

CHCĘ, ABY MOJE DZIECKO POPRAWNIE MÓWIŁO GŁOSKĘ [R]

WIEM, ŻE

- Głoska [r] jest trudna do wymówienia. Wiele dzieci ma problem z jej wymową.
- Wymaga dużej sprawności języka, który swym czubkiem musi umieć unosić się do tzw. wałka dziąsłowego (pionizacja języka) i w tym miejscu powinna się pojawić wibracja czubka języka.
- Głoska powinna pojawić się najpóźniej u dziecka do 5 roku życia.
- Wcześniej dzieci mogą wymawiać [l] bądź [j], jednak nie gwarantuje to, że pojawi się u nich poprawna forma [r]. Każdy inny niż prawidłowy dźwięk wymaga konsultacji u logopedy.
- Jest wiele przyczyn, z powodu których dziecko ma problemy z wymową [r]. Najważniejsze z nich to: skrócenie wędzidełka języka, brak umiejętności ruchowych sprzyjających pionizacji języka, zaburzenia jego napięcia, problemy ze słuchem (fizycznym i fonemowym), choroby układu oddechowego, oddychanie drogą ustną itp.

WIEM, CO ZROBIĆ

- Nie będę zmuszać dziecka do wymawiania głoski [r], bo może nie być jeszcze gotowe do poprawnej realizacji z językiem uniesionym do podniebienia i mogę mu tylko zaszkodzić (spowodować, że będzie mówiło niepoprawnie). Niektóre dzieci wcześniej wymawiają tę głoskę, a to, że moje mówi inaczej, nie jest powodem do wstydu i pochopnych działań.
- Skontaktuję się z logopedą, by sprawdzić, czy moje dziecko ma warunki do poprawnej wymowy [r]. Logopeda powie, jak ćwiczyć z dzieckiem, może też skierować na badania do innych specjalistów. Jeśli logopeda zaleci przecięcie wędzidełka języka, nie będę się obawiać, bo wiem, że jest to wada anatomiczna, która uniemożliwia dziecku pionizację języka i przez to poprawną wymowę [r]. Wędzidełka nie można rozciągnąć ćwiczeniami.

WIEM

WIEM, JAK ĆWICZYĆ

- Systematycznie, codziennie i konsekwentnie. Nie wszystkie ćwiczenia muszą wyjść od razu. Ważne jest ich wielokrotne powtarzanie.
- W sposób ukierunkowany – będę ćwiczyć z dzieckiem mięśnie języka pozwalające na jego pionizację w jamie ustnej z zachowaniem jego szerokości i umiejętność wibracji czubka języka.
- W formie zabawy – wystarczy trochę chęci i kilka sprawdzonych pomysłów.

OPRACOWANIE:

dr Joanna Trzaskalik, mgr Iwona Bijak, mgr Martyna Polczyk

BIBLIOGRAFIA:

1. Michalak-Widera I., *Miłe uszom dźwięki*, Katowice 2007.
2. Ostapiuk B., *Dyslalia ankyloglosyjna. O krótkim wędzidełku języka, wadliwej wymowie i skuteczności terapii*, Szczecin 2013.
3. Pluta-Wojciechowska D., *Zaburzenia czynności prymarnych i artykulacji. Podstawy postępowania logopedycznego*, Wydawnictwo Ergo-Sum 2015.

WIEM, JAKIE ĆWICZENIA

Ćwiczenia mają na celu przygotować dziecko do ułożenia języka we właściwym miejscu (pionizacja języka w jamie ustnej z zachowaniem jego szerokiego kształtu), rozruszać i rozluźnić czubek języka. Ważny jest schemat ćwiczenia, a nazwa zabawy może być inwencją dziecka i dorosłego.

