

Ćwiczenia i zabawy relaksacyjne dla dzieci jękających się.

Jąkanie według Mieczysława Chęćka jest „komunikatywnym zaburzeniem płynności mówienia o podłożu wieloczynnikowym, któremu towarzyszą zakłócenia fizjologiczne, psychologiczne, językowe i socjologiczne, a przejawia się skurczami mięśni oddechowych, fonacyjnych i artykulacyjnych, wywołujących kloniczne i toniczne blokowanie jednostek mowy oraz dysfunkcjami objawów pozajęzykowych pod postacią m. in. stanów logofobicznych i współruchów mięśniowych”¹, które dotyka zarówno dorosłych, jak i dzieci. W związku z tym terapia jąkania powinna polegać na zniesieniu wszystkich opisanych wyżej zakłóceń, powodujących skurcze mięśni oddechowych, fonacyjnych i artykulacyjnych. Do tego celu służą przede wszystkim grupy ćwiczeń oddechowych, fonacyjnych i artykulacyjnych. Jednak niezbędną grupą ćwiczeń w terapii jąkania są także ćwiczenia i zabawy relaksacyjne.

Relaksacja ma szczególne znaczenie zwłaszcza w terapii jąkania u dzieci. Dzięki niej pacjent może się rozluźnić i przygotować do pracy nad płynnością mowy. Terapeuci, logopedzi bardzo często wykorzystują przy tym akompaniamenty muzyki relaksacyjnej, która pozwala osiągnąć stan odprężenia. Pełna relaksacja polega na przeprowadzeniu ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych, w większości wykonywanych w pozycji leżącej. W niniejszym artykule zostaną zaprezentowane ćwiczenia oddechowe połączone z relaksacją, ćwiczenia i zabawy relaksacyjne, oraz masaże do pracy z dziećmi zarówno w gabinecie logopedycznym, jak również w domu z rodzicem bądź opiekunem.

Ćwiczenia oddechowe połączone z relaksacją.

Ćwiczenia oddechowo - relaksacyjne najczęściej wykonywane są w pozycji leżącej i trwają nie dłużej niż 10 -15 minut. Logopeda prosi dziecko, aby położyło się na materacu lub karimacie z wyprostowanymi nogami, następnie prosi dziecko, aby zamknęło oczy i spróbowało rozluźnić całe ciało. Ważne jest, by logopeda mówił przyciszonym i spokojnym głosem, wprowadzając tym samym adekwatną atmosferę, a pomieszczenie do ćwiczeń było wcześniej wywietrzone.

1 Chęćek Mieczysław, *Jąkanie. Diagnoza-Terapia-Program*, Kraków 2012, s. 48.

Przykłady ćwiczeń oddechowych połączonych z relaksacją za Dorotą Kamińską:

- „Nadmuchiwanie baloników” - dziecko naśladuje czynność nadmuchiwania balona, nabiera powietrze przez nos i pompuje balon. Z balonika ucieka powietrze: sss...
- „Dmuchanie na gorącą zupę” - ffff...
- „Syczący wąż” - dziecko naśladuje odgłosy wydawane przez węża: sss...
- „Lokomotywa” - dziecko naśladuje odgłosy wydawane przez lokomotywę, np. cz- cz- cz..., sz – sz- sz..., puf – puf – puf..., uhu, uhu...
- „Wiatr i wietrzyk” - dziecko naśladuje wiatr, dmuchając z różnym nasileniem.
- „Dmuchanie na piórka” - dziecko dmucha na piórka, kawałki kolorowej bibuły lub waty.
- „Zabawy ze świeczką” - zdmuchiwanie zapalanej świeczki, dmuchanie na płomień świeczki z różnym nasileniem, tak aby nie zgasła.
- „Zdmuchiwanie świeczek na urodzinowym torcie
- „Kolorowe bańki” - puszczenie baniek mydlanych.
- „Traf do bramki” dmuchanie na piłeczkę pingpongową, tak aby trafiła do celu – bramki.
- „Zaczarowanie zapachy” - dziecko wącha różne zapachy (np. owoców lub warzyw) i próbuje określić, co tak pachnie.²

