

## Dysfunkcja sposobu połykania

Nieprawidłowe połykanie dziecka może mieć wpływ na powstawanie zaburzeń wymowy oraz może przyczyniać się do powstawania nieprawidłowości zgryzowych m.in. zgryzu otwartego.

Po pełnym wyrośnięciu zębów mlecznych u dziecka warto zainteresować się jego sposobem połykania.

Wyróżniamy dwa typy połykania:

- dojrzałe
- infantylne (niemowlęce)

Dzieci w ciągu pierwszych lat życia połykają w sposób niemowlęcy. To znaczy, że podczas połykania język leży płasko w jamie ustnej, napiera o zęby lub wychodzi pomiędzy nie, a mięśnie ust się napinają. Jeżeli połykanie typu niemowlęcego jest przetrwałe, czyli nie przekształca się w połykanie dojrzałe w wieku 3-4 lat (po wyrośnięciu wszystkich zębów mlecznych u dziecka), może przyczyniać się do powstawania wad zgryzu i wad wymowy.

Przyczyną przetrwałego połykania typu niemowlęcego może być zbyt długie karmienie dziecka pożywieniem papkowatym, jedzenie z pełnymi ustami i picie płynów dużymi łykami. Nieprawidłowo dobrany smoczek i zbyt długie karmienie pokarmem z butelki także może prowadzić do przetrwałego połykania typu niemowlęcego. Przyczyną może być także niewłaściwa równowaga mięśniowa języka lub warg, obniżone napięcie mięśniowe w obrębie mięśni aparatu artykulacyjnego, czy nieodpowiednia pielęgnacja dziecka.

Połykanie niemowlęce przechodzi w dojrzałe po wyrośnięciu zębów mlecznych u dziecka, od około 18 miesiąca do 3 – maksymalnie 4 roku życia. Podczas połykania dojrzałego język wykonuje ruchy pionowe – podnosi się do wałka dziąsłowego za górnymi zębami, szczęki są zwarte a wargi nie zaciskają się. Przy prawidłowym połykaniu płyny nie wyciekają z jamy ustnej.

### **Etap 1 – Nauka unoszenia języka za górne zęby (ćwiczenia przed lustrem, kilka – kilkanaście razy dziennie).**

- Dotykamy palcem lub zimną łyżeczką górki na podniebieniu tuż za górnymi zębami (siekaczami); wałek dziąsłowy, nazywając je „zaczarowanym miejscem”, w którym język powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.
- Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, płatków śniadaniowych z dziurką, wafli typu andrut, itp.
- Zlizywanie nutelli, dżemu, itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
- Konik jedzie na przejażdżkę – naśladować konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kłaskania.
- Winda – otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą – raz do góry, raz do dołu (wewnątrz jamy ustnej, nie wysuwać języka na zewnątrz!)
- Chomik – wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony (usta zamknięte).
- Malarz – maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła (przy szeroko otwartych ustach).

- Młotek – wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoźdźcia (przy szeroko otwartych ustach).
- Żyrafa – ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, najdalej jak potrafisz (wewnątrz jamy ustnej).
- Słoń – ma długą trąbę i potrafi nią wszędzie dosięgnąć. Ciekawe czy potrafisz dosięgnąć językiem do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony.
- Klik – przyssij język do podniebienia, przytrzymaj, a następnie odklej tak by usłyszeć charakterystyczny odgłos kliknięcia.
- Miseczka – spróbuj zrobić z języka „miseczkę”, unosi ją powoli do podniebienia i opuszczaj.

**Etap 2 – przechodzimy do drugiego etapu tylko wtedy, gdy dziecko potrafi zawsze wskazać „zaczarowane miejsce”.**

Uczymy połykania śliny z językiem skierowanym do podniebienia i utrzymaniu go w tej pozycji przez cały akt połykania. Mówimy do dziecka: Połóż język w zaczarowanym miejscu (za górnymi zębami). Trzymaj go tam przez cały czas, zamknij zęby, uśmiechnij się szeroko (wargi rozchylone, widać zamknięte zęby) i połknij ślinę.

Połykaniu **nie może** towarzyszyć napięcie warg. Wargi nie powinny stawiać oporu przy ich rozchyleniu (można palcami przytrzymać rozchylone wargi i sprawdzić, czy podczas połykania nie napinają się/ zaciskają). Drugą rękę położyć na krtani i sprawdzać, czy dziecko naprawdę połyka.

Połykanie z językiem uniesionym do podniebienia i bez towarzyszącego napięcia warg, jest dowodem opanowania przez dziecko tego etapu i pozwala przejść do następnego.

