

Dlaczego trzeba utrwalać prawidłową wymowę z dzieckiem w domu, a nie wystarczy tylko na zajęciach z logopedą?

W większości sytuacji same ćwiczenia w gabinecie z logopedą to za mało, aby pobudzić u dziecka prawidłowy rozwój mowy. Konieczne jest *regularne kontynuowanie ćwiczeń logopedycznych* również *poza zajęciami logopedycznymi*. Wówczas następuje *utrwalanie i rozwój umiejętności*, które dziecko nabyło podczas pracy z logopedą.

Regularna praca nad wymową w domu (poza zajęciami logopedycznymi) przyspiesza nabywanie prawidłowej mowy, podczas gdy brak tej pracy opóźnia nabywanie umiejętności prawidłowego posługiwania się mową.

O czym należy pamiętać wykonując ćwiczenia logopedyczne w domu?

- ***Zadbaj o stałą porę wykonywania ćwiczeń.*** Dziecko łatwiej zaakceptuje konieczność wykonywania ćwiczeń logopedycznych, jeśli staną się one częścią codziennego rytuału. W przypadku młodszych dzieci jako punkt odniesienia w czasie można wybrać rodzaj zajęć, po których, lub przed którymi następują ćwiczenia (np. ćwiczymy dwa razy dziennie – raz po obiedzie, a raz przed dobranocką).
- ***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*. Dziecko stopniowo przyzwyczaja się do tego, aby regularnie zwracać uwagę na to, jak mówi, a nie tylko raz w tygodniu w gabinecie logopedycznym. W ten sposób wypracowuje u siebie mechanizm autokontroli mowy i sprawniej przejdzie etap utrwalania w mowie spontanicznej.
- ***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 ulubione zabawki dziecka, aby wpleść w zabawę „logopedyczne treści edukacyjne” (np. wyrazy zawierające ćwiczoną głoskę lub ćwiczenia buzi, języka, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia emisji głosu).

- **Unikaj zwrotu „ćwiczenia logopedyczne”, kiedy próbujesz nakłonić dziecko do wykonywania tychże.** Lepiej mówić „zabawa”, albo po prostu nazwać czynność, którą będzie wykonywana, np. „będziemy gimnastykować buzię i język”. Oczywiście nie popadajmy w przesadę w unikaniu zwrotu „ćwiczenia logopedyczne” :)
- A co jeśli czasem trzeba wykonać żmudne i mało ciekawe ćwiczenia? **Przeplataj zabawę nauką!** Równie dobrze można poprosić dziecko o powtarzanie słów, zwrotów i zdań kiedy koloruje lub bawi się czymś spokojnie, albo wykonywać miny przed lustrem podczas codziennych czynności higienicznych. **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. Raczej staraj się pokazać, że nawet pozornie nudne zajęcia można uczynić przyjemnymi, jeśli się odpowiednio za to zabrać.
- **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.
- **Wykorzystuj każdą naturalną sytuację,** aby „przemycić” kilka słówek do utrwalenia lub ćwiczeń. W jednym z kolejnych akapitów znajduje się kilka propozycji, które można wykorzystać podczas codziennych czynności lub wykonywania obowiązków.
- **Ćwicz razem z dzieckiem.** Czasem dorośli wstydzą się robienia dziwnych min przed lustrem. Niepotrzebnie! Nasza buzia jest pięknym narzędziem. Jeśli należysz do tych „wstydliwych” – pozbadź się fałszywego wstydu i docień, co nasza buzia i język potrafią zrobić. Pewnie sam będziesz zaskoczony! :)
- **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.
- **Zaangażuj całą rodzinę do zabaw utrwalających wymowę.** Można pokazać domownikom, jak się „bawić w poprawne mówienie” i bawić się razem! Dla dziecka będzie to przyjemna odmiana i przede wszystkim czas spędzony z najbliższymi.
 - **Dbaj o prawidłowość własnej wymowy.** Bywa, że dorośli mówią niedbale, zbyt szybko, mało wyraźnie. Pamiętaj, że przykład idzie z góry! Zadbaj o prawidłowość własnej wymowy na miarę swoich możliwości.
 - **Uświadamiaj dziecko, jakie skutki przyniosą wykonywane ćwiczenia** [przepraszam – zabawy logopedyczne :)]. Starszym dzieciom można przedstawić korzyści krótko i długofalowe, jak np. akceptacja ze strony rówieśników, brak strachu 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.
 - **Bądź cierpliwy i konsekwentny.** Nie wolno wyśmiewać dziecka, jego wady ani braku postępów. „Nie od razu Rzym zbudowano”. Czasem mijają długie tygodnie zanim pojawią się pierwsze efekty terapii. Konsekwencja w realizowaniu ćwiczeń logopedycznych w domu jest ubezpieczeniem sukcesu!
 - **Regularnie kontaktuj się z logopedą prowadzącym terapię,** aby konsultować postępy i sposób wykonywania ćwiczeń.

