

Poradnik logopedyczny dla rodziców sześciolatka



Spis treści

	Wstęp	2
1.	Co i jak powinno mówić moje dziecko w wieku 6 lat?	3
2.	Najczęstsze nieprawidłowości	4
3.	Czy moje dziecko się jąka?	5
4.	„Mówię, a on w ogóle nie słucha!”	7
5.	Czy podpieranie głowy i leżenie na ławce mogą mieć wpływ na mowę?	9
6.	Ćwiczenia domowe	12
7.	Słuchajmy dzieci (zamiast zakończenia)	16

Ilustracje pochodzą z *Naszego elementarza*, klasa 1, cz. 1, 2 i 4, autorka Marta Drapiewska.



Wstęp

Dzieci rozpoczynające od września naukę w pierwszej klasie stają przed nie lada wyzwaniem. Nowi nauczyciele, nowe otoczenie, nowe oczekiwania. To nie jest prosta sprawa. Będą się uczyć czytać, pisać, liczyć. Muszą uważnie słuchać, komunikować się z rówieśnikami, wyrażać emocje i pragnienia, porządkować pojęcia, zapamiętywać. Od sprawności językowej w dużej mierze zależy rozwój funkcji poznawczych, a w konsekwencji rozwój intelektualny dziecka, a także budowanie jego więzi społecznych. Nauczmy nasze dzieci rozmawiać, opowiadać i słuchać – to niezwykle ważne dla każdego pierwszoklasisty.

Sześciolatek powinien radzić sobie w szkole, mieć w pełni rozwinięty system językowy, myślenie i wyobraźnię. Szanujmy jego potrzeby, słuchajmy obaw, wzmacniajmy sukcesy.

A jeśli nasze dziecko ma problemy z płynnym mówieniem, wymawianiem niektórych głosek, dajmy mu wsparcie. Nie wszystkie trudności wymagają wizyty u logopedy. Na końcu poradnika umieściliśmy zestaw prostych ćwiczeń domowych, które pomogą w nauce wymowy.

Czasem jednak warto zasięgnąć rady specjalisty. Podpowiadamy, jak rozpoznać wszelkie nieprawidłowości i kiedy zwrócić się o pomoc do logopedy.

1. Co i jak powinno mówić moje dziecko w wieku 6 lat?

- *Proszę pani, mogę psynieść kredę?* – *Tak Jasiu, idź!* – mówi pani.
- *Kasiu, czy zrobiłaś już zadanie?* – pyta nauczycielka.
- *Tak, to mój zeszyt, przyniosłam. Złobiłam pielsza* – odpowiada dziewczynka.

Takie wypowiedzi wywołują czuły uśmiech na twarzach dorosłych, którzy często naśladują swoje pociechy. **Tak może mówić czterolatek.** Akceptujemy zamiany dźwięków (zwłaszcza „szumiących” na „syczące” – czyli [sz], [ż/rz], [cz], [dż] na [s], [z], [c], [dz] oraz głoski drżące [r] na [l]). Dzieci w tym wieku zadają mnóstwo pytań, na które my, dorośli, powinniśmy udzielać wyczerpujących odpowiedzi. Dzięki temu nasze pociechy z dnia na dzień będą miały coraz bogatsze słownictwo. Wielu logopedów zaleca pracę nad prawidłową wymową już w czwartym roku życia. To słuszną drogą. Każde dziecko potrzebuje innego czasu, by nauczyć się prawidłowo wymawiać trudne dźwięki. Jednym przychodzi to bez trudu, inne muszą się mocno napracować. Nie ma na co czekać.

Piąty i szósty rok życia to czas, w którym ostatecznie kształtuje się system językowy. W wymowie dzieci pięcioletnich powinny się już pojawiać głoski: [sz], [ż/rz], [cz], [dż] i głoska [r]. Zdarzają się jeszcze błędy w artykulacji samogłosek nosowych: [a], [e] (*Byłam na spacerze z mojom siostrą Moniką*), upraszczanie trudnych grup spółgłoskowych (*pcola* lub *pszola* – zamiast *pszczoła*), problemy w wymawianiu skomplikowanych wyrazów (*sztaruszka* – *staruszka*, *szuszarzka* – *suszarka*). Pomimo tych błędów językowych dzieci coraz częściej dokonują autokorekty swoich wypowiedzi. Potrafią się poprawić. To wielki sukces – oznacza, że słyszą nawet drobne niedoskonałości w wymowie własnej i innych.

Szósty rok życia – dziecko potrafi się swobodnie porozumiewać. Wyraża swoje myśli, uczucia, wątpliwości – jego wypowiedzi są użyteczne i celowe. Wie także, jak dostosować formę wypowiedzi do konkretnego rozmówcy. Rozumie dłuższe wypowiedzi, instrukcje i złożone polecenia. Bez problemu konstruuje poprawne zdania, opisuje różnorodne sytuacje, historyjki obrazkowe. Słownictwo, którym się posługuje, liczy nawet 4500 wyrazów. Odpowiednio zmotywowane sześciolatki szukają rozwiązania problemów przez zadawanie pytań. Ich liczba nie jest tak duża, jak w czwartym roku życia, ale pytania pozostawione bez odpowiedzi wpływają negatywnie na relacje dziecka z rodzicami. To jednak przede wszystkim okres utrwalania poprawnej wymowy wszystkich dźwięków języka polskiego. Od tego zależy uniknięcie późniejszych trudności w nauce czytania i pisanie.