**Etap 3 – połykanie płynów.**

Ćwiczenia stosujemy kilkakrotnie w ciągu dnia (w sumie przez 20 – 30 minut). Picie płynów odbywa się porcjami. Dziecko bierze do ust NIEWIELKI łyk. Wcześniej prosimy, żeby poczekalo na hasło “połykamy”. Polecamy, aby uniosło język do góry (zaczarowane miejsce), zamknęło zęby, rozchyliło wargi i dopiero teraz połknęło płyn.

## Pamięć słuchowa

Pamięć słuchowa bezpośrednia pozwala zapamiętać i od razu odtworzyć usłyszany materiał. Zdolność pamięci bezpośredniej jest ograniczona do kilkudziesięciu sekund, potem materiał zostaje utrwalony w pamięci długotrwałej lub ulega zapomnieniu. Zaburzenia bezpośredniej pamięci słuchowej powodują, że dziecko ma trudności z zapamiętaniem dwóch poleceń jednocześnie, zapamiętaniem długich zdań, czy w przypadku dzieci starszych trudności ze zrozumieniem wypowiedzi w języku obcym, notowaniem podczas lekcji, liczeniem w pamięci.

Ćwiczenia pamięci słuchowej.

### 1. Posłuchaj, zapamiętaj, powiedz

Dorosły wymawia dwa słowa (na początku najlepiej, żeby były to rzeczowniki), np. mysz, butelka. Zadaniem dziecka jest odtworzenie po chwili zapamiętanych słów. Jeżeli dwa wyraz nie sprawiają dziecku trudności zwiększcie liczbę słów do trzech lub więcej. By na początku ułatwić dziecku zadanie, rodzic może podawać wyrazy z jednej kategorii, np. zwierzęta: kot, pies, koń, słoń, żyrafa...).

- Posłuchaj i wybierz

Rozkładamy przed dzieckiem różne obrazki lub przedmioty rzeczywiste. Dziecko wybiera i układa tylko te, które usłyszało. Zachowuje kolejność ułożenia w jakiej usłyszało nazwy obrazków.

- Powtarzanie zdań

Poproś dziecko by powtórzyło po tobie zdanie, np. „Kot pije mleko”. Jeżeli dziecko nie ma trudności z odtworzeniem, możecie to zdanie rozwinąć, np. „Czarny kot pije ciepłe mleko”. Należy jednak uważać i dobrać odpowiedni poziom trudności, tak aby zdanie nie było za trudne dla dziecka. Może go to zniechęcić.

- Odtwarzanie sekwencji nazw z dodawaniem kolejnego obiektu

*Dzisiaj w sklepie kupiłem...*(szynkę, pomidory, mleko). Zadaniem uczestników jest odtworzenie nazw podanych przez poprzednich uczestników i dodanie swojego. Polecam jako zabawę dla całej rodziny. Wspaniale sprawdza się podczas długiej podróży samochodem.

## **Motoryka mała a logopedia**

Istnieje ścisły związek pomiędzy rozwojem ruchowym dziecka, w szczególności rozwojem motoryki małej (precyzyjnej) a rozwojem mowy. Ośrodek ruchowy mowy oraz ośrodek ruchowy ręki leżą blisko siebie i są ze sobą powiązane funkcjonalnie w mózgowej organizacji czynności psychicznych. Rozwój czynności mówienia zależy od rozwoju motoryki całego ciała, a szczególnie od motoryki precyzyjnej. Sprawne ręce to sprawny aparat mowy. Sprawny aparat mowy to prawidłowa artykulacja. Wszystkie zabawy rozwijające sprawność manipulacyjną, czyli ruchy precyzyjne dłoni i palców działają stymulująco na rozwój mowy dziecka, pobudzają ośrodki mowy w mózgu, dlatego też są nieodłącznym elementem terapii logopedycznej.

Ćwiczenia usprawniające motorykę małą:

1. Nawlekanie koralików, guzików.
2. Przewlekanie sznurków/ sznurówek przez dziurki.
3. Przyczepianie ubrań do sznurka za pomocą klamerek.
4. Wydzieranki z papieru kolorowego.
5. Lepienie z plasteliny/gliny.
6. Wycinanie nożyczkami.
7. Budowanie z klocków.
8. Malowanie farbami za pomocą palców.
9. Segregowanie różnej wielkości koralików, ziaren.
10. Zabawy paluszkowe polegające na wykonywaniu ruchów palców i dłoni wraz z wypowiedzianym wierszykiem.
11. Zgniatanie piłeczek, gniotków itp.