

I. Ćwiczenia relaksacyjne 😊 kiedy się zacinam – ćwiczę

1. Ćwiczenia oddechowe

- “Balonik”: Dziecko nabiera powietrze nosem i powoli wypuszcza je ustami, jakby dmuchało balonik.
- Dmuchanie piórka lub świeczki: Dziecko dmucha na piórko lub próbuje zgasić świeczkę, kontrolując wydech.

2. Relaksacja mięśni

- “Rozluźnianie ciała”: Poproś dziecko, aby napinało i rozluźniało różne partie ciała (np. ręce, ramiona).
- “Leniwa kotka”: Dziecko wyciąga się jak kot, powoli rozluźniając całe ciało.

II. Ćwiczenia oddechowo-mówieniowe

1. Mówienie na wydechu

- Zachęć dziecko, aby wypowiadało krótkie frazy na jednym spokojnym wydechu, np. „Mam kota.”, „Idę do domu.”
- Pamiętaj, aby frazy były proste i krótkie.

2. Zabawa w powolne mówienie

- Poproś dziecko, aby mówiło bardzo wolno, np. „Jaa maam kooootaa.”
- Poćwiczcie razem, nadając mowie rytm, np. wypowiadanie słów jak wiersz.

III. Ćwiczenia rytmiczne

1. Mówienie z rytmem

- Użyj metronomu lub prostego rytmu klaskania. Dziecko wypowiada słowa lub frazy zgodnie z ustalonym rytmem.
- Przykład: „Mam psa. Idę tam.”

2. Wspólne śpiewanie

- Zachęć dziecko do śpiewania prostych piosenek. Śpiew pomaga redukować napięcie i poprawia płynność mowy.

IV. Ćwiczenia płynności mowy

1. Słowa z przeciąganiem dźwięków

- Poproś dziecko, aby przeciągało pierwsze dźwięki w słowach, np. „Sssssssok jest dobry.”

2. Powtarzanie prostych zdań

- Używaj krótkich zdań, które dziecko powtarza powoli i wyraźnie, np. „Ja lubię lody.”, „Mama idzie do sklepu.”

3. Opowiadanie historyjek

- Wspólnie oglądajcie obrazki i zachęcaj dziecko do opowiadania, co widzi. Pomóż, gdy się zatnie, dając mu czas na wypowiedź.

V. Zabawy redukujące napięcie

1. „Zgadywanka”

- Dziecko opisuje przedmiot lub zwierzę, a Ty zgadujesz, o czym mówi. To ćwiczenie pomaga budować pewność siebie.

3. „Wędrująca piłka”

- Podawajcie sobie piłkę, mówiąc przy tym jedno słowo na zmianę, np. „kot”, „pies”, „drzewo”.

4. Zabawy oddechowe z bańkami

- Dmuchiwanie baniek mydlanych pomaga ćwiczyć spokojny wydech.

VI. Praktyczne wskazówki dla rodziców

1. Cierpliwość i akceptacja

- Nie przerywaj dziecku, gdy się zacina, i nie kończ za niego wypowiedzi. Daj mu czas.

2. Zachowuj spokojne tempo mowy

- Staraj się mówić powoli i spokojnie, aby dziecko mogło naśladować Twój sposób mówienia.

3. Unikaj presji

- Nie naciskaj, aby dziecko mówiło perfekcyjnie. Ważniejsza jest komunikacja niż płynność.

4. Chwal za wysiłek, a nie za efekt

- Doceniaj każdą próbę, nawet jeśli dziecko się zatnie.

życzę miłej i owocnej pracy

logopeda szkolny

Dorota Strusewicz