- Dotykać czubkiem języka górnych zębów.
- Przesuwać językiem po wewnętrznej stronie górnych zębów.
- Podnieść język i przykleić jego czubek za górnymi zębami (można dać dziecku małego cukierka i prosić, żeby go tam trzymało).
- Kląskać językiem (przednią jego częścią uderzać o wałek dziąsłowy).
- Parskać wargami.
- Parskać z językiem wsuniętym między wargi (wibracja czubka języka).
- Szybko powtarzać głoski [t] i [d] albo sylaby *ta*, *da* – usta powinny być otwarte, a język ma dotykać czubkiem wałka dziąsłowego za górnymi zębami.
- Śpiewać ulubione piosenki i zamiast słów wykorzystywać [t], [d], *ta*, *da*.
- Narysować/ulepić z plasteliny ufoludki i bawić się z dzieckiem dialogami złożonymi ze zbitek: *td*, *tdn*, *tda*, *tdo*, *tdu*, *tde*, *tdy*, *atda*, *otdo*, *utdu*, *etde*, *ytdy*, *atd*, *otd*, *utd*, *etd*, *ytd* (głoski [t], [d], [n]).

MAM NIEDOSŁUCH... MAM TEŻ GŁOS!

„POSŁUCHAJ” O NIEDOSŁUCHU

• WARTO WIEDZIEĆ, ŻE NIEDOSŁUCH:

- to nie upośledzenie umysłowe,
- nie dotyczy osób wyłącznie w podeszłym wieku, można się z nim urodzić lub nabyć go w młodym wieku,
- nie wyklucza możliwości porozumiewania się osób niedosłyszących ze słyszącymi,
- przy zapewnieniu odpowiednich warunków, nie wpływa na jakość wykonywanej pracy.

• CHCIAŁBYM, ŻEBY OSOBY SŁYSZĄCE:

- akceptowały to, że często nie rozumiem i muszę prosić o powtórzenie,
- patrzyły na mnie podczas rozmowy,
- uwzględniały podczas rozmowy to, że gorzej słyszę i mówiły nieco wolniej, ale w sposób naturalny,
- dawały mi poczucie akceptacji i zrozumienia, bo to dodaje mi pewności siebie, chętniej wtedy porozumiewam się z innymi.

• PODCZAS ROZMOWY STRESUJĘ SIĘ, GDY:

- ktoś mówi cicho lub szeptem,
- nie mam możliwości obserwowania ust rozmówcy,
- moi rozmówcy nie są świadomi tego, że mam niedosłuch lub zapominają o tym,
- w miejscu, w którym rozmawiam, jest szum i hałas.

• GDY MAM PROBLEM ZE ZROZUMIENIEM:

- proszę o powtórzenie,
- wprowadza mnie to w zakłopotanie,
- czuję się zagubiony,
- czuję się niezręcznie,
- nie chcę spotykać się z ludźmi, wolę być sam w domu,
- odczuwam dyskomfort,
- zamykam się w sobie,
- czuję się nieakceptowany.

• BARDZO POMAGA MI:

- gdy mogę patrzeć na usta rozmówcy, ponieważ czytając z ruchu warg, łatwiej zrozumieć mi słowa do mnie kierowane,
- gdy mogę swobodnie przybliżyć się do osoby, z którą rozmawiam, by lepiej słyszeć.

• DUŻYM KŁOPOTEM JEST DLA MNIĘ TO, ŻE:

- jestem uzależniony od innych ludzi – to, czy rozumiem, zależy od postawy osoby, z którą rozmawiam,
- często muszę kilkakrotnie pytać zanim zrozumieję,
- przez mój niedosłuch obawiam się kontaktu z drugim człowiekiem.

NIEDOSŁYSZĄCY MAJĄ GŁOS:

„Często nie będąc pewnym tego, co usłyszałem, staram się powtórzyć słowa rozmówcy tak, jak je zrozumiałem, lub też zadaję pytanie, w które «wplątam» słowa rozmówcy tak, jak je usłyszałem. Często pozwala mi to na przeprowadzenie «normalnej» rozmowy bez konieczności informowania drugiej strony, że czegoś nie słyszę [...]”

„Częsta liczna prośba o powtórzenie nie świadczy o lekceważeniu rozmowy, tylko o moim rzeczywistym zaangażowaniu w konwersację i chęci dokładnego zrozumienia drugiej osoby”

• Polecane strony internetowe:

- www.medicus.com.pl
- www.slyszefps.org.pl
- www.nidcd.nih.gov
- www.asha.org

MIĘDZYZĘBOWOŚĆ

Moje dziecko* mówi z językiem
między zębami/wargami
– czy to jest wada wymowy?

