

unicef
BM Çocuk Fonu



Belarus Cumhuriyeti
Sağlık Bakanlığı



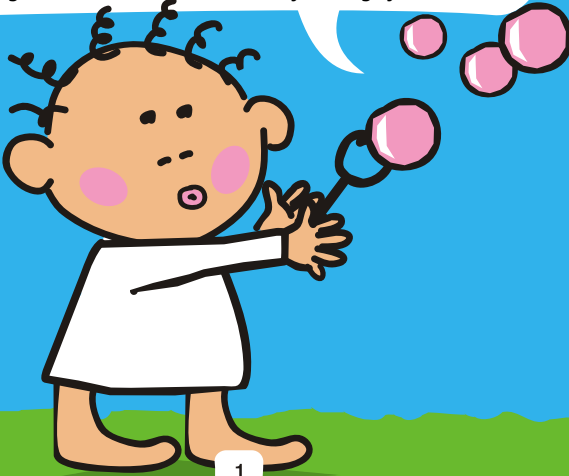
unicef
BM Çocuk Fonu

BM Çocuk Fonu (UNICEF)
Belarus Cumhuriyeti Temsilciliği
e-posta: unicef@tut.by

KÜÇÜK ÇOCUKLAR İÇİN KONUŞMA EGZERSİZLERİ

Hepimiz sabah egzersizlerinin faydalarını biliyoruz; bebek birkaç basit egzersiz yapar ve tüm gün tempolu ve neşeli yürür. Ancak aynı derecede faydalı olan konuşma jimnastiğini çok az kişi duymuştur. Ve bu arada, bu tür "ağız egzersizleri" tonlamayı, konuşmanın ifadesini ve hatta iletişim kurma yeteneğini iyi bir şekilde eğitir! Ayrıca her egzersiz eğlenceli bir oyun gibi olduğu için kolay ve zevklidir.

Sabun köpüğü üflemenin ya da bir bardağın içindeki pipetten lıkırdamanın bebekler için yemek yemek ve dişlerini fırçalamak kadar sağlıklı olduğunu kim düşündü? **Nefes egzersizleri** konuşmanın gelişimine katkıda bulunur, seslerin doğru telaffuzunu oluşturur ve ayrıca çocuğun vücudunu mükemmel bir şekilde güçlendirir.



Nefes egzersizleri yaparken, aktivite sırasında bebeğinizin dudaklarının pozisyonunu izleyin. Dudaklar eşit bir tüp şeklinde katlanmalı, yanakların eşit şekilde şişip inmesine izin verilmelidir. Nefes alıp vermeyi kol ve bacak hareketleriyle birleştirmek çok faydalıdır.

Çoğu zaman bebekler karışık, kesik kesik nefes alırlar, uzun bir nefes verme, burun ve ağızdan dönüşümlü nefes alma ve verme yapmaları zordur. Düzgün ve ifade edici konuşmaya izin vermez. **Konuşma nefes** eğitimi bunu düzeltebilir:

Bebeğinize hikâyeler, şiirler anlattığınızda, örneğin; rüzgârdan bahsedin, çocuğunuza üflemeyi öğretin, yüzüne üfleyin, zamanla sizi taklit etmeye başlayacaktır. Daha sonra çocuğa üflemesini teklif ederek de oynayabilirsiniz; bebeğe küçük bir parça kabartılmış pamuk verin, bunun bir kar tanesi olduğunu, rüzgâr estiğinde uçtuğunu, ağızınızla, yuvarlak dudaklarınızla, yumuşak bir şekilde üflemeniz ve burundan nefes almanız gerektiğini açıklayın.

Kâğıttan bir kelebek veya uçak yapın, bir ipe bağlayın ve çocuğunuza üflediğinizde nasıl çırpınacağını gösterin. Nefes vermenin maksimum uzunlukta olduğundan emin olmak gerekir.

Bir ağaç yapın; birkaç kâğıt şeridi kesin, bir çubuğa veya kaleme yapıştırın "rüzgâr" yaprakları dalgalandıracaktır. Bu tür egzersizler hayal gücünü de geliştirir.

Bir kâğıt parçasına veya mum alevine birlikte üfleyin. Nefes vermenin keskin olmaması önemlidir, aksi takdirde mum söner, yumuşak ve kolay bir şekilde üflemeniz gerekir.

Bir rüzgâr gülü veya oyuncak rüzgâr değirmeni yapın (veya satın alın), bebeğinize dönmesi için kanatlara üflemeyi öğretin.



Kâğıt kuşları kesin ve masanın en kenarına yerleştirin. "Kuşlar, uçun!" deyin ve sadece bir kez birlikte üfleyin. Mümkün olduğunca uzağa uçabilmeleri için nefes verme süresi çok uzun olmalıdır.

