

# Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

**Készítette:**

Erdei Flóra

Horváth Alexandra Nikolett

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Strukturális  
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

## Tartalom

<b>I. BEVEZETÉS</b> .....	<b>5</b>
<b>II. MIVEL SEGÍTHETEM GYERMEKEM BESZÉDFEJLŐDÉSÉT?</b> .....	<b>7</b>
<i>II.I. A mozgás</i> .....	<b>7</b>
<i>II.II. A hallás és a légzés</i> .....	<b>10</b>
<i>II.III. Az orrfújás</i> .....	<b>12</b>
<i>II.IV. A hangszalagok</i> .....	<b>15</b>
<i>II.V. Kedvezőtlen orális szokások</i> .....	<b>19</b>
<i>II.VI. A megfelelő kommunikációs környezet kialakítása</i> .....	<b>21</b>
<i>II.VII. A napirend, családi szabályrendszer</i>	<b>24</b>
<b>III. LOGOPÉDIAI TERÁPIÁK – HOGYAN CSINÁLJAM?</b> .....	<b>27</b>
Alapelvek .....	<b>27</b>
Ki az a logopédus? .....	<b>28</b>
<b>III. I. Nyelvi késés</b> .....	<b>29</b>
A terápia célja, fejlesztési területek.....	<b>29</b>
Szülői segítségnyújtás lehetőségei .....	<b>29</b>
A gyakorlás rendszeressége, körülményei ..	<b>30</b>
Otthoni gyakorlásra ajánlott kiadványok, játékok .....	<b>31</b>
<i>Kiadványok</i> .....	<b>31</b>
<i>Játékok, eszközök</i> .....	<b>33</b>

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

<b>III. II. Nyelvi képességek komplex fejlesztése.....</b>	<b>36</b>
<b>A terápia célja, fejlesztési területek.....</b>	<b>36</b>
<b>Szülői segítségnyújtás lehetőségei .....</b>	<b>36</b>
<b>A gyakorlás rendszeressége, körülményei ..</b>	<b>38</b>
<b>Otthoni gyakorlásra ajánlott kiadványok, játékok .....</b>	<b>38</b>
<i>Kiadványok .....</i>	<i>38</i>
<i>Játékok, eszközök.....</i>	<i>39</i>
<b>III. III. Artikulációs zavar.....</b>	<b>42</b>
<b>A terápia célja, fejlesztési területek.....</b>	<b>42</b>
<b>Szülői segítségnyújtás lehetőségei .....</b>	<b>43</b>
<b>Otthoni gyakorlásra ajánlott kiadványok, játékok .....</b>	<b>45</b>
<i>Kiadványok .....</i>	<i>45</i>
<i>Játékok, eszközök.....</i>	<i>47</i>
<b>III. IV. Dadogás.....</b>	<b>49</b>
<b>A terápia célja, fejlesztési területek.....</b>	<b>49</b>
<b>Szülői segítségnyújtás lehetőségei .....</b>	<b>49</b>
<b>A gyakorlás rendszeressége, körülményei ..</b>	<b>51</b>
<b>Otthoni gyakorlásra ajánlott kiadványok, játékok .....</b>	<b>51</b>
<i>Kiadványok .....</i>	<i>51</i>
<i>Játékok, eszközök.....</i>	<i>52</i>

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok  
elvégzéséhez

<b>III. FELHASZNÁLT IRODALOM .....</b>	<b>53</b>
<b>IV. ÁBRAJEGYZÉK .....</b>	<b>55</b>

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

## I. BEVEZETÉS

A Csongrád Megyei Pedagógiai Szakszolgálat az **EFOP-3.1.6-16-2017-00020** pályázat keretében olyan kiadványok összeállítására vállalkozott, melyek segítik a szakembereket a különleges bánásmódot igénylő gyermekek ellátásában, a pedagógiai szakszolgálati feladatok értelmezésében, és hozzájárulnak ahhoz, hogy a pedagógusok és a szülők könnyebben eligazodjanak a szolgáltatások rendszerében.

Napjainkban egyre több gyermeknek van szüksége logopédiai terápiára, különböző fejlesztésekre. Gyakran késik a beszédindulás, késés van a mozgásfejlődésben, érthetetlenül beszélnek, hangokat, szótagokat cserélnek fel vagy hagynak ki, gyér a szókincsük, nehezen alkotnak mondatokat, elégtelen a beszédértésük. A gyermek már magzati korban is észleli a körülötte lévő világ hangjait, nyelv- és beszédfejlődése már ott elindul. A családtagoknak van a legnagyobb szerepük gyermekük fejlődésének megsegítésében. Kiadványunk ebben szeretné támogatni őket, ötleteket, gyakorlati tudást adni a szülők számára.

A különböző témákhoz kapcsolódó feladatgyűjtemények olyan tevékenységeket tartalmaznak, melyek játékos formában, mind otthoni, mind osztálytermi környezetben erősítik a terápiás / fejlesztő munka jótékony hatásait.

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

Fontos, hogy már a logopédus szakemberrel való találkozás előtt kapjanak a szülők megfelelő információt arról, hogy mivel tudják elősegíteni gyermekük beszédfejlődését. Ehhez nyújt segítséget kiadványunk **II. fejezete** a *Mivel segíthetem a gyermekem beszédfejlődését?*, amelyben kitérünk a mozgás, a hallás, a légzés, a szabad légutak, a hangszalagok, a napirend és a családi szokásrendszer fontosságára, valamint a kedvezőtlen orális szokások veszélyeire is.

A **III. fejezetben** pedig logopédiai terápiákról olvashatnak a szülők röviden és arról, hogy hogyan végezzék az otthoni gyakorlást, mivel tudják segíteni a logopédus szakember munkáját a gyermekük beszéd- és nyelvi képességeinek a fejlődése érdekében.

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

## **II. MIVEL SEGÍTHETEM GYERMEKEM BESZÉDFEJLŐDÉSÉT?**

Az ép nyelv- és beszédfejlődést a bio-pszichoszociális tényezők együttesen alakítják és határozzák meg. A beszéd fejlődéséhez és megtanulásához szükséges néhány feltétel, amelyek lehetővé teszik ezt a nehéz tanulási folyamatot: hallás, beszédkésztetés, nyelvi minta, környezeti feltételek, észlelés, motorika, pszichés tényezők. A szülő feladata, hogy biztosítsa a megfelelő érzelmi, tárgyi feltételeket ahhoz, hogy a gyermek ki tudja bontakoztatni ezen képességeit.

### **II.1. A mozgás**

A mozgás- és a beszédfejlődés azonos ütemben, de általában nem egyszerre zajlik. Minden gyermek a saját „menetrendje” alapján fejlődik, de a lépcsőfokok megegyeznek. Ez a fejlődés egy bonyolult folyamat, amelyet egy idegrendszeri érési, tanulási, megfigyelési, utánzási, konfliktusmegoldási, gondolkodási, rendszer- és sémaalkotási, valamint a szociális kapcsolatok befolyásolnak. A beszéd szempontjából is fontos, hogy ezek a mozgásfejlődési szakaszok megfelelő időben történjenek meg, és ne maradjon ki egyik állomás sem. A nagymozgások mellett a finommozgások is szerepet játszanak a beszédfejlődésben. Ezek megfelelő működése elengedhetetlen feltétele annak, hogy a gyermek képes legyen a saját testén, arcán, szájteáren kívül és belül tájékozódni, egyszerű és bonyolult mozgásmintákat másolni, végrehajtani. Testünk

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

egyik legmozgékonyabb szerve a nyelv, hiszen nagyon rövid idő alatt képes bejárni a szájüreget, és összetett mozgáselemekkel létrehozza az artikulációt.



Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

**Mikor gyanakodjunk a mozgásfejlődés elmaradására?** (Dévény, 2014)

<b>0-2 hó</b>	<p>Gyakran megfeszíti a törzsét, egyszerre nyújtja mindkét karját, lábát. Aszimmetrikus a testtartása, a végtagok helyzete. Hason és ölben tartva hátra feszíti a fejét. Rögzülnek furcsa tartások. A szopás nagyon renyhe vagy túl erős.</p>
<b>3 hó</b>	<p>Nem emeli a fejét, és mindig csak egy irányba fordítja. Nem szeret hason feküdni, sírással tiltakozik. Nem lazul a kezek ökölben tartása.</p>
<b>4-5 hó</b>	<p>Ökölbe zárt kézzel támaszkodik hason támaszkodáskor, és mellkasát nem emeli magasra. Nem próbálkozik az átfordulással. Túl feszesen vagy túl renyhén tartja testét. Háton fekvé fejétön támaszkova löki magát hátrafelé. Hason fekvé karjait oldalra vagy a test mellé nyújtja támaszkodás helyett.</p>
<b>6-7 hó</b>	<p>Nem tud önállóan átfordulni mindkét irányba. Talaj felé közelítve nem teszi le a lábát, hanem felkapja.</p>
<b>8-9 hó</b>	<p>Kúszásnál mindkét kezével egyszerre húzza magát vagy csak az egyik oldali végtagjait mozgatja. Nem áll négykézlábra, szétcsúsznak a térdei, ha megpróbálja.</p>
<b>10-11 hó</b>	<p>Nem mászik és nem tud önállóan ülni.</p>
<b>12-18 hó</b>	<p>Felállásnál lábujjhegyre emelkedik és később sem teszi le a sarkát. Nem jár önállóan.</p>

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

### **Kihez fordulhat segítségért?**

- Gyógytornász
- Dévény terapeuta
- Konduktor
- Fizioterapeuta
- Mozgásterápiát végző szakember (TSMT, DSZIT, FDM, Kulcsár-féle mozgásterápia, HRG, INPP)

### **Hogyan segítheti a szülő gyermeke mozgásfejlődését?**

- Már az első gyanú felmerülésénél keressen fel szakembert, bátran kérjen tanácsot gyermeke mozgásfejlődésével kapcsolatban.
- Masszírozza rendszeresen gyermekét már 1 hónapos korától kezdve.
- Gyengéden nyújtsa, tornáztassa a végtagokat.
- A hintáztatás, ringatás, gurítás, liftezés, kúszás akadályokon, állatutánzó járások mind jó hatással vannak a fejlődésre.