TAK

~~NIE~~

Dlaczego?

Ponieważ,
w języku polskim głoski są wymawiane z językiem schowanym
w jamie ustnej, a granicę jego ułożenia stanowi
wewnętrzna strona zębów.

Czy dziecko z wady
wyróżnie?

Nie, trzeba pójść
do logopedy.

Jakich głosek może
dotyczyć wada?

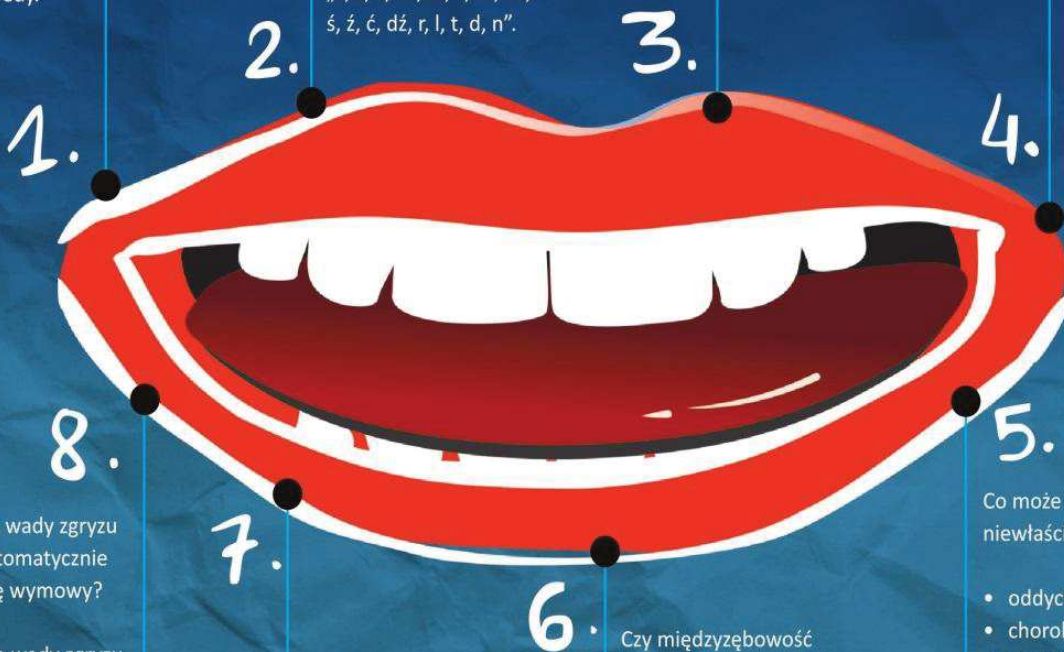
Wada może dotyczyć:
„s, z, c, dz, sz, ż, cz, dż,
ś, ź, ć, dź, r, l, t, d, n”.

Kiedy należy rozpocząć
terapię logopedyczną?

Od chwili pojawienia się
(zauważenia wady przez
dorośle).

Jaka jest bezpośrednia
przyczyna wady?

Nieprawidłowa
praca języka.



Czy korekta wady zgryzu
wpłynie automatycznie
na poprawę wymowy?

Nie, korekta wady zgryzu
powinna być prowadzona
równoległe z terapią
logopedyczną.

Czy konieczne jest
leczenie ortodontyczne?

Tak.

Czy międzyzębowość
może być przyczyną
wady zgryzu dziecka?

Tak, choć często wada
wymowy i wada zgryzu
mają tę samą przyczynę –
nieprawidłową pracę języka.

Co może być przyczyną
niewłaściwej pracy języka?

- oddychanie przez usta
- choroby układu oddechowego
- zbyt długie karmienie butelką
- długie używanie smoczka
- ssanie palca
- nieprawidłowe połykanie śliny,
płynów i pokarmów stałych
- krótkie wędzidełko języka, itd..

