



10 porad

**Jak wykonywać
ćwiczenia logopedyczne
z dzieckiem w domu**



Z myślą o was

Wielu Rodziców pyta, jak samodzielnie wykonywać ćwiczenia logopedyczne z dzieckiem w domu? Jak do tego podejść, na co zwracać uwagę, a czego nie należy robić? W tym e-booku, nieco szerzej, powiemy, jakie są podstawowe aspekty domowej terapii logopedycznej i co powinniście wiedzieć.

Platforma KIC.edu.pl powstała właśnie z myślą o rodzicach, którzy chcą sami ćwiczyć z dziećmi w domu, a w naszych starannie przygotowanych programach uwzględniamy wszystkie opisane poniżej sprawy. Zajrzyjcie do nas i sprawdźcie. Chcielibyśmy być pomocni również dla Was.

Zapraszamy do lektury i na KIC.edu.pl!



1. Ćwiczenia logopedyczne to nie tylko ćwiczenia logopedyczne

Jak to rozumieć? Otóż, prawidłowa wymowa związana jest z ogólną sprawnością układu artykulacyjnego. Czyli, aby prawidłowo wypowiadać wszystkie głoski, dziecko powinno mieć sprawny aparat mowy, na który składają się między innymi: język, policzki, wargi, żuchwa. Oczywiście, potrzebna jest nam jeszcze głowa do myślenia, uszy do słuchania i nos do oddychania.

Narządy artykulacyjne pełnią również inne ważne funkcje życiowe – służą też do oddychania, połykania i gryzienia. **I dlatego, mówiąc o sprawności narządów artykulacyjnych mówimy o wielu połączonych ze sobą elementach, które wpływają na ogólne funkcjonowanie dziecka.**

I tak, sprawny język to poprawna wymowa głosek, ale też prawidłowe oddychanie i zgryz bez wad. Sprawny język, to także poprawne rozdrabnianie i połykanie pokarmów o zróżnicowanej strukturze. Jak wielkim problemem jest uboga dieta (lub wybiórcze jedzenie) dla rozwi-

jającego się organizmu napisano już tomy literatury fachowej; jedynie zaznaczymy, iż przyczyną tego problemu jest nierzadko niska sprawność artykulatorów.

Kolejny problem, który jest szczególnie obecnie istotny, to często niedomknięta lub nawykowo otwarta buzia dziecka. To prawdziwe lądowisko dla bakterii i wirusów! Po pewnym czasie wykształca się też nieprawidłowy tor oddechowy – przez usta. Powietrze omija wtedy nos, gdzie jest ogrzewane i filtrowane, a to sprzyja infekcjom. Dzieci oddychają przez usta również podczas snu, rano z trudem wstają, gdyż są niewypoczęte, a to z kolei wpływa na koncentrację. Dlatego tak ważne są ćwiczenia logopedyczne, które w holistyczny sposób łączą ćwiczenia artykulacyjne, oddechowe, fonacyjne i słuchowe. W programach logopedycznych na KIC.edu.pl nazywamy je ćwiczeniami komplementarnymi. **Sprawnie funkcjonujący aparat artykulacyjny jest pierwszym krokiem do prawidłowej wymowy.**

2. Wybór ćwiczeń

Które ćwiczenia wykonywać? **Pierwszą wskazówką może być informacja z przedszkola po logopedycznym badaniu przesiewowym.** Najczęściej zawiera ona dość szczegółowo wymienione głoski, które są wymawiane nieprawidłowo. Na przykład: dziecko nie wymawia prawidłowo głoski R (reranie/rotacyzm) lub/i głosek z szeregu szumiącego (są to głoski sz, ż, cz, dż), czyli sepleni. Przypomnijmy, iż są trzy szeregi: szereg ciszący (ś/si, ź/zi, ć/ci, dź/dzi), który pojawia się w mowie jako pierwszy, następnie u czterolatka mamy już szereg syczący (czyli głoski s, z, c, dz) i ostatni szereg szumiący. Jest to najtrudniejszy szereg i toruje on niejako drogę głosce R, która pojawia się na końcu, między 4 a 5 rokiem życia. Jeżeli nie mamy takich informacji z przedszkola, a słyszymy, iż dziecko mówi nieprawidłowo trzeba wybrać się na konsultację do logopedy i nie należy z tym zwlekać zbyt długo, gdyż wady często się utrwalają.

Głoski w mowie dziecka pojawiają się w określonej kolejności, nazywamy to kalendarzem rozwoju mowy. Oznacza to, iż ćwiczenia dobieramy nie tylko do rodzaju wady, ale jednocześnie do wieku dziecka.

Ćwiczenia powinny być także dla dziecka interesujące.