Kilka przykładów ćwiczeń oddechowych połączonych z relaksacją za Edytą Lichotą:

- Dziecko w pozycji leżącej przeciąga się i głośno ziewa, jednocześnie wypowiadając głoskę aaa...
- Dziecko, leżąc na plecach prawą rękę kładzie na klatce piersiowej, lewą zaś na brzuchu i wykonuje głęboki wdech nosem, wypychając brzuch. Następnie wykonuje długi wydech ustami z lekkim naciskiem dłoni na przeponę. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.
- Dziecko wykonuje długi wdech nosem z powolnym wyciąganiem rąk daleko przed siebie, a następnie powolny wydech ustami ze swobodnym opuszczaniem rąk.
- Dziecko w pozycji leżącej kładzie sobie na brzuch książkę i swobodnie oddycha

² Kamińska Dorota, *Wspomaganie płynności mowy dziecka – profilaktyka, diagnoza i terapia jąkania wczesnodziecięcego*, Kraków 2006, s. 52-53

obserwując książkę, a tym samym ruchu brzucha podczas oddychania.³

Ćwiczenia oddechowe połączone z relaksacją mają na celu utrwalenie prawidłowego wzorca oddychania, wydłużenie fazy wydechowej, stymulacji mięśni uczestniczących w procesie oddychania, przede wszystkim przepony. Ćwiczenia te pomagają także zsynchronizować oddech z treścią wypowiedzi, zmniejszają wzmożone napięcie mięśniowe, jak również korzystnie wpływają na redukcję stresu.

Ćwiczenia i zabawy relaksacyjne.

Ćwiczenia i zabawy relaksacyjne wykorzystywane są w terapii jąkania u dzieci przede wszystkim w celu zredukowania nadmiernego napięcia, jak również zredukowania stresu. Ćwiczenia relaksacyjne pomagają dziecku przenieść się w świat spokoju, zapomnieć o wszechobecnych stresach i zmartwieniach, a przy okazji dostarczają dużo zabawy i radości. Ćwiczenia i zabawy relaksacyjne mogą być przeprowadzane zarówno z jednym dzieckiem, jak również z grupą dzieci. Czas trwania ćwiczeń powinien wynosić ok 15-20 minut. Ćwiczenia przyniosą więcej korzyści jeżeli połączymy je z odsłuchiwaniami muzyki relaksacyjnej.

Przykłady ćwiczeń i zabaw relaksacyjnych:

- „Szmaciane laleczki” - Dzieci stoją w rozsypane w dowolnie wybranym miejscu sali, przodem zwrócone do osoby prowadzącej. Na sygnał muzyczny stają na palcach, ręce wyciągają jak najwyżej w górę. Na następne kolejno po sobie następujące sygnały dzieci rozluźniają i opuszczają bezwładnie w dół najpierw palce dłoni, potem całe dłonie, przedramiona, ramiona, głowę, górną część tułowia, uginają kolana i stopy, dotykają całymi stopami podłogi, pochylają się coraz niżej i wreszcie kładą się na podłodze. Ćwiczenie to z początku wykonywane dość wolno, po pewnym czasie ćwiczeń nabiera dość żywego tempa i sprawia dzieciom wiele radości.
- Trening witenberga
- „Ślimak” - podczas zabawy dziecko znajduje się w pozycji siedzącej. Logopeda mówi: wyobraź sobie, że jesteś ślimakiem. Kiedy cię ostrzegę przed nadchodzącym

³ Lichota Edyta, *Profilaktyka jąkania i niepełności mówienia*, Gdańsk 2008, s. 34-35.

niebezpieczeństwem, klasnę w dłonie, a ty schowaj się w swojej muszli. Podnieś wysoko barki, a głowę schowaj między ramionami, przyciśnij mocno brodę do klatki piersiowej. Następnie zaś powoli wychylaj głowę ze swojej skorupy, wydłuż szyję, opuść barki, delikatnie rozejrzyj się na boki, w górę, na dół i sprawdź, czy wszystko jest w porządku i czy możesz bezpiecznie wyjść ze swojej muszli. Jeżeli tak to powoli wyjdź ze swojego domku i wstań z pozycji siedzącej. Jeszcze raz rozejrzyj się dokoła i upewnij się o swoim bezpieczeństwie i bądź czujny na kolejne ostrzeżenia. Po zakończeniu ćwiczenia prosimy dziecko o pożegnanie się ze ślimakiem i prosimy dziecko o wyjście z roli, np. słowami – teraz już nie jesteś ślimakiem.