* Międzyzębowość występuje również u młodzieży
i osób dorosłych.
Terapia logopedyczna powinna być podjęta
niezależnie od wieku.

Opracowanie:
dr Iwona Michalak-Widera, dr Łucja Skrzypiec,
dr Joanna Trzaskalik
Korekta: Patrycja Keller
Opracowanie graficzne: Jarosław Telega www.jarektelega.pl



KUCHE NNA LOGOPEDIA

Propozycje przyjemnych ćwiczeń języka, warg, policzków

i podniebienia miękkiego. Ściąga dla zapracowanych rodziców!



Rodzicu!

Jeśli chcesz, by Twoje dziecko miało sprawny język, wargi, policzki i podniebienie miękkie, zachęcaj je do ćwiczeń pokazanych na zdjęciach. Ta zabawna gimnastyka buzi pomoże dziecku ładniej i wyraźniej mówić. Wykorzystuj czas spędzony w kuchni podczas przygotowywania posiłków. Gdy ugotujesz np. makaron, zachęcaj dziecko do wciągania go ustami bez użycia sztućców. Ćwiczenia nie powinny trwać długo. Wystarczy kilka minut dziennie. Może poniższe przykłady zainspirują całą Twoją rodzinę do innych wspólnych zabaw w „kuchenną logopedię”. Życzymy smacznego!



1. Jedzenie „Stonych paluszków” bez przytrzymywania ich dłonią.



2. Trzymanie zębami i wargami lekkich produktów na małej plastikowej łyżeczce.



3. Lizanie czubkiem języka dużych lizaków lub lodów, ale nie lodów na patyku typu „Bambino”.



4. Trzymanie wargami i zębami nitki z zawiązanym na jej końcu małym cukierkiem.



5. Picie jogurtu lub gęstego soku przez „zakręcone” słomki.



6. Przysysanie i przenoszenie za pomocą słomki różnych produktów spożywczych z jednej miseczki do drugiej, począwszy od najbliższych, np. kulek czekoladowych. Słomka powinna być przytrzymywana środkiem ust i nie powinna być przygryzana. Przenoszone przedmioty powinny być większe niż średnica słomki, by dziecko się nimi nie zachłysnęło! Po wykonaniu ćwiczenia dziecko w nagrodę może np. zjeść kulki.

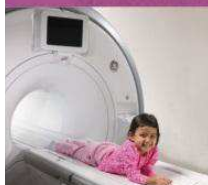


7. Zlizywanie czubkiem języka rozsmarowanego na talerzu dżemu, miodu czy ketchupu w kształcie np. serca, koła, kwiatka.



Opracowanie:
dr Iwona Michałak-Widera
Śląski Oddział PTL w Katowicach
Joanna Ratayska-Buczek
PP-P nr 2 w Krakowie

Korekta: Justyna Pietnoczka
Fotograf: Agnieszka Frajberg
Serdecznie dziękujemy Soni Budweil za udział w zdjęciach.
Projekt graficzny plakatu: Jarosław Telenga