## **II.II. A hallás és a légzés**

A hallás a beszédfejlődés előfeltétele, a kommunikáció alappillére. Hallás nélkül nem lehetséges a beszéd utánzása. Már a halláskészség kismértékű korlátozottságánál (garat-, orr-, fülfertőzések) sem tud a gyermek egymáshoz hasonlóan hangzó szavakat megkülönböztetni. A halláscsökkenés okozta beszéd- és nyelvfejlődési

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

zavarok megelőzhetők, ha időben felismerjük azokat.

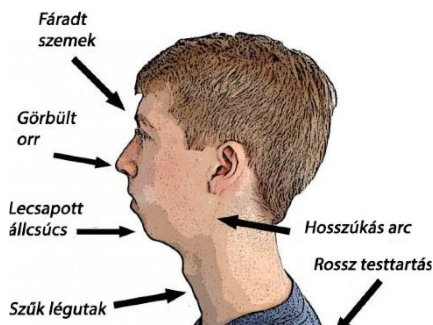
### **Mikor gyanakodjunk?**

- Ha az újszülött nem reagál következetesen a zajokra,
- ha furcsa, magas hangú sírás jellemzi,
- ha későn indul a beszédfejlődés,
- ha színtelen, ritka, elszürkülő a gögicsélés,
- makacs artikulációs zavar esetén,
- ha monoton, ritmustalan, túl halk vagy épp túl hangos beszéd,
- magatartászavaroknál,
- diszlexia, diszgráfia esetén. (Pytel, 2013)

A másik fontos szegmens a gyermek légzése. Gyermekkorban a tartós orrdugulás, a folyamatos felső légúti megbetegedések, különböző allergiák, folyamatos cumihasználat szájlégzéshez vezethetnek. Megduzzad az orrnyálkahártya, megnagyobbodnak a mandulák, elzáródnak az orrjáratok. Ezáltal nem tud megfelelően szellőzni a középfül, begyulladhat a felgyülemlett váladék miatt.

### **Miért probléma a szájlégzés?**

A tartósan fennálló szájlégzés az egész testre kiterjedő problémákat okozhat. Mivel a légzésben nem vesz részt az orr, így a belelegzett levegőt nem szűri át, nem melegíti fel, gyakoribbá válnak a különböző gége-, torok-,



1. ábra: Szájlégzés (Forrás: [www.fogszabalyozas.hu](http://www.fogszabalyozas.hu))

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

mandulagyulladások. Az orrdugulás miatt az éjszakai alvás felszines, kevésbé pihentető, koncentrációs problémákhoz vezethet. Helytelen nyelvpozíciót eredményez, melyek különböző nyelési-, rágási zavarokat okozhatnak.

Negatívan befolyásolja az arcfejlődést, a fogak és az állcsont elhelyezkedését. Megváltoztatja a testtartást is (előrebukott fej, váll, mellkasizom összehúzódik).

### **Kihez forduljon segítségért?**

Hallási- és légzési probléma esetén fül-orr-gégészhez kell fordulni, aki gyógyszeres vagy műtéti beavatkozásokkal segít. Nagyon fontos az orrjáratok tisztán tartása, a helyes orrfújás megtanítása. Fogsorzáródási problémákkal, a fogak pozicionális eltéréseivel, állkapocs problémákkal a fogszabályozó szakorvost szükséges felkeresni.

## **II.III. Az orrfújás**

Az orrjáratok tisztán tartása a helyes beszéd egyik fontos alappilére.

### **Milyen orvosi, anatómiai indokoltsága van a helyes orrfújás megtanításának?**

A gyermekek körében a fülbetegségek sok esetben felsőlégúti fertőzés szövődményeként jönnek létre. Az egyszerű náthából, torokfájásból pár napon belül fülfájás alakulhat ki a pangó orrváladéknak köszönhetően, mivel ekkor a gyulladás áttérjed a középfül területére is. Ennek anatómiai oka, hogy gyermekkorban a középfület az orrgarattal

## Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

összekötő csőnek a méretei és lefutása is eltérnek a felnőttekétől. Ha a gyermek náthás, nem megfelelő az orrváladék eltávolításának módja, rendszeressége, akkor a gyermek orra bedugul, és az orrnyálkahártya-gyulladás miatt a fülkürt elzáródhat. A középfül szellőzése így már nem megfelelő, aminek hatására a kórokozók elszaporodhatnak. Az elzáródás miatt csökken a dobhártya nyomása a dobüreg felőli részén, és a gyermeknél átmeneti hallásvesztés jön létre (*Dr. Holpert, 2018*). Ez a hallásvesztés azért nagyon veszélyes a beszédfejlődés szempontjából, mert a legtöbb esetben a gyermekek észre sem veszik a problémát, ám a csökkent hallás komoly befolyással bír a beszédfejlődésre és a beszédgyakorlatok otthoni végzésére.

### **Hogyan tartsuk tisztán gyermekünk orrjáratait?**

Nagyon fontos a helyes orrfújás megtanításának elkezdése már 1,5-2 éves korban, amelyet 6 éves korára tökéletesen el tud sajátítani a gyermek. Amíg a gyermek nem tudja helyesen kifűjni az orrát, addig a szülők segédeszközök segítségével kell, hogy gyorsan, hatékonyan eltávolítsák a gyermek orrváladékát, mint például az orrszívó porszívó, orr- és melléküreg öblítő készülék.

Mivel a gyermekek sok időt töltenek az óvodában, ahol az óvodapedagógusok leterheltsége miatt nem biztos, hogy az orrváladék eltávolítása minden gyermek esetében a megfelelő időben történik, így érdemes a helyes orrfűjást minél előbb megtanítani

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

gyermekének, és megbeszélni az azonnali orrfújás fontosságát.

## **Hogyan tanítsam meg gyermekeket a helyes orrfújásra?**

### 1. lépés

A gyermekeket meg kell tanítani arra, hogy az orrukon keresztül fújják ki a levegőt. Az is fontos, hogy mindig csak az egyik orrlyukon tegyék ezt, a másik orrnyílás legyen befogva. *Ehhez néhány segítő játék:*

- Fújd át az asztal egyik oldaláról a másikra a tollpihét/ vattagombócot/ pingpong labdát / zsebkendőt! Fontos, hogy csukott szájjal, az orroddal fújd!
- Fújd el a cérnára felfüggesztett felfújt lufit vagy hajtogatott papírajátékot az orron kifújt levegővel!
- Fújd el a gyertyát / Fújj buborékot az egyik oldali, majd a másik oldali orrnyílásodból kiáramló levegővel!
- Fújd el a habot a kádban habfürdőzés közben vagy fújj hullámokat a vízen úgy, hogy az egyik, majd a másik orrlyukon át fújd ki a levegőt!
- Párásítsd be a tükröt úgy, hogy orron át fújd ki levegőt!

### 2. lépés

Fújd az orrod a zsebkendőbe, úgy, hogy csak az egyik orrnyíláson áramlik ki a levegő, a másik orrlyukat fogd be az ujjaddal!

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

Fontos, hogy az orrfújás közben mindig csak az egyik orrjáraton szabad kifújni a levegőt, és a másikat be kell fogni. Ha egyszerre fújuk mindkét orrnyíláson, akkor a váladék egy része nem kifelé, hanem az orrmelléküregek irányába mozog, ahol besűrűsödve további problémákat okozhat.

### 3. lépés

Miután az egyik orrnyíláson át kifújtuk az orrunkat, váltsd át az orrlyukat, és a másik orrnyíláson keresztül is fújd ki a levegőt, miközben a másik orrlyuk be van fogva! A csere lassan történjen, várd meg, míg biztos befogod az egyik orrnyílásodat!

### 4. lépés

Dobd a szemetesbe a használt zsebkendőt!

