

פיתוח כישורי השפה
בידוי המשפחה
חוקרת הדרכה להורים חכמים ואוהבים
"חדר כושר לאברי ההיטוי"



חברה ואיירה: אדית נש, קלינאית תקשורת

אין לשכפל, להעתיק ולאחסן במאגרי מידע, לשדר או לסרוק בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או אחר. שימוש מסחרי מכל סוג בחומר הכלול בחוברת אסור בהחלט, למעט הוראה מפורשת בכתב מן המחברת. הטקסט מנוסח בלשון זכר מטעמי נוחות אך מתייחס לשני המינים בשוויון מוחלט.

תראו! אורו-מוטורי

כאשר ילדנו לא מדבר ברור ו/או כאשר מתקשה לאסוף/לבלוע את הרוק המצטבר בפיו, אנו ממליצים לבצע תרגול פשוט אשר יווסת התחושה באזור הפה וישפר התנועות של אברי ההיגוי.



כלי עבודה:

אנא הצטיידו במראה, בלונים, בועות סבון, נוצות, קשיות וכ"ו. המטרה היא לתרגל בכיף, באווירה נינוחה, עם הרבה צחוקים וחוש הומור!

א. תרגילים לשיפור תנועות הלשון

1. הלשון מנקה את השפתיים בתנועות עגולות. מתחילים מימין לשמאל, אחר כך עוברים על השפתיים משמאל לימין.

2. הלשון מנקה את השיניים העליונות והתחתונות, מבפנים ומבחוץ. לא לשכוח את השיניים הכי אחוריות!

3. הלשון "מטאטאה את התקרה" (החך) מקדימה לאחור ומאחורה לקדימה.

4. הלשון "מציירת" עיגולים בצד הפנימי של שתי הלחיים.

5. הלשון נכנסת ויוצאת שוב ושוב בקצב די מהיר.

6. הלשון מנסה להגיע אל האף, אל האוזניים, אל הסנטר (רק מנסה, כמובן!). נתן למרוח מעט ממרח טעים מעל השפתיים העליונות או מתחת לשפתיים התחתונות. ילדנו יצטרך להניע את לשונו מעלה ומטה על מנת ללקק את המרח.



7. חוד וגב הלשון מחזיקים צימוק או קורנפלקס או חתיכת וופל בקצה הקדמי של החיך.

מטרתנו היא להרגיל את הלשון להישאר "דבוקה" לאורך החך במהלך כל היום!

על מנת לבצע את התרגיל משך זמן ממושך מבלי לאבד את הסבלנות, ילדנו יוכל לצייר, להרכיב פאזל, לצפות בטלוויזיה וכ"ד בזמן הפעולה. יש למנוע את דחיפת/דחיקת הלשון לנגד השיניים.

8. הפרדת תנועות: בתרגיל זה, חשוב לשמור על הסדר ברצף הפעולות: שלב ראשון: הלסת יורדת למטה כך שהפה נפתח בפתיחה נינוחה, ללא הגזמה. שלב שני: חוד הלשון עולה אל "נקודת הקסם", איפה שהחך מתחבר עם השיניים העליונות, אך בלי לסגור את הפה!;

9. נקישות לשון, הן בקצב מהיר והן בקצב איטי ("סוס דוהר מהר", "סוס דוהר לאט").

לצורך התרגול, כינינו את הלשון "גברת לשוני".
חיברנו שיר לכבודה של גברת לשוני, בו מתארים מספר תנועות הלשון בתוך ומחוץ הפה.

גברת לשוני,
וורודה ואמריקה,
בניקיון צוסקת
שפופ ככל פינה.

ביתה כפה שלנו,
הדלת היא השפה,
קירות הן השיניים
והחך הוא התקרה.

נוקשת היא בקצב
ליקוק כה ליקוק שמ,
נכנסת ויוצאת שוב,
לשוני שובה!.

גברת, את למרת,
השירי אה-אה-אה
ה"נקודת הקסם"
רקדי לך בשמחה

סוף סוף הציג הליפה,
צלי, צלי ליסון,
אבק לחך נדבק, שמ
תנוחי בלי ליפול



ב. תרגילים לשיפור תנועתיות השפתיים והלחיים:

9. מנפחים את הלחיים ולא מאפשרים לאוויר לברוח...מעבירים את האוויר מלחי ללחי. ניתן לבצע את התרגיל גם עם מעט מים בתוך הפה.

10. מחזיקים כרטיס דק מפלסטיק בין השפתיים (בלי לנגוס בו)...אל תתנו לו ליפול!.

