

ZALECENIA LOGOPEDY DLA RODZICÓW

Drodzy Państwo,

W trosce o prawidłowy i harmonijny rozwój Państwa dzieci (nie tylko w sferze mówienia), przygotowałam kilka zaleceń wynikających z aktualnej wiedzy powszechnej oraz moich osobistych obserwacji. Proszę, aby zapoznali się Państwo z nimi oraz poszerzyli swoją wiedzę o informacje dostępne na facebookowych grupach logopedycznych, forach prowadzonych przez lekarzy i terapeutów, czy posiadane przez rodziców kolegów Państwa dzieci. Proszę szukać, pytać i czytać!

Oto kilka wskazówek, które poprawią funkcjonowanie aparatu mowy Państwa dzieci:

1. **Dziecko nie powinno pić z butelek z dzióbkiem, ani „kubków-niekapków”,** bowiem działają one na zgryz i sposób połykania dziecka jak smoczek.
2. **Aktywność fizyczna sprzyja rozwojowi mowy – im więcej dziecko siedzi, tym gorzej.** Po zajęciach w szkole powinno spędzać czas aktywnie, najlepiej na świeżym powietrzu.
3. **Dziecko codziennie powinno wzmacniać mięśnie posturalne** (mięśnie brzucha, pleców), aby uzyskać odpowiednią stabilizację ciała. Jest ona niezbędna do uzyskania prawidłowego chwytu pisarskiego. Dziecko, które ma słabe mięśnie brzucha i pleców będzie podpierać się rękami albo „leżeć” na ławce.
4. Ćwicząc pionizację języka dziecko nie powinno pomagać sobie ruchami żuchwy lub ręki – **pracować ma tylko język!** Jeżeli ćwiczenia wykonywane są prawidłowo, a nie przynoszą efektów, warto skonsultować się z ortodontą w celu założenia dziecku specjalnej wkładki, która wymusi na języku prawidłową pozycję.
5. **Ćwiczenia w domu muszą być regularne i wykonywane dokładnie** - najlepiej wykonywać je codziennie po kilkanaście powtórzeń. Nie liczy się jak największa ilość wykonanych powtórzeń, ale ich **jakość** oraz **częstotliwość** ich wykonywania.
6. **Dziecko nie powinno korzystać ze smartfona lub tabletu dłużej niż 15-20 minut dziennie.** Z moich rozmów z dziećmi uczęszczającymi na zajęcia logopedyczne wynika, że spędzają codziennie godzinę lub więcej grając w gry lub oglądając filmy na Youtube. Taki stan rzeczy może mieć negatywny wpływ zarówno na rozwój mowy dziecka, ale także na jego umiejętności społeczne, rozwój emocjonalny, postawę ciała, koncentrację uwagi.
7. W ciągu dnia, kiedy dziecko nie mówi lub nie spożywa pokarmów i napojów, a także podczas snu **język dziecka powinien przylegać całą powierzchnią do podniebienia** (kilkanaście godzin dziennie), a usta dziecka powinny być zamknięte.
8. **Dziecko** (o ile nie jest przeziębione) **powinno oddychać nosem**, który działa jak filtr. Oddychanie ustami zawsze jest nieprawidłowe – o jego konsekwencjach warto poczytać w Internecie.
9. **Dziecko nie powinno żuć gumy dłużej niż 15 minut dziennie.** Nadmierne nawykowe żucie gumy może powodować nieprawidłowości w funkcjonowaniu stawu skroniowo-żuchwowego oraz skutkować wadami zgryzu.
10. **Wady zgryzu korygować należy od razu – nie czekamy na stałe zęby!**
11. **Nigdy nie należy lekceważyć próchnicy!** Nieleczona próchnica skutkuje nie tylko w przedwczesną utratą zębów. Warto poczytać o jej konsekwencjach w dorosłym życiu dziecka.