### 5. lépés

Mosd meg a kezed orrfújás után!

## **II.IV. A hangszalagok**

Az óvodába járó gyermekek körében egyre többször fordulnak elő hangszalagproblémák. Egy óvodai csoportba akár 20-28 gyermek is járhat, amelynek az egyik következménye, hogy az óvodai csoportszobában, szabad játék közben egy alapzaj hallható, amelyet a gyermekek beszélgetése, kiabálása, a játékok zörgése, csörgése hoz létre. Ezt az alapzajt valószínűleg a gyermekek nem is érzékelik, viszont ahhoz, hogy jól hallják egymást, vagy egy távolabb lévő társukkal kommunikáljanak, esetleg az óvó nénivel beszéljenek, meg kell emelniük az alaphangerejüket, ezzel megerőltetve a

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

hangszalagjaikat. Gondoljunk bele, hogy ha egy idő után minden gyermek elkezd egy kicsit hangosabban beszélni, akkor az alapzaj hangereje is nagyobb lesz, tehát a gyermekeknek még inkább hangosabban kell beszélniük, hogy hallják egymás szavát, és ez így gerjeszti tovább önmagát.

### **Mi lehet a következménye az óvodai csoportszobában lévő alapzaj emelkedésének?**

Mikor a logopédus szakember találkozik a gyermekekkel 5 éves korukban, akkor azzal szembesül, hogy sok gyermek alaphangereje már megváltozott, és szinte kiabál a gyermek miközben egy csendes szobában beszélget vele a logopédus. Ez azt jelenti, hogy a hangszalagjait folyamatosan megerőlteti, aminek súlyos következményei lehetnek, melyekről a következő részben olvashat.

A másik, amire egyre többször figyelnek a logopédusok, hogy az 5 éves logopédiai szűrés során egyre több gyermeknél vesznek észre rekedtes hangszínezetet, amely nem egy aktuális betegség velejárója, hanem a folyamatos megerőltetett hangszalagok eredménye. Ez pedig már a bekövetkezett probléma jele.

### **Milyen okai lehetnek annak, ha rekedt a gyermekem hangja?**

- A rekedtség közvetlen oka, hogy megduzzadnak a hangszalagok.
- Az egyik leggyakoribb oka az időszakos **gégegyulladás**, ami általában vírusfertőzés következménye. Fontos tudni, hogy



## Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

súlyosbodhat a rekedtség, ha a gyulladás alatt a hangszalagok fokozott igénybevételnek vannak kitéve. Tehát fontos, hogy amint a gyermeke jelzi, hogy fáj a torka, akkor ne engedjék óvodába, hiszen ott biztosan meg fogja erőltetni hangszalagait, és ezáltal akár komoly szövődménye is lehet a betegségnek.

- A rekedtség másik oka a **hangszálak fokozott igénybevétele, helytelen hanghasználat** lehet, amelyről már az előző részben is olvashatott. Tartósan fennálló zavar esetén kialakulhatnak látható alaki elváltozások is, például hangszalagcsomó vagy felületes hámsihiány a nyálkahártyán. A hámfosztott területeken ezután sarjszövet képződhet.
- A **helytelen hanghasználat és a krónikus gyulladás** együtt hangszalagpolip kialakulásához is vezethet. Ez jóindulatú növedék, mely a hangszalagon képződik és tartós rekedtséget okoz. Csak műtéti úton gyógyítható, így érdemes ezt megelőzni.
- Lehetnek a hangszalagokon olyan jóindulatú elváltozások, amik szintén rekedtséget okozhatnak, ilyenek például hangszalag csomók, polipok és ciszták.
- A **gastrooesophageális reflux** is okozhat rekedtséget, ekkor a gyomor savas tartalma a nyelőcsőbe távozik, ez a sav a hangszalagokat irritálhatja és rekedtséget okoz.

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

### **Mikor fontos orvoshoz fordulni, ha gyermekem hangja rekedt?**

- Ha a rekedtség mellett köhögés, véres köpet jelentkezik,
- ha nyelés is nehezebb,
- ha csomó van a nyakon,
- ha beszéd vagy nyelés közben fájdalma van,
- ha tartósan megváltozott gyermeke hangszíne.

### **Kihez fordulhatunk segítségért?**

Az óvodában dolgozó logopédus szakember is tud segítséget adni a további teendőkkel kapcsolatban. Felkeresheti gyermekorvosát is a megfelelő szakrendelés elérése érdekében. Ám alapjába véve a fül-orr-gégészeten foglalkoznak a hangszalagok vizsgálatával.

A helytelen hanghasználatból adódó rekedtség kezelése pedig a foniáter szakorvos feladata. (A foniáter a fül-orr-gégészeti alapszakvizsga után, a hangképzés tudományával foglalkozó, ráépített szakvizsgával rendelkező szakorvos.)

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

## **II.V. Kedvezőtlen orális szokások**

A kedvezőtlen orális szokások közé soroljuk: az ujszopást, a cumizást, az ajaknyalogatást, a körömrágást, a nyelvszopogatást, a fogszorítást, -csikorgatást, ceruzarágást. Ezek mind negatívan befolyásolják a helyes beszédhez, nyeléshez szükséges izmok fejlődését. Közös vonás ezekben a szokásokban, hogy a nyelv rendellenes helyzetben helyezkedik el, akadályozott a fogak záródása, feszítő és nyomó hatások érvényesülnek, melyek harapási és egyéb fogazatot érintő következményekkel járnak (*Havadi-Nagy, 2014*).

A cumi anatómiailag, anyagában és keménységében is eltér a melltől és a mellbimbótól. Ezáltal negatívan hat a fogak, az alsó és felső állkapocs, a szájpad fejlődésére is. Hatására torlódnak a fogak, összeszűkül a felső állkapocs, az alsó állkapocs kiszélesedik, valamint megemelkedik a szájpad is. A probléma abból adódik, hogy a cumi a nyelvet az ajk alsó részébe kényszeríti, így a felső állcsont nem tud megfelelően fejlődni. Ezáltal nem lesz elegendő hely a maradandó fogak számára. A cumizás mellett az ujszopásnak is fogazatkárosító szerepe van. Nyitott harapás alakulhat ki, hiszen az ujjak távol tartják a fogakat egymástól.

### **Miért ne adjunk gyermekünknek cumit?**

- nyelvlökéses nyelést alakíthat ki,
- nyelvizom renyheséghez és elégtelen arcfejlődéshez vezethet,
- szájpad és fogzáródási rendellenességeket eredményezhet,

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

- szájlégzésre szoktat,
- susogó és sziszegő hangok interdentális ejtéséhez vezethet,
- 25%-kal növeli a középfülgyulladás esélyét,
- folyamatos nyáltermelés miatt a nyálmirigyek begyulladhatnak,
- szájfertőzés kockázata is megnő.



2. ábra: Nyitott harapás (Forrás: [www.identalhub.com](http://www.identalhub.com))

### **Hogyan szoktassam le gyermekem a cumiról?**

A cumiról való leszoktatásnál fontos a pozitív megerősítés, dicsérjük sokat a gyermekünket, éreztessük vele, hogy büszkék vagyunk rá. Fontos, hogy ne siettessük ezt a folyamatot.

- Fokozatos leszoktatás: próbáljuk meg lecsökkenteni a cumizás idejét, például csak alváshoz és betegség esetén kapja meg.
- Beszéljük meg vele, hogy nem kap új cumit, ha a mostani tönkre megy.
- Házikó készítése a cuminak: készíthetünk közösen egy házikót a cuminak, hogy tudjon pihenni. Berakhatjuk a gyermek mellé az ágyba, így elérhető közelségben van, megnyugtató a gyermek számára.
- A cumi elajándékozása: kisbabának, Téliapónak, stb. Sok városban van már cumifa, ahol egy szép szalagra kötve ott hagyhatják a cumit a Cumitündérnek.

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

- MyoChew és Infant trénerok használata cumi helyett.

## **II. VI. A megfelelő kommunikációs környezet kialakítása**

Fontos, hogy a gyermek születésétől kezdve megfelelő kommunikációs környezetben éljen, hiszen ezáltal tud beszéde fejlődni. A megfelelő kommunikációs környezet fenntartása az óvodába járás időszakában is fokozott figyelmet igényel.

### **Milyen a megfelelő kommunikációs környezet?**

1. Megfelelő beszédminta mutatása: a gyermek környezetében élő személyeknek figyelniük kell a gyermek aktuális életkorához illő kommunikációra. Tehát fontos, hogy a gyermekkel ne beszéljünk túl gyorsan, kapkodva, ne használjunk túl bonyolult szavakat, mondatszerkezeteket. Beszédünk legyen lassabb tempójú, tagolt, érthető. Törekedjünk az egyszerű, rövid, világos mondatok használatára.

2. Szemkontaktus fenntartása: fontos, hogy a gyermekkel való beszélgetés során csak rá koncentráljunk, vegyük fel vele a szemkontaktust. Igyekezzünk a napi beszélgetéseket úgy időzíteni, hogy közben ne mosogassunk, pakoljunk, vezessünk, hanem a gyermek felé fordulva, megkérve őt, hogy ő is forduljon felénk és ő se játsszon, tevékenykedjen mást, úgy folytassuk a beszélgetést.