11. משחק כדור-רגל:

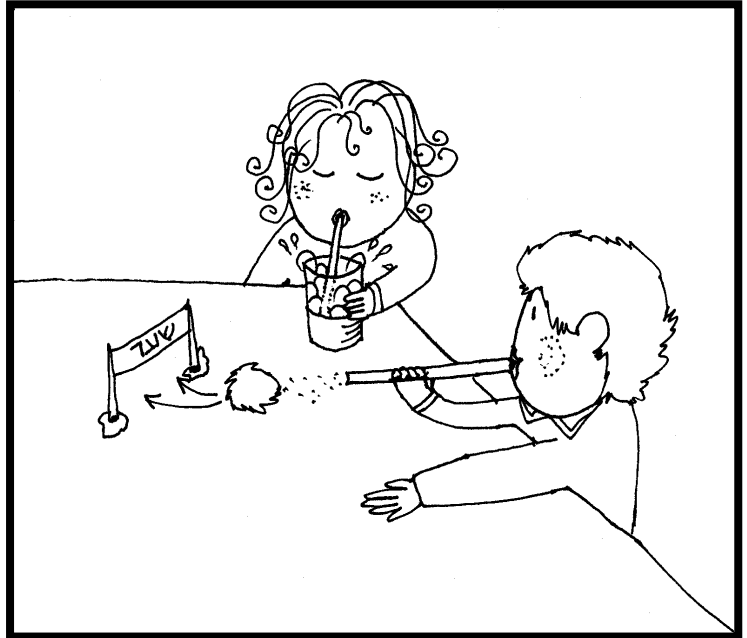
הניחו פומפון באמצע השולחן. תבנו שער של כדור רגל בעזרת פלסטלינה, קיסמי שיניים ונייר. עליכם לנשוף דרך הקשית וכך "לדחוף" את הפומפון לכוון השער. הבקיעו גוווווול!!!! כל הכבוד!

12. תנשפו דרך קשית בתוך כוס עם מים: עשו בועות קטנות, בינוניות וגדולות.
אופס! שכחתי להגיד לכם שלפעמים זה משפריץ!.

13. תנפחו הרבההההההה בלונים.

14. תייצרו בועות סבון.

15. משחק "הנוצה המעופפת":
במהלך משחק זה, על ילדנו לנשוף בנוצה ולהשאירה "מעופפת" באוויר בזמן שהמשתתף השני סופר עד
(עד כמה שתחליטו !)



יש עוד הרבה רעיונות...
המציאו תרגילים חדשים (תעלולים עם הלשון, עם השפתיים, עם הלחיים וכמו כן משולבים).
שיתפו אותנו ברעיונות שלכם, כדי שילדים אחרים יוכלו גם הם לתרגל את התרגילים שהמצאתם.

13. התרגיל החדש שלנו:

שם התרגיל:.....

איזה חלק מהפה משתתף בתרגיל?.....

איך מבצעים אותו?.....

.....

.....

חתימת הממציא (בכתב או בציור):.....

ג. האכילה:

"נזכור כי תחוש ותנוצח הולכים יחד", אמרה קלינאית תקשורת ותיקה. המודעות בתחושות הפה אמורה להגביר את השליטה במוטוריקה של כל האזור!.

בתפקידנו להציג/להגיש מאכלים מגוונים בטעמים ומרקמים (מזון רך, מרוסק, מוצק, בעל מרקמים מעורבבים וטעמים מוכרים וחדשים).

נעודד

- אכילה עצמאית,
- נגיסה עם השיניים החותכות (הקדמיות),
- לעיסת האוכל על השיניים הטוחנות ולא במרכז הפה,
- לעיסת האוכל בשני צידי הפה, ימינה ושמאלה,
- שתייה מכוס.

נאפשר לילדנו לשחק עם האוכל, לגעת בו, לחוש בו, להכניס אצבעות, להתלכלך. נעודד את ילדנו להאכיל אותנו (זה כיף!).

אוכל, תרבות, שפה ותקשורת:

זמן האוכל הוא רגע של הנאה, של רוגע, של למידה ושל תקשורת... יש לנצלו לרכישת הרגלים טובים! כמרבית ההרגלים, גם האכילה נרכשת על ידי דגם. נשתדל לאכול ביחד כדי לתת לילדנו דגם משלנו.

שפה ותקשורת במהלך הארוחה:

- ניתן לתאר טעמים ("הלפתן מתקתק", "המלפפון הוא גם חמוץ וגם מלוח"),
- ניתן לדבר על מרקמים ("רך כמו צמר גפן", "פריך, משמיע צליל מיוחד באת כל נגיסה" וכ"ד),
- ניתן לשוחח על המאכלים האהובים עלינו, לשתף את ילדנו במתכונים משפחתיים, במתכונים חדשים,
- ניתן להביע התעניינות בדעתו של הילד, למשל, לשאול האם "כדאי" שנאכל את הסלט דבר ראשון, מה הוא מעדיף להשאיר לסוף הארוחה, וכ"ו.

מה אתם מתכננים לארוחת הערב?

תבחרו 4 רעיונות: אחת בתחום התחושתית, אחת בתחום המוטורי ושניים בתחום השפה והתקשורת. תרשמו כיצד תיישמו אותם במהלך הארוחה הבאה.

.....
.....
.....
.....

..... **פתיאבון!**