie dźwięków przebiega nieprawidłowo.

Częste **katary** i związane z tym **trudności w oddychaniu** przez nos mogą spowodować pojawienie się nosowania lub seplenienia międzyzębowego. Wady te towarzyszą czasami **przerostowi** tzw. **trzeciego migdałka**.

Nierzadką przyczyną wadliwej wymowy bywa **nieprawidłowa budowa** lub **obniżona sprawność narządów artykulacyjnych** tj. języka, warg, podniebienia. Podobnie **wady zgryzu** (zwłaszcza tzw. zgryz otwarty, gdy zęby szczęki górnej nie zachodzą na zęby szczęki dolnej) nie sprzyjają prawidłowej artykulacji.

Bez względu jednak na rodzaj nieprawidłowości i jej przyczynę, każda wada wymowy poddaje się terapii. Bądźmy więc uważnymi obserwatorami rozwoju mowy naszych dzieci a w razie wątpliwości szukajmy wyjaśnień i pomocy. Im wcześniej rozpoczniemy ćwiczenia, tym szybciej uzyskamy poprawę.

Ćwiczenia ułatwiające poprawną wymowę czyli jak usprawnić narządy mowy

W artykule „O zasadach domowego wychowania językowego” zamieściłam informacje, jak wspomagać prawidłowy rozwój mowy dziecka. Zdarza się jednak, że mimo

prawidłowego postępowania rodziców dziecko mówi „nieładnie” – niewyraźnie, wsadza język między zęby albo, mimo osiągnięcia wieku szkolnego, wciąż nie wymawia niektórych głosek. Nieprawidłowości te bardzo często są wynikiem niesprawności narządów, które biorą udział w akcie mowy. Do prawidłowej artykulacji (wymowy) potrzebne są bowiem sprawne wargi, język, żuchwa (dolna szczęka), podniebienie miękkie. Poniżej przedstawiam ćwiczenia, które mogą samodzielnie prowadzić rodzice, chcący wspomóc prawidłową wymowę własnego dziecka. W razie potrzeby zapraszam na konsultacje, podczas których wyjaśnię wszelkie pytania dotyczące niżej przedstawionych ćwiczeń.

Ćwiczenia usprawniające narządy mowy to :

- ćwiczenia szczęki dolnej (żuchwy);
- ćwiczenia warg;
- ćwiczenia języka;
- ćwiczenia podniebienia miękkiego

♦ Ćwiczenia szczęki dolnej

- Zabawa „Leniuszek”

Rodzic opowiada historyjkę o chłopcu, który nic nie chciał robić, tylko przez cały czas ziewał. Dziecko obrazuje to opuszczając powoli dolną szczękę i powoli unosząc ją ku górze. Czynność tę powtarza kilkakrotnie. W czasie opuszczania żuchwy język leży nieruchomo na dnie jamy ustnej, wargi nie wykonują żadnych samodzielnych ruchów. Rodzic kontynuuje opowiadanie mówiąc, że chłopiec rano nie pomagał mamie, nie chciał sam się ubierać, jeść, myć zębów, bawić się z kolegami, budować domków, sprzątać zabawek, rysować itd., tylko wciąż się nudził i ziewał. Dziecko każdorazowo po wymienionej czynności ziewa.

- przesuwanie opuszczonej dolnej szczęki w prawo oraz w lewo („sztorm na morzu”)
- mocne wysuwanie żuchwy do przodu oraz cofanie jej do pozycji wyjściowej („szuflada”)
- wysuwanie żuchwy do przodu i nagryzanie dolnymi zębami górnej wargi („masaż warg”)
- nagryzanie górnymi zębami dolnej wargi;
- wykonywanie ruchów żucia przy zamkniętych ustach („krowa”)

♦ Ćwiczenia warg

- Zabawa „uśmiech słoneczka” Dziecko uśmiecha się „od ucha do ucha” tak, by było widać zaciśnięte zęby (jak przy głosce *i*)
- Zabawa „rybka” Maksymalne zbliżenie do siebie kącików ust, utworzenie ryjka (jak przy wymowie samogłoski *u*)
- Zabawa „straż pożarna” Dziecko naśladuje odgłos wydawany przez wóz strażacki (iu-iu-iu... albo eo-eo-eo...)
- Zabawa „króliczek” Ściskanie warg i przesuwanie ich w lewą i w prawą stronę (dolna szczęka nieruchoma);
- Zabawa „balonik” Nadymanie obu policzków (wargi zwarte) i wypuszczanie po czasie powietrza ustami ułożonymi w „ryjek”
- Zabawa „piłeczka” Nadymanie policzków na zmianę: lewego i prawego (przesuwanie powietrza przy zwartych wargach);
- Zabawa „klaun” Utrzymywanie wargami patyczka lub ołówka;
- Zabawa „kto silniejszy” Przytrzymywanie wargami kartki papieru, którą rodzic usiłuje wyciągnąć;
- Zabawa „dziadek”

