

SP Nr 280

LISTOPAD 2016 | Numer 3



SPECOPORADNIK

*Zespół specjalistów Szkoły Podstawowej
z Oddziałami Integracyjnymi Nr 280
im. Tytusa Chałubińskiego*

Depresja dziecięca

Stany i nastroje depresyjne przeżywa ją nie tylko dorośli, ale także dzieci i nastolatki, chociaż objawy u jednych i drugich są nieco odmienne. Co prawda każde dziecko bywa czasem smutne, rozdrażnione, chodząc do szkoły, osiąga niższe niż przeciętnie wyniki, ale nie zawsze symptomy te muszą świadczyć o chorobie.

Czynniki zwiększonego ryzyka depresji to m.in. długotrwały stres, konflikty rodzinne, utrata bliskiej osoby, trudności w nauce, zaburzenia zachowania czy negatywne relacje rówieśnicze.

O depresji dziecięcej można mówić wtedy, gdy niepokojące objawy utrzymują się przed dłuższy okres. Należą do nich:

- długotrwały smutek
- brak czerpania radości z ulubionych dotychczas zajęć i aktywności
- rozdrażnienie, wybuchy złości, nadrucliwość
- dolegliwości somatyczne, zwł. bóle głowy i brzucha
- trudności z koncentracją uwagi, apatia
- pogarszające się wyniki w nauce i niechęć do uczęszczania do szkoły
- zmiana dotychczasowych nawyków jedzeniowych
- zaburzenia snu



Dziecko, które wcześniej chętnie spędzało czas z rówieśnikami, teraz izoluje się od grupy, przesiaduje w samotności, nie zajmując się konkretnymi aktywnościami. Dotychczasowe rozrywki przestają sprawiać mu przyjemność. Dziecko może też mówić o śmierci i samobójstwie. Depresyjne nastolatki mogą sięgać po alkohol i inne substancje psychoaktywne po to, by poprawić sobie nastrój i poradzić sobie z problemami.

Nierzadko przyczyną złego zachowania w domu i szkole może być właśnie depresja, mimo że dziecko wcale nie sprawia wrażenia przygnębionego. Dopiero na pytanie wprost wyznaje, że czuje się nieszczęśliwe i smutne.

Kluczowa dla leczenia jest wczesna diagnoza dziecka z depresją. W tym celu rodzice jak najszybciej winni zwrócić się do pediatry lub lekarza pierwszego kontaktu z prośbą o skierowanie do psychiatry dziecięco-młodzieżowego, który właściwie oceni stan dziecka i rozpocznie specjalistyczne leczenie.

Jak zapobiegać stanom depresyjnym swojego dziecka? Przede wszystkim należy:

- spędzać wspólnie z nim czas (np. przy wspólnych gry, zabawach, wyjściach do kina, wyjazdach),
- dużo słuchać i rozmawiać z dzieckiem,
- wykazywać zainteresowania sprawami życia codziennego dziecka, jego radościami, smutkami, trudnościami,
- okazywać akceptację, troskę i miłość,
- często przytulać,
- stosować wzmocnienia pozytywne, doceniać jego starania i sukcesy,
- nie stawiać nadmiernych wymagań.

Jakie zaburzenia mowy występują najczęściej u dzieci szkolnych?

Dziecko sześciolatnie wkraczające w progi szkoły, powinno prawidłowo wymawiać wszystkie głoski języka polskiego. Z kolei mowa dzieci siedmioletnich powinna być już w pełni ukształtowana pod względem gramatycznym i składniowym (L.Kaczmarek 1988, H.Mystkowska 1970). Niestety jednak wśród dużej liczby dzieci szkolnych, w tym częściej u chłopców, pojawiają się różnorodne zaburzenia i opóźnienia w rozwoju mowy.

Zaburzenia mowy występujące w szkole określane są mianem DYSLALII.

DYSLALIA (gr. dys = zaburzenie, lalio = mówię) – nieprawidłowa realizacja jednej lub kilku głosek. W literaturze logopedycznej pojawiają się różnorodne podziały dyslalii.

