

# LOGOPEDA RADZI

Autor: Anna Lewandowska

## Pięciolatki, część 1 (semestr 1)

Numer porady	Temat
1.	Drożność nosa
2.	Rozwój mowy
3.	Stymulowanie rozwoju mowy
4.	Płynność mówienia
5.	Usprawnianie narządów artykulacyjnych
6.	Pamięć słuchowa

## 1. Drożność nosa

### **Drodzy Rodzice!**

Przed nami jesień, pora roku, która potrafi dać się we znaki. Słoneczne dni przeplatają się z dniami słotnymi, a wtedy o przeziębienie i katar nietrudno. Małe dzieci najczęściej mają ogromne problemy z wydmuchiwaniami nosów, a higiena nosa jest niezwykle istotna przy znoszeniu uciążliwości związanych z katarzem.

**Jak nauczyć dziecko skutecznie i bezpiecznie oczyszczać nos?** Najlepiej zacząć wtedy, gdy jeszcze nie ma infekcji. Zaproponujcie więc zabawy, podczas których dziecko uświadomi sobie różnicę między dmuchaniem a chuchaniem:

- zdmuchiwanie świeczki na „urodzinowym torcie”, raz mocno – od razu zgaśnie, raz delikatnie – płomyk „tańczy”,
- zdmuchiwanie małych kawałków papieru, dmuchanie na piórka, na drózkę usypaną z mąki lub drobniutkiej kaszy,
- chuchanie na dłoń (czuć ciepłe powietrze), a później dmuchanie (czuć zimne powietrze, a jego strumień jest mocniejszy).

Kiedy dziecko zrozumie tę różnicę, przeprowadźcie te same zabawy, ale tym razem – z wypuszczaniem powietrza przez nos (należy dmuchać osobno lewą i prawą dziurką).

Takie ćwiczenia przygotują dziecko do prawidłowego oczyszczania nosa. Przy katarze bowiem bardzo ważne jest, by nie wydmuchiwać wydzieliny z obu dziurek jednocześnie, ponieważ może się ona przemieścić przez trąbkę słuchową do ucha środkowego, co w konsekwencji może doprowadzić do zakażenia ucha.

Czasami potrzebny jest np. roztwór z soli fizjologicznej, która rozrzedzi wydzielinę i ułatwi wydmuchiwanie nosa. Bardzo ważny jest też dobry przykład! Pamiętajmy o tym, że dzieci uwielbiają naśladować dorosłych – pokażmy dziecku, jak prawidłowo wydmuchuje się nos. Kolorowe chusteczki z motywami ulubionych bajek mogą być dla nich dodatkowym czynnikiem motywującym!

Życzę wszystkim dużo zdrowia i zawsze drożnych nosów!

*Anna Lewandowska*

*Logopeda*

## 2. Rozwój mowy

### **Drodzy Rodzice!**

Mowa nie jest umiejętnością wrodzoną. Ludzie przychodzą na świat z predyspozycją do nabywania języka, ale rozwój mowy trwa kilka lat, a jego przebieg można podzielić na kilka etapów. Rozwój mowy jest ściśle związany z rozwojem fizycznym dziecka – lepsza kondycja, dobre zdrowie, prawidłowe napięcie mięśniowe dają lepsze rokowania dla mowy.

Wasze dzieci znajdują się teraz w tzw. okresie swoistej mowy dziecięcej. Są ciekawe świata, stawiają sto pytań na minutę, rozbudowują swój słownik czynny (często stosują neologizmy, rodzice nazywają to „tworzeniem swojego języka”).

Wrażliwość pięciolatka na dźwięki mowy sprawia, że jest on świadomy różnic między poszczególnymi głoskami. Wie, jak prawidłowo powinny brzmieć wszystkie składowe głoski danego wyrazu. Nie zawsze jednak potrafi je właściwie wymówić. Zdarza się, że pod naciskiem ze strony osób dorosłych pięciolatek zaczyna realizować dźwięk, który jemu i dorosłym z jego otoczenia przypomina np. „r”. W rzeczywistości jest to deformacja tej głoski, która musi być korygowana na zajęciach z logopedą. Przestrzegam przed stawianiem zbyt dużych wymagań dziecku. Zanim zaproponujemy: „Powiedz »r«, to takie proste”, skonsultujmy się z nauczycielem bądź logopedą. Zadaniem dorosłych jest wykorzystać czas, gdy dzieci są w takim wieku, że chłoną wszystko, co się do nich mówi.

### **Co mogą zrobić rodzice?**

- Mówcie do dziecka dużo i zawsze poprawnie pod względem gramatycznym.
- Zachęcajcie do opowiadania, do budowania dłuższych wypowiedzi, na zadane i dowolne tematy.
- Zadawajcie pytania pomocnicze, które przyczynią się do rozbudowy zdań.
- Śpiewajcie z dzieckiem – to doskonałe ćwiczenie artykulacyjne, rytmizujące, oddechowe.
- Opowiadajcie sobie przeczytaną bajkę, próbujcie wymyślać alternatywne zakończenia.