Wciąganie warg do środka jamy ustnej przy rozchylonych szczękach;

Inne ćwiczenia warg:

- nakładanie górnej wargi na dolną i dolnej na górną;
- parskanie i cmokanie;
- unoszenie wargi górnej przy zaciśniętych szczękach (widoczne górne zęby), a następnie opuszczanie wargi dolnej (widoczne dolne zęby)

◆ Ćwiczenia języka

Ćwiczenia języka rozpoczyna się od dużych ruchów na zewnątrz jamy ustnej, aby dziecko mogło obserwować je dokładnie w lustrze i poprawić ewentualne błędy.

- Zabawa „myjemy schody” Wysuwanie języka w kierunku brody (usta otwarte);
- Zabawa „czyszczenie komina” Wysuwanie języka w kierunku nosa (usta otwarte, szczęka dolna nieruchoma, nie podpira języka);
- Zabawa „macham chusteczką” Przesuwanie języka w płaszczyźnie poziomej do kąców ust z jak największym wysunięciem na boki (usta otwarte, język nie dotyka warg)
- Zabawa „Języczek na defiladzie” Język maszeruje jak żołnierz na defiladzie:
 - raz - czubek języka na górną wargę,
 - dwa - czubek języka do lewego kąca ust,
 - trzy - czubek języka na dolną wargę,
 - cztery - czubek języka do prawego kąca ust

Ruchy powinny być energiczne, zdecydowane i precyzyjne. Po kilkakrotnym wykonaniu ćwiczenia należy zmienić kierunek marszruty języka.

- Zabawa „kotki” oblizywanie warg (usta szeroko otwarte) Można tu wykorzystać wiersz Stanisława Jachowicza pt. „Chory kotek”. W trakcie wymieniania kolejnych potraw dziecko oblizuje się.
- Zabawa „myjemy okna” przesuwanie języka po zewnętrznych powierzchniach górnych i dolnych zębów (buzia otwarta)

Inne ćwiczenia języka:

- wysuwanie języka z jamy ustnej w linii poziomej i mocne cofanie w głąb jamy ustnej, by grzbiet języka dotykał tylnej ściany gardła (usta szeroko otwarte);
- unoszenie i opuszczanie tyłu języka (przód języka opiera się o dolne dąsła);

Połączenie kilku ruchów języka ilustrują zabawy:

- zabawa „Wielkie porządki” Rodzic opowiada o porządkach, które język w buzi- „gospodarz” musi wykonać na wiosnę, z okazji świąt itd. a dziecko przedstawia określone czynności posługując się językiem:
 - sprzątanie przedsionka – język między wargą dolną a dolnymi zębami „wymiatą” brud
 - mycie okien – język przesuwa się po zewnętrznej powierzchni górnych zębów (stopniowo – „zab po zębie”),
 - malowanie sufitu – język przesuwa się od górnych zębów, po podniebieniu, aż do tylnej ściany gardła,
 - malowanie ścian – język masuje wzdłuż wewnętrzną stronę policzków,
 - trzepanie dywanu – język wysunięty na zewnątrz jamy ustnej wykonuje drobne ruchy: góra – dół Podczas zabawy usta przez cały czas są otwarte.
- zabawa „Języczek – wędrowniczek” Rodzic opowiada bajkę o języku, który wybrał się na wycieczkę, zaś dziecko ilustruje to językiem:
*Język wybrał się na wycieczkę do lasu.
Pojechał tam na koniku. - kląskanie (usta otwarte)*

Na polanie zostawił konia. - prrr...

Następnie rozejrzał się dookoła, - oblizanie warg (usta szeroko otwarte)

po czym wszedł do lasu. - chowanie języka za zęby dolne (usta otwarte)

Przeszedł las wzdłuż - język przesuwają się od górnych zębów, po podniebieniu, aż do tylnej ściany gardła (usta otwarte)

i wszere. - przesuwanie języka po wewnętrznej powierzchni zębów górnych i dolnych (usta otwarte)

Przedarł się przez gęstwina krzewów. - język przeciska się na zewnątrz jamy ustnej przez zaciśnięte zęby

Zauważył, że zrobiło się ciemno.

Rozejrzał się w prawo i w lewo. - przesuwanie wysuniętego języka w pozycji poziomej do prawego i lewego kąca ust (usta otwarte)

Popatrzył w górę i w dół. - język unosi się w kierunku nosa oraz opada w kierunku brody (usta otwarte)

Wszedł na konia i odjechał. - kląskanie (usta otwarte)

W obu zabawach wszystkie ruchy języka najpierw demonstruje przed lustrem rodzic.