WAŻNE! Dokonując oceny poziomu rozwoju mowy i komunikacji pierwszoklasistów, należy pamiętać, że każde dziecko rozwija się w indywidualnym tempie. Niewielkie opóźnienia w opanowywaniu języka nie powinny być zatem powodem do niepokoju. Mają na to wpływ różne czynniki: rozwój psychofizyczny dziecka, uwarunkowania środowiskowe, predyspozycje genetyczne. Nie należy jednak całkiem bagatelizować problemu – znaczne opóźnienia w przechodzeniu kolejnych etapów rozwoju mowy trzeba skonsultować z logopedą, najlepiej zanim dziecko rozpocznie naukę w szkole.

2. Najczęstsze nieprawidłowości

Logopedzi towarzyszą dzieciom w przedszkolu, w momencie podjęcia nauki w szkole, czasem podczas dalszych etapów kształcenia. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć, z jakimi trudnościami w mowie i w ogóle komunikacji będzie borykać się nasza pociecha. Trzeba mieć jednak świadomość tego, co może niekorzystnie wpływać na zachowania językowe w przyszłości. Musimy znać prawidłowości rozwoju, żeby zauważyć jego zaburzenia.

Mamy problem!

- Jeśli sześciolatek nie wymawia *sz*, w miejsce głosek „szumiących” [sz], [ż/rz], [cz], [dż] wstawia „syczące” [s], [z], [c], [dz], np. *safa* – *szafa*, *kosyk* – *koszyk*, *cołg* – *czołg*, *moze* – *morze*, a zamiast *rower* – mówi *lowel*, musi odwiedzać regularnie gabinet logopedyczny. Wymienione trudności mogą wynikać z niesprawnego aparatu mowy (słabe mięśnie języka) lub z zaburzeń w czuciu ułożenia narządów biorących udział w mówieniu (wielu pierwszoklasistów nie wie, co dzieje się z ich językiem, jeśli na niego nie patrzą).

WAŻNE! Pamiętajmy, że analogiczne problemy pojawią się w trakcie nauki czytania i pisania.

- Jeśli dziecko ma ciągle otwartą buzię, jest to objaw zaburzonego sposobu oddychania. Fizjologicznie powinniśmy oddychać przez nos. Prawidłowy tor oddechowy wymusza pionizację języka, niezbędną do wymawiania niektórych głosek (dźwięki „szumiące”, [r]). Osoby z nawykowym oddychaniem przez usta ze względu na nieprawidłową, dolną pozycję języka często wysuwają go między zęby, deformując brzmienie wielu głosek. Mówimy wtedy o seplenieniu. Niestety jest to wada trudna do korekcji. Dodatkowo pogłębia się, gdy dzieci zaczynają tracić zęby mleczne. Deformacja dowolnej głoski zawsze jest wskazaniem do terapii logopedycznej.
- Jeśli dziecko ma wadę zgryzu w wyniku problemów z oddychaniem, logopedzi będą wspierać leczenie ortodontyczne.
- Jeśli dziecko ma kłopoty z nauką i koncentracją, to także może być skutek złego oddychania, niedotlenienia i niedożywienia mózgu.
- Jeśli za trudności oddechowe odpowiada przerost trzeciego migdała, ucisk na trąbki słuchowe może spowodować upośledzenie słuchu, w konsekwencji zaś – niedoskonałości w mówieniu i odbiorze mowy.
- Jeśli dziecko ma problemy z rozumieniem poleceń, skupieniem uwagi na wypowiedzi nauczyciela, zapamiętywaniem dłuższych przekazów, mamy do czynienia z nieprawidłowym działaniem analizatora słuchowego lub późniejszym kształtowaniem się tzw. słuchu fonemowego, odpowiedzialnego za różnicowanie głosek. Wielokrotnie jest to przyczyną wad wymowy, opóźnionego rozwoju mowy, w konsekwencji – trudności szkolnych (więcej na ten temat w rozdziale 4).

WAŻNE! Obserwujmy swoje dzieci, żeby nie przeoczyć momentu, który zmniejszy ich szanse na prawidłowy rozwój językowy, poznawczy, społeczny czy emocjonalny.

3. Czy moje dziecko się jąka?

– *Mamo, mamo..., w ppp... rzedszkk... olu, w ppp... rzedszkolu, przedszkolu był eee..., yyy... fo... fo... to, fotografat.*

Często rodzice martwią się, że ich dziecko chce coś powiedzieć, a nie może. Zaczyna się, ma problemy z przebrnięciem przez pierwsze głoski w wyrazie, powtarza początkowe sylaby lub całe wyrazy, robi wyraźne pauzy między słowami, wtrąca yyy. Bywa, że mama czy tata wtedy już nie słuchają, co dziecko chce powiedzieć, tylko załamują ręce.

WAŻNE! Pamiętajmy, że dziecko jest przez cały czas w trakcie kształtowania własnego systemu językowego. Jest ono w takiej samej sytuacji jak my, gdy rozmawiamy z obcokrajowcem. Równie często zaczynamy się jąkać. Natłok myśli, niedobory w zasobie słów, nieznajomość reguł gramatycznych i składniowych, brak praktyki blokują naturalny, płynny tok wypowiedzi.

Dziecko chce przekazać wiadomości natychmiast, bo są dla niego niezwykle istotne, mówi szybko, z ogromnym zaangażowaniem, ma problemy ze złapaniem oddechu. Często to właśnie brak koordynacji mówienia i oddychania, wynikający z emocji, może sprawić wrażenie nie płynności mowy. Przytrafia się to większości dzieci. Plan wypowiedzi jest prawidłowy, kłopot sprawia artykulacja.

– *Mamo, mamo..., w ppp... – Zaraz, chwilę, nie teraz..., – Ale mm... amm... o.*

Pojawiająca się w takiej sytuacji nie płynność może wynikać z braku motywacji do mówienia, pomimo naturalnej, spontanicznej chęci mówienia. Kiedy się wypowiadamy, chcemy, żeby nas ktoś słuchał. Wyobraźmy sobie na przykład wykładowcę na uczelni – mówi, a studenci hałasują, rozmawiają, śmieją się. Nauczyciel traci pewność, przestaje panować nad planem swojej wypowiedzi, zaczyna powtarzać zwroty, wyrazy, zdania, milknie na chwilę, wtrąca eee..., yyy...