**TOMOGRAFIA
KOMPUTEROWA**
**REZONANS
MAGNETYCZNY**

UROLOGIA
REHABILITACJA
USG



**INFORMACJA
I REJESTRACJA**

801 98 40 40
785 86 87 88

www.helimed.pl



ZABAWY BUZI I JĘZYKA DLA KAŻDEGO SMYKA

CZYLI JAK ZABAWNE MINKI POMAGAJĄ W PIĘKNYM MÓWIENIU

Upanowanie mowy jest dla dziecka procesem trudnym i długotrwałym. Doskonale wiedzą o tym rodzice, którzy uczą się języków obcych. Dziecko nabywa język ojczysty nieco inaczej. Uczy się go niejako poprzez zanurzenie w świecie języka ojczystego. Odbywa się to dzięki osobom z otoczenia, które mówią do dziecka i co ważniejsze rozmawiają z nim. Pragniemy przekonać Państwa, że proponowane przez nas proste zabawy – wykonywane wspólnie z dzieckiem, np. przed lustrem, pomagają w opanowywaniu pięknej wymowy. Aby minki i zabawy z dmuchaniem były efektywne oraz skuteczne, muszą być dla dziecka radosną zabawą. Znajdziecie Państwo tutaj przykłady ćwiczeń usprawniających motorykę aparatu oddechowego oraz mownego, tj. warg, języka, podniebienia miękkiego. Warto wiedzieć, że dobra ich praca odpowiada za jakość naszej wymowy. Zachęcamy do wspólnych ćwiczeń z dzieckiem, w formie krótkich zabaw. Ważne jest, by pokazać dziecku, zwłaszcza na początku pracy, że istotne jest powtarzanie ćwiczeń, zaś efekty przyjdą z czasem. W miarę wielokrotności powtórzeń ćwiczenia będą wykonywane coraz precyzyjniej. Nie należy więc ponaglać dziecka, zmuszać do powtarzania, zwłaszcza, gdy jest zmęczone czy chore. Jeśli – pomimo wielu ćwiczeń – dziecko ma kłopot z wykonaniem jakiegoś ćwiczenia, np. gdy trzeba unosić język ku górze, sugerujemy skorzystanie z konsultacji logopedycznej. Ćwiczenia należy wykonywać systematycznie, ale krótko, gdyż to daje najlepsze rezultaty. Ważne jest także, by jednorazowo nie przedłużać ćwiczeń, zwłaszcza oddechowych. Zabawy oddechowe prowadzimy w krótkich, kilku minutowych seriach, w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu – najlepiej godzinę przed lub po posiłku.

Na początek, zachęcamy do rozgrzewki narządów mownych w postaci szalonych miniek, które każde dziecko wykona z przyjemnością – zwłaszcza, jeśli może naśladować mamę lub tatę robiących przedziwne miny. Kolejno przechodzimy do ćwiczeń języka, warg, podniebienia miękkiego, kończąc na zabawach oddechowych. Jesteśmy przekonane, że ten plakat będzie pomocny dla rodziców, nauczycieli, a także logopedów, czyli wszystkich, którzy pragną, aby mowa dziecka rozwijała się prawidłowo. Zaś nasze propozycje będą zachętą dla dzieci do prostych, lecz jakże skutecznych zabaw buzi i języka dla każdego smyka.

ROZGRZEWKA



• Wytreszcz oczy i wysuń język z buzi.



• Rozciągnij szeroko wargi palcami.



• Pokaż, jak się martwisz.

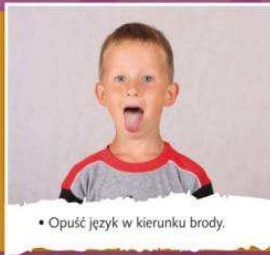


• Pokaż, jak się złościś.

JĘZYK



• Unieś język w kierunku nosa.



• Opuść język w kierunku brody.



• Przesuń język w kierunku jednego kąćka ust.



• Przesuń język w kierunku drugiego kąćka ust.

WARGI



• Paskaj wargami – naśladuj rzenie konia.



• Zawarcz, tak jak ruszający motor.



• Zagraj palcami na wargach.

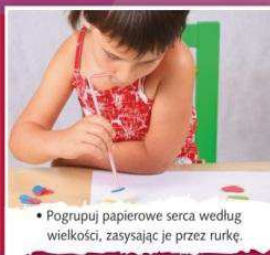


• Wydadź okrzyk Indianina, wymawiaj długo „o” i uderzaj dłońią o wargi.

PODNEBIENIE MIĘKKIE



• Przenoś na kartkę elementy papierowego nieba, zasysając powietrze przez rurkę.



• Pogrupuj papierowe serca według wielkości, zasysając je przez rurkę.



• Sortuj figury geometryczne według wzoru, przenosząc je za pomocą rurki.



• Unoś pianki, wciągając powietrze przez rurkę.

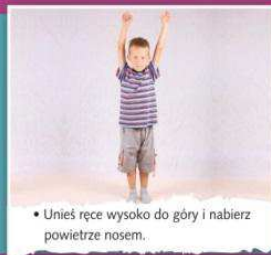
ODDECH



• Nabierz tyle powietrza nosem, by miś leżący na Twoim brzuchu unosił się.



