

## TERAPIA LOGOPEDYCZNA W DOMU

### DRODZY RODZICE

Terapia logopedyczna to proces długotrwały i zmuśny, wymagający współpracy i zaangażowania ze strony nie tylko terapeuty ale również dziecka i jego najbliższego otoczenia. Wiedza rodziców dotycząca rozwoju mowy dziecka oraz prowadzenie przez nich działań profilaktycznych z pewnością przyczynić się może do zapobiegania i eliminowania trudności mowy u dziecka, które jeśli nie są usunięte w porę, utrwalają się i z czasem stają się wadami wymowy.

Jeżeli u dziecka stwierdzono wadę wymowy i uczęszcza ono na terapię logopedyczną, rodzice powinni pamiętać o tym, że terapia ta ma miejsce nie tylko podczas zajęć logopedycznych ale powinna być kontynuowana również w domu. Skuteczność terapii, bowiem ściśle uzależniona jest od współpracy rodziców z logopedą. I tylko wówczas terapia przynosi efekty. Brak pracy w domu opóźnia nabywanie umiejętności prawidłowego posługiwania się mową. Wystarczy chęć i piętnaście minut dziennie. Pamiętajcie, mowa w dużej mierze wpływa na całokształt rozwoju dziecka, a szczególnie na jego późniejsze powodzenia w szkole.

#### Wskazówki do pracy w domu

- Najlepiej byłoby, gdyby ćwiczenia w domu odbywały się o stałej porze wówczas stałyby się stałą częścią codziennego rytuału, co będzie dziecku łatwiej zaakceptować.
- Lepiej ćwiczyć krócej, systematycznie niż długo raz na tydzień. Nie będzie to dla dziecka zbyt nużące i przyspieszy u dziecka autokontrolę mowy a to przełoży się na szybsze posługiwanie się poprawną wypowiedzią w mowie spontanicznej.
- Ćwiczenia nie mogą być dla dziecka karą, a przyjemnością, dlatego należy zadbać o to by jak najwięcej dziecko uczyło się poprzez zabawę. Lepiej mówić do dziecka 'będziemy się bawić i gimnastykować buzią i język' niż „uczymy się ćwiczeń logopedycznych”.
- Zadany przez logopedę materiał edukacyjny dobrze byłoby wykonać na wspólnie z dzieckiem przygotowanych pomocach do ćwiczeń. Inspiracje można zaczerpnąć na blogach logopedycznych np. logopasja, logopedarybka, logopedia praktyczna, brzeczchrząszcz, logopestka.
- Rodzic powinien razem z dzieckiem gimnastykować buzią i język, ćwiczenia można wykonywać w różnych momentach dnia, niektóre jednak najlepiej przed lustrem chociażby podczas czynności higienicznych.
- Można bawić się z dzieckiem w „strażnika mowy” angażując w zabawę wszystkich domowników, by utrwalać poprawną wymowę. Zabawnie jest kiedy to rodzic celowo wypowiada słowa błędnie, a dziecko dokonuje korekty doskonali wówczas swoją spostrzegawczość słuchową.
- Na co dzień należy dbać o prawidłowość własnej wymowy „przykład idzie z góry”. Bywa że dorośli mówią szybko, niedbale, zbyt mało wyraźnie.
- Bywa że mijają dni i tygodnie zanim pojawią się pierwsze efekty, nie należy zniechęcać się a cierpliwie i konsekwentnie trzymać się ustalonego z logopedą planu pracy. Należy zauważyć nawet najmniejszy sukcesu dziecka i cieszyć się razem z nim.
- Bardzo ważny jest regularny kontakt z logopedą, aby omówić postępy dziecka i sposób wykonywania ćwiczeń. Błędne wykonywanie ćwiczeń w domu może przynieść więcej szkody niż pożytku.

