

PROFILAKTYKA WAD WYMOWY i nie tylko...

Jedną z głównych przyczyn wad wymowy jest niska sprawność artykulatorów (warg, języka, żuchwy, podniebienia miękkiego). Do prawidłowej artykulacji potrzebna jest umiejętność swobodnych ruchów ww. artykulatorów jak również świadomość celowego kierowania języka, warg oraz czucie ułożenia aparatu artykulacyjnego.

***Praca naszych mięśni artykulacyjnych jest ćwiczona i udoskonalana od urodzenia poprzez: prawidłowe ssanie, polykanie, żucie, a pośrednio poprzez właściwe nawyki żywieniowe.**

*Ssanie, gryzienie i żucie dostarcza naszemu językowi bardzo dużo właściwych bodźców, dlatego już od początku należy zadbać o właściwą pracę języka. Pierwszym ważnym ćwiczeniem, które w naturalny sposób usprawnia język, wargi, podniebienie i żuchwę jest **karmienie piersią**. Karmienie piersią zapewnia odpowiednią stymulację artykulatorów od 0 roku ż. (choć nie zawsze jest to możliwe!). Jeżeli w grę wchodzi karmienie sztuczne, szukamy smoczka do butelki najbardziej odpowiadającego budowie anatomicznej sutka kobiety.

Picie z kubeczka, jedzenie łyżeczką oraz samodzielne żucie i gryzienie pokarmów doskonalą te funkcje. Oprócz tego przyczyniają się do wykształcenia prawidłowego zgryzu i nawyku polykania.

***Należy unikać „papkowego” jedzenia**, należy dostarczać małemu dziecku dużo okazji do gryzienia twardych produktów np. surowe owoce i warzywa: jabłka, gruszki, marchewki, kalarepki oraz mięsa - taka stymulacja pracy języka z pewnością przełoży się na prawidłową artykulację.

***Należy dbać o drożność górnych dróg oddechowych**, należy oddychać torem nosowym oraz leczyć infekcje.

***Żeby dobrze artykułować trzeba mieć sprawne artykulatory**, jednakże często zdarza się (z różnych przyczyn anatomicznych), że język jest wiotki lub za gruby, masywny, a wargi mało elastyczne lub niektórzy mają skrócone wędzidełko podjęzykowe co utrudnia swobodę ruchów języka, albo wystąpiły inne anomalie w budowie, zgryzie lub rozwoju np. złe nawyki żywieniowe lub upośledzenie.

W celu poprawy sprawności narządów artykulacyjnych, a tym samym poprawy artykulacji i osiągnięcia sukcesu logopedycznego należy prowadzić kilkuminutowe, codzienne, systematyczne ćwiczenia usprawniające motorykę narządów artykulacyjnych.

Zestaw ćwiczeń narządów artykulacyjnych

Ćwiczenia języka:

1. Pionizowanie języka, nauka trzymania języka za górnymi zębami na wałku dziąsłowym:

- podtrzymanie dropsa końcem języka, za górnymi dziąsłami,
- zlizywanie czekolady lub masła czekoladowego z dziąsła lub innej lepkiej konsystencji, lub wafla,
- zabawa w zwierzątka np. *słoń* – ma długą trąbę i wyciąga ją w stronę dziąsła po listki, lub *żyrafa* ma długą szyję i wyciąga tę szyję również po listki, *konik* - język biegnie na przejażdżkę do zaczarowanego miejsca – dziąsła.

2. Klaskanie językiem.

3. Wysuwanie i chowanie języka (język jest raz wąski raz szeroki).

4. Wahadełko z języka - przerzucanie języka z jednego do drugiego kąca ust.

5. Liczenie koniuszkiem języka każdego ząbka na górze i na dole.

6. Oblizywanie warg.

7. Czyszczenie językiem powierzchni zębów.

8. „Zagłądanie” językiem do gardła - język czyści podniebienia.

9. Ssanie cukierka.

10. Kierowanie języka w kierunku nosa i brody.

11. Dotykanie bokami języka zębów trzonowych.

12. Mlaskanie.

Ćwiczenia warg:

1. Wysuwanie i chowanie warg.
2. Cmokanie.
3. Gwizdanie.
4. Robienie rybki, zajęczka lub ryjka z warg.
5. Rozciąganie i zwężanie warg.
6. Parskanie jak żreback lub motorek z warg.
7. Wypowiadanie „e-o, lub i-o”.
8. Utrzymywanie ołówka, słomki między wargami.
9. Balonik - nadymanie policzków, przerzucanie powietrza w policzkach z jednego do drugiego.
10. Zakładanie górnej wargi na dolną i odwrotnie.
11. Skrobanie zębami warg.
12. Uśmiechanie się raz w jedną raz w drugą stronę.