Konieczna jest również dbałość o zdrowie – częste infekcje, alergie sprawiają, że dziecko oddycha ustami (nawet przy czynnościach niewymagających mówienia), co osłabia sprawność motoryczną artykulatorów, a wtedy o problemy z mówieniem nietrudno.

*Anna Lewandowska*

*Logopeda*

### 3. Stymulowanie rozwoju mowy

#### Drodzy Rodzice!

Wasze dzieci znajdują się obecnie w tzw. okresie specyficznej mowy dziecięcej. To ten czas, gdy chcą mówić: ciągle, o wszystkim, do Was. Mają tyle do powiedzenia! A ponieważ nie wszystko potrafią nazwać, wymyślają własne określenia: „pan reperowiec” (ten, który umie wszystko naprawić), „serek homoniegazowany”, „pilnowaczka” (pani, która opiekuje się dzieckiem pod nieobecność rodziców), „smakołycze” (to, co lubią jeść niemal wszystkie dzieci). Gdyby to dzieci wymyślały zasady gramatyki (i ortografii), na pewno byłyby one bardzo klarowne i logiczne.

Ale póki co, to dzieci muszą przyswoić sobie koniugacje i deklinacje oraz tworzyć poprawne wyrażenia przyimkowe i związki frazeologiczne. Uczą się przez słuchanie i naśladownictwo, podczas rozmów z dorosłymi. Interesująca dla obu stron wymiana zdań sprzyja rozwojowi mowy dziecka. Serdeczne zainteresowanie tym, co przedszkolak chce powiedzieć i reakcje werbalne dorosłego dają dziecku szansę na praktyczne wykorzystanie umiejętności komunikacyjnych i ich doskonalenie. Żadne programy edukacyjne (telewizyjne czy komputerowe) nie mają takiego znaczenia w rozwoju mowy czynnej dziecka jak rozmowa z drugim człowiekiem.

Już od najmłodszych lat możecie prowadzić działania profilaktyczne, które przyczynią się do prawidłowej, zrozumiałej dla wszystkich wymowy Waszego dziecka:

- Zadbajcie o sprawność narządów artykulacyjnych Waszej pociechy: podawajcie pożywienie o „wymagającej” konsystencji: jabłka, gruszki, proponujcie zabawy z wystawianiem języka.
- Dmuchajcie z dzieckiem na wiatraczki, puszczajcie bańki mydlane.
- Mówcie raz cicho, raz głośno, szybciej, a później wolniej.
- Wymyślajcie najdziwniejsze tematy do rozmów, które rozwijają wyobraźnię, pozwolą powiększyć zasób słownictwa i przede wszystkim przyniosą Wam i dziecku dużo radości!

*Anna Lewandowska*

*Logopeda*

## 4. Płynność mówienia

### **Drodzy Rodzice!**

Może się zdarzyć, że Wasze dziecko nagle zacznie mówić niezbyt płynnie. Zacznie się zacinać, nie będzie mogło zacząć zdania, zacznie blokować się na spółgłoskach. W Waszej głowie wówczas zapali się lampka – „Czy to nie jąkanie?”. Specjaliści zajmujący się tą wadą wymowy zgodnie twierdzą, że: „Jąkanie rodzi się właśnie w głowie rodziców”.

Rozwojowa niepłynność mówienia jest zaburzeniem, którego dziecko często nie jest świadome. W większości przypadków zmniejsza się i zanika, gdy wzrastają możliwości realizacji wypowiedzi dziecka. Kiedy rodzice zwracają uwagę na epizody niepłynności, to nazywają je jąkaniem i wyrażają lęk przed takim stanem rzeczy. Dziecko, chcąc ich zadowolić, spróbuje kontrolować płynność swoich wypowiedzi, może zacząć je przeciągać, przerywać, będzie się napinać. Nadmierna koncentracja na wymowie może doprowadzić do utrwalenia nawyku niepłynnego mówienia, a w konsekwencji do jąkania.

To Wy najlepiej znacie swoje dziecko, Wy je obserwujecie i jesteście w stanie jako pierwsi zauważyć wszelkie niepokojące zmiany, jakie zachodzą w jego rozwoju. I odpowiednio zareagować. Jeśli zauważycie u swojego dziecka epizody niepłynności, zastanówcie się, czy w jego życiu wystąpiła ostatnio stresująca sytuacja, z którą trudno mu sobie poradzić (choroba, wypadek, śmierć ukochanej osoby, rozwód rodziców, pojawienie się rodzeństwa). Może zwiększenie uwagi poświęconej dziecku, rozmowa i wyjaśnienie sytuacji wystarczą, by pomóc złagodzić nadmierne napięcie, które nie sprzyja płynnemu mówieniu. Jeśli nie – skontaktujcie się z logopedą lub psychologiem.

Inną przyczyną niepłynności mówienia może być dysproporcja między tym, co dziecko może, a tym, co chce powiedzieć (rozumie dużo więcej, ale ma jeszcze niedostatecznie bogate słownictwo lub braki artykulacyjne).