Ćwiczenia logopedyczne z młodszymi dziećmi to prawdziwe wyzwanie dla rodziców, ponieważ by były skuteczne muszą być wykonywane precyzyjnie. Jak to zrobić? Ćwiczenia wplatamy w zabawę, czyli bawimy się, a następnie jest zmiana - robimy ćwiczenie logopedyczne i powracamy do zabawy. Nie zamieniamy samych ćwiczeń w zabawę, to się nie sprawdza, gdyż nie jest to wtedy ani zabawa, ani ćwiczenia.

I ostatnia zasada. Ćwiczenia dobieramy zawsze do indywidualnych możliwości dziecka. Jeżeli ćwiczenie jest trudne, rozłożmy je na małe kawałeczki, a nawet na kilka etapów. Ćwiczenia logopedyczne układamy tak, by na końcu wylądowało ćwiczenie, które dziecko lubi i dobrze mu wychodzi. Dzieci w tym wieku są mocno nastawione na sukces, który chętnie powtórzą w kolejnym dniu ćwiczeń. Bo na jednym ćwiczeniu przygoda z logopedią się nie kończy.

3. Najlepszy moment na ćwiczenia

Pokój, w którym będziemy ćwiczyć powinien być przewietrzony, szczególnie, gdy mamy w planie ćwiczenia oddechowe. Ład sprzyja koncentracji. Telewizor również powinien być wyłączony. Ćwiczeń logopedycznych nie zaczynamy bezpośrednio po posiłku, najlepiej odczekać około godziny (lub chwilę dłużej). Podobnie, dziecko obudzone lub zmęczone po pełnym dniu wrażeń w przedszkolu może mieć problemy z koncentracją uwagi – pozwólmy mu odpocząć. Nie ćwiczymy również z dzieckiem, które ma infekcje górnych dróg oddechowych lub nie jest w dobrej formie. Nie ćwiczymy z dzieckiem również wtedy, gdy my sami nie jesteśmy w zbyt dobrym nastroju. Ćwiczenia logopedyczne to także wyzwanie dla rodziców.

A czy ćwiczymy z dzieckiem, które akurat nie chce ćwiczyć? Można ten problem rozwiązać na przykład tak: „Widzę, że nie masz ochoty teraz ćwiczyć. A co chcesz teraz zrobić, bawić się? Dobrze, to teraz idź pobaw się, a jak wrócisz za pół godziny - to poćwiczmy. Zgodna?” Ustalajmy wspólnie plan i bądźmy konsekwentni. Powinno się udać.



4. Początki nie muszą być trudne

Zanim zacznemy ćwiczenia logopedyczne wytłumaczmy dziecku, iż w logopedii chodzi o to, by ładnie mówić. **Nie mówmy dziecku, że mówi źle!** Mówmy, że nauczy się ładnie, poprawnie, wyraźnie mówić. Aby wzmocnić wiarę dziecka w jego możliwości – wymieńmy to, co robi dobrze. Na przykład: ładnie rysujesz, szybko jeździsz na rowerze itd.

Zaczynamy od podstaw, czyli od wyjaśnienia dziecku, co to są narządy mowy (narządy artykulacyjne): język, wargi, dziąsła, podniebienie twarde, zęby na górze, zęby na dole, żuchwa, policzki i nos, gdzie się znajdują i jak się nazywają. Dziecko będzie wtedy dobrze rozumiało polecenia i cel ćwiczeń.

5. Od łatwego do trudniejszego

W logopedii ważne są nie tylko same ćwiczenia, równie ważna, a nawet najważniejsza jest ich prawidłowa kolejność. Kolejność pod względem merytorycznym, czyli nauka prawidłowej wymowy jest ściśle określona i każda głoska ma swoją specyfikę. Na przykład nie zaczynamy nigdy od ćwiczeń głoski R w izolacji tj. mówiąc „Powiedz R”, gdy dziecko nie wymawia tej głoski. Nie ćwiczymy również zaburzonych

głosek mówiąc wierszyki, jest to częsty błąd, który tylko pogłębia problem. Wierszyki są bardzo wskazane do utrwalania poprawnej wymowy, jednak gdy dziecko mówi źle, utrwała w ten sposób złą wymowę. Ćwiczenia muszą być również dostosowane do wieku dziecka, a także do jego indywidualnych możliwości.

Pamiętajmy, iż musimy wyćwiczyć, czyli usprawnić narządy artykulacyjne, a następnie krok po kroku dojdziemy do tego najtrudniejszego, ale również satysfakcjonującego momentu, gdy dziecko z bez trudu wypowie daną głoskę.