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

3. Háttérzaj minimalizálása játék, beszélgetés közben: manapság sok családban a televízió folyamatosan be van kapcsolva a játéktevékenység vagy akár beszélgetés közben is. Ez lehet mese, zene, akkor is egy alapzajt generál, amely befolyásolja a gyermek egyéb tevékenységét, mint például játékát, beszédét, figyelmét. Fontos kialakítani a tv nézés szokását a családon belül, tehát a tv csak akkor legyen bekapcsolva, amikor odaül a család, és együtt nézik azt a gyermekkel, ezzel több negatív hatást is ki tudnak védeni a szülők. Az egyik, ha alapzajként megy a tv-, akkor a gyermekek idegrendszere nem megfelelően fejlődik, és a későbbiekben akár figyelmi, tanulási nehézségei is lehetnek majd az iskolában. A másik pedig a tv műsorokban, mesékben megjelenő kétes helyzetek, amelyeket érdemes a gyermekkel rögtön megbeszélni, nehogy rossz hatást érjen el a gyermek viselkedésében, lelkivilágában.

4. Modern számítástechnikai eszközök használatának minimalizálása: Az *American Academy of Pediatrics* 2016-os kutatása során a következő ajánlásokat adták a gyermekek számítógép, tablet, telefon használatával kapcsolatban.

- 0 - 2 év között a gyermekek ne nézzenek semmilyen képernyőt (tv, telefon, tablet, laptop, számítógép).
- Legkorábban 18-24 hónapos kor között lehet korlátozottan, minőségi tartalmat mutatni a gyermeknek szülői felügyelet mellett.

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

- 2 – 5 éves kor között maximum napi 1 óra hosszát töltsenek a gyermekek a képernyő előtt. Ez magában foglalja a tv nézést is, tehát a gyermek egy nap maximum 1 órát nézhet tv-t, de akkor nem játszhat laptopon, számítógépen, telefonon, tableten. Ha szeretne a gyermek ezekkel az eszközökkel fél órát játszani, akkor már csak fél órát nézhet tévét azon a napon.
- Ajánlásuk szerint lefekvés előtt egy órával már ne nézzenek a gyermekek semmilyen képernyőt, tv-t sem, annak érdekében, hogy a gyermekek el tudjanak aludni és alvásuk nyugodt, pihentető legyen.

A számítástechnikai eszközök használata közben a gyermekek csak egyirányú kommunikációs helyzetben vannak, tehát a készülék beszél, de a gyermeknek nincs lehetősége válaszolni, reagálni. Ennek következménye sok esetben a késői beszédindulás. A képernyőn nézett mese, film, videó esetében nem biztos, hogy a hang megegyezik a szereplők szájának mozgásával. Ez megtévesztheti a gyermeket és ezáltal a gyermek beszédfejlődése nem megfelelővé válhat.

5. Mindennapos meseolvasás bevezetése: Fontos, hogy gyermekünkkel a megfelelő módon, -lehetőleg minden nap- minőségi meseolvasással telt időt töltsünk el. Meseolvasás közben érdemes ölnkbe venni gyermekünket, hogy ő is lássa, amit mi, és így olvasni számára a mesét. Közben lehet beszélgetni a meséről, illetve a mese által érintett témákról,

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

kérdéseket feltenni a mesével, mese szereplőivel kapcsolatban. Amennyiben nem kényelmes ez a pozíció, akkor úgy érdemes elhelyezkedni, hogy a gyermek lássa a mesét olvasó személy száját, ezáltal létre tud jönni a kétirányú kommunikáció, az egymásra figyelés.

6. Anyanyelvi kommunikáció: Az egyik legfontosabb dolog a megfelelő kommunikációs környezet kialakítása során, hogy azok esetében, ahol mindkét szülő anyanyelve megegyezik (magyar), azoknál a gyermekeknél nem szabad túl korán más nyelvű beszédet, videókat erőltetni. Még akkor sem, ha ez a gyermeknek tetszik. Nagyon komoly nyelvi zavart idézhet elő a gyermek beszédfejlődése során az, ha idő előtt rendszeresen angol vagy más nyelvű beszédet hall.

Abban az esetben, ha a két szülő anyanyelve eltérő, az más, hiszen a gyermekkel történő kommunikáció csak azokon a nyelveken jöhet létre, így ekkor fontosabb, hogy a szülő tudjon kommunikálni gyermekével ám az ezáltal kialakuló magyar nyelvi készségekkel később foglalkozik majd logopédus.

## **II.VII. A napirend, családi szabályrendszer**

Ebben a részben a napirendnek és a családi szabályrendszerek kialakításának a beszédfejlődésre és az otthoni beszédgyakorlásra való hatásáról és fontosságáról olvashatnak.

**Miben segít a helyes ritmusú, szabályos napirend és a kialakított családi szabályrendszer?**



## Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

- A helyes ritmusú és szabályos napirend megkönnyíti a gyermek számára a megszokást és az alkalmazkodást, amely nagyon fontos a logopédiai foglalkozások kezdetén, az otthoni beszédgyakorlatok végzése közben és későbbiekben az iskolában is.
- Fokozza a gyermek biztonságérzetét és nyugalma is, amely ugyancsak fontos összetevője a gyermekkel való hatékony foglalkozásnak.
- Segíti a gyermek időbeli tájékozódását is, amely a nyelvi képességek egyik alappillére.
- A logopédiai terápia kezdeti szakasza általában a szabályok kialakításával kezdődik, ami sokkal rövidebb időt vesz igénybe abban az esetben, ha a gyermekeknek otthon jól kialakított családi szabályrendszerben élnek, így időt spórolhatunk meg és hatékonyabbá válik a logopédiai fejlesztés is.
- A logopédiai terápia során a foglalkozások egy bizonyos szabályos „napirend” alapján, azaz sorrend szerint zajlanak, amelyet a gyermekek néhány foglalkozás eltelte után megtanulnak. Ez biztonsággal tölti el őket, és hatékony munkavégzést biztosít a szakemberek számára. Fontos, hogy az otthoni gyakorlás során is érdemes ezt a sorrendet betartani annak érdekében, hogy gyermekük beszéde a lehető leggyorsabban, a

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

lehető legjobb szintre érjen, mind az artikulációt, mind pedig a nyelvi képességeket beleértve.

- A logopédus szakemberrel konzultálva érdemes kialakítani az otthoni gyakorlás napirendjét, sorrendjét, körülményeit, idejét, rendszerességét.

**Kihez fordulhatok segítségért a helyes ritmusú, szabályos napirend kialakításában?**

- gyermekorvos
- védőnő
- bölcsődei kisgyermeknevelő
- óvodapedagógus
- tanító
- gyógypedagógus
- pszichológus

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

### III. LOGOPÉDIAI TERÁPIÁK – HOGYAN CSINÁLJAM?

#### **Alapelvek**

- A gyakorlás mindig *tudatosan szervezett, rendszeres* legyen.
- Naponta maximum 10-15 percet vegyen igénybe. A „*kevesebb több*” elvet képviseljék – minden nap egy keveset, ne hetente egyszer sokat.
- Törekedjenek arra, hogy *folyamatosan motiválják, dicsérik* a gyermeket.
- Bátran *ismételjenek*, térjenek vissza azokhoz a feladatokhoz, amelyek nehezebben mennek.
- Kövessék a *fokozatosság elvét*, vegyék figyelembe a logopédus kéréseit.
- Figyeljenek önmagukra, a kommunikációjukra, *érthető, tiszta beszédre* törekedjenek.
- Adjanak *egyszerű, rövid utasításokat*. Magyarázzák el másképpen, fogalmazzák át a kérdést, ha nem érti a gyermek.
- Figyeljenek arra, hogy logopédián nem betűket, hanem *hangokat* tanulunk – a betűt leírjuk, a hangok kiejtjük.
- *Tartsák a kapcsolatot* a gyermek logopédusával, bátran *kérdezzenek, kérjenek segítséget*.
- Kövessék nyomon a gyermek munkáját a füzetben, gyakorlókönyvön keresztül.
- Alakítsanak ki egy *tanulósarkot* a gyermeknek: asztal, kisszék, tükör. A

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

gyermek lába érjen le a székről. Legyen nyugodt, elfogadó, biztonságos a légkör.

## **Ki az a logopédus?**

A logopédus a beszéd-, hang-, nyelv- és kommunikációs zavarban szenvedő személyek hátrányainak megelőzésére, diagnosztizálására, terápiás, fejlesztési feladatok megtervezésére, ellátására képesített gyógypedagógus.

A logopédusok dolgozhatnak pedagógiai szakszolgálatokban, Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézményekben, klinikákon, korai fejlesztő központokban, magán szférában, óvodákban, iskolákban.