◆ **Ćwiczenia podniebienia miękkiego**

Ruchy podniebienia miękkiego można obserwować w lusterku przy szeroko otwartej buzi.

- ziewanie przy nisko opuszczonej szczęce dolnej (język spoczywa na dnie jamy ustnej);
- głębokie oddychanie przez jamę ustną przy zaciśniętych nozdrzach oraz przez jamę nosową przy zamkniętej jamie ustnej;
- energiczna wymowa połączeń głoskowych, w skład których wchodzi gloski tylnojęzykowe: k, g („lekcja murzyńskiego” - np. uku – ugu, oko – ogo, uk – ku...);
- zabawa „Chory miś” - głębokie oddychanie przy szeroko otwartej jamie ustnej w ten sposób, że wdech następuje nosem, a wydech – ustami, kasłanie przy wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej języku, zabawa w płukanie gardła, połykanie leków itp.
- chrapanie na wdechu i wydechu

Jąkanie - wskazówki dla rodziców

W 50% przypadków jąkanie powstaje między 3 – 5 rokiem życia dziecka . Uważa się, że jest spowodowane nieukończonym rozwojem psychofizycznym dziecka, pewną niesprawnością narządów mowy, nie dość szybkim kojarzeniem nazw z pojęciami oraz niepełnym opanowaniem form gramatycznych, czyli dysharmonią między potrzebą wyrażania swych przeżyć, myśli, a możliwościami w zakresie mówienia.

Trudności w mówieniu mają w tym okresie prawie wszystkie dzieci, a u około 60 % pojawia się jąkanie zwane jankaniem fizjologicznym. Wraz ze zwiększającą się sprawnością w posługiwaniu się mową wymienione trudności zwykle mijają same.

Jest wiele teorii dotyczących przyczyn jankania, nie ma wystarczających dowodów na to, że dzieci jankające się są bardziej niespokojne, przeżyły szok psychiczny czy też poddane były wpływom niekorzystnej atmosfery wychowawczej. Występowanie tych samych czynników stresujących można zaobserwować także u dzieci, które nie jankają się. Jąkanie przejawia się w sposób niestały i zależy od tego, z kim dziecko rozmawia, od jego samopoczucia, od stopnia znajomości tematu. Przemęczenie, choroba, niewyspanie nasilają trudności w mówieniu.

Dziecko jankające mówi płynnie o rzeczach dobrze mu znanych. Zazwyczaj mówi dobrze, gdy jest samo w pokoju, w dużym hałasie, gdy nie słyszy swojej mowy. Jąkanie nigdy

nie występuje podczas śpiewu, rzadko podczas mówienia przez sen; Jąkanie słabnie, lub zanika w ogóle przy mowie powolnej, rytmicznej, szepcie, recytacji z pamięci.

Wskazówki dla rodziców

- Nie kierujcie uwagi dziecka na jego sposób mówienia.
- Słuchajcie cierpliwie, a po zakończeniu wypowiedzi dostarczcie dziecku prawidłowego wzoru, ale bez polecenia powtórzenia.
- Zachęcajcie do mówienia w okresie, gdy jąkanie wygasa.
- Zachęcajcie do śpiewania, powtarzania rymowanek i zabawnych wierszyków.
- Ograniczcie do minimum uwagi, poprawianie czy kary.
- Ograniczcie wszelkie sytuacje mogące wywoływać silne emocje (np. wynikające z układów rodzinnych), postarajcie się zapewnić dziecku stabilizację emocjonalną.
- Mówcie spokojnie i powoli, aby nie stwarzać okazji do pośpiechu.
- Nie wkraczajcie w strumień mowy dziecka, każąc mu mówić powoli, brać oddech lub uspokoić się itp.
- Odwracajcie uwagę dziecka od jego mowy, gdy w niej występują trudności.
- Pozwólcie mu skończyć to, co mówiło i następnie zainteresujcie je czymś innym, najlepiej tym, co mu nie sprawia kłopotu.
- Przyjmujcie epizody zacinania jako coś naturalnego. To pomoże dziecku jąkającemu się i będzie przykładem dla innych dzieci.
- Nie wykluczajcie dziecka z działań, w których trzeba mówić, ale też nie obciążajcie go za bardzo.
- Pomagajcie dziecku w formowaniu poczucia własnej wartości, nie biorąc pod uwagę potknięć w mowie, a podkreślając inne działania, które wykonuje dobrze. Akceptujcie je takim, jakie jest.