I na podsumowanie. Prawidłową wymowę głosek dzieci nabywają naturalnie wraz z wiekiem, wiele wad wymowy udaje się z sukcesem skorygować. **Jednak, jeżeli pojawia się trudność i mimo ćwiczeń (i wysiłków logopedów) nie ma oczekiwanego rezultatu, należy pogłębić diagnostykę i skonsultować problem ze specjalistą. Nie zwlekajmy z tym.**

6. Systematyczność, czyli najlepiej krótko i często

Systematyczność to klucz do sukcesu, nie tylko w logopedii. Ale z dziećmi, by coś mogło być często (systematycznie) musi trwać krótko. Z pomocą przychodzi tu **formuła KIC, czyli krótko i często**, która powstała kilka lat temu w trakcie pracy logopedycznej z dziećmi, a ambasadorem naszej formuły stał się zajęcie KIC.

Krótko i często to najlepszy sposób na ćwiczenia logopedyczne i nie tylko. Co to znaczy krótko? Powiedzmy 10-20 minut, tyle czasu możemy utrzymać zainteresowanie i koncentrację przedszkolaka. A często? Trzy razy w tygodniu. Czy można częściej? Można, ale tylko wtedy jeśli widzimy oczekiwane rezultaty tj. dziecko chętnie ćwiczy i są postępy. Prawidłowa wymowa będzie się niejako „układać w główce i buzi dziecka”, nie jest to sprawa natychmiastowa i wymaga czasu. Można to porównać z ćwiczeniami sportowymi. Pewnych rzeczy nie da się przyspieszyć. Trzy razy w tygodniu to dobra i realna częstotliwość, choć można spróbować częściej.



7. Ćwiczenia KIC

Wracając jeszcze do systematyczności, jest coś co może przyspieszyć oczekiwane rezultaty. W naszych programach są to specjalne ćwiczenia KIC. Wyjaśnijmy. Są to wybrane krótkie ćwiczenia, które można, warto, a nawet trzeba wykonywać wielokrotnie w ciągu dnia, szczególnie wykorzystując tzw. tracony czas.

Częste i krótkie powtórzenia utrwalają i doskonalą nabyte umiejętności. Na krótkich zadaniach dziecko łatwiej się koncentruje, a wielokrotne, rozłożone w czasie powtórki sprzyjają zapamiętywaniu. Stawiając dzieciom małe zadania w ciągu dnia uczymy je uważności i umiejętności wydobywania z pamięci odpowiednich treści, które niejako spontanicznie wplatają się w naturalną aktywność dzieci.

Ćwiczenia KIC warto też zapamiętywać i stosować na przykład na spacerze, podczas jazdy samochodem, w czasie niespodziewanego oczekiwania lub w razie ewentualnej, tymczasowej nudy. Są one również sposobem na zagospodarowanie traconego niepotrzebnie czasu lub niespodziewanej przerwy. Stoicie w korku? Można powtórzyć kilka razy sekwencje sylabową. Jesteście na spacerze? Zróbcie ćwicze-

nie oddechowe. Ćwiczenia KIC, to dodatkowy impuls do systematyczności, a docelowo większa skuteczność!



8. Świadome wykorzystywanie urządzeń cyfrowych

Narzekamy, że dzieci zbyt dużo korzystają ze świata cyfrowego. Natomiast nie chodzi nam przecież, aby je zupełnie od tego świata cyfrowego odizolować. Wielu rzeczy obecnie nie uda się zrobić inaczej. Należy jednak z niego korzystać rozsądnie i świadomie oraz oczywiście z umiarem. Przykładem są ćwiczenia logopedyczne na platformie KIC.edu.pl. Są one stworzone dla rodzica, który ćwiczy z dzieckiem i wykorzystuje w tym procesie treści edukacyjne, instruktaże i multimedia. **Wykorzystajmy je, ale pamiętając o zasadzie on-off.** Korzystamy, a następnie wyłączamy. Kształtujemy w ten sposób świadomą umiejętność, ograniczonego w czasie, **wartościowego korzystania z urządzeń cyfrowych** takich jak tablet czy smartfon.

9. Prawidłowość wykonania

Koniecznie dbajcie o prawidłowe wykonywanie ćwiczeń. **W logopedii można śmiało powiedzieć, że nie ilość powtórzeń (choć raz to oczywiście za mało), a ich jakość, decyduje o sukcesie, czyli o poprawnej wymowie.** Wystarczy zauważyć, iż większość problemów logopedycznych w dyslalii wynika z niskiej sprawności narządów mowy, a także zaburzeń prakcji i kinestezji artykulacyjnej. Rzadko kiedy problemy anatomiczne zamykają drogę do poprawnej wymowy. Najważniejsza okazuje się sprawność funkcjonalna narządów mowy i właściwie wyuczona umiejętność kompensowania. Oczywiście wady zgryzu należy korygować, a wędzidełko podjęzykowe też trzeba skonsultować. Pamiętajmy, **sprawność artykulacyjną zawsze można poprawić przez właściwie dobrane i prawidłowo wykonane ćwiczenia logopedyczne.**

