

W jaki sposób rodzice mogą wspomóc swoje dziecko w trudnym procesie nabywania mowy?

1. Po pierwsze:

- podciąć zbyt krótkie wędzidełko podjęzykowe

Zaraz po urodzeniu się dziecka, jeszcze w szpitalu, należy poprosić lekarza, aby zwrócił uwagę na długość wędzidełka podjęzykowego. Zbyt krótkie wędzidełko może utrudnić unoszenie przedniej części języka do górnego dąsia lub wręcz uniemożliwić wykonanie tego ruchu. Dzieci ze zbyt krótkim wędzidełkiem mogą mieć w przyszłości problemy z wymową głosek: „l, sz, ż-rz, cz, dż, r”. Jeżeli wędzidełko okaże się za krótkie można je od razu podciąć w szpitalu. Wówczas dziecko ma szansę od początku połykać, poruszać językiem we właściwy sposób, czyli usprawniać język i rozciągać wędzidełko w naturalnych sytuacjach. Po podcięciu, odczekawszy aż zagoi się ranka, można lekko rozciągać wędzidełko.

2. Po drugie:

- nie dopuszczać do pojawienia się próchnicy

Po pojawieniu się zębów należy zwrócić na nie szczególną uwagę. Ubytki zębowe powstałe we wczesnym dzieciństwie, np. wskutek próchnicy, powodują trudne do skorygowania wady wymowy, związane z głoskami: „t, d, n”, „f, w”, „ś, ź, ć, dź”, „s, z, c, dz”, „sz, ż-rz, cz, dż”, „l”, „r”. Trzeba więc czyścić zęby po każdym posiłku, początkowo specjalną szczoteczką i samą wodą, nie dopuszczać do rozwinięcia się próchnicy. Należy pamiętać, że słodkie soki nie sprzyjają zębom dzieci. Zachęcam również do odbywania regularnych wizyt u stomatologa. Jeżeli we wczesnym dzieciństwie (2-4 r.ż.) powstaną ubytki zębowe (szczególnie dotyczy to zębów przednich) można założyć tymczasową protezę zębową, dzięki której język i wargi będą się układały prawidłowo podczas wymowy wielu kształtujących się właśnie głosek.

3. Po trzecie:

- zapobiegać wadom zgryzu i w razie potrzeby korygować nieprawidłowości

Wady zgryzu są często przyczyną nieprawidłowej wymowy: „ś, ź, ć, dź”, „s, z, c, dz”, „sz, ż-rz, cz, dż”, „l”, „r”. Zachęcam więc do korzystania z porad ortodonta, do wykonywania ćwiczeń przezeń zaleconych a także zakładania dzieciom aparatów (jeżeli jest taka potrzeba również w wieku przedszkolnym). Można również samemu zapobiegać wadom zgryzu. Należy wówczas zwrócić uwagę na to, jaką konsystencję mają pokarmy, które podaje się dziecku 2-, 3-, 4-, 5-, 6-letniemu - nie powinny być one miksowane, ani w jakiś specjalny sposób rozdrabniane. Proponuję więc pokarmy o różnej strukturze: surowe jabłka, marchewki, skórki chleba. Wpłyne to korzystnie nie tylko na zgryz, ale także na sprawność języka. Dla prawidłowego rozwoju dolnej szczęki ważne jest także karmienie dziecka piersią w pierwszych miesiącach po urodzeniu.

4. Po czwarte:

- zwracać uwagę na sposób oddychania dziecka

Sposób oddychania: prawidłowy - przez nos lub nieprawidłowy - przez usta wpływa na sprawność języka i warg. Ciągłe infekcje, powiększone migdały, alergia powodują, że dziecko oddycha nieprawidłowo przez usta a język leży na dnie jamy ustnej i

przyzwyczajają się do tego. W konsekwencji może stać się to przyczyną nieprawidłowej wymowy głosek: „ś, ź, ć, dź”, „s, z, c, dz”, „sz, ż-rz, cz, dż”, „l”, „r”. W takich sytuacjach należy przynajmniej usprawniać dziecku język i wargi poprzez różnorodne ćwiczenia. Można także zaopatrzyć się w aptece w płytkę przedsionkową, której używanie wzmocni u dziecka mięsień okrężny warg.

