

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 zwykle 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, spacer, 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 sprawdzają 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