

# PROFILAKTYKA LOGOPEDYCZNA- MATERIAŁY I WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

## *Podstawowym środowiskiem kształtowania myślenia i mowy dziecka jest rodzina!*

### 1. SŁUCH

W chwili obecnej wszystkie noworodki, są objęte badaniami słuchu. Jeżeli jest on nieprawidłowy należy pozostać pod opieką poradni specjalistycznej. Jeśli natomiast jest prawidłowy należy obserwować go w trakcie rozwoju dziecka, zwłaszcza po poważnych infekcjach i zapaleniach ucha. Jednym z warunków rozwoju mowy jest prawidłowo wykształcona funkcja słuchowa. Im większe uszkodzenie i im później rozpoczęta terapia, tym mniejsze szanse na rozwój mowy. Tylko wczesne wykrycie wady słuchu, wczesne aparatowanie i rozpoczęcie terapii logopedycznej stwarza możliwości opanowania systemu językowego. Jeśli niemowlę między 6-12 miesiącem życia nie odwraca się w kierunku znanych mu dźwięków grzechotki lub głosu matki o średniej głośności, to można podejrzewać uszkodzenie słuchu. Ok 2-3 miesiąca życia wszystkie dzieci głużą- nawet te głuche, jest to odruch bezwarunkowy.

### 2. ODDYCHANIE, SSANIE I POŁYKANIE

Czynności oddychania i ssania są pierwotne w stosunku do mowy. Dlatego ich realizacja służy jednocześnie usprawnianiu narządów, które w okresie późniejszym będą brały udział w artykulacji. Dlatego obserwując dzieci mające kłopoty ze ssaniem, czy też z połykaniem możemy spodziewać się wystąpienia u nich nieprawidłowej wymowy w dalszych latach. Jeśli więc dziecko jest mało aktywne podczas ssania, ssie leniwie lub nie zwiiera warg , może to świadczyć o małej sprawności języka i warg i wymagać usprawniania ich poprzez masaż.

Masaż logopedyczny według dr Elżbiety Stecko:

Masaż wnętrza jamy ustnej (trwa od 3 do 5 minut) wykonujemy przed każdym posiłkiem a masaż zewnętrzny możemy dołączyć przed kąpielą.

1. Masaż języka zaczynamy od czubka posuwając się w kierunku gardła. Wykonujemy małe kółeczka. Masujemy do 3 krotnego wystąpienia odruchu zwracania.

Masujemy przestrzeń podjęzykową powodując unoszenie się języka ku górze.

2. Masaż podniebienia kółeczkami również do 3 krotnego odruchu zwracania .

3. Dziaśła masujemy w przeciwnym kierunku do wyrastania zębów.

4. Masujemy wargi podpierając brodę kciukami. Palce wskazujące rozciągają i ściągają wargi. Potem je obszczypujemy i układamy jak do cmokania.

5. Uciskamy punkty wg Moralesa- kciuk układamy pod bodą, trzeba palcami uciskamy nad górną wargą a następnie pod dolną wargą.

Po masażu dajemy dziecku możliwość do wykonania pionowych ruchów językiem np. przyklejamy mały opłatek do podniebienia.

Masaż zewnętrzny.

1. Wykonujemy kółeczka od czoła w kierunku skroni. Masujemy policzki pod oczami w kierunku skroni wykonując kółeczka w kształcie pętelek do stawów żuchwowych.

2. Masujemy pod nosem w kierunku stawów żuchwowych lekko uciskając stawy żuchwowe na koniec.
3. Brodę masujemy kółeczkami w kierunku stawów żuchwowych. Kości żuchwy rozciągamy w kierunku uszu.
4. Trzykrotnie wykonujemy łożki od kącików oczu spadające w kierunku brody.
5. Masujemy wargi podpierając brodę kciukami. Palce wskazujące rozciągają i ściągają wargi. Potem je obszczypujemy i układamy jak do cmokania.
6. Uciskamy punkty wg Moralesa.
7. Masujemy trzykrotnie płatki uszu od góry do dołu. Potem pociągamy do góry, w bok i na dół.

KARMIENIE dziecka powinno odbywać się w pozycji jak najbardziej pionowej, nie kładziemy dziecka płasko, poziomo. Najlepszą formą karmienia jest naturalna, piersią, jednak nie zawsze jest to możliwe, smoczek wybieramy kształtem najbardziej anatomiczny. Używanie smoczków uspokajających tylko w razie konieczności. Karmienie smoczkiem najpóźniej powinno zakończyć się w 1 roku życia. Oczywiście wcześniej wprowadzamy powoli pokarmy o zmiennej konsystencji i strukturze, aby dziecko uczyło się prawidłowo gryźć i żuć. Zbyt długie używanie smoczków może powodować wady zgryzu oraz osłabiać mięśnie języka. Niemowlęcy sposób połykania polegający na wsuwaniu języka pomiędzy dziąsła powinien stopniowo zanikać w miarę wyrastania zębów mlecznych. Powodem braku dojrzałego sposobu połykania może być zbyt długie używanie butelki. Obserwując niemożność zbierania językiem z warg okruchów pożywienia, możemy podejrzewać *skrócenie wędzidełka podjęzykowego*, co pociągnie za sobą kłopoty z prawidłową realizacją głosek przedniojęzykowo-dziąsłowych. W niektórych przypadkach może temu zapobiec masaż rozciągający wędzidełko podjęzykowe. Najlepiej skonsultować to z laryngologiem, który podejmie decyzję o ewentualnym podcięciu wędzidełka podjęzykowego. Masaż ust, policzków, warg i podniebienia zalecany jest także w przypadku, gdy dziecko ma kłopoty z połykaniem.