## **A logopédus feladata:**

- az ellátási körzetébe tartozó gyermekek logopédiai szűrése 3 és 5 éves korban,
- logopédiai vizsgálatok végzése,
- vizsgálati vélemény készítése,
- a gyermekek ellátásának megszervezése, megtervezése,
- a gyermekek rendszeres fejlesztése,
- a gyermek egész személyiségének pozitív befolyásolása,
- kapcsolattartás a szülőkkel, pedagógusokkal, egyéb szakemberekkel.

## **A szülő feladata:**

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

- partnerként vesz részt a gyermek fejlesztésében,
- támogató magatartással segíti gyermeke fejlődését,
- részt vesz a fogadóórákon, tájékoztatókon,
- rendszeresen gyakorolja gyermekével a logopédus által meghatározott feladatokat,
- bátran kérdez és segítséget kér.

### **III. I. Nyelvi késés**

#### **A terápia célja, fejlesztési területek**

Tagintézményünkben a nyelvi késés terápiáját a 3 éves korban elvégzett KOFA-3 szűrés során kiszűrt gyermekek esetében végezzük. A terápia célja az elmaradás okának megkeresése és megszüntetése, az érintett területek fejlesztése. Ez lehet maga a beszéd beindítása vagy a szegényes szókincs bővítése, esetleg a többszavas mondatok beindítása vagy a mondatok grammatikai rendezése. Illetve irányulhat a terápia a gyermek beszédészlelésére, beszédmegértésére is. Intézményünkben a terápiákat egy team végzi, amelynek tagjai: gyógypedagógus, logopédus, pszichológus trió, így a gyermekek komplex mozgásos beszédfejlesztésen vesznek részt, amely során folyamatos pszichológiai segítségnyújtást is kaphatnak a szülők, gyerekek.

#### **Szülői segítségnyújtás lehetőségei**

A terápia során a szülők végig jelen vannak és aktív részesei a feladatoknak, ezért fontos, hogy a szülők figyeljenek a foglalkozások során játszott játékokra,

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

feladatokra, hogy azokat otthon is el tudják majd végezni.

Ilyenek például a mozgással kísért mondókázás, meseolvasás, játékos torna, kreatív kézműves játékok, ajak-, artikulációs gyakorlatok, fűjő-szívógyakorlatok, irányított beszélgetések, napirend kialakítása, családi szabályrendszer felállítása. Ezen kívül a szülők azzal tudják segíteni gyermekük fejlődését, hogy otthon sok mesét olvasnak, biztosítják a megfelelő kommunikációs környezetet és szabályozzák a számítástechnikai eszközök használatát (*lásd II. fejezet*).

A logopédus, gyógypedagógus és pszichológus szakemberekkel konzultálva otthoni feladatokat kapnak a szülők, amelyet a megbeszéltek szerint kell végezni.

### **A gyakorlás rendszeressége, körülményei**

A gyakorlás során fontos a megfelelő nyugodt környezet kialakítása annak érdekében, hogy a gyermek figyelmét ne vonja el más tevékenység, játék, eszköz stb. Érdemes a gyakorlást beépíteni a napirendbe, és megfelelő, elegendő időt szánni rá.

A gyakorlást ennél a terápiánál érdemes nem csak a kötelezően kiadott feladatokkal teljesíteni, hanem a napi rutin során is alkalmazni a tanult és javasolt információkat.

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

## **Otthoni gyakorlásra ajánlott kiadványok, játékok**

### *Kiadványok*

A teljesség igénye nélkül igyekszünk néhány kiadványt ajánlani a szülők számára, amely segítségül szolgál az otthoni beszédgyakorlatok végzéséhez.

- Bittera T. – Juhász Á. (2014): *Én is tudok beszélni sorozat*. Nemzedékek Tudása Tankönyvkiadó. Budapest.
- Deákné B. K. (2010): *Anyá, taníts engem! Fejlesztési lehetőségek születéstől iskolakezddésig*. Tudatos Lépés Kft. Budapest.
- Diósi A. (2018): *Hallod?* Csimota Könyvkiadó, Budapest.
- Egresi E. (2018): *Beszédindító sorozat*. Navigant Bt. Budapest.
- Fehérné Kovács Zs. – Mácsainé Hajós K. – Szebenyiné Nagy É. (2006): *Együtt lenni jó! – Mozgás-, ritmus- és beszédfejlesztő feladatgyűjtemény 3-7 éveseknek*. Logopédia Kiadó, Budapest.
- Forrai K. (2014): *Eszterlánc*. Móra Kiadó. Budapest.
- Fung E. - Kovács A. (2017): *Mackógyógytorna a beszédébbresztésért - Otthoni feladatok kevésbeszédű kicsinyek szülei számára*. K&J Vital Kft.
- Gállos I. – Kovácsné Nagy I. (1996): *Első szótáram*. OKI, Budapest

## Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

- Gerlinde O. (2011): *Új gyógyító mesék*. Móra Kiadó, Budapest.
- Godina M. (2009): *Lóg a lába lóga*. Artemisz Kiadó, Sopron.
- Gósy M. – Gráf R. (1998): *Beszélgessünk a kisbabával!* Nikol KKT. Budapest.
- Gósy M. – Imre A. (2007): *Beszédpercepcióss fejlesztő modulok*. Nikol KKT. Budapest.
- Hernádi S. (1993): *Szórakoztató szórakészítő*. Mozaik Oktatási Stúdió, Szeged.
- J. Kovács J.: *Kerekítő könyvcsalád ölbéli játékok, mondókák*.
- Janni N. – Christopher Clouder (2008): *Kreatív játékok 2-4 éves gyermekeknek*. Gabo kiadó, Budapest.
- Lőrík J. (2011): *Gyermekvers- és mondókagyűjtemény a logopédiai munkához*. Logopédia Kiadó, Budapest.
- Nagyné Falucskai A. (2008): *Játék gyűjtemény – a testtudat, téri tájékozódás fejlesztéséhez*. Argumentum Kiadó és Nyomda Kft., Budapest.
- Németh Zs. – Sipos Zs. – Szegleti G. (2021): *MocorGO*. Móra Kiadó, Budapest.
- Nyulász P. (2005): *Zsubatta! – Beszédfejlesztő mondókáskönyv*. Móra Kiadó, Budapest.
- Rédei E. (2007): *Gyere, játsszunk!* Szolnok.
- Szabó B. (1996): *Mozdulj rá! – Mozgással kísért vers – és mondókagyűjtemény*. Egyenlő Esélyt Alapítvány.



## Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

- Szabó Sz.: *Látogatás a beszéd birodalmába I. és II. kötet.* Pirkadat 2003 Bt.
- Szabó Sz. (2020): *Pöttöm Park.* Pirkadat Könyvkiadó.
- Tóth E. K. (2014): *Ez a beszéd!* Saxum Kiadó Kft., Budapest.

### *Játékok, eszközök*

- Homokozóban együtt játszani, beszéddel kísérni a tevékenységeket.
- Színek játékos megtanulása.
- Házimunkában való segítség: tészta gyúrás, liszttel játszani, nyújtás, gömbölyítés, percc, kifli készítése, asztal letörlése, söprögetés, teregetés csipesszel, rendrakás, bevásárlásnál szókincs bővítése, éneklés.
- Mozgás: hintázás, libikókázás, kúszás, mászás, gördülés, ringatás, lovacskaázás, bukfenkezés, tapsolás, mondókázás mozgással kísérve, célba dobás, labdázás (dobni és rúgni is), egyensúlyfejlesztés, trambulín.
- Szókincs bővítése: minden lehetőség megragadása, beszélgetés, meseolvasás, tv-nézés, utazás közben is.
- Játékos számolgatás, kiszámoló mondogása.
- Mutasd meg! / Mondd el a testrészeit! (testrészek megnevezése)

## Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

- Beszéljessünk a családról! (nevek, foglalkozások, külső-belső tulajdonságok, családfa)
- Kinek adod? játék (anyának, macinak, mamának, cicának stb.)
- Mi ez? Mik ezek? (többesszám gyakorlása)
- Mit adok apának/anyának? (tárgyrag gyakorlása - almát, ceruzát, labdát stb.)
- Hangok megfigyelése a természetben, otthon, városban - „Kinek a hangját hallod?”, „Honnan jön a hang?”, „Súgok valamit...”, „Tapsold utánam!”.
- „Kié a ... (banán, maci, autó stb)?” játék. (anyáé, macié, enyém, tiéd stb.)
- „Hol van a ...?”, „Hova teszem a ...?”, „Honnan veszem el a ...?” játék.
- Főfogalom alá gyűjtés - mondjunk/keressünk állatokat, növényeket, gyümölcsöket, zöldségeket, ételeket, járműveket, bútorokat!
- A lakás / ház szobáinak, azok berendezéseinek megnevezése, tulajdonságaik megbeszélése (szín, anyag, mire lehet használni).
- Mozgás – nagymozgások és finommozgások (gyurmázás, rajzolás, színezés, pakolgatás, csipeszelés).
- Játékok, társasjátékok:
  - Dominó
  - Kirakók, formaillesztők
  - Memóriajátékok
  - Golyóvezető