Ćwiczenia żuchwy i zwieracza pierścienia warg:

1. Otwieranie i zamykanie buzi.
2. Ziewanie.
3. Żucie gumy.
4. Naprzemienne otwieranie i zamykanie buzi w różnym tempie.
5. Przenoszenie przy pomocy słomki drobnych elementów z papieru, nauka zasysania powietrza przez słomkę.

Ćwiczenia fonacyjne:

1. Wyśpiewywanie samogłosek wg wariantu np. ;
a-----, a modelując głosem raz cicho raz głośno.
2. Zmienianie tempa podczas śpiewania.
3. Śpiewanie podkładając zmienioną barwę głosu: raz poważny - donośny - gruby/basowy, raz cichutki, niepewny, delikatny itd.
A, O , E , u , i, y- y , i, u, E,O,A.
4. Wyśpiewywanie wierszy, akcentowanie ostatniego wyrazu w każdym wersie.
5. Czytanie wierszy z wyrazistym przedłużaniem i wypowiedaniem samogłoski „a” lub ustalonej innej samogłoski (A. Walencik-Topiłko, Głos jako narzędzie, s. 56).

Ćwiczenia oddechowe:

1. Burza w szklance wody - dmuchanie przez rurkę do szklanki wody.
2. Dmuchanie na piórka i piłeczki styropianowe lub ping-pongowe.
3. Dmuchanie baniek mydlanych, dmuchanie wiatraczków.
4. Dmuchanie na płomień świecy.
5. Dmuchanie na kartkę papieru i utrzymywanie jej przy ścianie, żeby nie spadła na ziemię.
5. Liczenie na jednym wydechu np. pierwsza wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona..., lub 1, 2, 3, 4... do 21 lub mówienie nazw tygodnia, miesięcy, itd.
6. Dmuchanie baloników i piłek.
7. Nabieranie powietrza i wolne jego wypuszczanie z powierzchni brzusznej wybrzmiewając raz *allegro* i raz *piano* głoskę
ssssssssssssSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSssssss.

Stymulacja percepcji słuchowej / ćwiczenia słuchowe:

Dziecko przez powłoki brzuszne słyszy docierające dźwięki już od ok. 3 m. ż. płodowego, dlatego przyszła mama powinna dbać o rozwój dziecka już od etapu prenatalnego m.in.:

- nie przebywać w hałasie,
- odbierać, dźwięki przyjemne dla ucha: odgłosy relaksujące ucho - dźwięki o słabym natężeniu np.: muzyka klasyczna,
- stosować głośne czytanie do brzucha.

Ćwiczenia stymulujące słuch od najmłodszych lat przedszkolnych :

Stosowanie prawidłowych wzorców wymawianiowych, mówienie poprawnie do dziecka już od urodzenia!

1. Wsłuchiwanie się w dźwięki wokół nas/ dźwięki natury, nazywanie ich i ich lokalizacja np. odgadywanie dźwięków pojazdów, cięcia nożyczkami szeleszczenia papierem.
2. Wysłuchiwanie instrumentów i ich rozpoznawanie.
3. Naśladowanie tempa i rytmu, wyklaskiwanie uderzeń, umiejętność odtwarzania struktur dźwiękowych.
4. Różnicowanie dźwięków brzęących podobnie s-sz-ś.
5. Lokalizacja ukrytych przedmiotów wydających dźwięk: telefon, pozytywka, zegarek.
6. Różnicowanie i rozpoznawanie głosów: dziecko, kobieta, rozpoznawanie wieku rozmówcy.
7. Wysłuchiwanie zdania i umiejętne odtworzenie, bez pominięcia żadnego wyrazu.

Etapów trudniejszych (zerówka /początek edukacji szkolnej): ćw.8,9,10,11.

8. Dokonywanie syntezy i analizy głoskowo-sylabowej
9. Różnicowanie wyrazów brzęących podobnie: kura-góra, pas-las, kot-kok, kasza-kasa, mak-hak- zauważanie różnicy jednej tylko głoski między wyrazami.

10. Rymowanie wyrazów.
11. Wyszukiwanie rymów.
12. Nauka rymowanek, wierszy, wyliczanek.
13. Słuchanie bajek z płyty.
14. Śpiewanie.
15. Naśladowanie odgłosów natury, wyrazów dźwiękonaśladowczych np.: bzzzzzzzzzzzz, szsz- szum lasu, żżżżż- dźwięk piły , rrrr- woźnica, pyr- traktor itd.
16. Ćwiczenie koordynacji słuchowo-wzrokowo-ruchowej: zajęcia taneczne i muzyczne/umuzyczniające.

