

Jak zauważyć wady wymowy mojego dziecka. Propozycje ćwiczeń i zabaw w domu.

Mówienie jest sprawnością, którą nabywa się wolniej i trudniej niż inne sprawności motoryczne. U zdrowego normalnie rozwijającego się dziecka rozwój mowy kończy się pomiędzy 5-6 r.ż. To jak mówią nasze dzieci, jakim posługują się słownictwem znacznie wpływa na ich psychiczne i społeczne przystosowanie, na osiągnięcia szkolne i nawiązywanie prawidłowych kontaktów z rówieśnikami. Należy pamiętać, że rozwój mowy nie przebiega u wszystkich dzieci jednakowo: u jednych szybciej, u innych wolniej lub nieharmonijnie.

Zaburzenia mowy i wymowy obserwuje się u ok. 40 proc. sześciolatków.

Im wcześniej tym lepiej

Wady wymowy u dwu,-trzylatka koryguje się dość szybko. Sześciolatkowi trzeba już poświęcić znacznie więcej czasu. A dziecko w wieku szkolnym trafiające do logopedy zwykle wymaga dodatkowo reedukacji, gdyż wady mowy są na tyle utrwalone, że rzutują na jego rozwój intelektualny, funkcjonowanie w szkole i grupie rówieśników.

Pierwsze sygnały

Zaburzenia ssania, polykania i żucia zwykle poprzedzają zaburzenia mowy. To, że coś jest „nie tak” najwcześniej powinien zauważyć rodzic. Wady wymowy pojawiają się bowiem już u dwuletniego dziecka. Przykładem może być międzyzębowa wymowa niektórych głosek polegająca na tym, że dziecko wkłada język między zęby (wadę nie tylko słyszać, ale i widać). Niepokoić powinien także opóźniony rozwój mowy, który zawsze należy skonsultować ze specjalistą. Najczęściej występują u małych dzieci zaburzenia wymowy głosek, uważanych w języku polskim za najtrudniejsze: „sz”, „ż”, „cz”, „dż” i „r”. Zdolność ich artykulacji kształtuje się ok. 5. roku życia, ale wadliwą wymowę można wychwycić już wcześniej, zanim się ona utwali. Trzylatek powinien być obserwowany pod kątem rozwoju mowy, zarówno w domu, przez rodziców, jak i w przedszkolu.

Gdzie leży przyczyna

Zapowiedzią problemów może być też nieprawidłowa budowa anatomiczna aparatu mowy, co wychwycić powinien lekarz już u niemowlęcia. Badania polegają na sprawdzeniu budowy jamy ustnej i wstępnej diagnozie odruchów istotnych dla mówienia (np. odruch ssania). Czasem u małych dzieci zdarza się przerost wędzidełka (ścięgnięta między językiem a dolnym podniebieniem). Defekt taki w późniejszym okresie niemal zawsze powoduje wadę wymowy. Przyczyną wady mowy może być także uszkodzenie narządu słuchu, nieprawidłowości w obrębie żuchwy, choroby neurologiczne, czynniki dziedziczne, czy wreszcie niższe możliwości intelektualne. Terapia logopedyczna winna być więc kompleksowa i polegać na współpracy wielu odpowiednich specjalistów (np. laryngologa, otolaryngologa, ortodonta, neurologa, czy psychologa).

Wiele nieprawidłowości wymowy wynika nie tyle z wad organicznych, ile ze złych nawyków. Często sami dorośli, którzy powinni dawać przykład dzieciom, mówią dziecinnie, pieszczotliwie – używając zdrobnień lub niedbale – zbyt szybko, niedokładnie wymawiają słowa, „połykając” końcówki, posługują się nieprawidłowymi formami gramatycznymi – słowem ich mowa nie jest dla dziecka wzorem.

Liczy się czas !

Nieleczone wady mowy utrwalają się, powodując często poważne konsekwencje rozwojowe. Nieumiejętność przekazywania treści stanowi poważną barierę w kontaktach międzyludzkich. Mowa ma wpływ na poczucie własnej wartości. Rozwój mowy stymuluje rozwój psychiczny, a rozwój myślenia ma swoje odbicie w mowie. Dzieci mające kłopoty z mową są bardzo często dziećmi z ryzyka dysleksji (mają kłopoty z czytaniem i pisanem).

