

JAK MOTYWOWAĆ DZIECI DO PRACY W DOMU?

Terapia logopedyczna to żmudny i długotrwały proces, wymagający współpracy i zaangażowania ze strony logopedy, dziecka oraz całego jego otoczenia.

Przez **terapię logopedyczną** rozumiemy całość specyficznych, zamierzonych oddziaływań ukierunkowanych na usunięcie wszelkich zakłóceń procesu porozumiewania się (od prostych wad wymowy do niemożności mówienia włącznie).

Oddziaływania te mają na celu:

- usuwanie zaburzeń mowy,
- przywracanie mowy, która się nie wykształciła,
- wyrównywanie opóźnień rozwoju mowy,
- wypracowanie odpowiedniego poziomu sprawności językowej,
- likwidację przyczyn i skutków pierwotnych oraz wtórnych, do których zalicza się zarówno psychologiczne jak i pedagogiczne konsekwencje zaburzeń mowy.

W większości sytuacji ćwiczenia w gabinecie logopedycznym są zdecydowanie niewystarczające, aby przezwyciężyć trudności i opanować umiejętności niezbędne do prawidłowej wymowy i sprawnej komunikacji językowej. Konieczne jest regularne kontynuowanie ćwiczeń w domu w celu utrwalania i automatyzacji zdobytych umiejętności podczas pracy z logopedą.

O CZYM POWINIEN PAMIĘTAĆ RODZIC WYKONUJĄC ĆWICZENIA LOGOPEDYCZNE Z DZIECKIEM W DOMU?

1. **Zadbaj o stałą porę wykonywania ćwiczeń.** Dziecko łatwiej zaakceptuje konieczność wykonywania ćwiczeń logopedycznych, jeśli staną się one częścią codziennego rytuału.
2. **Lepiej ćwiczyć krócej, po kilka razy dziennie niż raz a długo.** Wówczas ćwiczenia nie będą takie nużące. Takie rozłożenie w czasie ma też korzystny wpływ na kształtowanie się nawyków prawidłowego mówienia. W ten sposób dziecko wypracowuje u siebie mechanizm autokontroli mowy i sprawniej przejdzie etap utrwalania w mowie spontanicznej.

3. **Zadbaj o to, aby jak najwięcej uczyć poprzez zabawę.** Ćwiczenia nie mogą być dla dziecka karą, tylko przyjemnością. Można zaopatrzyć się w kilka atrakcyjnych pomocy dydaktycznych lub przygotować je razem z dzieckiem. Własnoręczne przygotowanie pomocy do ćwiczeń dodatkowo wzmocni poczucie więzi między nami i dzieckiem, a także sprawi, że dziecko chętniej weźmie udział w „wykorzystaniu” nowej zabawki dydaktycznej. Można też wykorzystać zabawy i zabawki, które dziecko najbardziej lubi. Ucząc przez zabawę sprawiamy, że dziecko polubi ćwiczenia logopedyczne.
4. **Unikaj zwrotu „ćwiczenia logopedyczne”.** Lepiej mówić „zabawa”, albo po prostu nazwać czynność, która będzie wykonywana, np. „gimnastyka buzi i języka”.
5. **Przeplataj zabawę nauką!** Jeśli czasem trzeba wykonać żmudne i mało ciekawe ćwiczenia to można np. poprosić dziecko o powtarzanie słów, zwrotów i zdań kiedy 2 koloruje lub bawi się czymś spokojnie, albo wykonywać miny przed lustrem podczas codziennych czynności higienicznych.
6. **Nie bójcie się żmudnych ćwiczeń!** Nasze pociechy muszą przyzwyczajać się, do tego, że od czasu do czasu trzeba zrobić coś, co jest z pozoru nieciekawe i nudne. Staraj się pokazać, że nawet pozornie nudne zajęcia można uczynić przyjemnymi, jeśli się odpowiednio za to zabrac.
7. **Rozwijaj u dziecka prawidłową wymowę angażując wiele zmysłów.** Im więcej zmysłów dziecka zaangażujemy w rozwój i kształtowanie prawidłowej mowy i komunikacji, tym skuteczniejsze będą nasze zabiegi i działania w tej sferze.
8. **Wykorzystuj każdą naturalną sytuację.** Słowa można utrwalać podczas codziennych czynności lub wykonywania obowiązków.
9. **Ćwicz razem z dzieckiem.** Czasem dorośli wstydzą się robienia dziwnych min przed lustrem. Jeśli należysz do tych osób - pozbądź się fałszywego wstydu i docień, co nasza buzia i język potrafią zrobić. Ćwicz z dzieckiem i dobrze się przy tym baw!
10. **Staraj się przystępować do ćwiczeń zrelaksowanym** (dotyczy to zarówno dorosłych, jak i dziecka). Nie odkładaj ćwiczeń na sam koniec dnia, kiedy wszyscy są zmęczeni. Trudniej wówczas współpracować i efekty też będą gorsze.
11. **Zaangażuj całą rodzinę do zabaw utrwalających wymowę.** Można pokazać domownikom, jak się „bawić w poprawne mówienie” i ćwiczyć razem! Dla dziecka będzie to przyjemna odmiana i przede wszystkim czas spędzony z najbliższymi.
12. **Dbaj o własną wymowę.** Bywa, że dorośli mówią niedbale, zbyt szybko, mało wyraźnie. Pamiętaj, że przykład idzie z góry! Zadbaj o prawidłową własną wymowę.