Çocuğunuza bir köpeğin sıcakken dilini dışarı çıkarak, gürültülü ve hızlı bir şekilde nefes aldığını gösterin.

Çiçek açmış bir karahindiba seçin ve tüylerinin uçuşması için üzerine üfleyin. Çocuğunuzun yanaklarını iyice şişirdiğinden ve havayı yutmadığından veya dışarı vermediğinden emin olun.

Bebeğinize sıcak şeylere üflemeyi ve ellerini ısıtmayı öğretin; burnundan nefes alsın ve ağzından nefes vererek dudaklarına kadar uzattığı ellerini ısıtsın.

Çocukların nefes alma ve verme ile ağız ve burunla nefes alma ve verme kavramlarını karıştırdıkları durumlar vardır. Ona çiçeği koklamayı öğretin [Burnunuzdan abartılı (vurgulu) bir şekilde nefes almanız ve ardından "A" sesi çıkarak nefes vermeniz gerekir].



Kokteyl pipetini bir bardak suya batırın ve çocuğunuzun önüne koyun. Bebeğinize pipete nasıl üfleyeceğini göstererek bir nefes verişte uzun bir ılıkırtı çıkarmasını sağlayın. Ciğerlerine mümkün olduğunca çok hava almalı ve karnı aracıyla suya gluk gluk diye nefes vermelidir.

Bebeğinize baloncuk üflemeyi öğretin. Burundan nefes alıp, tüp şeklinde katlanmış dudaklardan uzun ve yumuşak bir şekilde versin.

Bu egzersizleri haftada en az 3 ila 4 kez, 2 ila 5 dakika boyunca, her egzersizi 2 ila 3 kez tekrarlayarak yapmaya çalışın. Erken yaşta bebeğinizin her 5-7 dakikada bir aktivite değişikliğine ihtiyacı olduğunu unutmayın.



Bebeklikten itibaren çocuk dil, dudak, çene gibi birçok farklı artikülatör ve mimik hareketi yapar ve bu hareketlere günlük seslerle (mırıldanma, babıldama) eşlik eder. Bu tür hareketler, bir çocuğun konuşmasının gelişimindeki ilk aşamadır. Doğal yaşam koşullarında konuşma organlarının jimnastiği rolünü oynarlar. Bu hareketlerin doğruluğu, gücü ve farklılaşması çocukta kademeli olarak gelişir.

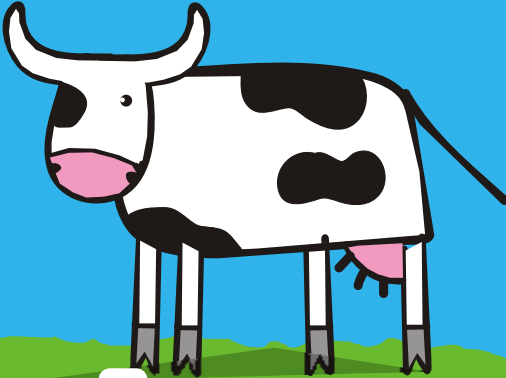
DUDAK VE DİL EGZERSİZLERİ NASIL YAPILIR?

Çocuklar taklit etme konusunda harikadır ve bunu çok erken yaşlarda yapmaya başlarlar. İlk aylardan itibaren bebeği kundaklamaya veya onunla oynamaya, tüpün dudaklarını germeye, dilini dışarı çıkarmaya, dudaklarını tokatlamaya, homurdanmaya, gıdıklamaya başlayabilirsiniz.



İlk başta, konuşma dışı sesler de dâhil olmak üzere farklı seslerin (homurdanmalar, hıçkırıklar, gıcırtilar vb.) telaffuzu çok önemlidir, bebekler buna bayılır. Sesleri abartılı (vurgulu) bir şekilde telaffuz etmeye çalışın; ağız geniş açın, dudakları gerin, böylece çocuk ku-ku'nun ko-ko'dan ne kadar farklı olduğunu sadece duymakla kalmaz, aynı zamanda görür.

Yani gerçek sanatçı ve yaratıcı olun. İki haftalık bir bebek bile onu gezintiye çıkardığınızda bir ineğin nasıl böğürdüğünü, bir horozun nasıl öttüğünü, bir köpeğin nasıl havladığını anlattırsanız buna bayılacaktır. Siz bildiğiniz tüm hayvanları sıralarken büyümüş çocuk çoktan giyinmiştir. Bunlar aynı zamanda ilk artikülasyon egzersizleridir ve konuşma duyusunu geliştirmek için de harikadır. Ancak bunu hissederek ve farklı seslerle yapmalısınız.