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

- Bőngésző könyvek, mágneses könyvek
- Trionimo párosító puzzle
- Motamo Junior játék
- Animomix játék
- Mini Lük sorozat
- Boribon, hogy vagy? beszélgetős játék

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

### **III. II. Nyelvi képességek komplex fejlesztése**

#### **A terápia célja, fejlesztési területek**

A nyelvi képességek komplex fejlesztése már 4 éves korban elkezdődik tagintézményünkben és egészen iskolába lépésig tart. Megalapozza az olvasás-, írás- és helyesírás tanulást, valamint az idegen nyelvek elsajátítását is. A szűrés során az artikulációs hibákat nem vesszük figyelembe, csak a nyelvi területek elmaradásaira koncentrálnak. A terápia során az auditív percepció, figyelem, emlékezet, a beszédpercepció, -értés, a fonológiai tudatosság (mondat, szó, szótag és fonéma szinteken), kifejezőképesség, szókincs, kommunikáció fejlesztése áll a középpontban. Emellett előtérbe kerül a diszlexiaprevenció, az iskolára készülés és a gyermek egész személyiségének fejlesztése. Szükség esetén kiegészítő vizsgálatokra küldjük a gyermekeket: audiológiai, fül-orr-gégészeti, szakértői, gyógypedagógiai, pszichológiai.

#### **Szülői segítségnyújtás lehetőségei**

A szülő már a terápia megkezdése előtt is hozzá tud járulni gyermeke nyelvi képességeinek fejlődéséhez a mindennapos meseolvasással, közös játékkal, beszélgetéssel, mondókázással.

A telekommunikációs és audiovizuális eszközök használatának korlátozása szintén fontos, hiszen ezek az eszközök negatívan hatnak a gyermekek figyelmére, beszédfejlődésére.

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

Vonják be gyermeküket a beszélgetésekbe, a mindennapi tevékenységekbe, ösztönözzék kérdésekre őket. Játsszanak nyelvi játékokat, fantáziajátékok, szerepjátékokat.

A szülő figyelje a *figyelemfelhívó jeleket*, kérjen segítséget logopédustól, ha gyermekénél a következők valamelyikét tapasztalja:

- későn kezdett beszélni,
- keveset beszél,
- kérdésekre nehezen ad választ,
- sokszor visszakérdez, ismétél
- szegényes a szókincse, kevés szót használ,
- pontatlanul követi az utasításokat, az összetett instrukciókat nem tudja végrehajtani,
- nehezebb szó kiejtésékor összezavarodik, felcseréli a szótagokat,
- nehezen mesél magától képekről,
- nehezen figyel a mesére, nem tud válaszolni utána a mesével kapcsolatos kérdésekre,
- nem emlékszik az óvodában tanult mondókákra, énekekre.

Ezen kívül a szülők azzal tudják segíteni gyermekük fejlődését, hogy megfelelő kommunikációs környezetet biztosítanak és figyelnek azokra az előfeltételekre, amelyek a beszédfejlődést támogatják. (lásd II. fejezet).

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

## **A gyakorlás rendszeressége, körülményei**

A terápia hatékonysága érdekében fontos a rendszeres, folyamatos gyakorlás. A logopédus által kiadott gyakorlatok végzését érdemes beépíteni a napi feladatok közé, hiszen ezek a képességek csak úgy tudnak fejlődni, ha sokszor, mindennap foglalkoznak gyermekükkel. Az otthoni gyakorlásra ajánlott könyvekben részletesen le van írva az ajánlott gyakorlás mennyisége és a feladatok helyes gyakoroltatása.

Gyakorlás során úgy helyezkedjenek el, hogy gyermeke lássa a száját, igyekezzen tisztán, pontosan artikulálni. A környezet legyen nyugodt, csendes. Ne legyen bekapcsolva tv, tablet, ne zavarja meg a gyakorlást semmi zaj.

## **Otthoni gyakorlásra ajánlott kiadványok, játékok**

### *Kiadványok*

- Ambrus N. - Németh B. (2013): *Csodatölcsér*. Csicsergő Kiadó, Budapest.
- Bosnyák V. – Knézics A. – Dudás Gy. (2019): *Ez aztán rémes!* Móra Könyvkiadó, Budapest.
- Domján Zs. (2019): *Fülelős kalandok I-II kötet*. Novum Könyvklub Kft., Nyíregyháza.
- Gósy M.- Imre A. (2007): *Beszédpercepciók fejlesztő modulok*. NIKOL KKT., Budapest.
- Gósy M. (2005): *A beszédészlelés és a beszédmegértés fejlesztése (szóban és*

## Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

*írásban) iskolásoknak - Szülők számára.* NIKOL KKT., Budapest.

- Gósy M. (2009): *A beszédészlelés és a beszédmegértés fejlesztése óvodásoknak - Szülők számára.* NIKOL KKT., Budapest.
- Illés Gy.T. - Rohár A. (2021): *Feleselő.* Krasznár és Társa Könyvkereskedelmi Bt., Budapest.
- László M. Á. (2013): *Auditív észlelés – Fimota Fejlesztő Füzetek.* Fimota Központ, Budapest.
- Kovács Á. (2019): *Beszédépítő sorozat.* Top Gradus Kft., Ajka.
- Marék V. (2016): *Tegnap, ma, holnap.* Móra Könyvkiadó. Budapest.
- Petőné Honvári J. (2018): *Az akusztikus észlelés fejlesztése.* Műszaki Könyvkiadó, Budapest.
- Szabó Sz. (2018): *Látogatás a beszéd birodalmába I-II. kötet.* Flaccus Kiadó, Budapest.
- Ványi Á.-Sándor K.-Szűcs A.M. (2014): *Hangulatmesék.* Herman Ottó Ált. Isk., Kollektív Kommunikáció Stúdió.
- Varga K. – Alkonyi M. (én.): *Értem és mondom.* Magánkiadás.

### *Játékok, eszközök*

- Nyelvi játékok:
  - barkochba
  - szólánc, betűlánc játékok
  - memória

## Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

- Mit visz a kishajó?
- közös meseszöveg
- asszociációs játékok (Mi jut eszedbe arról, hogy...?)
- rokonértelmű, ellentétes jelentésű szavak gyűjtése
- szavak gyűjtése főfogalom alá: gyümölcsök, állatok, foglalkozások, édességek, meseszereplők, ruházat, bútorok, járművek, stb.
- szógyűjtés adott hanggal (Mi kezdődik úgy, hogy A...? alma, autó, alvás)
- Hallást fejlesztő játékok: csukott szemmel különböző hangok felismerése (állatok, járművek, hétköznapi tárgyak, stb.)
- Szókincs játékos fejlesztése: meseolvasás, képek megnevezése.
- Papagájjátékok: Mondd utánam pontosan ugyanúgy, ahogy én mondtam! – először egyszerű szavakat, később összetett szavak, rövid és hosszú mondatok.
- Sűgős játék: Mondd ki hangosan, amit sűgök neked!
- Megtörtént események vagy mesék eljátszása
- Mondókák, énekek, versek tanulása
- Ritmusgyakorlatok: különböző ritmusok visszatapsolása
- Robotnyelv: szótagolva beszélünk, később akár hangokra bontva – így hajtsa végre az utasításokat.
- Böngésző könyvek



## Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

- Keress, találj, mesélj! könyvek
- Játékok, társasjátékok
  - Sztorikockák
  - Storigolo
  - Én mesélek – Lehet más a mese vége
  - Képmesék
  - Motamo
  - Last Letter
  - Egyszer volt, hol nem volt, történetmesélős kooperációs társasjáték
  - Difference Junior
  - Bla bla bla játék
  - BrainBox játékok
  - Tick, tack bumm!

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

### **III. III. Artikulációs zavar**

#### **A terápia célja, fejlesztési területek**

Az artikulációs zavarok terápiáját az 5 éves korban kötelező SZÓL-E? szűrőeljárás alapján kiszűrt gyermekekkel végezzük. Szükség esetén kiegészítő vizsgálatokra lehet szükség: audiológiai, fül-orr-gégészeti, szakértői, gyógypedagógiai, pszichológiai vizsgálatok. A gyermekek vizsgálata után egyénre szabva tervezzük meg a terápiás folyamatot, a megfelelő irányt, tartalmat, módszereket, és ha szükség van rá, akkor kiegészítő terápiákat javasolunk a szülőknek (mozgásterápia, fogszabályozás, stb.).

A terápia több szakaszból épül fel. Az *előkészítő szakaszban* a helyes, tiszta artikulációhoz szükséges motoros és percepciók előfeltételeket teremtjük meg. Ilyen a megfelelő auditív észlelés, a hallott ingerek feldolgozása, a figyelem, az emlékezet és a megkülönböztető képesség, hiszen ezek segítségével lesz képes a gyermek meghallani a helyes / helytelen kiejtést, zöngés / zöngétlen közti különbségeket. Ez segít megelőzni a későbbi olvasási, írási, helyesírási problémákat is.