Kolejny bardzo ważny temat, od którego zaczyna się każdą diagnozę logopedyczną to badanie słuchu dziecka. Badanie przesiewowe noworodka to dobry początek, jednak gdy dziecko ma częste infekcje górnych dróg oddechowych lub problemy z migdałkami trzeba profilaktycznie zbadać słuch. Dziecko, które źle słyszy (nawet czasowo tylko trochę gorzej, czyli poniżej normy) może mieć duży problem, by prawidłowo mówić, powtarzać, rozumieć mowę, a nawet rozwijać kompetencje komunikacyjne w kontekście relacji rówieśniczych. Prawidłowe słyszenie jest podstawą poprawnie wykonanego ćwiczenia logopedycznego, a w efekcie prawidłowej mowy.

I jeszcze jedna bardzo ważna sprawa. Uważajcie na ćwiczenia pułapki! Są to na przykład ćwiczenia z wysuwaniem języka na zewnątrz jamy ustnej, czyli sięganie językiem do nosa, do brody lub na boki. Oczywiście dzieci je uwielbiają, szczególnie na zajęciach grupowych w przedszkolu; dziś tych ćwiczeń nie robimy (jest to tzw. stara szkoła). **Człowiek nie wypowiada żadnych głosek z językiem na zewnątrz!** Ćwiczenia takie, to niestety najprostsza droga do wystymulowania seplenienia międzyzębowego.

Wspominaliśmy powyżej o korzystaniu z Internetu. Zwracamy też uwagę, że nie wszystkie ćwiczenia pokazane w kanałach filmowych są prawidłowo wykonywane. Pamiętajcie o tym i korzystajcie tylko z do-

brych, budzących zaufanie źródeł. Wykonywanie ćwiczeń logopedycznych nieprawidłowo (jak i źle dobranych) może być niekorzystne i przynieść niestety odwrotne niż oczekiwane rezultaty.

10. Doceniamy wysiłki

Pamiętajmy o motywacji. **Motywacja połączona jest bezpośrednio z sukcesem.** Jeśli coś nie wychodzi lub nie zostanie właściwie docenione i nagrodzone, najczęściej motywacja gaśnie. Jednak nie wystarczy tylko nagradzać, trzeba dać szansę dziecku, żeby samo umacniało się w przekonaniu, że umie i potrafi. Jak to zrobić? Łączyć na przykład ćwiczenia trudne (na tym etapie) z ćwiczeniem łatwiejszymi, które dziecko lubi i dobrze mu wychodzą na koniec, czyli kończymy sukcesem. A jeśli pochwały, to nie wystarczy tylko powiedzieć 'super'. **Używajmy pochwał zawierających zachętę.** Mają one w sobie opis podejmowanego działania. Na przykład: „Widzę, że bardzo się starasz, to ćwiczenie wykonujesz coraz lepiej.” Dobrze jest też pokazać dziecku drogę jaką pokonało. Na przykład: „Zobacz, jeszcze niedawno było ci trudno to ćwiczenie wykonać, a dziś to bułka z masłem”. Dla dziecka to ważna informacja, że możemy coś ćwiczyć i mieć sukcesy, trenować jak sportowcy, czy piłkarze na boisku.

A jeżeli nagrody, to najlepsze są te, o charakterze społecznym, na przykład wspólna zabawa lub spacer.

Powodzenia!



Komplementarne wspieranie rozwoju i edukacji dzieci

Na KIC.edu.pl wspieramy rodziców w rozwoju i edukacji dziecka.

- Kompleksowe programy logopedyczne, edukacyjne i rozwojowe.
- Dla dzieci w wieku 3-12 lat.
- Przygotowane przez doświadczonych specjalistów praktyków.
- Tygodniowe plany ćwiczeń.
- Ćwiczenia rozpisane na dany dzień.
- Do samodzielnego wykonywania.
- Wszystko dostępne on-line.
- **Skuteczna formuła KIC, czyli Krótko i Często.**

Nasze programy mają na celu komplementarne wspieranie rozwoju i edukacji dzieci oraz młodszej młodzieży. Uwzględniają holistyczne podejście do rozwoju i stanowią przystępne rozwiązanie dla rodziców poszukujących kompleksowego wsparcia w pokonywaniu problemów rozwojowych i edukacyjnych dzieci.

Programy na naszej platformie są dostępne on-line, jednak powstały jako suma wiedzy i wieloletniej praktyki specjalistów pracujących na co dzień stacjonarnie z dziećmi.