### **Zabawy na co dzień :**

- robienie bąbelków w kubku z wodą wykorzystując do tego rurkę do napojów,
- przenoszenie chrupka z miski do miski za pomocą rurki do napojów, a także przenoszenie drobnych elementów wyciętych z papieru (kwiatki, listki, owoce, zwierzątka itp.), wacików, styropianowych kuleczek, pomponików itp.,
- picie gęstych napojów przez cieniutką rurkę (soki, rozrzedzony budyń, kisiel),
- oblizywanie warg posmarowanych dżemem, nutellą, miodem
- wylizywanie talerza posmarowanego np. sosem pomidorowym, miodem itp.,
- odklejanie czubkiem języka przyklejonego do podniebienia kawałka opłatka, wafelka, chrupka przy szeroko otwartej buzi,
- gra „Poszukiwanie skarbów”- szukanie ukrytych w różnych częściach domu karteczek na których zapisane są wyrazy, wyrażenia lub zdania, albo ćwiczenia- zadania do wykonania przez dziecko,
- wykonanie wspólnie z dzieckiem gry, w której będą wykorzystane wyrazy, zwroty lub zdania do utrwalenia zadanego materiału logopedycznego,
- wykorzystywanie zabawy z dzieckiem zabawy paluszkowych, wierszyków z trudnościami logopedycznymi,
- wykorzystanie naturalnych sytuacji jak np. wspólne zakupy do wzbogacania słownika dziecka o nazwy zakupionych produktów (np. nazwy warzyw, owoców tp.), które znajdują się w koszyku, określanie pierwszej głoski w nazwach tych produktów albo wyszukiwanie produktów które mają w nazwie aktualnie ćwiczoną głoskę,

### **Przykłady ćwiczeń logopedycznych:**

Dziecko, u którego logopeda stwierdził obniżoną sprawność narządów artykulacyjnych, na początku terapii wymaga systematycznego usprawniania warg, języka za pomocą ćwiczeń. Jeśli dziecko ma wadę wymowy polegającą na wsuwaniu języka między zęby (tzw. seplenienie międzyczębowe) wówczas rodzaj ćwiczeń należy ustalić z logopedą. Nie wszystkie ćwiczenia będą wskazane przy tej wadzie wymowy.

Zawsze najpierw konsultacja z logopedą potem praca w domu.

### **Ćwiczenia języka :**

1. Małpka myje zęby – przesuwaj językiem po wewnętrznej stronie zębów, przy otwartych ustach.
2. Osiołek liczy zęby – otwórz szeroko buzię i dotykaj czubkiem języka kolejnych górnych zębów po wewnętrznej stronie. Zaczynaj od ostatniego zęba po lewej stronie. Osoba dorosła głośno liczy zęby, których dotykasz językiem.
3. Hipcio malarzem – przesuwaj czubek języka po podniebieniu, do tyłu i do przodu.
4. Królik skacze – wykonuj naprzemienne ruchy językiem po podniebieniu od lewej do prawej strony i odwrotnie.
5. Dzieciół stuka – uderzaj energicznie językiem o podniebienie za górnymi siekaczami\*.
6. Paski zebry – przesuwaj językiem po podniebieniu z lewej do prawej strony, zaczynaj tuż za górnymi zębami, stopniowo przesuwaj język w głąb jamy ustnej.

\* jeśli broda się unosi, przytrzymać ją dłonią.

7. Kropki biedronki – dotykaj językiem podniebienia w różnych miejscach na podniebieniu.
8. Żyrafa żołnierzem – przytrzymuj czubek języka kilka sekund na środkowej części podniebienia.
9. Żabka mlaszcze – mlaszcz, szeroko otwierając usta.
10. Koniki jadą – uderzaj czubkiem języka o podniebienie (jedzie źrebak). Uderzaj całym językiem o podniebienie (jedzie koń).
11. Głodomorek – mlaszcz językiem, stopniowo zwalniasz tempo mlaskania. Sprawdzaj czy słychać odgłos „młaśnięcia”?
12. Glonojad – przysij przód i środek języka do podniebienia i trzymaj go najdłużej jak potrafisz.
13. Winda – przytrzymaj czubek i środek języka na podniebieniu przy szeroko otwartych ustach, a osoba dorosła liczy wysiadające osoby z windy. Postaraj się, by wysiadło bardzo dużo osób.