Te zdarzenia komunikacyjne są identyczne. Każdy z nas, a przede wszystkim dziecko, potrzebuje osoby, która będzie go słuchać. Bez informacji zwrotnej od słuchacza spada motywacja do wypowiadania się, pojawiają się lęk i dyskomfort podczas mówienia.

Dziecko zaczyna się jąkać lub milczy, wykładowca rezygnuje z pracy.

– *Stasiu, powiedz pani, o czym było to przedstawienie! – Aaa... ooo... yyy...*
Jąkanie gotowe!

Nikt nie lubi być wywoływany do odpowiedzi bez uprzedzenia. Dzieci często mają trudności z zachowaniem się w nowej sytuacji, z wypowiadaniem się w obecności nieznanymi osób, na forum publicznym. Jeśli dodamy do tego niskie umiejętności językowe, mały zasób słów i brak motywacji do mówienia – trudno o płynną wypowiedź.

Co robić w sytuacji, gdy dziecko się zacina?

- Nigdy nie mówmy: „Wolniej, weź głęboki oddech, spokojnie...”. To nie pomaga. Takie rady zwykle jeszcze bardziej uświadamiają problem.
- Akceptujmy potknięcia w mowie dziecka – ono ma się czuć bezpiecznie. Słuchajmy, koncentrujmy się na tym, co mówi, a nie wyłącznie na sposobie, w jaki się wypowiada.
- Nie musimy udawać, że nic się nie dzieje; wśród domowników nie może panować zmowa milczenia. Nie bójmy się o tym rozmawiać, bo nasza pociecha pomyśli, że coś z nią jest nie tak. Dajmy jednak dziecku wyraźnie odczuć, że nam to nie przeszkadza.
- Nie powinniśmy reagować nadmierną opieką i uwagą w sytuacji, kiedy dziecko się zacina, bo zacznie mu się to opłacać: jąkanie = zainteresowanie rodziców.
- Mniej pytajmy, więcej komentujmy to, co dziecko powiedziało. Nie wyręczajmy go w mówieniu. Zamiast poprawiać, powtarzajmy jego wypowiedź prawidłowo, powoli, ale nie przesadnie wolno. To pozwala zebrać myśli, wziąć oddech, nawiązać kontakt wzrokowy.
- Nie zmuszajmy dziecka do wypowiadania się, jeśli tego nie chce.
- Znajdźmy codziennie chwilę dla naszych pociek, poświęćmy im wtedy całą uwagę. To pozwoli zbudować poczucie pewności, da radość, a przede wszystkim wielkie wsparcie.

Ważne! Fizjologiczna niepełność mówienia nie jest powodem do paniki. Powstaje na skutek intensywnego rozwoju mowy u dziecka i najczęściej ustępuje samoistnie przed ukończeniem siódmego roku życia.

Jeżeli problem będzie się nasilał, dziecko zacznie mówić z wysiłkiem, napięciem, a jąkanie pojawi się w więcej niż 10 procentach wypowiedzi, należy skonsultować się z logopedą i psychologiem.



4. „Mówię, a on w ogóle nie słucha!”

Słuch to sposób odbioru dźwięków. W wyniku przetwarzania informacji akustycznych jesteśmy w stanie interpretować komunikat werbalny. Dzięki temu rozpoznajemy otoczenie i utrzymujemy kontakty społeczne. Uszy naszych dzieci mają ogromne znaczenie dla mówienia i uczenia się.

Sześciolatek powinien usłyszeć przekaz słowny, zapamiętać jego poszczególne elementy i nadać im odpowiednie znaczenie. Powinien także kontrolować słuchowo swoje wypowiedzi. Świadomość nieprawidłowej wymowy wymusza automatyczną autokorektę. Niestety czasem tak się nie dzieje.

Janek siedzi w pierwszej ławce, podpira głowę dłońmi, patrzy w okno, za którym ogrodnik kosi trawę. W klasie pani wydaje polecenie: *Otwieramy książki na stronie dziesiątej, robimy ćwiczenie pierwsze.* Wszystkie dzieci wyjmują podręczniki i zaczynają wykonywać zadania. Po dziesięciu minutach kosiarka zamilkła. Jaś nerwowo rozgląda się po klasie, zaczepia kolegów, kręci się, wyjmując coś z plecaka. Nauczycielka prosi: *Jasiu, przeczytaj, co zrobiłeś. – Proszę pani, ale ja nie wiem, na której stronie* – mówi rozkojarzony uczeń.

Janek ma centralne zaburzenia przetwarzania słuchowego. Trudno mu ustalić ważność docierających do niego informacji słuchowych. Zdecydowanie atrakcyjniejszy jest dźwięk kosiarki za oknem niż głos wychowawczynie. Nie słyszy poleceń, bo nie potrafi eliminować ze swojego otoczenia bodźców rozpraszających – w tym przypadku odgłosu maszyny do koszenia trawy. Ma problemy z uwagą słuchową, nie może skoncentrować się podczas lekcji i słuchać nauczyciela. W konsekwencji nie odrobi lekcji, nie powie mamie, że wyjeżdża na wycieczkę, nie przyniesie materiałów na pracę plastyczną, bo nie zapamięta, ani nie zapisze ze słuchu notatki w zeszyte. Istotniejsze okazały się szum ulicy, stukot obcasów, hałas na korytarzu, zgrzytanie kredy.