Szintén nagyon fontos az arc-, száj- és nyelvizmok edzése, erősítése szájtéren belül és kívül, hiszen a hangok helyes ejtéséhez bonyolult mozgáselemeket kell végrehajtani a gyermeknek. Az egyes kis mozgáselemek, részfolyamatok sok-sok terápiás és otthoni gyakorlás hatására tudnak csak mechanizmussá automatizálódni. Ebben a szakaszban komplexen fejlesztjük a gyermekek motoros készségeit: nagymozgások, finommozgások,

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

mozgás emlékezet, tónusszabályozás, artikulációs mozgások, saját testen / szájterben való tájékozódás. Szintén elengedhetetlenek a fúvó-, pattintó- és szívógyakorlatok.

A terápia további szakaszaiban az érintett beszédhangok helyes ejtésének *kialakítására*, a *hangfejlesztésre*, *rögzítésére* helyezzük a hangsúlyt. Ezt a szakaszt kizárólag logopédus végezheti. Ezután a helyesen kialakított hangokat *automatizáljuk*, próbáljuk beépíteni a helyes ejtést a spontán beszédbe. Szintén fontos a cserélten ejtett hangzópár (pl.: ló-jó, répa-jépa) *motoros* (kiejtésbeli) *differenciálása*.

A foglalkozásokon a gyermek egész személyiségének fejlődésére hatunk, az előre meghatározott fejlesztési területeken kívül nagy hangsúlyt fektetünk a diszlexiaprevencióra, a beszédértés, -percepció, az emlékezet, a figyelem, a kifejezőképesség, a kommunikáció, a különböző nyelvi képességek, fonológiai tudatosság fejlesztésére is.

### **Szülői segítségnyújtás lehetőségei**

A tiszta artikulációhoz már korai életkorban is hozzá tud járulni a szülő a cumi, cumisüveg, csőrös itatópohár, sportkupakos üveg használatának mellőzésével, az orrjáratok, orrmelléküregek tisztántartásával, a megfelelő beszédpéldával. Már 3 éves korban is el lehet kezdeni az arc- és nyelvizmok játékos erősítését: fagyinyalás, cukorka szedegetése nyelvvel, ropi / tészta megevése kéz nélkül, szívószál használata, stb.

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

A televízió, tablet, telefon használata helyett inkább beszélgessenek, játsszanak együtt, olvassanak mesét, bábozzanak, kézműveskedjenek, mondókázzanak, énekeljenek, találjanak ki fantáziajátékokat, szerepjátékokat.

Ezek mind elősegítik a kommunikáció és a beszéd fejlődését. Vonják be gyermeküket a napi beszélgetésekbe, odafordulva, figyelve kommunikáljanak vele.

A terápia során azzal tud a legjobban segíteni gyermekének, ha folyamatosan, rendszeresen gyakorol vele.

### **A gyakorlás rendszeressége, körülményei**

A szülő a logopédiai füzetből tud leginkább tájékozódni az aktuális feladatokról, hiszen a logopédus ide jegyzi le az otthoni teendőket, házi feladatokat. Ennél a terápiánál nagyon fontos a *folyamatos, rendszeres, tudatos otthoni gyakorlás*. Próbáljanak létrehozni gyermeküknek egy tanulószarkot, ahol biztosítják a gyakorláshoz szükséges eszközöket: asztal, szék, tükör, ceruzák, nyelvgyakorlatokhoz kellékek (Zizi, PEZ, ropi, lufi, spatula, szívószál, stb.).

A kiadott feladatokat érdemes minden nap közösen elvégezni, a tükörben ellenőrizni azok helyes végrehajtását. Kérdés esetén bátran keresse fel gyermeke logopédusát, kérjen segítséget a helyes végrehajtáshoz, a gyakorlás módjához.

A terápia otthoni gyakorlás, támogatás nélkül könnyen évekre elhúzódhat, és kérdésessé válik a

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

sikeressége. A logopédus feladata a helyes ejtéshez szükséges képességek, készségek fejlesztése, a beszédhangok helyes kialakítása, rögzítése, de ezek automatizálása, spontán beszédbe való beépülése a szülő támogatása nélkül nagyon nehéz és lassú folyamat.

## **Otthoni gyakorlásra ajánlott kiadványok, játékok**

### *Kiadványok*

- Ambrus N. - Gulyás G. (2019): *Hangadó sorozat*. Csicsergő Kiadó. Budapest.
- Balázs Á. (2018): *A pösze nyuszi. Mesék örökmozgóknak (Fülelő játékhoz)*. Móra Könyvkiadó, Budapest.
- Bodnár Gy. (2007): *Szil, szál, szalmaszál*. Tóth Könyvkereskedés. Budapest.
- Fehérné Kovács Zs. – Mácsainé Hajós K. – Szebenyiné Nagy É. (2006): *Együtt lenni jó! – Mozgás-, ritmus- és beszédfejlesztő feladatgyűjtemény 3-7 éveseknek*. Logopédia Kiadó, Budapest.
- Fehérné Kovács Zs. – S. Pintye M. (2010): *Játsszunk beszédet!* Central Médiacsoport Zrt., Budapest.
- Fülöpné F.Zs. – Rédei E. (1991): *Gyere, beszéljessünk!* Lexikon Kft. Szolnok.
- Gali A. (2015): *Figyelem! Szépen beszélek sorozat*. Magánkiadás.
- Hasselman M. (2001): *Hogy szebben beszéljek...* Egmont, Budapest.

## Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

- Horváth H. – Takáts Z.: *Sziszegj, zümmögj, cincogj – verses színező*. Tárogató Kiadó, Budapest.
- Huba J. (2014): *Logopédiai mesék*. Ciceró Kiadó, Budapest.
- Korompai I. (2005): *Cserebere sorozat*. Logopédia Kiadó, Budapest.
- Lórik J. (2011): *Gyermekvers- és mondókagyűjtemény a logopédiai munkához*. Logopédia Kiadó, Budapest.
- Mentovics É. (2018): *Hangról hangra, betűről betűre!* Novum Könyvklub Kft. Szeged.
- Montágh I. (1987): *Mondd ki szépen!* Móra Ferenc Ifjúsági Kiadó, Budapest.
- Pálfi-Varga K. (2019): *Verserdő*. Gyakorlóanyag logopédiai foglalkozásra. Eötvös József Kiadó, Budapest.
- Szabó Sz. (2019) *Látogatás a hangok birodalmába sorozat*. Pirkadat 2003 Bt. Budapest.
- Tamás E. (2011): *Fülelj és rajzolj! sorozat*. Krasznár és Fiai Könyvesbolt, Budapest.
- Thoroczkay M. (2010): *Lazán perdülj! – Útmutató az R hang kialakításához*. Logopédia Kiadó, Budapest.
- Tóth E.K. (2008): *Szó – beszéd – Beszédjavító mondókák*. Móra Ferenc Könyvkiadó, Budapest.
- Ványi Á. (2014): *Hangulatmesék*. Krasznár és Fiai Könyvesbolt. Budapest.

## Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

### *Játékok, eszközök*

- Testrészek, arc részeinek megérintése, megnevezése. Különböző érzetek kipróbálása az arcon (hideg, meleg, kemény, puha).
- Arcfestés.
- Száj részeinek megnevezése, nyelvvel való megérintése.
- Ízek kipróbálása, megnevezése, hőmérséklet érzékeltetése.
- Állat- és járműhangok utánzása eltúlzott artikulációval.
- Grimaszjátékok.
- Arc és nyak masszírozása ujjal, kézzel, masszírozó labdával.
- Érzelmek utánzása, felismerése.
- Néma beszélgetés.
- Kemény ételek rágása (ne vágjuk le a kenyér héját), rágógumi rágása.
- *Szívás:* Szívószállal hig és sűrű folyadékok ivása, cukorka felszippantás.
- Nyelv játékos tornáztatása (Játsszunk beszédet! vagy Beszédhósképző kiadványok).
- Zizi, PEZ cukor mozgatása, felszedgetése, megtartása nyelvvel.
- Különböző formák kitapintása nyelvvel (tészta, cukor, állatos keksz, stb.).
- Lufifújás, gyertyaláng táncoltatása kis levegővel, elfújása.
- *Fújást fejlesztő játékok:* anyósnyelv, lufi, pompom, buborékfújó.
- Különböző hangok észlelése, felismerése, megkülönböztetése. Hétköznapi hangok /

## Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

állat-, jármű hangok kitalálása csukott szemmel.