### **Ćwiczenia warg:**

1. Rybka – spróbuj pokazać jaki pyszczek ma rybka (wargi wysunięte do przodu)
2. Pocałuj mamę i tatę – chcemy pocałować mamę i tatę, ale oni SA daleko. Wargi wysunięte do przodu. Cmokamy.
3. Pies jest zły – jak warczy pies, gdy ktoś go rozzłości? (Unosi górną wargę, pokazuje zęby).
4. Koń się śmieje- Jak śmieje się koń? (Uniesiona do góry wargę, widać wszystkie zęby. Górna wargę jest ruchliwa).
5. Królik – jak Królikowi wystają zęby? (wysunięta do przodu wargę górną, cofnięta wargę dolną, widoczne górne zęby).
6. Czy potrafisz?
  - samymi wargami wziąć ze spodka cukierek?
  - utrzymać górną wargę ołówek (słomkę)?

### **Ćwiczenia oddechowe:**

1. Dmuchiwanie na chorągiewki i wiatraczki.
2. Tańczący płomyczek - dmuchiwanie na płomień świecy, tak by wyginać go pod wpływem dmuchania.
3. Łódki - dmuchiwanie na papierowe łódki, lekkie przedmioty pływające w misce z wodą.
4. Wydmuchiwanie baniek mydlanych.
5. Dmuchiwanie na papierowe ozdoby zawieszane na nitkach różnej długości. Przy tych ćwiczeniach posługujemy się raz nosem, raz ustami.
6. Kto dmuchnie dalej? - zdmuchiwanie kulki waty kosmetycznej, lekkich przedmiotów.
7. Wyścigi samochodowe - dmuchiwanie na papierowe kulki po wytyczonej trasie (narysowanej na podłodze, kartce).
8. Mecz piłkarski - przedmuchiwanie piłeczki pingpongowej do osoby siedzącej naprzeciwko, staramy się wbić gola w bramkę zbudowaną z klocków (bramka może być jedna, ustawiona na środku stołu lub kilka w różnych miejscach).
9. Gotowanie wody - dmuchiwanie przez rurkę do wody, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza. Dmuchamy na zmianę: długo - krótko - jak najdłużej, słabo - mocno - bardzo mocno - gotuje się i kipi!
10. Gotowanie obiadu - rozdmuchiwanie w naczyniu chrupek, ryżu, kaszy, pociętej gąbki, kawałków styropianu.

11. Nadmuchiwanie baloników, zabawek i piłek z folii.
12. Próby gwizdania.
13. Gra na instrumentach muzycznych: organkach, trąbce, gwizdku.
14. Gra na grzebieniu owiniętym cienką bibułą.
15. Rozdmuchiwanie kropli farby wodnej na podkładce z tworzywa sztucznego.

Na koniec propozycja zabawnych powiedzonek dla mistrza języka: Powodzenia

*Puma z gumy ma fummy, a te fummy to z dumy.*

*Wpadł ptak do wytapetowanego pokoju.*

*Wpadł bąk na pąk i pąk się zląkł.*

*Czarny dzięcioł z chęcią pień ciął.*

*Król królowej tarantulę włożył czule pod koszulę!*

*Czy tata czyta cytaty z Tacyta?*

*Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego.*

*Królowa Karolowa kazała królowi Karolowi kar konie kuć.*

*Świerszcz strzyka za ścianą.*

*Szedł świerszcz po ścianie w czerwonym żupanie.*

*Czy poczciwy poczmistrz z Tczewa często tańczy cza-czę?*

*I cóż że cesarz ze Szwecji?*

*Żółta żaba żarła żur, żubr żuł żuchwą żurawinę.*

Źródła: blog „Logopedia praktyczna”, I. Michalak-Widera „Dobrze mówię T”, „Wierszyki na gibkie języki. Gimnastyka mistrza języka.” wyd. Greg

Opracowała Beata Masica