Ważna kwestia: Motywacja

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 „przestoje” w rozwoju i swoje „kryzysy” związane z motywacją do ćwiczeń. Są one zjawiskiem naturalnym. Motywację trzeba cegiełka po cegiełce budować i wzmacniać.

Pamiętaj o wszystkich wskazówkach zawartych w dziale „O czym należy pamiętać wykonując ćwiczenia logopedyczne w domu?”.

To dobry fundament do zbudowania motywacji!

Motywowanie dziecka do ćwiczeń logopedycznych w domu ***zaczynj od... siebie!*** Tak, tak, to nie żart. Czasem my dorośli mamy większy problem do zmotywowania samych siebie do ćwiczeń w domu. W ogromnym pędzie codzienności, w niezliczonej ilości obowiązków i kłopotów, traktujemy takie ćwiczenia jako „jeszcze jeden ciężki kamień w naszym plecaku”. A można przecież inaczej. Jeśli potraktujemy ten czas jako „bycie razem”, dołożymy do wszystkiego dobrą zabawę i więź emocjonalną, to efekty przyjdą łatwiej niż się spodziewamy.

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!”, „Dobrze sobie radzisz!”, „Właśnie tak!”, „Super!”, „Pięknie!”. Tuż po ćwiczeniach podsumujmy krótko pracę dziecka: „Świetnie Ci dziś poszło!”, „Mówisz coraz wyraźniej!”, „Dobra robota! Brawo, tak trzymaj!”.

Małe (częstkowe) nagrody rzeczowe – Dziecko musi wiedzieć, że robi postępy. Jeśli ładnie dziś ćwiczyło nagrodź jego ciężką pracę. Przygotuj tabelę, w której będziecie naklejać naklejki, przybijając stempelki, rysować małe obrazki ***za dobre wykonanie ćwiczeń w ciągu dnia***. Dzieci ucieszą się też z małych porcji smakołyków jako nagrody.

Duże nagrody – otrzymywane przez dziecko po osiągnięciu pewnego etapu (np. uzbieraniu określonej liczby naklejek, stempelków czy obrazków – nagród częstkowych). Może to być wyjście do jakiegoś „przybytku” zabaw, 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”.

Dostaliśmy pakiet ćwiczeń logopedycznych do wykonywania domu – jak je stosować na co dzień?

- Zastanów się **z jakimi sytuacjami na co dzień masz do czynienia** (jazda autobusem do szkoły, jazda samochodem, czynności higieniczne, np. mycie zębów, kąpiel, przygotowanie posiłków, prasowanie, pranie, zakupy, odrabianie lekcji, wspólna zabawa, czytanie dziecku książki...).
- **Wybierz te sytuacje, w których jesteś razem z dzieckiem** i zapisz nazwę sytuacji – każdą na osobnej karteczce (np. spacer, zakupy, jazda samochodem do szkoły itd.).
- Rozłóż karteczki przed sobą i zastanów się, które ćwiczenia możesz wykonywać w danych sytuacjach. **Przyporządkuj ćwiczenia do sytuacji, w których możesz je wykonać.** Przygotuj sobie „rozkład zajęć” na kolejne dni.
- **I... Ćwiczcie razem!** Masz już opisane ćwiczenia, wiesz, kiedy możesz je z dzieckiem wykonać. Teraz pozostaje nam tylko działać z nastawieniem na sukces! :)