ODDYCHANIE: niepokojącym sygnałem jest także stałe utrzymywanie uchylonych ust. Nawyk ten, a czasem konieczność wynikająca z istnienia w nosogardle jakiejś przeszkody, obserwujemy podczas spania oraz w ciągu dnia w pozycji siedzącej. Pamiętajmy, że dziecko powinno spać z lekko uniesioną głową do góry. Oddychanie przez uchylone usta poza konsekwencjami natury zdrowotnej może przyczynić się do osłabienia mięśni unoszących żuchwę oraz mięśni języka i w efekcie może być przyczyną wadliwej artykulacji głosek przedniojęzykowo-zębowych oraz przedniojęzykowo-dziąsłowych polegającej na ich realizacji międzyzębowej. Może też być przyczyną wady zgryzu. W razie utrzymujących się trudności z oddychaniem przez nos należy skonsultować się ze specjalistami, szukając przyczyny tego: laryngologiem ( pod kątem przerostu trzeciego migdałka bądź migdałków bocznych) i alergologiem.

Na prawidłowy rozwój narządów artykulacyjnych wpływa:

- karmienie piersią do około roku,
- w czasie snu poziomo ułożony kręgosłup z lekko uniesioną głową,
- prawie pionowa pozycja ciała w trakcie karmienia sztucznego,
- wczesna nauka picia z kubeczka.

Dzieci starsze, które posiadają już zęby mogą ćwiczyć mięśnie artykulacyjne poprzez jedzenie twardych pokarmów: surowa marchewka, jabłko, skórka chleba.

#### Co powinno niepokoić rodziców niemowlęcia:

- gdy niemowlę śpi oraz czuwa z otwartą buzią,
- gdy często trzyma język na zewnątrz jamy ustnej,
- gdy czubek języka ma kształt serduszka (świadczy to o skróconym wędzidełku podjęzykowym),
- ma 2 miesiące i nie budzi się przy głośnych dźwiękach,
- ma 3, 4 miesiące i nie reaguje na bodźce dźwiękowe,
- ma 6 miesięcy i nie gaworzy (to znaczy nie wypowiada ciągów sylab mamama, dadada),
- skończyło rok i nie pojawiło się ani jedno słowo znaczące, wypowiedziane przez dziecko świadomie.

### **3. ROZMOWA I ZABAWA Z DZIECKIEM.**

Bez względu na to, ile dziecko ma lat – należy do dziecka mówić poprawną polszczyzną. *Nie należy zmiękczać i spieszczać mowy.* W okresie rozwoju mowy dziecko ma własny system komunikacji dźwiękowej, jednak nie oznacza to, że rodzic powinien się do tego systemu dostosować i mówić tak, jak dziecko. Należy pamiętać, że to dziecko uczy się mowy od rodzica, a nie na odwrót. Dostarczanie prawidłowego wzorca mowy przyspiesza i stymuluje jej rozwój. Dziecko nie potrzebuje zwrotów typu „niuniu”, „piciu” itp. Dziecko rozumie mowę dorosłych, ale mówi po swojemu, bo jego narządy mowy oraz percepcja słuchowa nie są dobrze ukształtowane. Trzeba pamiętać, że dzieci uczą się mówienia poprzez naśladowanie tego, co usłyszą. Więc, kiedy chcemy, aby dziecko mówiło poprawnie, najpierw sami musimy operować poprawnym językiem.

*Należy mówić do dziecka często.* Ta zasada obowiązuje bez względu na wiek. Czy ma miesiąc czy 6 lat, należy mówić do dziecka, trzeba czytać mu książeczki i rozmawiać z nim. W ten sposób rozwija ono percepcję słuchową, uwagę oraz motywację do mówienia. Małe dzieci próbują naśladować dźwięki, które słyszą i choć z początku im to nie wychodzi, to takie przygotowanie ułatwi im wymowę w późniejszym czasie. Dzięki tym próbom rozwijają się również narządy mowy: wargi, policzki, język, podniebienie, które warunkują prawidłową artykulację.

*Należy bawić się z dzieckiem.* Zabawki bywają stymulujące i rozwijające, ale nigdy nie zastąpią kontaktu z rodzicem! Zabawa z dzieckiem stymuluje wszystkie najważniejsze obszary rozwoju dziecka tj. emocjonalny, umysłowy, ruchowy i społeczny. Aby rozwój mowy przebiegał prawidłowo, inne obszary muszą rozwijać się tak samo harmonijnie. Ponieważ jeden obszar stymuluje drugi. Trzeba zadbać o to, aby aktywnie spędzać z dzieckiem czas.