Kasia jest pilną uczennicą. Uważnie śledzi, co dzieje się na lekcji. Pani mówi: *Teraz będę czytać zdania, następnie zrobicie ćwiczenie pierwsze i trzecie, oprócz drugiego, są bardzo łatwe, z pewnością sobie poradzicie. Pamiętajcie, co przeczytałam?* Kasia słucha z zainteresowaniem. *Kasiu?! Już?* – pyta po chwili nauczycielka. – *Powtórz, co mieliście zrobić.* Dziewczynka z trudem wydobywa głos: *Ćwiczenie..., cisza.*

Kasia, podobnie jak Janek, ma problem z przetwarzaniem wrażeń słuchowych. Jest nastawiona na uważne słuchanie, ale docierają do niej tylko strzępki informacji. Ma problem z odbiorem i pełnym zrozumieniem instrukcji. Dziewczynka nie potrafi zapamiętać kolejności głosek w długich wyrazach, wyrazów w zdaniach. Słyszy i pamięta tylko co drugi dźwięk w słowie i co trzeci wyraz – nic dziwnego, że komunikat językowy przestaje być czytelny. Wykonanie wieloetapowego polecenia, podanego w jednym zdaniu, sprawia jej wielką trudność. Nie potrafi odtworzyć sekwencji słuchowej, ponieważ nie może zapamiętać i odtworzyć w prawidłowej kolejności elementów. Ma problem z wymówieniem dłuższych słów i zaplanowaniem wypowiedzi.

Marek nie lubi się uczyć. Mówi, że lekcje są nudne. Cały czas buja się na krześle, gryzie ołówki, popycha kolegów, wstaje, pije wodę i chodzi do toalety. Nigdy nie wie, co się dzieje na zajęciach. Cała klasa słucha opowiadania z płyty, obok w ławce kolega temperuje ołówek, inny cicho nuci. Marek zatyka uszy. Jest wtedy zdenerwowany i rozdrażniony. Pani prosi chłopca o opowiedzenie historyjki obrazkowej. Brak reakcji. Marek nie słyszy polecenia nauczyciela. Wychowawczynie

podchodzi do chłopca, kładzie mu rękę na ramieniu i ponawia prośbę, pokazując palcem odpowiednie miejsce w książce. Marek ze łzami w oczach zaczyna mówić: ***W szafie wisi strasznie brudna koszula, a na krzeszle leży susarka mamy.*** – *Marku, jeszcze raz, wymawiaj wyraźnie. W szafie wisi sztrasznie brudna koszula, a na krzeszle leży szuszarka mamy.*

Marek również ma problemy z odbiorem i selekcją sygnałów dźwiękowych. Negatywnie reaguje na głośny, niespodziewany hałas, przeszkadza mu szum w klasie, nawet drobne sygnały akustyczne, na które nikt inny nie zwraca uwagi. Stara się skoncentrować, ale wymaga to od niego ogromnego wysiłku. Jest rozkojarzony, a ponieważ źle się czuje w otoczeniu tylu bodźców rozpraszających, zamiast uważać, próbuje robić wszystko, żeby zredukować dyskomfort. Wszyscy myślą o nim jak o dziecku nadpobudliwym i niegrzecznym. Ma wadę wymowy. Nie kontroluje słuchowo swojej wypowiedzi. Rozróżnianie głosek sprawia mu trudność. Takie objawy pojawiają się często u dzieci z niewielkim deficytem słuchowym.

Jeśli nauczyciel ma ucznia z takimi problemami, powinien:

- ograniczyć liczbę bodźców niepożądanych;
- upewnić się, czy dziecko przeczytało i zrozumiało polecenie;
- zapisać pracę domową w dzienniczku;
- zastosować dodatkowe bodźce aktywizujące uwagę, np. zdecydowane dotknięcie ramienia;
- mówić wolniej, stosować pauzy;
- wydawać krótkie polecenia.

WAŻNE! Centralne zaburzenia przetwarzania słuchowego mogą prowadzić do trudności w uczeniu się, wpływać na sprawność językową, umiejętność czytania i pisanie, a tym samym na funkcje poznawcze.

Trzeba skontaktować się z logopedą, który pokieruje dalszym postępowaniem.



5. Czy podpieranie głowy i leżenie na ławce mogą mieć wpływ na mowę?

Integracja sensoryczna to koordynacja pracy wszystkich zmysłów i mózgu. Zależy od niej umiejętność odbioru i prawidłowe wykorzystanie informacji pochodzących z naszego ciała i świata zewnętrznego. Jeśli mózg nie zarejestruje bodźca lub źle go zinterpretuje, nie potrafimy odpowiednio zareagować. Jeśli zmysły nie współpracują ze sobą, dziecko może mieć problemy z koncentracją, pamięcią, spostrzeganiem, słyszeniem, także z mową.

ZMYŚŁ DOTYKU

Układ dotykowy wpływa na świadomość własnego ciała i prakcję (planowanie motoryczne). Dzięki temu dziecko swobodnie się porusza, wie, gdzie jest i co się z nim dzieje. Może zaplanować każdą czynność ruchową, np. wejść na drzewo, zawiązać sznurowadła czy wymówić: *w czasie suszy szosa sucha*. Jeśli dziecko ma problem z przetwarzaniem bodźców dotykowych, nie zaplanuje sekwencji ruchów podczas wiązania butów, nie wypowie trudnego zdania, ponieważ nie będzie umiało ocenić i „zaplanować” ruchów języka, żeby szybko wytworzyć rząd dźwięków.

Należy również pamiętać, że małe dzieci poznają świat przez dotyk i ruch, dotykają różnych rzeczy, często wkładają ręce do buzi. Rodzic wtedy mówi: *To jest klocek! Daj mamie* albo: *Gdzie jest piłka? Rzuć, kopnij, zobacz jaka kolorowa! Połóż ją na krześle*. Dziecko w takich sytuacjach uczy się znaczeń słów, kojarząc je z aktywnością ruchową. Zapamiętuje nazwy czynności, cech przedmiotów, przyimki. Tworzy słownik, wzbogaca go, rozwija się językowo, uczestniczy w interakcji z dorosłym, jest partnerem w komunikacji. Te umiejętności później wykorzystuje w trakcie nauki szkolnej.

