

Katarzyna Socha

Smakotyki na języki

usprawnianie narządów mowy przy użyciu artykułów spożywczych

Ćwiczenia logopedyczne, a ściślej mówiąc, ćwiczenia aparatu artykulacyjnego czy ćwiczenia oddechowe, to dla wielu dzieci ogromne wyzwanie. Wymagają skupienia, zaangażowania i precyzji. To od systematyczności w ich wykonywaniu zależy, jak długo będzie trwała terapia i czy zakończy się sukcesem. Niekiedy potrzeba długiego czasu, aby pojawił się oczekiwany rezultat.

Ćwiczenia logopedyczne są szczególnie trudne dla dzieci z deficytem uwagi i łatwo dekoncentrujących się, ale także dla nadmiernie ruchliwych czy mających problem z naśladowaniem działań logopedy. Niektóre dzieci niezwykle trudno skłonić do współdziałania. Wykonują ćwiczenia niechętnie, niedbale czy w ogóle odmawiają współpracy. W swojej praktyce spotkałam wiele dzieci, które prezentowały bardzo niską motywację do pracy. Dużo zależy jednak od logopedy – od tego, jaki materiał

przygotuje dla dziecka, w jaki sposób zorganizuje zajęcia, czy wykorzysta skuteczne narzędzia motywacyjne. Czasem wymaga to wzniesienia się na wyżyny kreatywności.

W kontakcie jeden na jeden można zaproponować dziecku naprawdę wiele. Każde, nawet trudne i wymagające precyzji ćwiczenie, można wpisać w ciekawą historię, zabawę, grę planszową. Wystarczy dobrze poznać małego pacjenta – co lubi, czym się interesuje, co jest dla niego atrakcyjne. Na bazie tej wiedzy można przygotować wartościowe, zachęcające do podjęcia trudu zajęcia. Czy to dinozaury, czy samochody wyścigowe, czy tęcze jednorożce – tak naprawdę wszystko może stać się ich bazą. Pierwszym, najważniejszym zadaniem logopedy jest zbudowanie dobrej relacji z dzieckiem, która stanie się punktem wyjścia do dalszej wspólnej, wyťažonej pracy. Przygotowywane materiały, oprócz wpisywania się w zainteresowania dziecka, powinny być również odpowiednie do jego potrzeb i możliwości rozwojowych.

Pomoce z kuchennej szafki

Co jeszcze może zrobić logopeda, by zachęcić dziecko do mozolnych ćwiczeń przed lustrem? Jak sprawić, by mechaniczne powtarzanie ruchów i układów zamieniło się w radosną zabawę przynoszącą oczekiwane efekty? Moją odpowiedzią

na te pytania są ćwiczenia z artykułami spożywczymi. Nigdy wcześniej nie stosowałam ich na szerszą skalę. W gabinecie może być to nieco kłopotliwe, zwłaszcza że trzeba przy takich ćwiczeniach zachować ostrożność i szczególnie zasady higieny. Ćwiczenia te sprawdziły się natomiast doskonale podczas pandemii, kiedy to zajęcia logopedyczne mogły odbywać się tylko drogą online. Wielu rodziców było zdumionych, kiedy prosiłam o przygotowanie płatków śniadaniowych czy słodkich smarowideł. Dzieci natomiast pełne entuzjazmu siadały przed ekranem laptopa. Z relacji rodziców wiem też, że z wielką chęcią wykonywały te ćwiczenia później same. Kontakt online z pacjentem wymusił poszukiwanie nowych rozwiązań w terapii. Jak się okazuje, ćwiczenia z artykułami żywnościami świetnie wpisały się w nową rzeczywistość. Wiemy przecież, że rodzice niekoniecznie dysponują takimi przedmiotami, jakie logopeda ma prawie zawsze ze sobą, czyli piórkami, wszelkiego rodzaju dmuchawkami, kartami do gry, pomponikami, układankami, grammi planszowymi itp. Nie wszystko można przesłać drogą online. Nadają się do

tego jedynie karty pracy. W każdym domu znaleźć można natomiast chrupki, płatki śniadaniowe, wafle, marchewkę, zelki, lizaki czy słodkie smarowidła. Produkty te można kupić w każdym sklepie spożywczym. Są łatwo dostępne, a dzieci je znają, lubią, czasem wręcz za nimi przepadają. Bez większych problemów można również nabyć akcesoria potrzebne do ćwiczeń, takie jak rurki czy słomki, plastikowe lub papierowe talerzyki czy kubeczki.