*Należy dbać o prawidłowy rozwój ruchowy dziecka.* Brak raczkowania może wpływać na opóźnienie mowy. Zbyt wczesne chodzenie również może temu sprzyjać. Np. w trakcie raczkowania poprzez naprzemienny ruch oraz nacisk na dłonie stymulowany jest ośrodek mowy w mózgu, ponieważ znajduje się w sąsiedztwie ośrodka ruchu. To z tego powodu w terapii mowy tak często stosuje się ćwiczenia manualne, które rozwijają motorykę małą (precyzję ruchów dłoni), bo ta z kolei rozwija funkcje mowy. Nie należy przyspieszać rozwoju ruchowego dziecka; nie wkładać dziecka do chodzika, kiedy nie potrafi jeszcze chodzić itp. Rozwój ruchowy ma swoje etapy, które muszą nastąpić w określonej kolejności. To bardzo ważne. Pominięcie lub skrócenie jednego z nich ma bardzo częsty związek z opóźnieniem mowy.

### Co należy robić, aby wspomagać rozwój mowy dziecka?

- należy jak najwięcej mówić do dziecka, wykorzystywać każdą okazję, aby opisywać słowami to, co robimy bądź oglądamy (jest to tzw. „kąpiel słowna”),
- wypowiedzi kierowane do dziecka powinny być poprawne pod względem językowym; należy unikać zdrobnień, mówić wyraźnie i wolno, używać krótkich zdań; nowe słowo, które chcemy wprowadzić należy powtarzać wielokrotnie, w różnych kontekstach,
- należy wspólnie oglądać i czytać książeczki o różnej tematyce np. zwierzęta, warzywa, owoce, kolory, życie na wsi i w mieście i zachęcać dziecko do nazywania obrazków,
- należy opowiadać i czytać bajki,
- można recytować wierszyki, rymowanki, wyliczanki i włączać w zabawę gesty, ruchy, taniec – aby dla dziecka była to ciekawa rozrywka,
- można wspólnie oglądać telewizję (okazjonalnie) i rozmawiać na temat wydarzeń na ekranie,
- można wspólnie oglądać fotografie rodzinne i omawiać je (ćwiczymy w ten sposób zaimki: ja, ty, on, ona...),
- można śpiewać z dzieckiem (jest to ćwiczenie językowe, rytmiczne),
- można wspólnie rysować, mówiąc przy tym co kreślimy oraz zachęcając dziecko do wypowiedzi podczas rysowania,
- należy wprowadzać zabawy dźwiękonaśladowcze; naśladować odgłosy zwierząt (np. kot – miau, pies – hau, kura – ko ko), pojazdów – (auto – bum bum, erka – i-u),
- należy odpowiadać na pytania dziecka cierpliwie i wyczerpująco

## 4. ROZWÓJ MOWY.

Leon Kaczmarek podaje następującą kolejność pojawiania się głosek:

- okres melodii (0-1 r.ż. ): **a, e**, niekiedy **i, m, b, n, t, d, j**;
- okres wyrazu ( 1-2 r.ż. ): **i, y, e, a, o, u, p, pi, b, m, n, t, d, n̄, ś, k, ki, j**;
- około 3 r. ż.: **i, y, e, a, o, u, ɛ, ą, p, pi, b, bi, m, mi, f, w, fi, wi, ś, ź, ć, dź, n̄, k, g, ki, gi, h, n, t, d, l, li, ł, j**;
- około 3-4 r. ż. : wymienione poprzednio oraz **s, z, c, dz**;
- pod koniec 4 r. ż. : **r** (do 6 roku życia);
- między 4 a 5 r. ż.: **sz, ź, cz, dź** (do 6 roku życia).

Uproszczoną ocenę poprawności tempa rozwoju mowy podaje T. Zaleski:

„*Gaworzenie* pojawiać się powinno w 6 miesiącu życia, pojedyncze słowa na pierwsze urodziny dziecka. *Proste zdanie* powinno być wypowiedziane w czasie drugich urodzin, *zdanie rozwinięte* w czasie trzecich urodzin, a na czwarte urodziny dziecko powinno umieć opowiedzieć *krótką bajkę*”. Zaznacza również, że półroczne opóźnienia w pojawianiu się poszczególnych stadiów nie powinny budzić niepokoju. Dopiero większe przesunięcie w czasie jest sygnałem ostrzegawczym i wtedy konieczna jest konsultacja u specjalisty.

**Profilaktyka** we wczesnym okresie powinna także uwzględniać pozostałe sytuacje, w których istnieje prawdopodobieństwo wystąpienia opóźnionego rozwoju mowy. Podejrzenia odnośnie upośledzenia umysłowego, zaburzeń układu nerwowego, czy też zaburzeń emocjonalnych nigdy nie powinny być lekceważone. Zawsze w takim przypadku potrzebna jest specjalistyczna opieka. Im wcześniej dostrzeżona zostanie jej potrzeba, tym większe szanse na skuteczną pomoc.

**Dominika Miturska logopeda**