5. Po piąte:

- wydłużać fazę wydechu

Należy zwracać uwagę na udział oddychania w wypowiedzianiu się dziecka, tzn. czy mówi ono na wydechu, czy na wdechu, czy starczy mu powietrza do wymówienia zdania, czy wypowiedź jest nagle przerywana w celu zaczerpnięcia oddechu. Jeżeli wydech dziecka jest zbyt krótki można go wydłużać w zabawach oddechowych wykorzystując piórka, świeczki, waciki, piłeczki, wiatraczki itp. Krótki wydech występuje często u dzieci jaskających się.

6. Po szóste:

- usprawniać dziecku wargi i język
- zwiększać czucie w obrębie aparatu artykulacyjnego

W trakcie zabaw z dzieckiem należy upewniać się, czy potrafi ono powtarzać nasze miny, układ i ruchy warg oraz języka, początkowo dość proste później bardziej skomplikowane. Należy sprawdzać, czy dziecko potrafi na przykład:

- unosić bez problemu przednią część języka do górnego dąsła (za zębami),
- wykonywać różne precyzyjne ruchy języka przy otwartych ustach bez udziału żuchwy,
 - oblizywać się,
 - naśladować ruchy warg i języka innych osób,
- powtórzyć określony układ, bądź ruch warg i języka widziany w lustrze,
- wskazać swoim językiem miejsce w jamie ustnej wcześniej przez nas dotknięte,
 - lizać lody, lizaki.

Jeżeli nie – przyczyną mogą być mało sprawne: wargi i język a także problemy z czuciem określonych ruchów i ułożenia warg i języka. Problemy powyższe mogą spowodować, że dziecko nie będzie wymawiało niektórych głosek w ogóle i/lub będzie artykułowało głoski nieprawidłowo a mowa jego może okazać się w mniejszym lub większym stopniu niezrozumiała dla innych. Wówczas pomocny będzie masaż warg, języka, podniebienia a także różnego rodzaju ćwiczenia czynne warg i języka (po wskazówce należy zgłosić się do logopedy).

7. Po siódme:

- odwrażliwiać śluzówkę w jamie ustnej

Nadwrażliwość śluzówki w jamie ustnej jest normą u dziecka po urodzeniu. Natomiast po upływie kilku miesięcy pokarmy, które dziecko przyjmuje i ruchy języka, które wykonuje powinny stopniowo odwrażliwić śluzówkę. Jeżeli nadwrażliwość śluzówki utrzyma się u dziecka 2-letniego i starszego wpłynie to niekorzystnie na ruchomość jego aparatu artykulacyjnego a szczególnie języka.

O nadwrażliwości śluzówki w jamie ustnej można przekonać się obserwując reakcje dziecka w konkretnych sytuacjach, a mianowicie – czy:

- podczas wizyty u lekarza otwierając szeroko usta ma odruch wymiotny,
 - podczas posiłków preferuje tylko żywność „papkowatą”,
- je bardzo długo (np. zjedzenie kanapki zajmuje mu ponad godzinę),

- mowa jego jest bardzo niezrozumiała.

Jeżeli tak - proponuję wówczas sprawdzenie wrażliwości śluzówki w jamie ustnej. Sprawdzając należy dotykać różnych miejsc w jamie ustnej dziecka, posuwając się w kierunku gardła. Jeżeli nastąpi odruch wymiotny, oznacza to, że dziecko ma nadwrażliwą śluzówkę. Można wtedy ją odwrażliwiać masując dziecku twarz na zewnątrz i jamę ustną w środku (po wskazówce należy udać się do logopedy). Masaż ten jest prosty i przynosi znakomite rezultaty.

8. Po ósme:

- korzystać z terapii wspomagających rozwój mowy

Kolejnym problemem może okazać się niedostateczne czucie w obrębie aparatu artykulacyjnego. Wówczas dziecku nie będą przeszkadzały drobiny jedzenia lub inne zanieczyszczenia zalegające w okolicy ust i nosa, nie będzie usuwało ich w żaden sposób. W takiej sytuacji masaż również przynosi dobre efekty. Problemy związane z dotykiem mogą dotyczyć także innych części ciała. Zalecam wówczas kontakt z terapeutą integracji sensorycznej (zmysłowej).

9. Po dziewiąte:

- badać słuch fizyczny

Już prawie od pierwszych chwil życia należy zorientować się, czy dziecko słyszy różne dźwięki. Czy:

- reaguje na odgłosy z otoczenia i wykona jakikolwiek ruch ciała w momencie, gdy kłaśniemy, zrzucimy łyżeczkę, podrzemy papier, zaszeleścimy folią,
 - słyszy i reaguje w jakikolwiek sposób, gdy do niego mówimy,
- starsze nieco dziecko, słyszy i rozumie co mówimy, gdy nie widzi naszych ust.

