# Logopeda radzi – jak ćwiczyć z dzieckiem w domu

W gabinecie często spotykam się z pytaniem, jak ćwiczyć z dzieckiem w domu, aby dla malucha nie był to przykry obowiązek, a jednocześnie efekty ćwiczeń logopedycznych były jak najlepsze. Prawda jest taka, że ćwiczenia logopedyczne same w sobie są zwyczajnie nudne i żmudne. Można nimi zmęczyć nie tylko dziecko, ale i dorosłego. Zatem kluczowe jest to, aby zadbać o to, w jakiej atmosferze i w jaki sposób ćwiczenia się odbywają. Od tego zależy 90% sukcesu terapii. Poniżej znajdziesz kilka prostych zasadach, które czynią ćwiczenia przyjemnymi, a co za tym idzie zachęcają do nich dziecko.

* **Nie dobieraj ćwiczeń samodzielnie**

To bezwzględna reguła, której należy przestrzegać, jeśli nie chcesz zrobić dziecku krzywdy  
i pogorszyć sytuacji. Ćwiczenia powinny być zawsze dedykowane pod konkretne dziecko  
i wychodzić z zalecenia logopedy lub neurologopedy. Dlaczego? Ćwiczenia buzi i języka,  
tak,jak i zwykłe ćwiczenia np. na siłowni wzmacniają lub rozluźniają określoną grupę mięśni. Dobierając samodzielnie ćwiczenia możemy niechcący wzmacniać nie tę grupę mięśni,  
co trzeba, co przyniesie odwrotny efekt.

**Dobra rada: Niepokoi cię wymowa twojego dziecka? Niezwłocznie skonsultuj się  
z logopedą.**

* **Zadbaj o regularność**

Najczęstszym powodem niepowodzeń terapii logopedycznej jest brak regularności ćwiczeń w domu. Co to znaczy regularnie? Codziennie. Kilka razy spotkałam się z przekonaniem, że skoro dziecko uczęszcza na zajęcia logopedyczne, to nie potrzebuje ćwiczyć w domu. To podstawowy błąd! Aby wyrobić dobry nawyk mówienia, potrzeba codziennego powtarzania.

**Dobra rada: Nie masz czasu na regularne ćwiczenia z dzieckiem? Wpleć je pomiędzy zwykłe czynności dnia codziennego. Codzienne rozmowy, zabawy, spacery to okoliczności, które z powodzeniem można (a nawet trzeba) wykorzystać do ćwiczeń logopedycznych.**

* **Ćwicz krótko**

Ćwiczenia artykulacyjne potrafią być naprawdę męczące, nawet dla osoby dorosłej, a co dopiero  
dla malucha, u którego mięśnie narządów mowy są zdecydowanie słabsze. Dlatego należy je rozsądnie dawkować, najlepiej w małych porcjach. Świetnie sprawdzą się ćwiczenia  
do 15 min. dziennie. To optymalny czas, w którym możemy już całkiem sporo zrobić i powolutku wyrabiać prawidłowy nawyk mówienia.

**Dobra rada: Obserwuj swoje dziecko podczas zabaw i ćwiczeń. W ten sposób łatwo zauważysz, czy nie ma już dość.**

* **Ćwiczenia powinny być dobrą zabawą**

Najlepiej, kiedy ćwiczenia wplecione są w zwykłe czynności dnia codziennego. A okazji  
do logopedycznej zabawy jest bez liku. Ćwiczyć można podczas kąpieli, w trakcie posiłku  
(tak, jedzenie również może być zabawą!), na spacerze, podczas wizyty w sklepie, podczas śpiewania piosenki itd. Chodzi po prostu o to, aby ćwiczeniami były dobrą zabawą, wtedy nasz maluch będzie brał w nich chętnie udział.

**Dobra rada: Jeżeli Twoje dziecko szczególnie lubi coś robić, zastanów się, w jaki sposób możesz przemycić tę czynność do ćwiczeń logopedycznych. Naprawdę nic nie stoi na przeszkodzie, aby łączyć przyjemne z pożytecznym.**

* **Nie zmuszaj i nie poprawiaj**

Dzieci potrafią być bardzo przekorne i niezwykle łatwo zniechęcić je do czegoś, kiedy narzucamy im, co mają robić, a jeszcze gorzej, kiedy je poprawiamy. Dlatego, kiedy ćwiczysz z dzieckiem dostarczaj mu prawidłowy wzorzec mówienia, ale nigdy nie poprawiaj!  
Dzieci uczą się poprzez naśladownictwo tego, co słyszą i widzą, więc w zupełności wystarczy,  
kiedy podczas powtarzania ty mówisz poprawnie i demonstrujesz, jak prawidłowo wykonać ćwiczenie. Oznacza to, że nie potrzeba dodatkowych komunikatów typu: *„tak się nie mówi”, „znowu powiedziałeś to źle”, „nie mów safa, tylko szafa”* itp. To normalna sprawa, że przez jakiś czas dziecku nie będzie się udawać mówić dobrze i często już sam ten fakt jest dla malucha frustrujący. Nie warto więc pogłębiać tej frustracji uwagami.

* **Zawsze pod okiem dorosłego**

Nawet, kiedy twoje dziecko ćwiczyło już z tobą wiele razy, a tobie wydaje się, że może już robić ćwiczenia samodzielnie, nie zostawiaj go w tym samego. Obserwacja dorosłego to taki monitoring jakości i czuwanie, czy wszystko idzie prawidłowym torem.

**Powodzenia!**Magdalena Gutkowska, neurologopeda  
Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koluszkach