Płatki śniadaniowe i lekkie produkty

Propozycja ćwiczeń przy użyciu produktów żywnościowych jest ciekawą alternatywą dla tradycyjnych ćwiczeń usprawniających narządę mowy, które dziecko do tej pory wykonywało. Co jest zatem najbardziej przydatne do tego typu ćwiczeń? Na pewno pomocne są wszelkiego rodzaju płatki śniadaniowe. Najlepsze są te mniejsze, łatwo rozpuszczające się w buzi. Umieszczone na czubku języka, przyklejone odrobiną śliny, mogą wędrować w różne miejsca jamy ustnej, czy to w kierunku wargi górnej, dolnej, kątek ust czy na wałek dziąsłowy. Dziecko może próbować utrzymać płatek, ale też inne lekkie produkty, takie jak ryż preparowany, chrupki kukurydziane, kawałek wafli, andruta, na czubku języka uniesionym do wałka dziąsłowego. W takiej pozycji, przy zamkniętych ustach, język może dociskać produkt do podniebienia, aż ten rozpuści się i zniknie. Taka zabawa przynosi dzieciom dużo radości. Dziecko musi utrzymać odpowiednie napięcie i położenie języka. To świetne ćwiczenie pionizacji języka i sposób na wzmocnienie jego mięśni. To również doskonałe ćwiczenie połykania dojrzałego. Lekkie produkty spożywcze nadają się także do ćwiczeń oddechowych. Dziecko może zdmuchiwać wysypane na talerzyk lekkie produkty przy użyciu słomki lub po prostu buzią, pamiętając o prawidłowym torze oddechowym, czyli wdech nosem, a wydech ustami. Lekkie płatki czy kawałeczki chrupka można przenosić za pomocą słomki z talerzyka na talerzyk lub do kubeczka, układać z nich różne wzory, wypełniać puste pola na przygotowanych wcześniej obrazkach. Nagrodą za wykonanie zadania jest oczywiście zjedzenie produktu, z którym się ćwiczyło.

Smarowidła i lizaki

Wiele radości sprawiają dzieciom zabawy z wykorzystaniem różnych smarowideł. Można posłużyć się kremami czekoladowymi czy orzechowymi, dżemami, miodem, a nawet serkami homogenizowanymi czy bardziej gęstymi jogurtami, w zależności od preferencji smakowych dziecka. Smarowidła są bardzo wdzięcznym materiałem do pracy. Można nimi posmarować wargi, kąciki ust, wałek dziąsłowy czy podniebienie. Można jedynie czubek języka, który następnie robi kropeczki, pieczętki, kółeczka czy paski, na przykład na podniebieniu, a następnie całym szerokim językiem zlizywać namalowany



Propozycje ćwiczeń z produktami spożywczymi

Płatki śniadaniowe, wafle, andruty, ryż preparowany, chrupki kukurydziane

SILACZ – twój język to siłacz, który podnosi ciężary. Umieść na czubku języka na przykład okrągły płatek i podnoś go (w kierunku wałka dziąsłowego). Otwórz szeroko buzię i nie ruszaj dolną szczęką. Ile razy twój język zdoła podnieść ciężar?

MAGIK – twój język to magik, który potrafi robić różne sztuczki. Umieść na czubku języka płatek lub kawałek wafła i podnieś go (w kierunku wałka dziąsłowego). Zatrzymaj tam czubek języka i dociśnij. Jeśli potrafisz, zamknij usta. Po chwili otwórz buzię i pokaż, co się stało z płatkiem. Nie ma go? Gratuluję kolejnej udanej sztuczki! Jeśli jesteś już doświadczonym magikiem, możesz próbować na przemian raz dociskać płatek do podniebienia, raz odpoczywać i tak kilka razy.

WINDA – twój język to winda, która jedzie w górę i w dół. Umieść na czubku języka płatek lub kawałek wafła i podnieś go w kierunku nosa (winda jedzie do góry), a następnie skieruj w dół, na brodę (winda jedzie w dół). Bądź ostrożny, abyś nie zgubił pasażera!

Smarowidła: kremy czekoladowe lub orzechowe, dżemy, miód

PRĘGI TYGRYSA – posmaruj czubek języka smarowidłem i maluj na podniebieniu pręgi tygrysa. Pamiętaj, aby pasy pokryły dokładnie całą jego powierzchnię, buzia niech będzie otwarta, a dolna szczęka nieruchoma.

OGON PAWIA – posmaruj smarowidłem górną wargę i połóż na niej szeroki język. Postaraj się rozłożyć go tak, jak paw rozkłada swój wspaniały ogon, niech jego boki dotykają kącików ust. Przytrzymaj język w tej pozycji przez kilka sekund. Następnie zlizuj smarowidło delikatnymi ruchami.