Higiena słuchu i głosu:

Niezwykle ważne jest, aby od najmłodszych lat uwrażliwiać percepcję słuchową wg wyżej zamieszczonych wskazówek oraz przede wszystkim należy pamiętać o dbaniu o higienę słuchu i głosu:

- Nie przebywaj za często w głośnych miejscach: tj. duże, głośne skupiska ludzi tj.: koncerty, dyskoteki, lotniska, dworce, fabryki. Jednakże jest wiele sytuacji nieodzownych, dlatego:

Rodzicu daj przykład dziecku! Przekaż mu poniższe wskazówki np.:

- Dbaj o nienadwyrażanie strun głosowych krzykiem, mów wg swoich możliwości, nie przekrzykuj, nie zakłócaj krzykiem spokoju innych rozmówców w miejscach publicznych,

- Rodzicu: zwróć uwagę dziecku, gdy za głośno mówi lub krzyczy w miejscach publicznych. To nie tylko świadczy o obniżonym poziomie kultury osobistej, niewiedzy nt. szkodliwości wysokich tonów na słuch i głos, ale również może wynikać już z zaistniałych problemów słuchowych u danego dziecka. Dziecko krzyczy, bo może mieć już jakiś ubytek słuchu.

- Zwróć uwagę dziecku, gdy za głośno ogląda telewizję lub słucha muzyki z odtwarzaczy MP3.

Hałas:

- męczy, drażni i dekoncentruje,
- przyczynia się do wzrostu ciśnienia krwi,
- przyczynia się do wybuchów złości, agresji, płaczu,
- może być jednym z przyczyn obniżonych efektów i osiągnięć w nauce,
- Hałas przyczynia się do uszczerbków na słuchu, a tym samym zdrowiu!
- W trakcie 1 godziny spędzonej w hałasie nasz nerw słuchowy potrzebuje około 8 godzin regeneracji i odpoczynku!

[www.eid.edu.pl news/uwaga-halas](http://www.eid.edu.pl/news/uwaga-halas)

Dbanie o rozwój grafomotoryki oraz manualny

Usprawnianie palców dłoni, małej motoryki jak również dużej motoryki, koordynacja całego ciała, ma również przekładnię w dzieciństwie na nasze artykulatory. Funkcjonowanie małego dziecka musi współgrać na wielu płaszczyznach. Mały człowiek to jedność - im lepiej jest skoordynowany, im lepiej ma opanowane ruchy celowe kończyn: rąk, nóg, to tym samym powinien dobrze funkcjonować artykulacyjnie (ruchy celowe warg, języka będą wyćwiczone!)

Dlatego tak ważny jest rozwój motoryczny w tym również manualny.

Umiejętności grafomotoryczne to także prawidłowe trzymanie narzędzia tj.: kredek, pędzla, nożyczek!

Nowa rzeczywistość – „wychowanie medialne”

(W wielkim skrócie: Wg badań i opinii prof. J. Cieszyńskiej psychologa i logopedy katedry na Uniwersytecie Krakowskim):

Obecnie dzieci wychowują się w nowej rzeczywistości, innej niż ich rodzice, a tym bardziej dziadkowie: telewizja, komputery, bilbordy, reklamy wpływają na to, że jest zdecydowana przewaga bodźców wzrokowych nad słuchowymi. W wielu wypadkach ma to zgubny wpływ na naukę języka:

krótszy czas rozmów z rodzicami, mniej prawidłowych wzorców językowych zamiast rozmowy z rodzicem bajka/kreskówka/film już od najmłodszych lat. Roczne i 1,5 roczne dzieci oglądają media przez około godzinę dziennie, zamiast twarz mamy, babci, opiekuna który czyta opowiada daje wzorzec językowy. Postaci z bajek mają często wady wymowy, żeby było „śmieszniej, zabawniej”. Dzieci z niewykształconym systemem fonetyczno-fonologicznym uczą się języka zaburzonego, zniekształconego od postaci bajkowych. Poza tym dzieci z niezakończoną artykulacją, nie przyswojonym językiem etnicznym podejmują naukę w językach obcokrajowców. Współczesne dzieci inaczej uczą się języka mówionego i pisanego! Coraz więcej dzieci jest z ORM, zaburzeniami artykulacyjnymi oraz dzieci dyslektycznych - dzieci coraz częściej przetwarzają język prawopółkulowo, tzn.: obrazowo, zaburzona jest praca lewej półkuli (systemowości, sekwencyjność, linearności języka)!

Świat mediów zaburzył/ wpłynął również negatywnie na aktywność fizyczną dzieci, a właściwie jej brak, dzieci więcej wolnego czasu spędzają przed komputerem niż na dworze w ruchu! Niedotlenione dzieci również z tego tytułu mogą mieć osłabioną koncentrację i wydolność psychofizyczną.

Wszystkie wskazówki adresowane są do rodziców i nauczycieli i mają za zadanie naświetlić pomoc w pracy z podopiecznym, absolutnie nie są żadnym moralitetem!