### **Jak pomóc dziecku z niepłynnością mówienia?**

- Okazywać cierpliwość i zapewnić mu spokój.
- Uregulować rytm dnia i często przebywać na świeżym powietrzu.
- Zadbać o dobry klimat w domu, bez kłótni i spieć.
- Wyeliminować (ogranaczyć do minimum) spędzanie czasu przy telewizorze i komputerze (tablecie, telefonie).

*Anna Lewandowska  
Logopeda*

## 5. Usprawnianie narządów artykulacyjnych

### Drodzy Rodzice!

Wasze dziecko mówi coraz więcej i coraz dokładniej wymawia poszczególne głoski. Możecie wspierać je przez działania profilaktyczne i ćwiczenia, które sprzyjają usprawnianiu narządów artykulacyjnych.

Zdarza się, że dzieci 5-letnie są jeszcze dokarmiane mlekiem podawanym w butelce ze smoczkiem... Zdecydowanie należy wyeliminować ten nawyk, jest on bowiem bardzo szkodliwy dla stanu zdrowia zębów, sprzyja powstawaniu wad zgryzu oraz wad wymowy.

Dzieci przedszkolne wkładają palce do buzi. Ten nawyk także działa niekorzystnie na stan uzębienia i może prowadzić do wad wymowy. Są różne sposoby, by go wyeliminować. Spróbujcie, który jest najlepszy dla Waszego dziecka. Najważniejsze to zachować cierpliwość, dziecku nie będzie łatwo zrezygnować z aktywności, którą wykonywało przez całe życie. Wspierajcie je i ciescie się nawet z małych sukcesów.

Jeśli ssanie kciuka (lub innych palców) jest wynikiem sytuacji stresujących dziecko, jeśli w ten sposób łagodzi ono swój lęk, spróbujcie porozmawiać o tym z dzieckiem. Nie obawiajcie się zasięgnąć porady nauczyciela, psychologa lub innego specjalisty.

### Jakie zabawy usprawnią narządy artykulacyjne Waszego dziecka?

- Naśladujcie różne zwierzęta, np. pijącego mleko kotka, biegnącego konia (kląskanie językiem, powoli i szybko), krowę żującą trawę, syczącego węża, królika zjadającego marchewkę, chomika wypychającego policzki zapasami, „rozmawiające rybki”. W ten sposób usprawnicie buzię dziecka, pomożecie mu najładniej jak tylko może wymawiać głoski języka polskiego.
- Odciskajcie ślady ust (pomalowanych szminką lub czekoladą) na kartkach.
- Zbierajcie z talerzyków ustami np. preparowany ryż, zielony groszek.
- Przeńście słomką do napojów kawałki papieru lub styropianowe kulki z talerza na talerz.

*Anna Lewandowska*

*Logopeda*

## 6. Pamięć słuchowa

### Drodzy Rodzice!

Wasze dzieci przygotowują się do nauki w szkole przez zabawy sprzyjające nauce czytania i pisania. Warto wesprzeć je w tych zabiegach dzięki różnym czynnościom, zabawom, które możecie przeprowadzić w domu.

- Przypomnijcie sobie piosenki, które śpiewali Wam rodzice, dziadkowie, nauczcie ich dzieci. Śpiewajcie razem (można wesprzeć się np. nagraniami). To nie tylko dostarcza radości z przebywania razem, ale także wspaniale ćwiczy pamięć. Nie ma tu znaczenia stopień umuzykalnienia rodziców czy dzieci.
- Zaproponujcie zabawę, w której gestom towarzyszą słowa lub wyrażenia dźwiękonaśladowcze. Dorosły pokazuje umówiony ruch, dziecko reaguje umówionym sygnałem werbalnym. Potem następuje zmiana ról. Przykłady: podrzucanie piłeczki – *hop*; przerzucanie piłeczki z ręki do ręki – *hopla*; turlanie jej po podłodze – *turli, turli*; machanie ręką nad głową – *pa, pa*; przykładanie do ust dłoni zwiniętych w trąbkę – *halo, halo*. Uwaga! Liczbę gestów i sygnałów trzeba dopasować do możliwości dziecka. Za dużo – nie będzie w stanie wykonać zadania, za mało – znudzi się, nie będzie miało motywacji do działania.
- Wyliczanki – rymowanki. Pamiętajcie wyliczanki, bez których czasem trudno było ustalić, kto zacznie jakąś zabawę. Ich nauka to także dobry sposób na wspomaganie pamięci.
- Przygotujcie wraz z dzieckiem zestaw kilku żartów, dowcipów, które będzie mogło przedstawić np. na spotkaniu rodzinnym.
- Możecie też wspólnie wymyślić wiersz dla kochanej babci czy ulubionego dziadka. Nie zwracajcie większej uwagi na niezbyt trafione rymy. Najważniejsze będą ćwiczenia pamięci słuchowej dla dziecka i radość odbiorcy rymowanki.

*Anna Lewandowska*

*Logopeda*