• Wypuść powietrze i popatrz, jak miś opada.



• Unieś ręce wysoko do góry i nabierz powietrze nosem.



• Opuszczaj ręce w dół, aż do podłogi, jednocześnie wydychając powietrze.

opracowanie graficzne plakatu: www.jarokteleanga.pl

OGÓLNOPOLSKI SYSTEM OCHRONY ZDROWIA

OSOZ

W TROSCE O ZDROWSZE SPOŁECZEŃSTWO

to, co najcenniejsze...

założ bezpłatnie i bezpiecznie
**INDYWIDUALNE
KONTO
ZDROWOTNE**

- ☑ dostęp do danych medycznych przez Internet
- ☑ pełna historia zdrowia w elektronicznej kartotece
- ☑ profilaktyczne programy zdrowotne
- ☑ powiadomienia SMS-em lub pocztą elektroniczną
- ☑ sprawdzanie dostępności leków on-line
- ☑ kontrola reakcji uczuleniowych
- ☑ sprawdzanie interakcji leków
- ☑ wyszukiwarka aptek i lekarzy
- ☑ rejestracja on-line do lekarza



Zdrowie Twojego Dziecka!

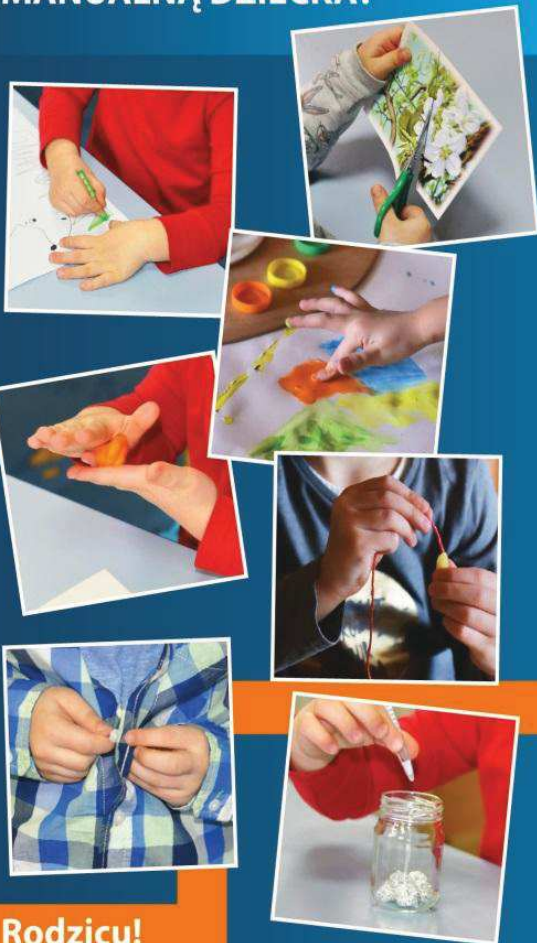
WWW.OSOZ.PL

SPRAWNE RĘCE – PIĘKNA MOWA

W rozwoju dziecka istnieje ścisły związek między sprawnością rąk a mówieniem. Obszar w mózgu odpowiedzialny za aktywność i czucie rąk sąsiaduje z rejonem kierującym ruchami narządów mowy. Usprawnianie dłoni i różnorodne doznania dotykowe pobudzają w korze mózgowej okolice odpowiedzialne za ręce oraz pośrednio ruchowy ośrodek mowy, a więc wspomagają rozwój mowy. Precyzyjne ruchy palców współgrają z dokładnością ruchów narządów mowy, czyli piękną i wyrazistą wymową.

Zabawy manualne przygotowują do pisania, pomagają też wybrać dominującą rękę. Dzieci, które mają mało sprawne dłonie, długo nie wybierają dominującej ręki, często później i z problemami nabywają mowę.

JAK ROZWIJAĆ SPRAWNOŚĆ MANUALNĄ DZIECKA?



Zrobię to sam

- Dbaj o to, aby dziecko samodzielnie jadło (ucz posługiwania się sztućcami), myło się, ubierało (zapinało guziki, zaszuwało zamki, sznurowało i wiązało buty). Dzięki tym często wykonywanym czynnościom w naturalny sposób będzie usprawniała ręce.

