**PROFILAKTYKA LOGOPEDYCZNA – CZYLI JAK UNIKNĄĆ ZABURZEŃ MOWY**

**DWANAŚCIE PRZYKAZAŃ LOGOPEDYCZNYCH**

**DROGI RODZICU!**

**1. ZWRÓĆ UWAGĘ NA SPOSÓB ODDYCHANIA TWOJEGO DZIECKA**

W czasie spoczynku, w milczeniu dziecko powinno oddychać **przez** **nos** (nie dotyczy to sytuacji, kiedy dziecko jest chore i ma zatkany nosek). Jeśli zauważysz, że maluch ma stale otwarte usta – zgłoś się po pomoc do specjalisty. Stale rozchylone wargi stają się wiotkie, dziecko z większym trudem wykonuje ruchy niezbędne do uzyskania danej głoski. Obserwujemy także obniżone napięcie mięśni twarzy i słabo rozwiniętą mimikę. Kiedy usta są stale otwarte, język nie tylko leży płasko na dnie jamy ustnej, lecz także ma tendencje to „wypadania z buzi” lub leżenia na zębach, co może prowadzić do seplenienia międzyzębowego.

**2. KONTROLUJ, CZY TWOJE DZIECKO DOBRZE SŁYSZY**

Już od narodzin dziecko powinno reagować na dźwięki otoczenia. Nie należy lekceważyć żadnych niepokojących sygnałów, bowiem zaniedbanie słuchu dziecka (na każdym etapie rozwoju) może mieć bardzo poważne konsekwencje. Nawet jeśli nasze dziecko już mówi, jest wiele czynników (choroby, środowisko), które mogą znacznie osłabić słuch. Pamiętajmy, aby sprawnie mówić – należy dobrze słyszeć! Gdy coś nas niepokoi, warto udać się do laryngologa.

**3. SPRAWDŹ BUDOWĘ NARZĄDÓW ARTYKULACYJNYCH DZIECKA**

Wiadomo, że żaden rodzic (który nie jest logopedą, ani lekarzem), nie jest ekspertem w dziedzinie anatomii. I wcale nie musi nim być, żeby zauważyć niepokojące zmiany w obrębie aparatu artykulacyjnego swojego dziecka. Na co należy zwrócić uwagę? Na JĘZYK, WARGI, POLICZKI, [PODNIEBIENIE](http://ulogopedy.pl/podniebienie-gotyckie/), ZĘBY. Jeśli masz jakiekolwiek wątpliwości, co do ich budowy, kształtu, ułożenia, wielkości, czy ruchliwości, zgłoś się po poradę do specjalisty. Wady anatomiczne, np. krótkie wędzidełko języka często prowadzą do [wad wymowy](http://ulogopedy.pl/dyslalia/).

**Wędzidełko języka** – jest to fałd znajdujący się pod językiem, widoczny przy jego unoszeniu. W pewnym stopniu ogranicza on jego ruchomość. Zbyt krótkie wędzidełko powoduje słabą pionizację (unoszenie) języka, a co za tym idzie – m.in. wady wymowy.

**4. ZREZYGNUJ ZE SMOCZKA JAK NAJSZYBCIEJ (TAKŻE Z BUTELKI ZE SMOCZKIEM!)**

[Smoczki](http://ulogopedy.pl/smoczek-i-ssanie-kciuka-a-rozwoj-mowy/) – najlepsi “przyjaciele” dzieci – niestety mogą przyczyniać się do powstawania wad zgryzu, utrwalania infantylnego sposobu połykania (język pracuje przód-tył, zamiast góra-dół, co z kolei powoduje trudności z pionizacją i późniejsze wady artykulacyjne), powstawania próchnicy.

**5. UCZ DZIECKO GRYZIENIA I ŻUCIA**

W momencie, kiedy dziecko przechodzi na pokarmy stałe, warto podawać mu skórki od chleba, jabłuszko, czy chrupki kukurydziane. Gryzienie stymuluje pracę mięśni narządów artykulacyjnych, wpływa na ruchy języka, ułożenie zębów i żuchwy, a także uczy prawidłowego połykania. Jeśli dziecko będzie miało problemy z żuciem i gryzieniem, to niestety prawdopodobnie znacząco wpłynie to na jego mowę.

**6. NIE ZABRANIAJ SWOJEMU DZIECKU MÓWIĆ**

Warto pamiętać o tym, że naturalna skłonność do mówienia w wieku 3-6 lat jest oznaką nabywania świadomości językowej i chęci poznawania świata. Dziecko stale uciszane, tłumione, bądź ignorowane może w końcu zamknąć się na świat i zniechęcić do mówienia.  Rozmowy z dorosłymi pozwalają mu wzbogacać słownictwo, utrwalać struktury gramatyczne i wzmacniać więź emocjonalną. Pamiętajmy, że naszym celem powinno być ZACHĘCANIE.

