

## Jak ćwiczyć z dzieckiem w domu – rady logopedy

### **Drodzy Rodzice,**

Jesteśmy w nietypowej sytuacji, ale nie chcemy, aby terapia logopedyczna Waszych dzieci całkiem się urwała. Znajdziecie tu kilka rad, jak ćwiczyć z dzieckiem w domu. Sukcesywnie będą pojawiały się też linki do różnych stron internetowych, które udostępniają ciekawe propozycje zabaw o charakterze terapeutycznym. Warto skorzystać!

### **Rozmowa**

Spróbujcie porozmawiać – czego dziecko nie lubi w zadaniach? Dlaczego się złości? Warto zaznaczyć, jak się z tym czujesz jako mam: jest mi smutno, kiedy przygotowuję dla Ciebie zabawę a Ty niszczysz karteczki; co tak bardzo Cię ze złościło w tym ćwiczeniu? Jeśli mi o tym powiesz, może będziemy umieli temu zaradzić?

### **Systematyczne rytuały**

Dzieci lubią przewidywalność i zasady. Daje im to poczucie bezpieczeństwa – wiedzą, że jest czas na sen, a wcześniej myjemy zęby, czytamy bajkę i kładziemy się spać. Warto tutaj też ustalić, że będziemy ćwiczyć codziennie, przed kolacją, albo po obiedzie

### **Atmosfera zabawy**

Podstawową formą rozwijania dziecka jest zabawa. I na tym dzieciństwo polega! Dzieci uwielbiają się bawić! Można ćwiczyć, bawiąc się. Dziecko chętniej będzie „w to wchodzić”, gdy z uśmiechem i pomysłem podejdzie do ćwiczeń rodzic.

### **Krócej a częściej?**

Dzieci w ogóle, a szczególnie te, z różnymi wyzwaniami rozwojowymi, mogą źle kojarzyć godzinne ćwiczenia w domu. Może warto pomyśleć o krótszych ale częstszych ćwiczeniach. Znasz swoje dziecko i wiesz, w jakich godzinach jest lepiej skupione, co na nie dobrze działa, jak je zmotywować – podążaj za nim.

### **Włącz ćwiczenia w codzienne czynności**

Być może wiele rzeczy robicie razem? Ubieranie, mycie zębów, gotowanie, wspólne gry – wykorzystaj ten czas. W trakcie tych czynności można też wykonywać ćwiczenia. Dziecko nieświadomie będzie w ten sposób uczestniczyć w terapii i okaże się, że wiele ćwiczeń da się "przemycić". Wspólne spędzanie czasu – super forma do ćwiczenia! Jest wiele ćwiczeń logopedycznych, które łączą formę zabawy, wspólnego spędzania czasu i spełniają funkcję ćwiczenia.

### **Metoda prób i błędów**

Nie ma jednej złotej recepty jak zrobić, żeby dziecko chciało ćwiczyć, tak jak nie ma dwojga takich samych dzieci. Warto eksperymentować w ćwiczeniach i nie bać się tego!

To nieprzyjemne uczucie, kiedy nie wychodzi, ale... nie wychodzi też czasami dziecku. Daj sobie prawo do popełniania błędów, gorszej formy, odpoczynku.

### **Jesteś modelem – zaprezentuj**

My, dorośli jesteśmy dla dzieci autorytetami. Patrzą także na nasze podejście do tematu. Jeśli jesteśmy źli, nie chce nam się tego robić – uwierz – ono to widzi. A jeśli jemu też się nie chce – sprawi, że odechce się Wam obojgu. Mów o swoich uczuciach: oboje jesteśmy zmęczeni dzisiaj, pobawmy się może w.../ zrobmy to ćwiczenie o które prosiła Pani.... A później zrobimy sobie pyszny budyń i przeczytamy bajkę! Co Ty na to?

### **To jego wysilek – nagradzajmy się**

Dzieci lubią widzieć efekty swoich działań – my z resztą też! Pomyśl o kalendarzu ćwiczeń – możecie po każdej wizycie tworzyć taki plan na cały tydzień i codziennie wyznaczać sobie „zadanie do zrobienia”. Zadania mogą mieć śmieszne/ciekawe nazwy. Obok zrób miejsce na naklejkę, minkę, rysunek. Ustalcie też, co zrobicie jeśli uda się wszystko lub prawie wszystko zrobić zgodnie z planem – może kupicie ulubioną gazetkę? Ważne, by ta forma ”nagrody” była atrakcyjna i adekwatna do wysiłku dziecka. A teraz obiecane linki z ćwiczeniami oddechowymi, fonacyjnymi oraz zabawy rozwijające motorykę małą

<https://www.nebule.pl/logopedia-w-domu>

<https://www.youtube.com/watch?v=J3WqxZfgxvw#action=share>

[https://www.youtube.com/watch?v=V\\_SHb18DxDw](https://www.youtube.com/watch?v=V_SHb18DxDw)

Polecam też stronę *Logotopeda*, na której jest sporo interesujących zakładek: Terapia wad wymowy, Oddech i relaksacja, Nauka czytania, Strefa Rodzica



#### **OKNO**

- szeroko otwórz usta - „gorąco”;
- zamknij usta - „zimno



#### **MYJEMY ZĘBY**

- otwórz szeroko usta i uśmiechnij się;
- czubkiem języka „umyj” każdy ząbek na górze i na dole;