- „Skafander płetwonurka” - prosimy dziecko, aby wyobraziło sobie, że jest skafandrem płetwonurka wiszącym na wieszaku. Skafander musi wisieć bezwładnie, w związku z tym polecamy dziecku, aby się rozluźniło. W tym celu może luźno pomachać najpierw rękoma, później nogami, głowę zaś opuścić swobodnie do klatki piersiowej. Następnie logopeda udaje, że wypełnia skafander powietrzem za pomocą pompki. Najpierw pompuje łydki, potem uda dziecka, które pod wpływem coraz większej ilości włączanego powietrza sztywnieją. Następnie pompowany jest brzuch, a także ręce i barki i policzki. W pewnym momencie powietrza jest zbyt wiele i w skafandrze robi się dziura, powietrze zaczyna uchodzić, skafander się kurczy, rozluźnia i powoli zaczyna opadać w kierunku podłogi. Najpierw opadają policzki, później barki, ręce, brzuch, uda i łydki. I skafander znowu bezwładnie wisi na wieszaku. Dziecko po zakończeniu ćwiczenia wychodzi z roli.

Często do ćwiczeń relaksacyjnych wykorzystuje się trening autogenny J.H.Schultza, polegający na samokontroli nad własnym ciałem. Schultz uważa, że dzięki autosugestii możemy świadomie wpłynąć na nasze ciało i świadomie wywołać stan spokoju, odprężenia. Czas trwania treningu powinien wynosić około 10 minut, podczas treningu można odsłuchiwać muzykę relaksacyjną. Celem treningu autogennego jest rozwijanie umiejętności relaksowania się, likwidacja niepokoju, stresu i lęku, odreagowanie napięć psychofizycznych, stan ogólnego odprężenia. Ćwiczenia treningu autogennego poleca również Mieczysław Chęćek w zaproponowanej przez siebie terapii jąkania.

Przykłady ćwiczeń treningu autogennego wg J.H. Schultza, za Dorotą Kamińską:

- „Miś Puchatek” - osoba prowadząca zabawę spokojnym i cichym głosem opowiada dzieciom historyjkę o Misiu Puchatku. Prosi, aby dzieci postarały się przeżyć to, co on. Dzieci kładą się wygodnie na plecach i słuchają opowiadania.

Teraz będziemy bawili się w małego, nieporadnego misia Puchatka, który mieszka w spokojnym i pięknym lesie. Przez całe lato miś bardzo ciężko pracował, robiąc zimowe zapasy. Teraz jest bardzo zmęczony. Układa się w swojej norce do zimowego snu. Leży spokojnie, ma zamknięte oczy. Jest mu ciepło i przyjemnie, o niczym nie myśli. Słucha tylko, jak szumią drzewa w lesie. Miś czuje, jak odpoczywają jego łapki, nóżki, głowa, jego buzia i oczka. Najpierw czuje jak jego nóżki robią się coraz cięższe, jakby były z żelaza. Miś nie może ich podnieść, nóżki stały się bardzo leniwe, ale jest im ciepło, wygodnie i przyjemnie. Teraz łapki misia chcą, żeby było im tak przyjemnie, bo też się bardzo napracowały. Miś położył łapki wygodnie na ziemi, wzdłuż swojego ciała. Łapki stały się leniwe, odpoczywają. Miś nie porusza palcami. Czuje, jak jego łapki stają się coraz cięższe, jakby były z żelaza, ale jest im bardzo przyjemnie, ciepło i wygodnie. Teraz Miś myśli o swojej główce. Opuszcza ją spokojnie na poduszkę. Oczka są zamknięte. Miś nie myśli o niczym, jest mu dobrze i przyjemnie. Leży spokojnie...cichutko..., słucha jak śpiewają ptaszki...czuje się odprężony...zasypia...Teraz budzimy się, przeciągamy rozkosznie, podnosimy do góry swoją główkę, łapki, nóżki i powoli wstajemy. O, jak dobrze, miś się wyspał i czuje się wypoczęty i szczęśliwy.

