

Jedzenie a rozwój mowy

Jedzenie i picie ma istotny wpływ na rozwój aparatu artykulacyjnego, co wiąże się z prawidłowym rozwojem mowy dziecka. Aparat artykulacyjny podczas mówienia wykonuje te same ruchy, co podczas jedzenia. Należy pamiętać o tym, że jedzenie i picie stanowi bardzo ważny trening mięśni warg, języka, podniebienia, policzków oraz mięśni żuchwy. Gryzienie oraz żucie pokarmów o twardej konsystencji wpływa na prawidłowy wzrost kości szczęki oraz żuchwy. Istotne z perspektywy prawidłowego rozwoju aparatu artykulacyjnego jest to, co spożywa dziecko oraz z czego pije. Warto mieć na uwadze, że jeżeli dziecko podczas jedzenia ma nieprawidłowy układ języka, który codziennie jest powtarzany, to podczas artykulacji poszczególnych głosek język będzie przyjmował taką samą nieprawidłową pozycję. Jeżeli zaburzony jest prawidłowy sposób jedzenia i picia, to wpływa to na powstawanie wad wymowy oraz wad zgryzu. Rozwój mowy to komplikowany proces, który wymaga skoordynowanych ruchów aparatu artykulacyjnego, dlatego ważne jest, aby od samego początku dbać o to, żeby dziecko jadło pokarmy o twardej konsystencji, gdzie płynne jedzenie wraz z rozwojem dziecka będzie zastępowane przez pokarmy o twardszej konsystencji dostosowane do wieku dziecka, które umożliwią dziecku naukę prawidłowego odgryzania, gryzienia i żucia. Do czynników zaburzających prawidłowy rozwój mowy dziecka zaliczamy m.in. zbyt długie karmienie dziecka butelką, zbyt długie karmienie dziecka pokarmami o płynnej konsystencji, ssanie smoczka, ssanie kciuka, brak pokarmów o odpowiedniej konsystencji. Dzieci, które zbyt długo przyjmują pokarmy o płynnej konsystencji nie gryzą, nie żują, a co się z tym wiąże, nie ćwiczą aparatu mowy. Należy pamiętać o tym, że wraz z rozwojem dziecka należy rozszerzać dietę dziecka o odpowiednie pokarmy.

Etapy rozwoju mowy dziecka

Rozwój mowy dziecka przebiega w kilku etapach. Nie da się dokładnie ustalić granicy pomiędzy wyróżnionymi okresami, ponieważ granica ta jest stosunkowo płynna. Podążając za L. Kaczmakiem wyodrębnia się 4 etapy rozwoju mowy dziecka: okres melodii, wyrazu, zdania oraz swoistej mowy dziecięcej. Należy mieć na uwadze, że każde dziecko rozwija się w swoim tempie, dlatego w rozwoju mowy mogą pojawiać się przesunięcia.

Okres melodii - od urodzenia do 1 r.ż. Pierwszym aktem komunikacyjnym dziecka jest krzyk. Następnie dziecko zaczyna komunikować się z otoczeniem za pomocą głużenia, gaworzenia oraz prostych pierwszych słów.

Okres wyrazu - od 1 r.ż do 2 r.ż. Dziecko jest w stanie zrozumieć więcej zdań i słów niż samo jest w stanie powiedzieć. Potrafi wymawiać samogłoski ustne: a, e, o, i, u, y, oraz spółgłoski: t, d, n, ń, l, p, pi, k, ki, b, m, f, w, g, h. Dziecko w tym okresie zastępuje głoski trudniejsze prostszymi. Należy mieć na uwadze również, że dziecko w tym okresie upraszcza wypowiedziane słowa, co jest normą.

Okres zdania – od 2 r.ż do 3 r.ż. Dziecko w tym okresie wymawia wszystkie samogłoski ustne a, o, e, i, u, y i nosowe: ą, ę, oraz spółgłoski tj. p, b, p', b', m, m', f, f', ś, ź, ć, dź, ń, k, g, k', g', ch, t, d, n, l, l', ł, j, w. Aparat artykulacyjny nie jest jeszcze przygotowany do wymawiania trudniejszych głosek, dlatego głoski s, z, c, dz oraz sz, ż, cz, dż mogą być zastępowane głoskami: ś, ź, ć, dź. Mowa dziecka dalej ulega udoskonaleniu. Dziecko w tym okresie potrafi porozumiewać się prostymi zdaniami, które stopniowo rozbudowuje. Mowa dziecka jest zrozumiała nie tylko dla rodziców, ale również dla najbliższego otoczenia. Dziecku w tym wieku zdarza się jeszcze przestawiać sylaby w wyrazie, opuszczać sylaby w wyrazie lub tworzyć nowe wyrazy.

Okres swoistej mowy dziecięcej - od 3 r.ż do 7 r.ż.

W wieku od 3 r.ż do 4 r.ż pojawiają się w słowniku dziecka głoski: s, z, c, dz.

W 4 r.ż pojawiają się głoski: sz, ż, cz, dż.

A po 5 r.ż pojawia się jedna z najtrudniejszych głosek: r.

Sześcioletnie dziecko powinno już prawidłowo wymawiać wszystkie głoski, rozumieć mowę innych osób oraz porozumiewać się zrozumiale z innymi ludźmi.

DRODZY RODZICE

Co to jest prawidłowa pozycja języka?

Prawidłowa pozycja języka to odpowiednie ułożenie języka, gdy nic nie mówimy, nie jemy, nie połykamy. Gdy język przyjmuje prawidłową pozycję to, szeroki język jest uniesiony i przyklejony do podniebienia. Czubek języka przylega do wałka dziąsłowego a boki języka są przyklejone do wewnętrznej strony zębów.

Skutki nieprawidłowej pozycji języka:

Nieprawidłowa pozycja języka wpływa na nieprawidłowy sposób oddychania, czyli oddychanie ustami, problemy z połykaniem, problemy z nadmiernym ślinieniem się oraz występowaniem wad zgryzu oraz wad artykulacyjnych.

Proponowane ćwiczenia:

- samodzielne wznoszenie szerokiego języka do podniebienia (pamiętając o tym żeby język był szeroki i spionizowany, a czubek języka dotykał wałka dziąsłowego), a następnie
- opuszczanie języka,
- unoszenie języka za górne zęby a następnie cofanie go w kierunku podniebienia
- miękkiego,
- wznoszenie szerokiego języka do podniebienia (czubek języka znajduje się przy górnych
- zębach) i przytrzymanie go przez kilka sekund,
- wznoszenie szerokiego języka i lizanie podniebienia językiem w przód i w tył,
- wznoszenie szerokiego języka i lizanie podniebienia językiem w prawo i w lewo,
- liczenie językiem zębów górnych i dolnych przy otwartej buzi,
- lizanie językiem górnych i dolnych zębów od wewnątrz i wewnątrz zębów,
- dotykanie punktowo językiem podniebienia.

Powyższe ćwiczenia należy codziennie kilkakrotnie powtarzać, należy pamiętać również o tym, że podczas wykonywania powyższych ćwiczeń dziecko nie powinno odchyłać głowy do tyłu, głowa powinna być prosto.

Logopeda –Sylwia Rogozik