**PROFILAKTYKA WAD WYMOWY**

**Wada wymowy** jest to zjawisko polegające na występowaniu różnego rodzaju nieprawidłowości podczas mówienia. Zaburzenie mowy może dotyczyć opuszczania głosek w wyrazie, zastępowania oczekiwanej głoski inną głoską czy deformowania realizowanego dźwięku lub dźwięków. W rezultacie brzmienie dźwięków jest niezgodne ze społeczną normą wymawianiową a zastępowanie jednego dźwięku mowy innym może mieć wpływ na zmianę znaczenia wyrazu. Zadanie logopedy polega na określeniu stopnia i rodzaju nieprawidłowości występującej w wymowie, zaplanowaniu terapii oraz prowadzeniu działań zapobiegawczych w tym zakresie.

Wadliwa wymowa może wpływać negatywnie na proces uczenia się dziecka. Zastępowanie w mowie pewnych głosek innymi znajduje swoje odzwierciedlenie także w piśmie, czyli jeśli dziecko mówi: „salik”, „zylafa”, „lowel” tak samo te wyrazy zapisze.

Jakie zatem kroki można podjąć, aby dać dziecku szansę na prawidłową wymowę?

1. **Okres prenatalny**

* Dostarczanie substancji odżywczych, które będą wspomagały kształtowanie płodu ( m. in. żelazo, kwas foliowy, wapń). Odżywianie wpływa zarówno na układ nerwowy ja też na mięśniowy czy oddechowy, które stanowią podstawę prawidłowego funkcjonowania oraz determinują szereg procesów, w tym rozwój mowy.
* Unikanie tytoniu, nadmiaru witamin, leków rozkurczeniowych, które mogą powodować obniżenie napięcia mięśniowego u dziecka, narkotyków, leków przeciwpadaczkowych i przeciwcukrzycowych.
* Stymulowanie zmysłu słuchu: czytanie dziecku w łonie matki czy opowiadanie bajek, co ułatwia rozwój mowy w późniejszym okresie, gdyż dziecko jest przyswajane do cech prozodycznych systemu językowego.

1. **Okres niemowlęcy i poniemowlęcy**

* Karmienie piersią, które powinno się ono odbywać do około 1 roku życia dziecka. Karmienie piersią pokarmu ma wiele zalet:

- usprawnianie warg (podczas karmienia muszą ściśle obejmować brodawkę), języka (w trakcie ssania tylna część unosi się zamykając przepływ powietrza z nosa) oraz żuchwy (odpowiednie ruchy zapewniają wydobycie pokarmu),

- umocnienie więzi między matką a dzieckiem oraz zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa,

- zapewnienie odporności na zakażenia górnych dróg oddechowych oraz zmniejszenie zachorowalności na zapalenie ucha środkowego