- „Chmurką” - dziecko kładzie się wygodnie na plecach i słucha historyjki o chmurce, którą logopeda opowiada spokojnym i cichym głosem.

Wyobraź sobie, że jesteś białą, miękką chmurką. Płyniesz po błękitnym niebie. Przemykasz między ciepłymi promykami słońca. Delikatny wiatr przesuwa Cię w różne strony. Na niebie jest mnóstwo chmurek. Koło Ciebie przelatują ptaszki. Płynąc po niebie, widzisz w dole piękny las i rzekę. Ale to wszystko jest na dole... Ty jednak beztrąsko płyniesz po niebie... czujesz się radośnie i bezpiecznie.... Czujesz się potrzebny i ważny... Jest Ci dobrze....A teraz otwierasz oczy i przestajesz być chmurkami.

- „Pszczółka Słoduszka” - dziecko układają się w wygodnej pozycji. Logopeda spokojnym i cichym głosem opowiada dziecku bajkę o pszczołce. Prosi, aby dziecko postarało się przeżyć to, co ona:

Było lato. Słońce ogrzewało cały świat swoimi ciepłymi promieniami. Wokoło czuć było

piękny zapach kwiatów. Pszczołka Słoduszka zbierała właśnie słodki nektar z kwiatów. Zostało jej jeszcze: jeden, dwa, trzy cztery, pięć, sześć, siedem, osiem, dziewięć, dziesięć.... kwiatków (podczas liczenia zwalням tempo). Pszczołka poczuła nagle, że jest bardzo zmęczona i postanowiła chwilę odpocząć. Położyła się wygodnie na dużym liściu, rozluźniła zmęczone łapki i nóżki i zamknęła oczy. Jej brzuszek zaczął spokojnie i równiutko oddychać. W oddali słychać było tylko spokojne odgłosy łąki. Słoduszka pomyślała sobie, że jest jej bardzo dobrze. Czowała jak słońce ogrzewa jej całe ciało, a ciepło z łapek i nóżek przepływa aż do brzuszka. Jest spokojna i bezpieczna. Ogarnia ją senność...zasypia...A teraz obudźcie się i otwórzcie oczy, przestajecie już być pszczołkami....

Poza treningiem autogennym J.H. Schultza, a niekiedy w połączeniu z nim, w terapii jąkania wykorzystywany jest trening relaksacyjny E. Jacobsona, który polega na świadomym napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych partii mięśni. Trening ten pozytywnie wpływa na rozpoznawanie bodźców zewnętrznych, pogłębienie i równomierność oddechu, znosi objawy nerwowości i poprawia samopoczucie. Poniżej zaprezentuję fragment treningu E. Jacobsona, natomiast cały trening, w wersji do słuchania jest dostępny bezpłatnie na stronie www.relaksacja.pl.

„Połóż się jak najwygodniej na kocu, łóżku, karimacie. Oddychaj głęboko i swobodnie, pozwól aby oddech się sam oddychał swoim rytmem bez żadnej kontroli. Postaraj się o niczym nie myśleć, tylko słuchać instrukcji. Głęboko rozluźniaj mięśnie, uważnie śledź wrażenia napięcia i rozluźnienia.