- Játékok, társasjátékok:
  - Világunk hangjai
  - Granna Bim-Bam
  - LÜK és Logico játéktáblák
  - Hangot adó formabeillesztő játékok
  - Első hanglottóm társasjáték
  - Batameuh társas
  - Turbino
  - Birthday Blow Out
  - MimiQ, MimiQ Farm
  - Grimaszok kártyajáték
  - Grimassimix
  - Raketofix társasjáték

További ötletek olvashatók intézményünk egy másik ingyenesen letölthető kiadványában: [Módszertani segédlet a pöszeség javításához – Csongrád-Csanád Megyei Pedagógiai Szakszolgálat \(csmpsz.hu\)](#)



Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

### **III. IV. Dadogás**

#### **A terápia célja, fejlesztési területek**

Intézményünkben a dadogás terápiáját a komplex fejlesztés érdekében logopédus és pszichológus szakmai team végzi. A terápia célja felkutatni és megszüntetni a dadogás okát / okait, illetve a már meglévő tünetek enyhítése, valamint a gyermek kommunikációs készségeinek és az egész személyiségének komplex, művészetterápiás fejlesztése. A foglalkozások során pszichológus szakember segíti a szülőket és a gyermekeket a lelki problémák megoldásában, míg logopédus szakember segítséget nyújt a gyermek számára beszédtechnikai gyakorlatokkal, légzőgyakorlatokkal, vizualizációs gyakorlatokkal, kreatív önkifejezéssel, zene-ritmus-mozgás, művészetterápiás gyakorlatokkal.

#### **Szülői segítségnyújtás lehetőségei**

A terápia során nagyon fontos, hogy a szakemberek és a szülők között szoros együttműködés alakuljon ki. A bensőséges bizalmi légkörben elengedhetetlen, hogy a szülők őszintén beszéljenek a szakemberekkel a nehézségeikről, a kételyeikről és a gyermekükről.

A terápia során lényeges, hogy ne várjanak el túl sokat gyermeküktől, ne siettessék őt, ne említsék folyamatosan, hogy milyen beszédhibájuk van. A szülők feladata kialakítani az otthonukban az elfogadó, nyugodt légkört, amelyben gyermekük biztonságban érezheti magát a beszéd terén is. Ha a gyermek beszélgetni szeretne, akkor próbáljanak

## Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

meg arra az időre minden más tevékenységet abbahagyni, csak egymásra figyelni. Fontos a szemkontaktus tartása a beszélgetés során, hiszen ezzel is megnyugtatják gyermeküket, jelzik, hogy figyelnek rá.

Türelmesen hallgassák végig gyermeküket, és közben ne azt figyeljék, hogyan beszél, hanem azt, hogy mit mond. Válaszadás előtt várjon a szülő egy pillanatot, hogy ezzel is nyugodt beszédpéldát nyújtson gyermeke számára.

Ha a gyermekét fáradtnak látja, akkor ne erőltessék a sok beszélgetést, mert nehezen tud majd koncentrálni arra, hogy hogyan beszél, ennek következtében erősödhetnek a megakadásai, ami lelkileg megviselheti a gyermeket.

A terápia során néhány dolgot jobb, ha kerül a szülő. A következőket ne tegye, ne mondja gyermeke előtt. Amennyire lehetséges a szülő ne mondja és ne éreztesse gyermekével, hogy dadog. Ha a gyermek valamit megakadva mond el, akkor ezt ne ismételtesse el vele, ne siettesse, ne próbálja kitalálni és helyette elmondani, amit gyermeke szeretett volna. Érdemes kerülnie gyermekének a nyilvános szereplést vagy idegenek, távolabbi családtagok előtti beszélgetést. Érdemes beszélni az óvodapedagógussal, tanítóval, tanárokkal, hogy vegyék figyelembe gyermekük beszédét és ne beszéltesék őt az egész osztály / csoport előtt.

Érdemes a szülőknek arra is figyelnie, hogy a gyermeket sem szellemileg, sem fizikálisan ne terhelje túl, ne fáradjon el túlságosan, viszont

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

szükséges számára a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás biztosítása. (Dr. Lajos, 2000)

## **A gyakorlás rendszeressége, körülményei**

Ennél a terápiánál nincs kifejezett gyakorlás, inkább az elfogadó, nyugodt, bizalmi beszédkörnyezet kialakítása a legfontosabb feladata a szülőknek. Természetesen a szakemberek a terápia során javasolhatnak otthoni játékos tevékenységeket, amelyek segítik a gyermekük beszédét, de ezeket érdemes inkább a mindennapi játéktevékenységbe beépíteni pl. bábozás, éneklés, mondókázás, rajzolás.

## **Otthoni gyakorlásra ajánlott kiadványok, játékok**

### *Kiadványok*

- Göbel O.: *Varázsjátékok* sorozata (Mozgás a képzelet szárnyán, Égig emelő légzés, A fantázia tengerén)
- Kovács J. (1996, szerk.): *Légzőgyakorlatok*. Pont Kiadó, Budapest.
- Kovács J. (2012): *Légző ábécé*. Pont Kiadó, Budapest.
- Lórik J. (2011): *Gyermekvers- és mondókagyűjtemény: a logopédiai munkához*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Nyulász P. (2011): *Zsubatta! beszédfejlesztő mondókáskönyv*. Móra, Budapest.
- Pap J. (2008): *Nagyikönyv: mondókák, versek a logopédus-családterapeuta gondolataival*. Oktker Nodus, Veszprém.

## Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

- Tóth E.K. (szerk.) (2012): *Szó-beszéd – Beszédjavító mondókák*. Móra Könyvkiadó, Budapest.

### *Játékok, eszközök*

- Bábozás, babázás, szerepjátékok, fantáziajátékok.
- Közös éneklés, mondókázás, verselés, közben a ritmus dobolása, tapsolása hangszerrel / ritmus hangszerrel kísérése.
- Sok mesélés, képeskönyvek nézegetése, abban lévő képekről beszélgetés a szókincs bővítése érdekében.
- Kreatív tevékenységek végzése, mint például rajzolás, festés, gyurmázás, kötés stb.
- Logopédus által adott légzőgyakorlatok végzése.
- Meditációs, vizualizációs gyakorlatok, zenék.
- Játékok, társasjátékok:
  - Dixit sorozat
  - Sztorikocka
  - Pozitivity társasjátékok
  - Érzelemkapszulák, Érzelmek és értékek (Miniland)

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

### **III. FELHASZNÁLT IRODALOM**

Dévény A. (2014): *DSGM Tájékoztató füzet*. Dévény Anna Alapítvány.

E. Richter-W.Brügge-K.Mohs (1997): *Így tanulnak beszélni a gyerekek*. Akkord Kiadó.

Havadi-Nagy M. (2014): *A myofunkcionális diszfunkció vertikális típusú felosztása*

Havadi-Nagy M. (2014): *A myofunkcionális diszfunkció funkciódominancia szerinti felosztása*

Hirschberg J.-Hacki T.-Mészáros K. (szerk.) (2013): *Foniátria és társtudományok*. ELTE Eötvös Kiadó. Budapest.

Lajos P. (2016): *Dadogásról mindenkinek*. Krasznár és Társa Könyvker. BT. Budapest.

#### **Online hivatkozások**

- Dr. Holpert V. (2018): *A gyakori fülbetegségtől is megmenthet a helyes orrfújás*,  
<https://www.fulorrgegekozpont.hu/hirek/a-gyakori-fulbetegsegektol-is-megmenthet-a-helyes-orrfujas>  
Letöltési idő: 2021-08-02
- <http://www.bebikkicsikesnagyok.hu/13403/jatsszunk-orrfujosat/>  
Letöltési idő: 2018-11-04
- <http://www.origo.hu/egeszseg/20120223-igy-kell-helyesen-orrot-fujni-natha.html>

## Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

Letöltési idő: 2018-11-04

- <http://napidoktor.hu/reggeli-napidoktor/orrfujaslecek-gyerekeknek-es-szuloknek/>

Letöltési idő: 2018-11-04

- <https://www.okolurko.hu/hogyan-tanitsuk-az-orrfujast-totyogoknak-61>

Letöltési idő: 2018-11-04

- <https://www.zewa.net/hu/szemelyes-higienia-es-gondoskodas/szemelyes-higienia/a-helyes-orrfujas-szabalyai-tippek-gyerekeknek/>

Letöltési idő: 2018-11-04

- <http://www.bebikkicsikesnagyok.hu/22448/helyes-orrfujas-kevesebb-szovodmeny/>

Letöltési idő: 2018-11-04

- <https://gyereketeto.hu/?s=f%C3%BAj%C3%B3>

Letöltési idő: 2018-11-04

- <https://mbtskoudsalg.com/explore/washing-hands-png/>

Letöltési idő: 2018-11-04

- <https://fr.depositphotos.com/27648393/stock-photo-kid-girl-throwing-garbage-in.html>

Letöltési idő: 2018-11-04

- <https://www.webbeteg.hu/cikkek/ful-orr-gegeszet/10875/rekedtseg>

Letöltési idő: 2021-08-02

Segédlet szülőknek az otthoni beszédgyakorlatok elvégzéséhez

#### **IV. ÁBRAJEGYZÉK**

1. ábra: Szájlégzés (Forrás: <a href="http://www.fogszabályozás.hu">www.fogszabályozás.hu</a> ) .....	11
2. ábra: Nyitott harapás (Forrás: <a href="http://www.identalhub.com">www.identalhub.com</a> ) .....	20