Przyczyny

Do najczęstszych przyczyn dyslalii należą: Nieprawidłowa budowa narządów artykulacyjnych, np.:

- nieprawidłowa budowa języka (zbyt krótkie wędzidełko podjęzykowe, zbyt długi, zbyt krótki lub zbyt gruby język, przerost języka),

- wady zgryzu (zgryz otwarty, przodozgryz, tyłozgryz) oraz anomalie zębowe,

- nieprawidłowa budowa podniebienia (rozszcypy podniebienia, podniebienie gotyckie) – przerost trzeciego migdałka,

- skrzywienie przegrody nosowej;

Niewłaściwe funkcjonowanie narządów mowy

- niska sprawność języka i warg,
- brak pionizacji języka;

Nieprawidłowa budowa i funkcjonowanie narządu słuchu

Nieprawidłowe wzorce mowy w otoczeniu dorosłych

Opóźniony rozwój psychomotoryczny i emocjonalny dziecka

Ze względu na nieprawidłową realizację konkretnej głoski lub głosek DYSLALIĘ dzieli się na:

SYGMATYZM / SEPLENIENIE

– polega na nieprawidłowej artykulacji głosek szeregu syczącego (s, z, c, dz), szeregu ciszącego (ś, ź, ć, dź) oraz szumiącego (sz, ż, cz, dż).

Ze względu na miejsce ułożenia języka podczas wypowiedzania poszczególnych głosek seplenienie dzielimy na: międzyzębowe (gdy język znajduje się w linii środkowej lub z boku jamy ustnej i podczas mówienia wsuwa się między zęby) oraz międzyzębowe boczne, przyzębowe, wargowo-zębowe, nosowe, krtaniowe,

na wymawianiu głosek dźwięcznych jako bezdźwięczne bez drgań wiaładeł głosowych (b-p, w-f, d-t, ż-sz, z-s, dz-c, dź-ć).

RYNOLALIA (NOSOWANIE) – głoski nosowe /m, mi, n, ni, ę, a/ wymawiane są jako ustne i odwrotnie – ustne z poszumem nosowym.

Na terapię logopedyczną w szkole kwalifikowane są również dzieci posiadające zaburzenia komunikacji językowej - dzieci z autyzmem, Zespołem Aspergera, afazją, niedosłuchem, oligofazją (mowa



wargowe, podniebienne, gardłowe i inne.

ROTACYZM/RERANIE – zaburzona, nieprawidłowa realizacja głoski /r/

KAPPACYZM – nieprawidłowa artykulacja głoski /k/

GAMMACYZM – nieprawidłowa artykulacja głoski /g/

LAMBACYZM – nieprawidłowa artykulacja głoski /l/

BETACYZM – nieprawidłowa artykulacja głosek /b/, /p/

MOWA BEZDŹWIĘCZNA – polega

osób z upośledzeniem umysłowym), dzartrią (mowa dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym), nerwicami mowy (np. mutyzmem, jakanem), schizofazją (mowa osób z chorobami psychicznymi).

Co robić, aby dziecko mówiło prawidłowo?

Jeżeli dziecko nie wymaga ingerencji w budowę aparatu mowy, terapia dyslalii



polega przede wszystkim na usprawnianiu narządów artykulacyjnych, wspomaganie prawidłowego oddechu, wydłużaniu fazy wydechowej oraz innych ćwiczeniach wspomagających prawidłową realizację głosek.

Ćwiczenia, które logopeda wykonuje z dziećmi to....

ćwiczenia oddechowe: wyrabianie oddechu dla mowy, ćwiczenia oddechu przeponowego, wydłużanie fazy wydechowej, ćwiczenia ekonomicznego zużycia powietrza i umiejętności synchronizowania pauz oddechowych z treścią wypowiedzi;

ćwiczenia głosowe: wyrabianie właściwej

fonacji, ćwiczenia umiejętności modulowania siły głosu i prawidłowego brzmienia głosek w sylabach, wyrazach, zdaniach, naśladowanie głosów;

ćwiczenia słuchowe: usprawnianie odbioru bodźców akustycznych,

rozpoznawanie wrażeń słuchowych, rozróżnianie głosek dobrze i źle wypowiedzianych.

ćwiczenia artykulacyjne: usprawnianie właściwego funkcjonowania narządów mowy, wywoływanie głosek w izolacji, utrwalanie ich poprawnej realizacji w logatomach, sylabach, wyrazach, zdaniach, tekstach; nauka wierszy, piosenek z nasileniem głoski ćwiczonej;

ćwiczenia leksykalne: rozwijanie mowy poprzez opowiadanie historyjek obrazkowych, opowiadanie ilustracji, przeczytanego tekstu, udzielanie odpowiedzi na pytania.