Należy być czujnym, szczególnie wtedy, gdy dziecko chorowało na zapalenie uszu lub miało aplikowane antybiotyki, które mogły wpłynąć niekorzystnie na słuch. Zachęcam także do odbycia wizyty kontrolnej u laryngologa w celu sprawdzenia drożności przewodów słuchowych. Niekiedy problemy ze słuchem związane są z zalegającą w nich woskowiną.

10. Po dziesiąte:

- kształtować słuch fonematyczny

Słuch fonematyczny to umiejętność rozróżniania dźwięków mowy. Jeżeli dziecko nie odróżnia danej głoski od innych może mieć kłopoty z nauczeniem się jej wymowy. Niedostatecznie ukształtowany lub zaburzony słuch fonematyczny może więc:

- utrudniać odbieranie mowy,
- zaburzać wymowę dziecka,
- odzwierciedlać się w pisowni.

- Do zaburzeń słuchu fonematycznego można zaliczyć między innymi:
- brak spółgłosek dźwięcznych i zastępowanie ich odpowiednimi bezdźwięcznymi, np. zastępowanie głoski „w” głoską „f” itd. (jest to tzw. mowa bezdźwięczna),
 - problemy z różnicowaniem głosek: „s-sz-ś”, „z-ż(rz)-ź”, „c-cz-ć”, „dz-dź-dż”,

- (w wieku przedszkolnym) zastępowanie takich głosek, jak np. „l, ł, m” głoską „j” (łatwiejszą), używanie zamiennie głosek o podobnym brzmieniu: „s” i „f”; „z” i „w”; „p” i „t” oraz różne inne „kombinacje głoskowe”.

Ważne dla rodziców jest to, że słuch fonematyczny można kształtować w toku rozwoju dziecka. Dlatego też w wieku 2 - 4 lat należy sprawdzać, czy dziecko wysłuchuje i rozpoznaje odgłosy z otoczenia bez pomocy wzroku. Czy rozpoznaje, że słyszy głosy dzieci, warkot samochodu, szelest liści. Proponuję, aby w zabawie wysłuchiwać z małym dzieckiem różne odgłosy z otoczenia, rozpoznawać je i nazywać. W wieku 4 - 5 lat można bawić się w powtarzanie rytmów poprzez wyklaskiwanie ich, wystukiwanie, klaskanie itp. Później należy wysłuchiwać wyrazy w zdaniu, sylaby i głoski w wyrazach.

Należy pamiętać, że najważniejsze w toku rozwoju mowy, a tym samym słuchu fonematycznego, jest mówienie do dziecka i dialog z nim.

11.Po jedenaste:

- zrezygnować z karmienia dziecka przy pomocy butelki

Z punktu widzenia późniejszej prawidłowej wymowy ważne jest karmienie dziecka piersią do ok. 8 miesiąca życia. Jeżeli z różnych względów jest to niemożliwe, należy korzystać z butelek ze smoczkami specjalnie profilowanymi, o wielu małych otworach (nie o jednym dużym), najlepiej jednak wykorzystywać w takiej sytuacji łyżeczkę. Nie należy także przedłużać karmienia piersią ponad miarę. Jeżeli po 2 roku życia nie zostanie wygaszony odruch ssania, nie pojawią się inne odruchy ważne z punktu widzenia jedzenia a później mowy (np. odruch żucia).

12.Po dwunaste:

- nie używać smoczków

v Smoczek, ssany często przez długie miesiące i lata, skutecznie unieruchamia język, który jest przyciskany do dna jamy ustnej, przez co wtórnie staje się niesprawny i w konsekwencji dziecko nieprawidłowo połyka i później także nieprawidłowo mówi.

Skutkiem długotrwałego używania smoczka (również ssania palca) może być nieprawidłowa wymowa bardzo wielu głosek a także różnorodne wady zgryzu. Zachęcam więc do działań profilaktycznych, czyli po prostu nieużywania smoczka lub, jeżeli jest on w użyciu, pozbycia się go jak najszybciej.

W sytuacjach, gdy:

- dziecko urodziło się zbyt wcześnie,
- nastąpiły komplikacje w czasie porodu,
- dziecko urodziło się z ciąży zagrożonej,
- dziecko przeżyło wstrząs psychiczny lub uraz fizyczny (szczególnie w obrębie głowy) powinniśmy być czujni.