Gorzej, gdy dziecko ma wadę słuchu lub zaburzenia percepcji słuchowej, wtedy korygowanie błędów wymaga więcej wysiłku. Tu również ogromne znaczenie ma czas. Jeśli dziecko nie otrzyma w porę pomocy, to może mieć w szkole niższe osiągnięcia niż rówieśnicy, co niesie za sobą także problemy emocjonalne. Pojawiać się mogą kolejne zaburzenia. Wiadomo na przykład, że większość dzieci z rozpoznaną dysleksją miało wcześniej problemy z mową. Oznacza to, że wszystkie dzieci z zaburzeniami mowy są w grupie ryzyka dysleksji – ale nie jest tak zawsze. Statystyki wskazują też na to, że dzieci, które wcześniej zaczynają mówić, są bardziej sprawne intelektualnie od swoich małomównych rówieśników. Choć i to nie jest regułą. Jedno jest pewne: rozwój mowy stymuluje rozwój psychiczny, a rozwój myślenia ma swoje odbicie w mowie.

Mowa to akt ruchowy

Dźwięk inicjowany jest w krtani, potem opracowywany przez język, policzki, wargi i kości czaszki (stanowiące rezonator). Dziecko mniej sprawne ruchowo jest często również mniej sprawne artykulacyjnie. Jeśli duża motoryka jest dobrze rozwinięta, to podobnie będzie z małą motoryką, warunkującą poprawne mówienie. Ponadto dziecko mało ruchliwe i mniej chętne do poznawania otoczenia, mniej się uczy, a co za tym idzie, jest słabiej rozwinięte.

Dlatego też

Dzieci powinny ruszać się, śpiewać, tańczyć, rysować, naśladować. Powinny również mieć orientację w schemacie własnego ciała (np. wiedzieć, gdzie jest lewa, a gdzie prawa strona). Należy jak najwięcej z dzieckiem rozmawiać, czytać, uczestniczyć w jego zabawach i... cierpliwie odpowiadać na pytania. Jeśli dziecko nie zadaje pytań, lub zadaje ich mało, to znak, że należy mu się uważnie przyjrzeć. Pytając, dziecko uczy się świata. Uczy się także komunikacji. Trzylatek zadaje średnio ok. 50 pytań dziennie. I dobrze! Lepiej, by rodzicom wystarczyło cierpliwości i nie zbywali dziecka byle czym, bo lekceważenie pytań zabija wrodzoną zdolność poznawczą.

Mówić bez przerwy

Wydaje się, że w dobie Internetu, w czasach, kiedy rodzice są coraz lepiej

wykształceni, nasze dzieci powinny lepiej mówić. Niestety, wad mowy jest proporcjonalnie tyle samo co przed laty. Dlaczego? Bo brakuje nam czasu na rozmowę z dziećmi, bycie z nimi, objaśnianie świata. Internet, gry komputerowe stymulują percepcję wzrokową, ale nie słuchową. Nie zbudują też prawidłowych relacji, nie nauczą komunikowania się z ludźmi. **To, jak nasze dziecko będzie porozumiewało się ze światem, zależy głównie od nas.**

Zasady wspomagania procesu rozwoju mowy - istotne wskazówki:

- mówić do dziecka w sposób „dorosły”, bez spieszczeń, nie naśladować mowy dziecka, ale i nie oczekiwać, że dziecko będzie do nas mówiło językiem osób dorosłych;
- zachęcać dziecko do mówienia, opowiadania - uważnie go słuchać zwracać uwagę na zamykanie ust i oddychanie nosem (pod warunkiem, że nos jest drożny) - sprzyja to pionizacji języka i poprawnej artykulacji;
- zachęcać dziecko do gryzienia i żucia pokarmów stałych, np. skórki od chleba - ma to pozytywny wpływ na poprawę sprawności aparatu artykulacyjnego.

Zasady prawidłowego wykonania ćwiczeń:

- Podczas ćwiczeń mamy szeroko otwartą buzię
- Brodę trzymamy nieruchomo- staramy się „nie pomagać” językowi ruchami brody.
- Staramy się wykonywać staranne ruchy, nie machamy językiem bezładnie, dotykamy wszystkich wskazanych w ćwiczeniu miejsc
- Wargi mocno rozciągamy lub mocno ściskamy oraz wysuwamy je mocno do przodu
- Język unosimy, wysuwamy, zawsze jak najdalej
- Dorosły demonstruje właściwe wykonanie ćwiczenia- dziecko naśladuje
- Każde ćwiczenie należy kilkakrotnie powtórzyć
- Początkowo ćwiczenia mogą powodować zmęczenie narządów artykulacyjnych (są one zbudowane z mięśni, które tak jak każde inne mięśnie należy systematycznie wyćwiczyć)
- Ćwiczymy 3 razy w tygodniu, po kilka minut
- Najłatwiej wykonywać ćwiczenia przed lustrem. Kiedy nabierze się wprawy, można ćwiczyć bez niego- np. na spacerze czy w wannie.