Praca nad zaburzeniami mowy zwykle jest długotrwałym procesem, gdyż nauka i utrwalanie nowych wzorców wymaga czasu, ogromnej pracy i zaangażowania dziecka, terapeuty oraz rodziców. Bardzo ważna w tym procesie jest systematyczna praca z dzieckiem w domu, a co się z tym wiąże, ścisła

współpraca logopedy z rodzicami.

oprac. Monika Kania
Logopeda SP280

Bibliografia:

Demel G., Antos D., Styczek I., *Jak usunąć seplenie i inne wady wymowy?*, Warszawa 1978.

Demel G., *Minimum logopedyczne nauczyciela przedszkola*, Warszawa 1994.

Sachajska E., *Uczymy poprawnej wymowy*, Warszawa 1992.

Spałek E., Piechowicz – Kulakowska C., *Jak pomóc dziecku z wadą wymowy*, Kraków 1994.

Stecko E., *Zaburzenia mowy dzieci*, Warszawa 1994.

Styczek I., *Logopedia*, Warszawa 1981.

ZESTAW ĆWICZEŃ REEDUKACYJNYCH

Na prośbę rodziców przekazujemy zestawy ćwiczeń doskonalących sprawność manualną i graficzną oraz koordynację wzrokowo-ruchową i orientację przestrzenną dzieci z trudnościami w tych obszarach.

Systematyczne wykonywanie ćwiczeń pomoże dziecku lepiej opanować trudną sztukę pisania, sprawi, że jego rysunki i prace techniczne będą ładniejsze, ułatwi mu osiąganie lepszych wyników sportowych.

ĆWICZENIA SPRAWNOŚCI MANUALNEJ I KOORDYNACJI WZROKOWO - RUCHOWEJ

Ćwiczenia rozmachowe – usprawniają całą rękę (rozluźniają napięcie mięśni ramienia i przedramienia)



- » Rysowanie oburącz w powietrzu dużych wzorów np. drzewo, dom, serce, itp.
- » Rysowanie patykiem na piasku, na dużym papierze, na tablicy lasek, ślimaków, kół, płotków, fal, kresek, sinusoid, pętelek, ósemek itp.
- » Pokrywanie dużych płaszczyzn farbami, kredkami, mazakami
- » Zagadki ruchowe np. naśladowanie

ptaków, samolotów, czynności i ich odgadywanie

- » Pływanie „na sucho” – wykonywanie rękoma ruchów jak przy pływaniu czałkiem, potem jak w stylu grzbietowym (po 10 razy każdego ruchu)
- » Krążenie ramionami (do przodu i do tyłu); ręce wyciągnięte w bok – na wysokości ramion, wyprostowane w nadgarstkach i łokciach, wykonują 5 kółek małych, następnie 5 średnich i 5 dużych. Kółka powinny być wykonywane powoli i płynnie; po odpoczynku, zmienić kolejność i kierunek: 5 dużych, 5 średnich i 5 małych

Ćwiczenia manualne (usprawniające małe ruchy ręki: dłoni, nadgarstka i palców)

Codziennie, przed różnego rodzaju pracami manualnymi, wykonujemy razem z nim kilka wybranych ćwiczeń:

- » Zapasy Składamy dłonie z rozwartymi palcami skierowanymi do góry, dociskamy do siebie palce, łokcie odchylamy od tułowia na boki.
- » Obroty Wyciągamy przed siebie wyprostowane ręce ze splecionymi palcami, wypychamy dłonie w przód.
- » Szybkie piąstki Zwijamy dłonie w pięści, energicznie je otwieramy, rozciągamy je przy każdym otwarciu.
- » Kocie pazury Powoli zginamy palce, powoli je rozprostowujemy.
- » Domino Zginamy palce, pojedynczo je rozprostowujemy, zaczynając od prawej, a kończąc na lewej ręce.
- » Maszyna do pisania Kładziemy na stole obie dłonie i przedramiona, uderzamy o stół jak o klawisze, dość mocno, każdym palcem z osobna.
- » Papierowe kulki Zgniatamy w ciasne kulki chusteczki, gazety, papier różnej struktury, zaczynamy od jednego z rogów, używamy piszącej ręki.
- » Ołówek Trzymamy ołówek w powietrzu za jeden koniec piszącą ręką. Staramy się ruchami palców przesunąć ołówek tak, by chwycić za drugi koniec. W ten sam sposób wracamy do pierwotnej pozycji.
- » Wiatrak Trzymamy ołówek w powietrzu piszącą ręką, staramy się obracać go
- » jak wiatrak, używając wyłącznie tej ręki. Obracamy ołówek zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie w przeciwnym kierunku.
- » Stempelki Po kolei dociskamy palce prawej, a następnie lewej ręki (leworęczni odwrotnie) do czub-

ĆWICZENIA

Reedukacja

ka kciuka, powtarzamy ćwiczenie obiema rękami naraz, najpierw z otwartymi, następnie zamkniętymi oczami.