KROPKI BIEDRONKI – posmaruj czubek języka smarowidłem i maluj na podniebieniu kropki biedronki. Pamiętaj, aby kropki pokryły dokładnie całą jego powierzchnię, buzia niech będzie otwarta, a dolna szczęka nieruchoma.

POCZTOWE PIECZĄTKI – wariant I: Posmaruj czubek języka smarowidłem i przybijaj pieczątki na papierowym lub plastikowym talerzyku. Wariant II: Posmaruj górną i dolną wargę smarowidłem, następnie zrób dzióbek i przybijaj pieczątki na papierowym lub plastikowym talerzyku.

Wiele innych pomysłów można znaleźć w publikacji „Smaczne zabawy buzi i języka. Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego dla dzieci” E. Borsuk-Soroty i A. Kruszewskiej (wyd. Harmonia, Gdańsk 2013).

„obrazek”. Do wszystkich działań można układać ciekawe historie związane z wybranym zwierzątkiem, osobą czy rzeczą. Na przykład dziecko maluje czubkiem języka pręgi tygrysa na podniebieniu lub kropeczki biedronki czy muchomora, „wkręca śrubkę” w wałek dziąsłowy i wiele innych. Najlepiej, gdy dziecko nakłada smarowidło na wybrane miejsce własnym paluszkiem.

Dzięki zlizywaniu kremu czy dżemu z różnych miejsc w obrębie jamy ustnej można ćwiczyć pionizację języka, wzmacniać jego mięśnie, poprawiać ruchomość czubka języka, uwrażliwiać i wzmacniać wargi. Uwielbianymi przez dzieci ćwiczeniami są także te przy użyciu lizaka w kształcie kulki. Można nim masować ułożony płasko na dnie jamy ustnej język, policzki lub wargi. W ten sposób uwrażliwia się te miejsca. Dziecko może oblizywać posmarowane lizakiem wargi, ćwicząc tym samym mięśnie języka.

Bardzo lubianą przez dzieci propozycją jest zabawa w „siłowanie się”, dzięki której doskonale wzmacnia się mięsień okrężny warg. Lizak-kulkę należy umieścić w przedsionku jamy ustnej. Zadaniem dziecka jest utrzymać lizak w buzi, podczas gdy dorosły próbuje go wyjąć, ciągnąc za patyczek. Można wykonywać to ćwiczenie w kilku seriach, zwiększając siłę ciągnięcia. Wszystko zależy od możliwości dziecka.

Jest jeszcze wiele innych produktów, których można użyć do ćwiczeń usprawniających narządy mowy. Mogą to być o różnym stopniu twardości żelki, gęste napoje, woda, kisiel, budyń i lody. Do ćwiczeń mogą również posłużyć różne owoce czy twarde warzywa, takie jak marchewki, kalarepy, jabłka, rzodkiewki itd. Te ostatnie doskonale sprawdzą się do ćwiczeń prawidłowego odgryzania, gryzienia i żucia.

Profilaktyka w przedszkolu

Opisane wyżej ćwiczenia są przyjmowane przez dzieci bardzo entuzjastycznie. Warto wprowadzać je w ramach profilaktyki logopedycznej do zajęć przedszkolnych. Należy jednak pamiętać o kilku ważnych kwestiach. Jedną z nich jest alergia pokarmowa. Trzeba upewnić się, czy dzieci nie mają uczulenia na proponowane do ćwiczeń produkty. Przy wykonywaniu zadań należy zachować szczególną ostrożność, zwłaszcza przy produktach twardych, wymagających gryzienia czy płynach. Trzeba także pamiętać o podstawowych zasadach higieny, takich jak mycie rąk, wycieranie i dezynfekowanie blatów, mycie talerzyków i kubeczków, jeśli nie są jednorazowe. Warto mieć ze sobą duże lustro, by dzieci mogły kontrolować ruchy oraz ułożenie narządów mowy i ewentualnie korygować je w trakcie wykonywania danego ćwiczenia. Należy zadbać, by wyteżona i zmudna praca, jaką jest usprawnianie narządów mowy, stała się dla dziecka przyjemnością i świetną zabawą. Mnie, dzięki ćwiczeniom z artykułami spożywczymi, udało się nakłonić do ćwiczeń nawet najbardziej sceptycznych i z trudem podejmujących wysiłek małych pacjentów. ■



Katarzyna Socha – neurologopedka, polonistka. Zajmuje się diagnozą i terapią logopedyczną dzieci i dorosłych, w szczególności z niepełnosprawnością intelektualną i ruchową, zaburzeniami ze spektrum autyzmu oraz niedokształceniem mowy o typie afazji. Obecnie pracuje w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci z Afazją w Krakowie.