1. Zaciśnij swoją lewą dłoń w pięść. Zaciśnij mocno pięść i obserwuj napięcie w całej dłoni i w całej ręce. Następnie rozluźnij lewą dłoń. Pozwól, aby palce lewej dłoni rozluźniły się i zwróć uwagę pomiędzy napięciem a rozluźnieniem.
2. Jeszcze raz zaciśnij lewą dłoń w pięść. Wczuj się w napięcie dłoni i przedramienia... i rozluźnij. Wyprostuj palce i obserwuj różnice, gdy pozwalasz, aby po napięciu dłoni się rozluźniła.
3. Teraz powtórz to samo z prawą ręką. Zaciśnij dłoń w pięść, ale pozwól, by reszta ciała była rozluźniona. Wczuj się w napięcie dłoni i rozluźnij. Zauważ przyjemną różnicę pomiędzy napięciem a rozluźnieniem.”⁴

4 *Od mięśni do umysłu-trening relaksacyjny Jacobsona*, <http://kalorynka.pl/porady/39/-Od-miesni-do-umyslu-trening->

Ćwiczenia można wykonywać dalej aktywizując różne części ciała, jak również poszczególne partie mięśni.

Zabawy paluszkowe

Do ćwiczeń relaksacyjnych zaliczają się także zabawy paluszkowe, które dzieciom sprawiają wiele przyjemności, a tym samym niwelują stres i wszelkiego rodzaju napięcia mięśni. Ponadto zabawy paluszkowe zbliżają osobę prowadzącą, czyli animatora (logopedę bądź rodzica/opiekuna) do dziecka i pozwalają na bliższe poznanie. Zabawy te również „wyzwalają” czytelne reakcje dziecka, aktywizują ruchy jego ciała, a nade wszystko angażują je emocjonalnie (wyzwalają kaskady uśmiechu, a dzięki temu następuje pogłębienie oddechu i zniesienie napięcia, co w przypadku dzieci jękających się jest sprawą niezmiernie ważną).⁵ Zabawy paluszkowe oparte są na zabawnych wierszykach w większości anonimowych, przy których wykonuje się ruchy palców, dłoni, ramion i głowy. Warto jednak pamiętać, aby przy czytaniu dziecku owych wierszyków zastosować odpowiednią intonację, głos powinien być czuły i serdeczny, a twarz osoby czytającej uśmiechnięta. Jednocześnie jak, pisze Elżbieta Minczakiewicz animator powinien dotykać ciała dziecka w najbardziej wrażliwe czuciowo miejsca, szczególnie w tzw. splot słoneczny, znajdujący się w okolicach dołka podmostkowego. Podczas tego typu zabaw dziecko rozładowuje napięcie nerwowe, aktywizuje i usprawnia funkcje układów oddechowego, fonacyjnego i artykulacyjnego. Czas przeznaczony na zabawy to około 10-15 minut dziennie.

Przykłady wierszyków do zabaw paluszkowych:

- „Idzie rak” - Idzie rak nieborak raz do góry, a raz wspanak
Gdy ugryzie będzie znak!
- „Sroczka” - Tu sroczka kaszkę ważyła – masujemy wnętrze dłoni;
Temu dała na łyżeczkę – masujemy kciuk;
Temu dała na miseczkę – masujemy wskazujący;

[relaksacyjny-Jacobsona/pokaz.aspx](#), z dnia 03.06. 2012 r.

5 Minczakiewicz Elżbieta, *Przykłady wybranych metod indywidualnej i grupowej terapii dla jękających się dzieci*, [w:] *Holistyczne aspekty logopedycznej terapii jękających się*, red. Elżbieta Minczakiewicz, Kraków 2005, s. 137.

Temu dała w garnuszku- masujemy środkowy;
Temu dała na podstawku – masujemy serdeczny;
A małemu nic nie dała – masujemy mały palec
Łepepek urwała fruwała, fruwała – rysujemy koła dłonią
I tu się schowała- dotykamy „dołka w szyi ”