* Odpowiednio dobrana pozycja do karmienia i smoczek dobrany do karmienia mieszanką z butelki, jeśli niemowlę nie może być przez matkę karmione piersią.
* Odstawienie smoczka do 12, maksymalnie 15 miesiąca życia. Przedłużanie tego czasu może wpływać niekorzystnie na zgryz dziecka, budowę anatomiczną i funkcje w obrębie jamy ustnej, osłabić napięcie mięśniowe kompleksu ustno-twarzowego, a także powodować w przyszłości wady wymowy min. seplenienie międzyzębowe.
* Dbanie o zęby dziecka- brak higieny jamy ustnej przyczynia się do powstania próchnicy i przedwczesnej utraty zębów mlecznych. Może to doprowadzić do zaburzeń artykulacyjnych np. seplenienia międzyzębowego lub bocznego. Należy też zwrócić uwagę na wady zgryzu i w razie wątpliwości udać się na konsultacje do ortodonty.
* Właściwa konsystencja pokarmu- pokarm z piersi zaleca się podawać do 6 miesiąca życia, ponieważ w tym okresie dominuje ssanie. Po tym okresie należy powoli wprowadzać pokarmy o różnej konsystencji i fakturze, takie, które wymagają gryzienia. Dzięki temu dziecko naturalnie usprawnia narządy artykulacyjne. Dzieci długo karmione papkowatymi pokarmami mają problemy z pionizacją języka, pojawia się wiotkość żuchwy, utrwala się nieprawidłowy sposób oddychania, a w konsekwencji wady zgryzu i wady wymowy.
* Właściwy sposób oddychania to oddychanie przez nos z zamkniętymi ustami, zarówno w czasie snu jak i czuwania. Ciągłe oddychanie przez usta i chodzenie z otwartą buzią prowadzi do osłabienia mięśni aparatu artykulacyjnego - język leży na dnie jamy ustnej, nie pionizuje się. Następstwem takiego sposobu oddychania jest  nieprawidłowe połykanie, a także wsuwanie języka między zęby i wadliwa realizacja głosek.
* Wczesne rozpoznanie ubytków słuchu czy głuchoty, zarówno wrodzonych, jak i nabytych, zarówno dokonana na podstawie specjalistycznych badań, jak i obserwacji rodziców.
* Dbanie o rozwój językowy- opowiadanie dziecku bajek, czytanie. We wszystkich działaniach osoba dorosła powinna być dobrym wzorem do naśladowania - powinna sama mówić poprawnie, posługiwać się słownictwem adekwatnym do wieku dziecka, nie za poważnym ale też nie przepełnionym zdrobnieniami .
* Prawidłowa pielęgnacja i rozwój ruchowy. Rozwój mowy i aparatu artykulacyjnego związany jest z rozwojem motorycznym dziecka i postawą całego ciała. Motoryka dziecka wpływa także na motorykę ustno-twarzową. Prawidłowa pielęgnacja noworodka i niemowlęcia ma ogromny wpływ na rozwój jego mowy i artykulacji. Należy dziecko układać w różnych pozycjach, każdą czynnością stymulować rozwój ciała i aparatu artykulacyjnego. W rozwoju ruchowym należy dać dziecku możliwość poznawania świata i świadomości własnego ciała i ruchów najlepiej bez ograniczeń, kojców, chodzików. Te ostatnie bardzo ograniczają dziecku zdobywanie doświadczeń czucia własnego ciała w przestrzeni, mogą zaburzać rozwój zmysłu równowagi.

1. **Okres przedszkolny i wczesny wiek szkolny**

* Poddawanie dziecka logopedycznym badaniom przesiewowym, które pozwolą na zauważenie dzieci mających zaburzenia komunikacyjne oraz wprowadzenie jak najszybszej terapii, aby wyeliminować lub zminimalizować konsekwencje wad wymowy (niepowodzenia szkolne czy niemożność nawiązywania kontaktu z otoczeniem).
* Korzystanie w razie zaleceń z terapii logopedycznej, która opiera się na usprawnianiu narządów artykulacyjnych, wywoływaniu prawidłowego brzmienia głosek i utrwalaniu prawidłowej wymowy, rozwijaniu percepcji słuchowej, rozwijaniu zasobu słownictwa i umiejętności wypowiadania się zdaniami.

1. **Zapamiętajmy:**

* Zadbajmy, aby dziecko było otoczone mową- mówmy dość dużo, w nie za szybkim tempie, wyraźnie, krótkimi zdaniami.
* Nie zniekształcajmy brzmienia wyrazów, nie używajmy nadmiaru zdrobnień.
* Interesujmy się tym, co przekazuje nam dziecko, słuchajmy uważnie wypowiedzi, stawiajmy dodatkowe pytania, co przyczyni się do korzystnego rozwoju mowy.
* Nigdy nie krytykujmy dziecka, swoją prawidłową wymową pokazujmy zaś mu właściwy wzorzec mowy ojczystej.
* Nie zawstydzajmy, nie karzmy za wadliwą wymowę. Zniechęci to dziecko do mówienia, a w konsekwencji zaburzy dalszy rozwój mowy.
* Nie wymagajmy zbyt wczesnego wymawiania poszczególnych głosek. Dziecko nie przygotowane pod względem sprawności na narządów artykulacyjnych a zmuszane do artykulacji zbyt trudnych dla niego głosek często zaczyna je zniekształcać, wymawiać nieprawidłowo. Tworzy się u dziecka w ten sposób trudne do zlikwidowania niewłaściwe nawyki artykulacyjne.
* W razie jakichkolwiek wątpliwości i obaw dotyczących rozwoju komunikacji i mowy dziecka zasięgnijmy porady logopedy.

Opracowanie: K. Tabędzka

Literatura:

1. Banach E., Cybulski M., Krajewska-Kułak E. „Profilaktyka wad wymowy u dzieci do siódmego roku życia” Hygeia Public Health 2015, 50(4): 566-571
2. Demel G. „Minimum logopedyczne nauczyciela przedszkola” Warszawa 1998
3. Skorek E. „Oblicza wad wymowy”  Wydawnictwo Akademickie Żak Warszawa 2001
4. Styczek I „Logopedia” Warszawa 1981