Przykłady zabaw logopedycznych, które można wykonywać w codziennych sytuacjach

- robienie bąbelków w kubku do płukania jamy ustnej rurką do napojów,
- przenoszenie chrupek z miski do miski za pomocą rurki do napojów,
- oblizywanie warg posmarowanych dżemem, miodem lub kremem czekoladowym,
- picie gęstych napojów przez cieniutką rurkę (soki, rozrzedzony budyń, kisiel czy shake),
- można przykleić do podniebienia opłatek lub kawałek andrucika, dziecko powinno go odkleić językiem szeroko otwierając przy tym usta,
- **sytuacja „Zakupy”.** **Podczas wkładania zakupów do wózka:** dziecko ma włożyć tylko te produkty, które mają w nazwie ćwiczoną głoskę,

- **sytuacja „Zakupy”**. *W długiej kolejce do kasy*: dziecko nazywa produkty z ćwiczoną głoską, które znalazły się w wózku,
- rozmawiaj z dzieckiem o tym, co robiło na zajęciach logopedycznych; dzieci chętnie o tym opowiedzą przy okazji utrwalając zdobyte tam umiejętności,
- kiedy dziecko utrwała wymowę głoski w mowie spontanicznej, możemy umówić się na sygnał, który wskaże dziecku, że „zapomniało się” i mówi „po staremu”, np. rodzic nie odpowiada na pytanie dziecka, jeśli ono mówi niepoprawnie. UWAGA: tę metodę można stosować wówczas, gdy dziecko dobrze opanowało już wymowę danej głoski i uczy się używania jej w codziennych sytuacjach (czyli kształtuje nawyki używania głoski na co dzień),
- przygotuj pomoce do ćwiczeń razem z dzieckiem lub wykorzystajcie gry i zabawki, które posiadacie już w domu,
- wykonaj grę planszową, w której będą wykorzystane słowa, zwroty lub zdania do utrwalenia. Może to też być „Memo” czy „Piotruś” z obrazkami, których nazwy zawierają ćwiczone głoski.
- dla małych odkrywców – zagrajcie z dzieckiem w grę „Poszukiwanie skarbów”. Ukryte skarby to karteczki ze słowami, wyrażeniami lub zdaniami do utrwalenia, albo ćwiczeniami – zadaniami do wykonania. Chowamy je w różnych miejscach domu i rysujemy mapę z drogą do „skarbów”. Zadaniem dziecka jest je odnaleźć, a następnie prawidłowo powtórzyć. Samo odnalezienie „skarbu” jest już nagrodą, ale można ustanowić dodatkową nagrodę – punkt za prawidłowe powtórzenie materiału językowego,
- rysuj obrazki, które dzieci muszą pokolorować lub dokończyć wymawiając przy tym trudne słowa (w trakcie rysowania prowadzimy dialog z dzieckiem w taki sposób, aby w odpowiedziach musiało użyć „trudnych” słów z ćwiczonymi głoskami),
- w zabawie z dzieckiem wykorzystaj „trudne” wierszyki lub zabawy paluszkowe.

Skąd wziąć materiał do ćwiczeń logopedycznych w domu?

- Najprościej? *Od logopedy prowadzącego terapię.*
- *Poszukajcie gier logopedycznych on-line* (mogą stanowić element pracy nad wymową i jednocześnie nagrodą za wykonanie ćwiczeń logopedycznych w innej formie). Pamiętajcie, aby wyznaczyć jasne granice czasowe korzystania dziecka z komputera i nigdy nie zostawiajcie go sam na sam z Internetem!
- Jeśli brakuje Wam czasu *nie bójcie się kupować gotowych pomocy logopedycznych do utrwalania prawidłowej wymowy.* Są one nie tylko dla logopedów. Wiele z nich przeznaczonych jest także dla rodziców, którzy pracują z dziećmi poza zajęciami logopedycznymi (jako uzupełnienie terapii logopedycznej). Można je kupić przez Internet, a coraz częściej również w zwykłych (niespecjalistycznych) księgarniach stacjonarnych.