Niektóre pociechy wybrzydzą przy jedzeniu. Najchętniej zjadają produkty łatwe do połknięcia, np. kluski, papki. Jeśli pojawi się w posiłku jakaś grudka, coś ciągnącego się, lepkiego, twardego – od razu robią kwaśną minę i odmawiają jedzenia. Świadczy to o nadwrażliwości w obrębie jamy ustnej. Dzieci te nie żują i nie gryzą, mają słabe mięśnie języka i warg, a w konsekwencji pojawiają się problemy z wymową.

ZMYŚŁ RÓWNOWAGI

Zmysł równowagi informuje nas o tym, gdzie znajduje się nasza głowa i ciało w odniesieniu do grawitacji. Generuje prawidłowe napięcie mięśniowe niezbędne do swobodnego poruszania się w przestrzeni. Jeśli ten system działa niesprawnie, dziecko może mieć obniżone napięcie mięśniowe. Preferuje wówczas siadanie z dodatkową stabilizacją – siedzi w ławce, podpierając głowę, zahacza stopy o nogi krzesła, podkłada stopę pod pośladek, mocno przyciska ołówek, tak naprawdę trzyma się go, żeby nie spaść z krzesła. Wydaje się stale zmęczone i znudzone.

Wpływa to również na stan mięśni odpowiadających za aparat mowy. Dziecko mówi cicho, monotonna, ma stale otwarte usta ze względu na słaby mięsień okrężny warg, ma trudności z gryzieniem. Pojawiają się problemy z artykulacją głosek, z uwagi na ciężko poruszający się język i kłopot z jego pionizacją, umiejętnością niezbędną, żeby w mowie dziecka pojawiły się głoski „szumiące”: [sz], [ż/rz], [cz], [dż] oraz głoska [r]. Wtórnie pojawia się problem mowy nosowej i zaburzeń oddechowych.

Ze względu na lokalizację narządu równowagi w uchu środkowym narząd ten jest też odpowiedzialny za przetwarzanie słuchowo-językowe i percepcję słuchową.

CZUCIE GŁĘBOKIE – ZMYŚL PROPRIOCPCJI

Zmysł propriocepcji to zmysł mięśniowy. Rejestruje odczucia z mięśni i stawów, informując o tym, w jaki sposób odbywa się wykonywany ruch. Dzięki niemu poznajemy schemat ciała, z zamkniętymi oczami wiemy, w jakiej pozycji jest nasza noga czy ręka, czy kolano jest zgięte, siedzimy czy leżymy. Mamy świadomość, jakiej siły użyć, żeby zamknąć drzwi i nie rozbić szyby, jak rzucić piłkę, by druga osoba ją złapała, wreszcie jak ułożyć język, żeby wymówić wyraz *szafa*.

Układ ten ściśle współpracuje z systemem dotykowym i przedsionkowym (równowagi). Zaburzenia tego systemu wpływają na prakcję (planowanie motoryczne). Dziecko poproszone przez logopedę o uniesienie języka do dziąseł niekoniecznie musi sobie z tym poradzić. Ma ono duży problem z czuciem ruchu i bez kontroli wzrokowej, bez patrzenia w lustro, nie jest w stanie wykonać tej czynności.

Nie wymówi także poszczególnych dźwięków, sylab ani wyrazów, bo nie ma sygnału, jak to zrobić w sposób skoordynowany i płynny, w odpowiedniej kolejności, od początku do końca. Będzie myliło i deformowało dźwięki, przedstawiało ich kolejność, redukowało trudne do wymówienia zbitki spółgłosek, skracało wyrazy. Mowa dziecka mającego problem z zaplanowaniem sekwencji ruchowej jest bardzo schematyczna. Posługuje się ono prostymi, utartymi i wyuczonymi zwrotami, ma ubogi zasób słów, kłopoty z konstruowaniem wypowiedzi. Zaburzenia schematu ciała powodują także trudności w rozpoznawaniu liter różniących się nastawieniem kierunkowym (**p, b, d, g**), a w konsekwencji utrudniają nabywanie technik szkolnych.

ZMYŚL SŁUCHU

Z umiejętnością odbioru dźwięków przychodzimy na świat. Nie można się jej nauczyć. Słyszymy lub nie. System słuchowy zapewnia nam umiejętności w zakresie: lokalizowania źródła sygnału akustycznego, zapamiętywania tego, co usłyszeliśmy, umiejętności powtórzenia usłyszanego komunikatu, selekcjonowania informacji ważnych od mniej ważnych, zapewnienia prawidłowej uwagi słuchowej. Jeśli działa nieprawidłowo, trudno dziecku porządkować myśli, wyrażać je werbalnie, wymawiać poprawnie. Dziecko ma problemy z rozumieniem mowy, nie różnicuje podobnie brzmiących słów, źle interpretuje polecenia, ma trudności z opowiadaniem i napisaniem tego, co chciało zrelacjonować, jego słownictwo jest ubogie. Nie potrafi także zastosować właściwych konstrukcji gramatycznych i budować poprawnych składniowo zdań.