- » Taśma klejąca Przyklejamy pasek taśmy klejącej do opuszka palca wskazującego tak, aby mały kawałek taśmy wystawał. Kolejno próbujemy odkleić taśmę poszczególnymi palcami tej samej ręki, powtarzamy z drugą ręką.

i opuszczamy poszczególne palce, powtarzamy z drugą ręką, następnie z obiema.

- » Nożyczki Układamy palec wskazujący i środkowy w nożyce, ćwiczymy ruch tnący.
- » Zatyczka Trzymamy zatyczkę od długopisu za pomocą kciuka, palca wskazującego oraz środkowego. Staramy się ją obracać zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a nas-

silnie).

- » Krążenia dłoni: wyciągniętych w bok, stykających się, ułożonych równolegle (młynek)
- » Dociskanie złożonych dłoni do siebie (ręce zgięte w łokciach) – policzyć do 3 i rozluźnić (powtórzyć 10 razy)
- » Wymachy dłoni (pożegnanie, odganianie muchy itp.)



- » Krążenia Przyciskamy łokcie do boków, wyciągamy przedramiona do przodu. Kolejno wykonujemy krążenia dłoni w nadgarstkach, resztę ciała utrzymujemy nieruchomo.
- » Ściana Stajemy na wyciągnięciu ramion od ściany, opieramy dłonie płasko na ścianie, odpychamy się palcami.
- » Leniwe paluszki Kładziemy dłoń płasko na stole, kolejno podnosimy

też w przeciwnym kierunku. Próbuje przesunąć ją do podstawy kciuka i z powrotem.

- » Dodatkowo zalecane są:
- » Mocne zaciskanie dłoni (wzmacnia chwyt, poprawia napięcie mięśniowe)
- » Dziecko zaciska dłonie w pięści, kciuki pozostają na zewnątrz. Następnie – rozluźnia dłonie, prostuje palce. Powtarzać 10 razy (powoli i

- » Robienie kul z makulatury, rzucanie kulami do celu

- » Ściskanie w dłoni kulek z gazet, piłeczek różnej wielkości i twardości, przedmiotów o różnej fakturze i twardości.

- » Nawijanie włóczki, sznurka na kłębki

- » Wyciskanie gąbki w ciepłej wodzie.

- » Malowanie – ćwiczenia rozluźniające napięcie mięśniowe (duże

ĆWICZENIA

Reedukacja

- powierzchnie, płamy o średnicy – 12 – 25 cm, łuki, sinusoidy, kształty „e” i „o” – bez odrywania ręki, szerokość szlaku – 15 cm)
- » Lepienie (z plasteliny, ciasta) zwierząt, ludzików, wałeczków, kulek, liter, cyfr itp.
 - » Kalkowanie, wydzieranie, cięcie nożyczkami, lamanki z papieru itp.
 - » Obrysowywanie figur geometrycznych, wypełnianie konturów kreskami: poziomymi, pionowymi, skośnymi
 - » Rozciąganie palców (zahaczonych o siebie, na zewnątrz)
 - » Przypinanie i zdejmowanie klipsów bieliźnianych np. na brzegu zeszytu (z przeciwstawnością kciuka wobec palca wskazującego i środkowego), po 10 klipsów na każdą rękę
 - » „Prowadzenie” koralików po labiryncie z drutu (kształt labiryntu należy zmieniać)
 - » Nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków przez otworki np. w tekturkach, w kratkach do zlewozmywaków.
 - » Szycie w kartonie, po śladzie
 - » Przyszywanie guzików
 - » Przewlekanie sznurowadeł
 - » „Ukłony palców” – nakładamy na kolejne palce np. włóczkowe pacynki, palec z pacynką „kłania się” i prostuje kilka razy
 - » Wzmacnianie chwytu pisarskiego. Dziecko silnie przyciska do siebie trzy palce (kciuk, wskazujący i środkowy), odlicza do 3 i rozluźnia z szerokim rozpostarciem dłoni. Powtórzyć 10 razy.
 - » Spacerowanie palcami po stole – w różnych ich zestawieniach np. wskazujący i serdeczny, kciuk i mały itp.
 - » Naśladowanie gry na pianinie, pisanie na maszynie
 - » Odtwarzanie rytmu deszczu
 - » Ciecie po liniach prostych i fal-

istych

- » Lepienie z plasteliny, modeliny, masy solnej itp. kuleczek, wałeczków i bardziej złożonych form
- » Stemplowanie
- » Zabawa w pranie, rozwieszanie, strząsanie, rozwieszanie
- » Zabawy tematyczne
- » Rozłożone dłonie leżą na stole, dziecko unosi wymieniony palec w obu rękach jednocześnie (jak najwyżej, nazywamy palec)
- » Układanie, wyginanie liter, cyfr z drutu, sznurka, drobnych przedmiotów
- » Wydzieranki z papieru

