

## Jak ćwiczyć z dzieckiem w domu

### 1. **NIGDY nie dobieraj ćwiczeń samodzielnie**

To bezwzględna reguła, której należy przestrzegać, jeśli nie chcesz zrobić dziecku krzywdy i pogorszyć sytuacji. Ćwiczenia powinny być zawsze dobrane 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 lub nieświadomie utrwać złe nawyki i wzorce artykulacyjne.

### 2. **Ćwicz regularnie.**

Najczęstszym powodem niepowodzeń terapii logopedycznej jest brak regularności ćwiczeń w domu. Co to znaczy regularnie? Codziennie. Wystarczy po 10-15 minut ale codziennie. Samo uczęszczanie raz w tygodniu na zajęcia logopedyczne, nie zlikwiduje wady wymowy. Trzeba również ćwiczyć w domu. Aby wyrobić dobry nawyk mówienia, potrzeba codziennego powtarzania.

Częste utrwalanie ćwiczonych głosek spowoduje, że prawidłowa wymowa stanie się nawykiem.

Jeśli brakuje nam czasu, ćwiczenia można wpleść pomiędzy zwykłe czynności dnia codziennego.

### 3. **Ćwicz krótko. Lepiej ćwiczyć krócej, ale regularnie niż przetrzymywać dziecko w celu „nadrobienia”**

Żmudna gimnastyka buzi i języka potrafi być naprawdę męcząca dla malucha, u którego mięśnie narządów mowy są zdecydowanie słabsze. Dlatego ćwiczenia należy rozsądnie dawkować, najlepiej w małych ilościach. Najlepiej sprawdzą się ćwiczenia do 15 min. dziennie.

### 4. **Ćwiczenia powinny być zabawą. Dzieci w naturalny sposób uczą się podczas zabawy, a nie podczas siedzenia przy stoliku.**

Najlepiej, kiedy ćwiczenia wplecione są w zwykłe czynności dnia codziennego. 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.

### 5. **Nie zmuszaj i nie poprawiaj ciągle dziecka.**

Dzieci potrafią być bardzo przekorne i niezwykle łatwo zniechęcić je do czegoś, kiedy narzucamy im, co mają robić, a jeszcze gorzej, kiedy je poprawiamy i kiedy czują, że im nie wychodzi. Nie mów dziecku: „tak się nie mówi”, „znowu powiedziałeś to źle”, „nie mów safa, tylko szafa” itp. To normalne, że przez jakiś czas dziecku nie będzie się udawać mówić dobrze i często już sam ten fakt jest dla malucha frustrujący.

### 6. **Zawsze pod okiem dorosłego**

Dziecko zawsze powinno ćwiczyć pod okiem dorosłego. Często na pytanie z kim ćwiczyłeś, dziecko odpowiada :sam!. Niestety takie ćwiczenia nie mają sensu, gdyż dziecku brak prawidłowego wzorca oraz motywacji do pracy. Poza tym ćwiczenia z mamą, tatą czy babcią dają okazję do „pobycia razem”, co też ma znaczenie.

Oprac. Agnieszka Leśniak-Stepień  
na podst. tekstu A. Kasiolek