ZMYŚL WZROKU

Mając prawidłowo funkcjonujący narząd i zmysł wzroku, jesteśmy w stanie dostrzegać rzeczywistość wokół nas, odbierać szczegóły otoczenia, rozróżniać to, co jest daleko, od tego, co jest blisko. Możemy utrzymywać uwagę na przedmiocie (fiksacja) oraz śledzić, w jaki sposób on się porusza (ruch śledzący). Dziecko z dysfunkcją wzrokową ma podstawowe problemy w nabywaniu umiejętności szkolnych. Nie jest w stanie przepisywać z tablicy, bo trudność sprawia mu szybkie przenoszenie spojrzenia z jednego elementu na drugi, gubi się w czytanim tekście, nie dostrzega podobieństw i różnic między literami, symbolami, obrazkami. Źle pisze litery – albo zbyt małe, albo za duże, odległości między literami i wyrazami są nieprawidłowe, znaki wybiegają poza linie. Uczeń ma kłopoty z rozplanowaniem przestrzeni na kartce papieru podczas wykonywania pracy plastycznej. Ma problem z przelaniem na papier informacji słownej.

Rozwój poznawczy człowieka dokonuje się wraz z kształtowaniem umiejętności ruchowych i zgranego działania wszystkich systemów zmysłowych. Jeśli dziecko nie będzie potrafiło się poruszać, nie zdobędzie wielu doświadczeń. Jeśli będzie miało problem z żuciem, gryzieniem, połykaniem, oddychaniem, nie będzie mogło prawidłowo mówić. Jeśli nie będzie potrafiło skupić wzroku na twarzy matki, nie nabędzie umiejętności prawidłowej komunikacji.

WAŻNE! Jeśli obserwujemy zaburzenia w działaniu systemu zmysłów, trzeba zasięgnąć porady specjalisty – pierwszym może być szkolny psycholog lub logopeda – mowa jest zwierciadłem, w którym odbijają się ważne problemy rozwojowe. Specjalista wskaże dalszą drogę.

Dobrze funkcjonujące układy sensoryczne zapewnią dziecku umiejętność organizacji własnego zachowania, sprawne poruszanie, zdolność rozumowania, rozwój wyobraźni, kompetencji językowych, komunikacyjnych i społecznych. Przetwarzanie zmysłowe determinuje całe nasze życie. Jeśli zmysły dziecka działają płynnie, jest ono gotowe do podejmowania nowych wyzwań. Prawidłowa integracja sensoryczna daje pewność, że nauka w szkole będzie dla sześciolatka prawdziwą przygodą.



6. Ćwiczenia domowe

Jak wspomagać rozwój mowy dziecka w domu? Wskazówki dla rodziców

Jeśli dziecko ma problemy z wymową, później zaczęło mówić, komunikacja z rówieśnikami sprawia mu trudność, należy mu pomóc przez ćwiczenia. Można je łatwo wykonywać w domu, wplatając je w rytm dnia. Ważne, by nie kojarzyły się one dziecku z pracą i wysiłkiem, a były przede wszystkim przyjemnością i urozmaicheniem zabawy.

1. Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego

Celem ćwiczeń jest usprawnianie języka, warg, podniebienia miękkiego, żuchwy, a także opanowanie przez dzieci umiejętności świadomego kierowania ruchem narządów artykulacyjnych oraz poznanie prawidłowego ułożenia artykulatorów w czasie wymowy poszczególnych głosek.

Ćwiczenia:

- unoszenie języka do dziąseł za górnymi zębami przy szeroko otwartej buzi – „język na baczność”;
- uderzanie czubkiem języka w miejsce za górnym łukiem zębowym – ruchy drobne, język nie opada poniżej górnych siekaczy (im szybciej, tym lepiej);
- prawidłowe zamykanie zębów: zęby górne w 1/3 przykrywają zęby dolne;
- przesuwanie języka po podniebieniu, od przodu w tył jamy ustnej;
- wysuwanie ściągniętych i wysuniętych warg do przodu – na górnej wardze kładziemy ołówek i jak najdłużej próbujemy utrzymać go w tej pozycji;
- układanie warg w „kóteczo” (widoczne 4 siekacze, zęby zamknięte); „zaokrąglenie” warg można uzyskać przez delikatny nacisk na kąciaki warg dziecka własnymi palcami (kciukiem i palcem wskazującym) lub dwoma palcami wskazującymi dziecka;
- naprzemienne ściąganie i rozciąganie złączonych warg.

Ćwiczenia te możemy przeprowadzać, wykorzystując moment mycia zębów. Stoimy wtedy przed lustrem, kontrolujemy wzrokiem pracę aparatu artykulacyjnego. Dobrą okazją do wykonania ćwiczeń jest także pora posiłku – śniadania lub kolacji. By wskazać miejsce ułożenia czubka języka, możemy wtedy użyć smakołyku, np. miodu, nutelli lub naprzemiennie ciepłej i zimnej łyżeczki – zanurzamy ją na chwilę w gorącej, przegotowanej wodzie i wkładamy do zamrażalnika. Dodajemy wtedy bodźce termiczne.

Pionizacja języka jest potrzebna do wymowy takich głosek, jak: [sz], [ż/rz], [cz], [dż], [l], [r]. Ćwiczenia te są także pomocne w przypadku nawyku wysuwania języka między zęby przy seplenieniu czy nauce prawidłowego oddychania i połykania. Ćwiczenia usprawniające mięsień okrężny warg są w szczególności przydatne dzieciom z nawykowym oddychaniem przez usta i słabym napięciem mięśniowym.

2. Ćwiczenia oddechowe

Celem ćwiczeń jest kształtowanie prawidłowych nawyków oddechowych w czasie spoczynku i w czasie mówienia, zwiększenie pojemności płuc, wzmacnianie wydechu, wydłużanie fazy wydechu, różnicowanie faz – wdechowej i wydechowej, poprawa jakości wymowy.