Ćwiczenia graficzne (usprawniające drobne ruchy ręki ułożonej w pozycji jak przy pisaniu)

Pogrubianie konturów figur geometrycznych, prostych szlaczków, obrazków (wysokość wzoru 3 – 4 cm)

ręki

- » Swobodne bazgranie na dużych arkuszach papieru flamastrami kredkami, itp.
- » Łączenie wyznaczonych punktów linią ciągłą
- » Rysowanie za pomocą szablonów np. figur geometrycznych
- » Kopiowanie rysunków przez kalkę techniczną (folię)
- » Zamalowywanie kredkami małych przestrzeni (konturów, stempek, figur, obrazków itp.)
- » Rysowanie szlaczków literopodobnych w liniaturze
- » Rysowanie szlaczków obrazkowych
- » Kończenie zaczętego wzoru (najpierw przez pogrubianie, potem łączenie linii przerywanych, a na końcu samodzielne kończenie płynnym ruchem)
- » Odtwarzanie eksponowanych wzorów z pamięci



- » Pisanie po śladzie
- » Pisanie ciągu liter bez odrywania

Ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowej i orientacji przestrzennej



Uwagi:

- Ćwiczenia rozwijające i doskonalące umiejętność pisania powinny być prowadzone systematycznie (najlepiej codziennie – ok. 5 – 10 min.)
- Ważna jest pozycja dziecka przy pisaniu (rysowaniu): całe stopy oparte o podłoże, całe pośladki i uda na krześle, kręgosłup prosty
- Bardzo ważny jest dobór narzędzia pisarskiego (długopisu). Ważne jest by ołówki i długopisy nie były zbyt długie i ciężkie (bez ozdób na końcach, gdyż powoduje to zbyt wysokie trzymanie przyboru). Dotyczy to zwłaszcza dzieci ze słabą siłą i małym napięciem mięśniowym
- Dzieci z utrwalonym nawykiem nieprawidłowego trzymania przyborów należy nakłaniać do zmiany np. poprzez używanie specjalnej nakładki (można kupić w księgarniach oświatowych) bądź przez oklejenie ołówka lub długopisu kolorową folią samoprzylepną
- Prawidłowa odległość od czubków trzech palców trzymających długopis (ołówek) powinna wynosić 2 cm.
- Ułożenie zeszytu (lub kartki) na linii środkowej ciała z lekkim pochylem dla praworęcznych – w lewo, dla leworęcznych – w prawo
- Ćwiczenia usprawniające pisanie powinny być wykonywane miękkim przyborem tzn. najlepiej grubszym ołówkiem, pisakiem, mazakiem, kredkami itp.

- » Chodzenie po narysowanej linii
- » Chodzenie po krawężniku
- » Pokonywanie krótkich dystansów z zamkniętymi oczami
- » Ruchy naprzemienne np. dotykanie prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie
- » „Leniwa ósemka” P. Dennisona. Dziecko rysuje po śladzie wolnym, płynnym ruchem ósemkę. Czynność powtarza 5 – 7 razy, każdą ręką (najpierw wiodącą). Na końcu rysuje „ósemkę” dwoma rękami równocześnie.
- » Zmiana kierunku biegu na sygnał, zgodnie z wydanym poleceniem
- » Zwroty w określonym kierunku – w prawo, w lewo, w tył
- » „Dyktanda” ruchowe np. chodzenie z zamkniętymi oczami zgodnie z poleceniami
- » Rzucanie i łapanie piłki, woreczka, kozłowanie
- » Przerzucanie piłek, woreczków z ręki prawej do lewej, podrzucanie raz prawą, raz lewą ręką
- » Rzucanie woreczka (piłki) prawą ręką pod lewym kolaniem i lewą ręką pod prawym
- » Rzucanie przedmiotów do celu
- » Rzucanie na odległość
- » Toczenie piłki do celu
- » Zabawy ze skakanką gra w gumę
- » Pokonywanie toru przeszkód
- » Jazda na rowerze, hulajnodze, rolkach itp.