Przykładowe ćwiczenia artykulacyjne, które pełnią funkcję rozwojową i profilaktyczną oraz korekcyjną

- Wdech nosem przy zamkniętych ustach i wydech ustami ułożonymi jak przy wymowie głoski "u".
- Dmuchanie ustami na piórka, piłeczkę pingpongową, waciki, kawałki papieru
- Chuchanie na "zmarznięte ręce" oraz na "gorącą zupę".
- Wąchanie kwiatków, napojów itp.
- Dmuchanie na wiszące na sznurkach waciki, piórka, kokardki, wiatraczki.

- Dmuchiwanie na zapaloną świeczkę tak, aby płomień nie zgasił się tylko wyginał.
- Pompowanie baloników.
- Zabawa w "dźwig" przy użyciu rurki - przenosimy leżące waciki przez przyssanie ich do rurki / konieczny jest głęboki wdech i zatrzymanie powietrza w płucach.
- Puszczanie baniek mydlanych.
- Dmuchiwanie do naczynia z wodą przez rurkę.
- Zakładanie wargi dolnej na górną oraz górnej na dolną.
- Rozciągamy usta jak do dźwięku "e", a następnie ustawiamy w kółeczko jak do dźwięku "u".
- Rozciągamy wargi jak do dźwięku "i"
- Wargi ściągamy do przodu w "dzióbek" i wykonujemy nimi ruch okrężny.
- Wyciskamy powietrze przez zaciśnięte wargi tak, aby powstał dźwięk "p".
- Ssanie górnej wargi, a następnie dolnej.
- Utrzymywanie ołówka między nosem, a górną wargą.
- Wydymanie powietrzem lewego policzka i przeniesienie go do prawego.
- Wciąganie policzków do środka jamy ustnej.
- Oprzeć siekacze górne na dolnej wardze i mocno wydmuchiwać powietrze przez szczelinę wargowo-zębową.
- Parskanie wargami.
- Układanie ust w ryjek i cmokanie.
- Wymawianie na przemian głosek "a", "o".
- Wymawianie samogłosek parami np.: a-i, i-a, a-u, u-a.
- Granie palcami na wargach.
- Wysuwanie języka bez dotykania nim warg i cofanie go z powrotem w głąb jamy ustnej.
- Próby dotykania językiem nosa.
- Próby dotykania językiem brody.
- Dotykanie językiem prawego kącika ust na zmianę z lewym.
- Dotykanie językiem raz dolnej raz górnej wargi.
- Dotykanie czubkiem języka podniebienia i odrywanie go – klaskanie.
- "Liczenie zębów" – dotykanie czubkiem języka każdego zęba po kolei zaczynając od tyłu przez przód do tyłu od góry potem od dołu.
- Oblizywanie ruchem okrężnym warg od górnej przez dolną do górnej.
- "Wymiatanie zza zębów" przesuwanie języka między wargą, a zębami od prawej strony do lewej, a potem to samo na dole.
- Trzymanie czubka języka przy dolnych zębach i unoszenie środka języka do góry.
- Zwijanie języka w rurki
- Wypychanie policzkiem policzka /na przemian lewego i prawego/.
- Wymawianie głoski "l", a następnie głoski "a".

- Przciskanie języka między zębami.
- Lizanie językiem podniebienia za górnymi zębami.
- Głębokie oddychanie – wdech nosem, wydech ustami.
- Ziewanie – szczęka jest nisko opuszczona.
- Kasłanie z wysuniętym na zewnątrz językiem.
- Chrapanie na wdechu i na wydechu.
- "Gulgotanie" – płukanie gardła ciepłą wodą.
- Nabieranie powietrza nosem i zatrzymywanie go w jamie ustnej, a następnie próby "połknięcia" go.
- Rozpoznawanie dźwięków z otoczenia / samochód, radio, woda, zegar, pies, pukanie, oklaski.
- Rozpoznawanie dźwięków i naśladowanie ich.

Pamiętajmy, że nieleczone wady mowy mają negatywny wpływ na jakość życia dorosłego człowieka