Ćwiczenia:

- „burza w szklance wody” – wydmuchiwanie powietrza przez słomkę do szklanki z wodą;
- wdech i wydech nosem;
- wdech nosem, wydech ustami;
- wdech i wydech ustami;
- trzymanie słomki nad wodą i delikatne dmuchanie – powstaje „dołek” na powierzchni wody (ćwiczenie łatwe do wykonania podczas kąpieli);
- dmuchanie ciągłym strumieniem na wiatraczek, piłeczkę pingpongową, watkę, zgniecioną z papieru kulkę (posługujemy się raz nosem, raz ustami);
- wydmuchiwanie, np. baniek mydlanych;
- powolne i długie wydmuchiwanie powietrza przez usta, np. balonik – nabieramy powietrza w policzki i powoli wypuszczamy;
- wypowiedanie na jednym wydechu pojedynczych głosek, np. naśladowanie syczenia węża (sssss...);
- „lokomotywa” – wdech i na przemian wydech powietrza raz prawym, raz lewym kącikiem ust;
- nadmuchiwanie papierowych torebek;
- picie napojów przez słomkę;
- przyciąganie słomką (na wdechu) różnych lekkich przedmiotów, np. skrawków papieru, bibuły, waty, kawałeczków kolorowego papieru (wydzieranka z nanoszeniem skrawków słomką);
- zabawa z płomieniem świecy – lekkie dmuchanie, by płomień „tańczył”, lecz nie zgaść;
- zdmuchiwanie płomienia świecy z różnej odległości;
- wbijanie goli piłeczką pingpongową do bramki;
- dmuchanie na piłeczkę umieszczoną w misce z wodą (lub na piłeczkę w wannie podczas kąpieli);
- wymawianie samogłosek a..., o..., u... na długim wydechu (aaa..., ooo..., uuu...);
- próba wymawiania ciągu samogłoskowego: aou, aou... na jednym wydechu;
- wypowiedanie na jednym wydechu coraz dłuższych ciągów, np. liczenie do 20, wyliczanie dni tygodnia, nazw miesięcy;
- kotysanie zabawek – kładziemy na brzuchu dziecka ulubioną maskotkę – zarówno wdech, jak i wydech muszą być powolne i równomierne, z chwilowym zatrzymaniem powietrza tak, by np. ulubiony pluszak nie spadł z „huśtawki”.

Prawidłowe oddychanie jest niezwykle ważne. W przypadku oddychania przez usta może dojść do zaburzeń zgryzu, co w konsekwencji spowoduje problemy ze słuchem (ucisk na przewód słuchowy przez złe położenie stawu skroniowo-żuchwowego) – dziecko gorzej słyszy, obserwujemy wydłużoną reakcję na bodźce słuchowe, słabsze rozumienie mowy. Niefizjologiczny sposób oddychania często bywa wynikiem przerostu trzeciego migdała. Pojawia się wtedy niedrożność dróg oddechowych, lekki niedosłuch, częściej występują infekcje. Należy także pamiętać, że przy braku odpowiedniego dotlenienia mózgu, spowodowanego złym gospodarowaniem oddechem, mogą pojawić się problemy z nauką i trudności ze skupieniem uwagi.

3. Ćwiczenia słuchowe

Celem ćwiczeń jest umiejętność rozpoznawania dźwięków i różnicowanie dźwięków. To warunek prawidłowej i skutecznej komunikacji. Ważne jest nie tylko poprawne mówienie, lecz także odbiór i rozumienie mowy. Sprawne ucho pozwala dziecku skoncentrować się na kierowanej do niego wypowiedzi słownej, powtórzyć ją, zrozumieć i adekwatnie zareagować, np. wykonać polecenie nauczyciela.

Ćwiczenia:

- odtwarzanie struktur dźwiękowych według podanych wzorów:

◇◇ ◇◇ ◇◇◇

■ ■ ■ ■

- ◆◆ ◆◆ ◆◆◆ ; stopniowo zwiększamy liczbę elementów ciągu dźwiękowego; wystukujemy lub wyklaskujemy rytm – dziecko stara się powtórzyć i ułożyć strukturę rytmiczną z klocków, kredek, koralików lub dowolnych elementów;

- dobieranie układów przestrzennych do usłyszanych rytmów;

- budowanie rytmu do wybranego tekstu, np. *Gabrysia ma zielony parasol*:

Ga-bry-sia ma zie-lo-ny pa-ra-sol: ★★ ★ ★★ ★★;

- budowanie tekstu do określonego rytmu, np. △△ △△△ △△△△

Mama kupiła pomidory: *Ma-ma ku-pi-ła po-mi-do-ry*;

- nauka na pamięć wierszyków, piosenek, wyliczanek;
- liczenie wyrazów w zdaniu, sylab w wyrazie;
- dzielenie wyrazów na sylaby;
- kończenie zdań (rodzic rozpoczyna zdanie, np. *Mama lubi...*, dziecko kończy);
- powtarzanie ciągów wyrazów, np. *pan – mama – motyl, kot – buda – domek – piesek* (stopniowo zwiększamy liczbę wyrazów, które dziecko musi zapamiętać);
- tworzenie wyrazów rozpoczynających się daną głoską;
- tworzenie wyrazów rozpoczynających się daną sylabą;
- tworzenie rymów do podanych wyrazów, np. *półka – butka, pióro – biuro*;
- zabawa w głuchy telefon;
- słuchanie bajek, opowiadań, wierszyków, zagadek.

Dziecko, które umie skupić uwagę na słowach wypowiedzianych przez inną osobę, potrafi je zapamiętać, odtworzyć i zrozumieć, zdecydowanie szybciej nauczy się sprawnie czytać i pisać, a tym samym będzie dobrze funkcjonować w klasie pierwszej.