Codziennie ćwiczę swoje dłonie i palce

- Witaj się z dzieckiem przez wzajemne uściśnięcie dłoni. Głaszcz i masuj ręce dziecka (wykorzystaj zabawy paluszkowe, np. *Tu sroczka, Idzie kominiarz*).
- Wykonujcie wspólnie domowe czynności: pranie, przypinanie ubrań klamerkami, mycie naczyń gąbką, lepienie pierogów, kulanie kłusek w dłoniach, walcowanie ciasta, wycieranie szmatkami z zanurzeniem ich w wodzie i wyżymaniem.
- Segregujcie drobne przedmioty, np. wrzucajcie je do butelek z otworem o różnej średnicy (zaczynajcie od największych).
- Nawlekajcie na sznurek koła, korale itp.
- Zwijajcie włóczkę, sznurki, druciki w kłębki.
- Przeciskajcie przedmioty przez otwory w gąbce, materiale.
- Gniećcie i drzyjcie gazety.

Nasze gry i zabawy

- Wzajemnie odgadujcie rysowane palcem na plecach wzory (koło, kwadrat, kwiat itd.).
- Budujcie wysokie wieże z klocków, patyczków itp.
- Wspólnie grajcie, np. w bierki, pchelki; rzucajcie kostką do gry, z ruchem przekreślenia nadgarstka.
- Łapcie i rzucajcie piłkę.

Z plastyką i techniką za pan brat

- Rysujcie kredą na tablicy, chodniku, świecą na kartce i malujcie ją później farbami, kredkami ołówkowymi, świecowymi, pastelami. Zwracaj uwagę, aby dziecko zawsze prawidłowo trzymało kredki.
- Wykorzystujcie zabawy z książek *Rysowane wierszyki* Wandy Szumanówny lub Ewy Skorek.
- Odrysowujcie i zamalowujcie dłonie oraz inne kształty.
- Bawcie się w kalkowanie.
- Malujcie własne ciała specjalnymi farbami; rękami na dużych powierzchniach papieru; pędzlem i farbami wodnymi, plakatowymi.
- Zróbcie stemple z ziemniaków.
- Lepcie z masy solnej, plasteliny, modeliny, piasku kinetycznego.
- Wyklejajcie z użyciem różnych materiałów: papieru, waty itd.
- Tnijcie nożyczkami od 2. roku życia (zaczynajcie od nożyczek z odbijakiem).
- Składajcie papier: lódkę, czapkę itp.
- Wspólnie majsterkujcie: wbijajcie gwoździe, wkręcajcie śrubki itp.
- Przygotuj dziecko do pisania poprzez:
 - » wodzenie palcem po literach i cyfrach napisanych na różnych powierzchniach: falistej, szorstkiej itp.,
 - » pisanie palcem w powietrzu, na piasku, palcem zanurzonym w farbie: najpierw elementów liter (lasek, kół itd.), potem liter i cyfr zawsze we właściwym kierunku.

Rodzicu!

1. Zadania dostosuj do możliwości dziecka. Niech będą dla niego dobrą zabawą. Nie używaj określeń: *ćwicz, pracuj* - to zniechęca każdego.
2. Towarzysz dziecku podczas zabaw, by samotnie nie powielalo błędów. Jeśli trzeba, pomagaj, np. nakładając własne ręce na jego dłonie. Powtarzajcie ćwiczenia, które sprawiają mu trudność.
3. Szukajcie materiałów do zabaw w naturalnym środowisku, np. liści, ciasta itp.
4. Aby przygotować dziecko do pisania, pilnuj, by:
 - prawidłowo trzymało np. kredkę, ołówek,
 - kresliło np. koła z lewej do prawej, a np. laseczki z góry na dół.
5. Po zakończeniu zabawy schowajcie przybory, by dziecko z przyjemnością do nich wracało.
6. Dziecko może ćwiczyć z różnymi osobami. Im częściej pracuje, tym bardziej usprawni ręce.