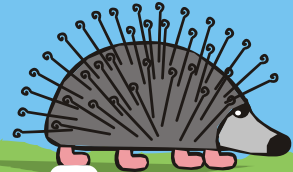


Zamanla bebeğinizi diliyle nasıl oynayacağını ve bir tüpe (kavala, düdüğü vb.) nasıl üfleyeceğini öğretin.



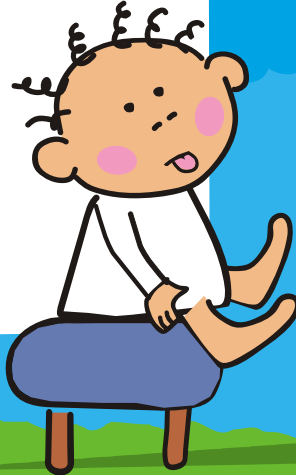
Bebek biraz daha büyüdüğünde, konuşma aparatını eğitmek için (1,5 yaşından itibaren) özel egzersizler ve oyunlar yapmaya başlayın. Şiiri okurken, vurgulanan kelimeleri bebeğinizle birlikte söyleyin.

Çayırdaki "Möö, möö, möö, möö" diye otlayan bir inek vardı. Çizgili bir yaban arısı "Z-z-z, z-z-z" diye uçardı. Yaz rüzgârı "F-f-f-f, f-f-f-f" diye eserdi. Zil "Ding, ding, ding" diye çalardı. Bir çekirge otların arasında "Tr-r-r, t-s-s-s" diye cıvıladı. Dikenli bir kirpi "Pah-pah-pah" diye koştu. Küçük bir kuş "Tik-tak, tik-tak" diye öttü. Kızgın bir böcek ise "Vız-vız, vız-vız" diye vızıldıadı.



Bebek önce dinleyebilir, sonra tekrar etmeye çalışabilir. Sesleri hemen tam olarak çıkarmaya çalışmayın, artikülasyon aygıtı yavaş yavaş ve kişiye özel olarak gelişir.

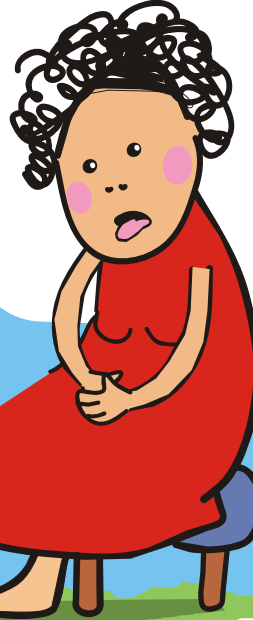
Çocuğun karşısına oturun ve uygun kelimeleri söyleyerek tarif edilen eylemleri gerçekleştirin. Bebek önce izler, sonra tekrar etmeye çalışır. Dilim yürüyüşe çıktı: (Ağzınızı açın). Yıkandı (Dilinizin ucunu hızlıca üst dişlerinizin üzerinde gezdirin). Saçlarını fırçaladı (Dilinizi birkaç kez alt ve üst dişlerinizin arasında gezdirin, öne doğru çıkarıp saklayın). Yoldan geçenlere baktı (Dilinizi dudaklarınızda gezdirin, yalayın). Sağa, sola döndü (Dili belirtilen yöne çevirin). Aşağı düştü ve yukarı çıktı (Dili aşağı indirin ve yukarı kaldırın). "Bir" diye ağızda kayboldu (Dilinizi ağızınızda saklayın).



Bebeğin hareketlerinizi ayna gibi algıladığını unutmayın, bu nedenle "sola" derken dilinizi sağa çevirmeniz gerekecek veya tam tersi. Metni bir ses kayıt cihazına kaydedebilirsiniz, böylece bebeğinizle birlikte egzersize tamamen konsantre olabilirsiniz.

Oyun oynamak için bebeğinizin keyfi yerindeyken bir zaman seçin. Egzersizleri ayna karşısında yapmak en

iyisidir, ancak bunları yürüyüş sırasında, öğle yemeğinde (dudakları yalamak, tabak, diliyle burnuna ulaşmak vb.), klinikteki kuyruklarda, otobüste ve genel olarak her yerde yapabilirsiniz. Bunu yapmak çok fazla zaman ve çaba gerektirmez. Çocuk büyüdükçe egzersizler daha da zorlaşır.



**BOL ŞANS!
BAŞARACAKSINIZ!**

Minsk şehri "19. Şehir Çocuk Polikliniği"
Erken Müdahale Kaynak Merkezi
öğretmen ve konuşma terapisti
S.A. Chipurko