Jednym z podstawowych czynników warunkujących zdolność nabywania mowy i języka jest prawidłowy rozwój analizatora słuchowego. Percepcja słuchowa kształtuje się na podstawie słuchu fizycznego, który umożliwia odbieranie wrażeń słuchowych i jest podstawą rozwoju pozostałych sprawności słuchowych, np. wrażliwości na bodźce akustyczne, ukierunkowania uwagi na dźwięki, umiejętności zapamiętywania ciągów głosek, wyrazów, zdań, dłuższych tekstów z jednoczesnym ich rozumieniem, uczenia się ze słuchu. Stanowi zatem podłoże dla nauki czytania i warunkuje sprawne funkcjonowanie w klasie pierwszej.

4. Ćwiczenia z zakresu integracji sensorycznej wspomagające rozwój mowy

Celem ćwiczeń jest ogólna stymulacja ośrodkowego układu nerwowego; rozwój i współpraca wszystkich zmysłów: równowagi, słuchu, wzroku, dotyku, węchu, smaku.

Ćwiczenia:**a) Usprawnianie ruchów ramion, przedramion, dłoni, nadgarstków, palców:**

- krążenie wyprostowanych ramion z boku i krążenie ramion z przodu – zataczanie dużych, średnich i małych kół;
- naprzemienne wymachy rąk (prawej i lewej) do przodu i do tyłu;
- rysowanie w powietrzu oburącz kół, ślimaków, linii pionowych i poziomych;
- wymachy dłonią w różnych kierunkach i w różnym tempie;
- krążenie dłoni ustawionych wierzchem do góry, na dół i w bok;
- wypuszczanie z ręki piłki tenisowej i łapanie jej po odbiciu od ziemi;
- wiązanie i rozwiązywanie supełków na sznurze od bielizny;
- pisanie palcem wskazującym różnych kształtów po tacy z piaskiem, kaszą manną, mąką;
- pisanie palcem wskazującym linii poziomych, pionowych, kółek, serc w piance do golenia.

b) Usprawnianie motoryki małej:

- zakręcanie i odkręcanie nakrętek od stoików;
- solenie potraw (ruch kciuka i palca wskazującego);
- robienie dziurek dziurkaczem, zszywanie kartek spinaczem;
- przypinanie klamerek do bielizny, np. do ściany pudełka, skakanki itp.;
- wrzucanie drobnych monet do skarbonki;
- przenoszenie drobnych przedmiotów za pomocą pęsety (także chwyt pęsetowy: kciuk, palec wskazujący) i wrzucanie do pojemników z małym otworem;
- ugniatanie folii bąbelkowej (kciuk, palec wskazujący);
- łamanie gałęzi, darcie kartki, gniecie ziół, liści (dodatkowa stymulacja słuchowa i węchowa).

c) Ćwiczenia ruchów naprzemiennych:

- dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana i lewą prawego;
- dotykanie prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie;
- skoki pajacyka;
- chwytanie prawą dłonią lewej pięty i odwrotnie – w leżeniu na plecach i w pozycji stojącej;
- prostowanie prawej ręki i lewej nogi (i odwrotnie) – w pozycji na czworakach;
- unoszenie prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi – w leżeniu na plecach.

Mózg dziecka odbiera bodźce z otoczenia: wzrokowe, słuchowe, dotykowe, węchowe, odczucia z ruchu. Prawidłowa integracja sensoryczna sprawia, że dostrzegamy różnice między poszczególnymi przedmiotami, słyszymy ważne informacje, a ignorujemy dźwięki nieistotne, nie cofamy się, gdy ktoś chce nam podać rękę, odwracamy głowę, gdy coś brzydko pachnie, w końcu potrafimy stać na jednej nodze czy schodzić po schodach. Zaburzenia przetwarzania sensorycznego mogą utrudniać czytanie, pisanie, mówienie. Dziecko może nie różnicować wyglądu liter **d**, **p**, **b**, **g** czy podobnie brzmiących głosek **[p]**, **[b]**, **[s]**, **[ś]**, **[t]**, **[d]**, mylić strony prawa–lewa, słabo orientować się w czasie, mieć problemy podczas różnych aktywności ruchowych.

WAŻNE! Pamiętajmy, żeby jak najwięcej mówić do dzieci, komentować wykonywane przez siebie czynności, opisywać rzeczywistość. Pozwólmy im pytać i udzielajmy odpowiedzi na każde pytanie. Logopedzi są po to, by pomagać rodzicom w tych działaniach!

7. Słuchajmy dzieci (zamiast zakończenia)

Porozumiewanie się z ludźmi warunkuje odpowiedni rozwój emocjonalny i funkcjonowanie społeczne. Mowa i język tworzą świat wokół nas. Dzięki nim konstruujemy pojęcia, zapamiętujemy chwile, wyrażamy i porządkujemy emocje, opowiadamy o rzeczach, które nas otaczają. Mamy możliwość komentarza, sprzeciwu i aprobaty.

Dzieci od momentu narodzin komunikują swoje potrzeby. W miarę rozwoju zmieniają tylko sposoby tej komunikacji. Żeby ją doskonalić, muszą być słuchane. To najważniejsze zadanie logopedyczne dla rodziców: słuchajcie, co i jak mówią Wasze dzieci.

Magdalena Lausz – neurologopeda, terapeuta integracji sensorycznej, prowadzi indywidualne i grupowe zajęcia logopedyczne w przedszkolach i szkołach. Zajmuje się diagnozą i terapią w zakresie zaburzeń przetwarzania sensorycznego, wczesną stymulacją nieprawidłowych funkcji oddechowych i pokarmowych, a także profilaktyką zaburzeń mowy u dzieci w wieku do 3. roku życia, wspomaganiem prawidłowego rozwoju mowy u dzieci zdrowych oraz z obciążonym wywiadem okołoporodowym, zespołami wad genetycznych, zespołami wad wrodzonych. Pracuje z dziećmi i osobami dorosłymi z zaburzeniami komunikacji spowodowanymi uszkodzeniem ośrodkowego układu nerwowego.