**7. NIE SPIESZCZAJ SŁÓW! NIE POSŁUGUJ SIĘ JĘZYKIEM DZIECIĘCYM**

Pamiętaj, że Twoja mowa ma być wzorem dla Twojego dziecka. Jeśli zaczynasz mówić do synka lub córki w sposób niepoprawny (spieszczać lub naśladować jego mowę, posługiwać się jego słowami), maluch może utrwalić sobie nieprawidłowy sposób mówienia. Małemu dziecku, które dopiero uczy się mowy, łatwiej będzie przyswoić system językowy, jeśli będziemy mówić do niego prostymi zdaniami, opisującymi to, co się dzieje wokół, np. *Mama gotuje zupę. Tata jedzie autem. Miś siedzi na półce. Jaś zakłada buty*. Ważne jest także wolne tempo mówienia i sposób mówienia: emocjonalny, ze zróżnicowaną intonacją. Dobrze jest wzbogacać wypowiedzi wyrażeniami dźwiękonaśladowczymi (np. *brum brum, hau hau, am* itp.) oraz wykrzyknieniami (np. *Oj! Bęc! Ała*!), które podajemy obok właściwego słowa, np. *Auto jedzie, brum brum! Jaś je. Am! Zosia idzie. Tup, tup! Tatę boli noga. Ała!* Na początku dziecku łatwiej jest powtórzyć krótszą, emocjonalną wypowiedź, niż zwykłe słowo.

**8. KONTROLUJ ROZWÓJ RUCHOWY – MA WPŁYW NA MOWĘ**

Aktywność ruchowa dziecka jest w naturalny sposób połączona z rozwojem mowy. Dzieci, które z opóźnieniem nabywają umiejętności motoryczne, mogą także z opóźnieniem zacząć mówić. Częstym powodem opóźnionego nabywania umiejętności motorycznych jest nieprawidłowy rozkład napięcia mięśniowego w ciele, który można skorygować za pomocą odpowiednio dobranych ćwiczeń. Dlatego w razie wątpliwości skonsultuj się z neurologiem oraz fizjoterapeutą.

Wspieraj rozwój ruchowy i samodzielność dziecka podczas spacerów i na placach zabaw.

**9. ĆWICZ Z DZIECKIEM W DOMU**

Żadna terapia nie zakończy się sukcesem, jeśli logopeda nie będzie miał wsparcia ze strony rodziców. Logopeda wyznacza program terapii, prowadzi ją, zaleca ćwiczenia i kontroluje postępy. Efekty terapii prowadzonej w gabinecie i systematycznej pracy w domu są widoczne znacznie szybciej. Wygospodarujmy 10-15 min dziennie na wykonywanie zaleconych ćwiczeń, a naszemu dziecku wyjdzie to zdecydowanie na dobre.

**10. CZYTAJ SWOJEMU DZIECKU**

Znajdź przynajmniej chwilę każdego dnia, aby usiąść ze swoim dzieckiem i przeczytać mu bajkę. Staraj się przy tym obudzić w sobie zdolności aktorskie. Mówić powoli, zmieniać intonację w zależności od opowiadanej historii i oddawać emocje postaci. Dziecko poprzez wspólne czytanie nie tylko rozwija swoją wyobraźnię, lecz także uczy się rozpoznawać emocje, poznaje wiele nowych słów, utrwala gramatykę języka polskiego i co najważniejsze – wzmacnia więź z rodzicem.

**11. OGRANICZ KONTAKT Z TABLETEM, TELEFONEM I TV**

Liczne badania udowadniają, że zbyt wczesne, systematyczne i długotrwałe oglądanie bajek/innych programów na telefonie, smartfonie, tablecie czy też w telewizji hamuje rozwój mowy dziecka. Dodatkowo negatywnie wpływa na cały rozwój poznawczy, zwłaszcza koncentrację i uwagę. W konsekwencji dziecko staje się często nadpobudliwe, agresywne i ma problemy z komunikacją. Zaleca się, aby dzieci do ukończenia trzeciego roku życia nie miały kontaktu z nowoczesnymi technologiami.

**12. OGRANICZ ŚWIECĄCE I GRAJĄCE ZABAWKI I ZADBAJ O SPRAWNOŚĆ MANUALNĄ**

Powód ograniczenia jest dokładnie taki sam jak w punkcie nr 11 – takie zabawki hamują rozwój mowy. Dla dziecka najlepsze są zabawki konstrukcyjne, sensoryczne, manipulacyjne, które zachęcają do samodzielnego działania i zabawy. Dobrze jest zadbać o sprawność małych rączek – takie czynności jak nawlekanie korali, nakładanie klocków na kołki, zabawy masami plastycznymi, kredą, kredkami itp. oprócz podnoszenia sprawności manualnej stymulują jednocześnie rozwój mowy.

Opracowanie na podstawie: Anna Zbozień <http://ulogopedy.pl/10-przykazan-logopedycznych/> oraz na podstawie wiedzy własnej.

Logopeda mgr Justyna Mroczek-Duda