- 13. Uświadamiaj dziecko, jakie efekty przyniosą wykonywane ćwiczenia.** Starszym dzieciom można przedstawić korzyści takie jak np. akceptacja ze strony rówieśników, brak obaw przed wypowiedaniem się na forum klasy. Młodszym dzieciom możemy powiedzieć, że język będzie silny, buzia będzie umiała robić różne trudne sztuczki, a słowa, które wydawały się do tej pory trudne do wymówienia będą „odczarowane”, czy też „obudzone z głębokiego snu”, bo wszystkie chcą być używane.
- 14. Badź cierpliwy i konsekwentny.** Nie wolno wyśmiewać dziecka, jego wady ani braku postępów. Czasem mijają długie tygodnie zanim pojawią się pierwsze efekty terapii. Konsekwencja w realizowaniu ćwiczeń logopedycznych w domu jest ubezpieczeniem sukcesu!
- 15. Regularnie kontaktuj się z logopedą prowadzącym terapię.** Na bieżąco omawiaj postępy dziecka, pytaj o sposób realizacji ćwiczeń, aby uniknąć mimowolnych błędów podczas ich wykonywania.
- 16. Motywacja do ćwiczeń to coś, co raczej nie przyjdzie samo.** Jeśli jesteście szczęściarzami, których dziecko „samo chce”, to wspaniale! Pamiętajcie jednak, że nawet najchętniej współpracujące dziecko miewa czasem „przeście” i „kryzysy” związane z motywacją do ćwiczeń. Są one zjawiskiem naturalnym. Motywację trzeba cegiełka po cegiełce budować i wzmacniać.
- 17. Motywowanie dziecka do ćwiczeń logopedycznych w domu zacznij od... siebie!** Czasem my dorośli mamy większy problem do zmotywowania samych siebie do ćwiczeń w domu. Jeśli potraktujemy ten czas jako „bycie razem”, dołożymy do wszystkiego dobrą zabawę i więź emocjonalną, to efekty przyjdą łatwiej niż się spodziewamy.
- 18. Chwal dziecko nawet za najmniejsze postępy** - nic tak nie zmotywuje do dalszej pracy jak pochwały ze strony bliskich i ważnych dla niego osób. W trakcie ćwiczeń wystarczy krótkie i entuzjastycznie wypowiedziane: „Dobrze!”, „Świetnie!”. Tuż po ćwiczeniach podsumujmy krótko pracę dziecka: „Świetnie Ci dziś poszło!”, „Mówisz coraz wyraźniej!”.
- 19. Małe (cząstkowe) nagrody rzeczowe** - Dziecko musi wiedzieć, że robi postępy. Jeśli ładnie dziś ćwiczyło nagradzaj jego ciężką pracę. Przygotuj tabelę w której będziecie naklejać naklejki, przybijać stempelki, rysować małe obrazki za dobre wykonanie ćwiczeń w ciągu dnia.
- 20. Duże nagrody** - otrzymywane przez dziecko po osiągnięciu pewnego etapu (np. uzbieraniu określonej liczby naklejek, stempelków czy obrazków – nagród

cząstkowych). Może to być zrobienie razem z mamą i tatą jakiejś niecodziennej rzeczy. Umówmy się wcześniej, co będzie nagrodą i po jakim etapie dziecko może ją otrzymać. Przypominajmy często o tzw. „dużej nagrodzie”.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ LOGOPEDYCZNYCH DO PRACY W DOMU

1. Ćwiczenia oddechowe:

- dmuchanie na różne przedmioty, np.: kulki z waty, skrawki papieru, piórka, piłeczki, puch z mlecza, wiatraczki, łódeczki na wodzie itp.(np. zabawa w wiatr);
- zabawy z użyciem rurki, np.: dmuchanie nad powierzchnią wody w szklance w celu zrobienia dołka, “gotowanie wody” czyli dmuchanie przez rurkę zanurzoną w wodzie, rozdmuchiwanie kaszy, ryżu, piasku, “mecz piłeczek ping-pongowych” czyli wdmuchiwanie piłeczki przeciwnikowi do bramki zbudowanej z klocków, przysysanie lekkich przedmiotów i przenoszenie ich w ten sposób do jakiegoś pojemniczka (zabawa w zbieranie śmieci do kosza), przysysanie wyciętych elementów z papieru (np. części domu – komina, okien, drzwi) i przenoszenie ich na kartkę, by powstał cały obrazek, wydmuchiwanie baniek mydlanych;
- zabawy ze świecą, np.: "tańczący płomień" czyli delikatne dmuchanie, aby płomień drgał, ale nie zgasł, zdmuchiwanie płomienia z dużej odległości, zdmuchiwanie kilku lub kilkunastu świeczek jednocześnie (zabawa w urodziny);
- zabawy z wyobraźnią, np.: dmuchanie na talerz gorącej zupy (złączone ręce tworzą talerz), chuchanie na zmarznięte ręce, zdmuchiwanie pyłku z rąk, wachanie kwiatków, czyli długi wdech, zatrzymanie, powolny wydech;
- zabawy z wykorzystaniem różnych przedmiotów, np.: nadmuchiwanie balonika, granie na flecie, harmonijce ustnej, grzebieniu, piszczałce, dmuchanie w gwizdek.

2. Ćwiczenia usprawniające narządy mowy:

- wysuwanie języka na brodę,
- unoszenie koniuszka języka w kierunku nosa,
- "wahadełko" – sięganie koniuszkiem języka do lewego i prawego kącika ust,
- unoszenie języka, przy szeroko otwartej buzi, do wałka dziąsłowego i opuszczanie go do pozycji jak przy głosce [a],
- oblizywanie szeroko otwartych ust koniuszkiem języka - w obie strony,

- robienie rurki z języka,
- dotykanie czubkiem języka każdego zęba z osobna w szeroko otwartej buzi - liczenie zębów
- "rysowanie kreski" koniuszkiem języka od górnych zębów do podniebienia miękkiego i z powrotem, przy szeroko otwartych ustach,
- "koniki" – kląskanie językiem o podniebienie,
- wyraziste, przesadne wymawianie samogłosek ustnych oraz łączenie ich w pary: *u-i*, *u-i*, *u-i* (policja na sygnale), *e-o*, *e-o*, *e-o* (karetka pogotowia), *a-u*, *a-u*, *a-u* (straż pożarna),
- parskanie wargami – parskanie konia,
- usta w dzióbek – mocne cmokanie,
- wciąganie warg do wewnątrz i rozluźnianie,
- zakrywanie wargi dolnej górną i odwrotnie,
- gwizdanie, np. na psa,
- nadymanie policzków – “dmuchanie baloników”, przepychanie powietrza z lewego do prawego policzka,
- wsysanie policzków do wewnątrz – naśladowanie królika,
- przesuwanie zamkniętych ust w lewo i w prawo,
- masowanie językiem policzków od wewnątrz przy zamkniętych ustach,
- naśladowanie płukania gardła, naśladowanie chrapania na wdechu i wydechu,
- gra na instrumentach dętych,
- wymawianie przy szeroko otwartych ustach: *kg*, *kg*, *kg*, *ka*, *ko*, *ku*, *ga*, *go*, *gu*, *okko*, *oggo*.

3. Ćwiczenia słuchowe:

- rozpoznawanie odgłosów z otoczenia – wszelkich możliwych słyszanych w danej chwili,
- rozpoznawanie odgłosów wywołanych celowo
- rozpoznawanie głosów zwierząt, pojazdów lub sprzętów gospodarstwa domowego nagranych na taśmie magnetofonowej,
- zabawa w odnajdywanie ukrytego grającego przedmiotu,
- wyodrębnianie wyrazów w zdaniu – ilość wyrazów można zaznaczać ilością odkładanych przedmiotów, np. klocków,

- liczenie sylab w wyrazach,
- rozpoznawanie początkowej lub końcowej głoski w wyrazach,
- wyodrębnianie wyrazu rozpoczynającego się daną, umówioną głoską z ciągu różnych wyrazów,
- zabawa w szukanie rymów do danego wyrazu.

4. Ćwiczenia rytmizujące:

- klaskanie tyle razy, ile jest przedmiotów (np. klocków, piłek, cukierków),
- układanie ilości zabawek odpowiadającej ilości usłyszanych klaśnieć,
- wyklaskiwanie rytmu według układu klocków (np. ** ***, **** * , itp.),
- układanie klocków według usłyszanego wyklaskanego lub wystukanego rytmu.