- „Rodzinka” (W. Puffke): - Ten pierwszy – to nasz dziadziuś,
A obok – babunia
Największy to tatuś
A przy nim mamusia
A to jest dziecinka mała!
Tra lalala...
A to moja rączka cała
Tralalala! (Pokazujemy kolejno palce dłoni zaczynając od
kciuka)
- „Las” - Jest w lesie chateńka (ręce tworzą domek), przed chatą sarenka
(wskazujący i mały wyprostowane, pozostałe zgięte) i zając tam szary
(wyprostowany wskazujący i środkowy) i drugi do pary. Sosna jak wielkolud
(wszystkie palce wyprostowane), maleńki krasnolud (prosty tylko kciuk) pod
grzybkiem się schował (chowamy kciuk pod pozostałymi palcami zgiętymi),
zwierzątka rachował.⁶
- „Dwa Michały” - Tańcowały dwa Michały
Jeden – duży
Drugi – mały
Jak ten duży
Zaczął krążyć
To ten mały

⁶ Ilnicka – Gas Anna, *Idzie rak... czyli zabawy paluszkowe*, <http://przedszkole139.krakinfo.pl/index.php?id=1097>, z dnia 03.06.2012 r.

Nie mógł zdążyć.

Wierszyk ten można ilustrować ruchami dwóch palców, ruchem obu rąk – trzymając jeden wyżej, drugi niżej, kręceniem się, tańczeniem.⁷

Zabawy paluszkowe przeznaczone są dla dzieci młodszych, które wprowadzają dzieci w lepszy nastrój i sprawiają wiele radości. W przypadku dzieci jękających się zabawy paluszkowe sprawiają, że na twarzach dzieci pojawia się uśmiech i znika stres. Ponadto dzięki tym zabawom dzieci rozluźniają się i stają się bardziej otwarte na współpracę i pozostałe elementy terapii niepełności mowy.

Wierszyki - masażyki

Terapię jękania można także urozmaicić „somatostrofkami” relaksacyjnymi, czyli zabawnymi wierszykami, których treść ilustrowana jest ruchem ręki na ciele.⁸ Ćwiczenia i zabawy relaksacyjne. Ćwiczenia te polegają na ilustrowaniu ruchem poleceń zawartych w wierszykach. Podobnie, jak w przypadku zabaw paluszkowych praca z wierszykami sprawia dzieciom radość, przynosi relaks i wyciszenie. Elżbieta Minczakiewicz tego typu wierszyki nazywa „somatostrofkami” relaksacyjnymi w książce pod swoją redakcją pisze, że ważne jest, aby podczas masażyków mówić do dziecka i obserwować jego zachowanie. „próbujemy uświadomić mu zjawisko ciepła naszych dłoni, przekazywanego drogą dotyku (np. można tu użyć ciepłego i zimnego, metalowego lub plastikowego, miękkiego i puszystego lub twardego i ciężkiego przedmiotu).”⁹ Zabawy te mogą być prowadzone nie tylko przez logopedę, ale także rodzica/opiekuna w domu i mają charakter typowo relaksacyjny. Czas trwania zabaw z wierszykami – masażykami podobnie, jak w przypadku innych ćwiczeń relaksacyjnych powinien wynosić od 10 do 15 minut.

Przykłady „somatostrofk” relaksacyjnych: zaproponowanych przez Elżbietę Minczakiewicz:

- „Niezwykły spacer” - Słońce grzeje – kładziemy ciepłe dłonie na plecach dziecka

7 Łasak Monika, *Zabawy paluszkowe*, <http://www.edukacja.edux.pl/p-4322-zabawy-paluszkowe.php>, z dnia 03.06.2012 r.

8 Minczakiewicz Elżbieta, *Przykłady wybranych metod indywidualnej i grupowej terapii dla jękających się dzieci*, [w:] *Holistyczne aspekty logopedycznej terapii jękających się*, red. Elżbieta Minczakiewicz, Kraków 2005, s. 139.

9 Minczakiewicz Elżbieta, *Przykłady wybranych metod indywidualnej i grupowej terapii dla jękających się dzieci*, [w:] *Holistyczne aspekty logopedycznej terapii jękających się*, red. Elżbieta Minczakiewicz, Kraków 2005, s. 140.

Kroczą słońce – dłońmi ułożonymi w kształt nabieraka odwróconego do góry dnem, w wolnym tempie klepiemy dziecko po plecach

Biegną konie po betonie – palcami dłoni żywo i rytmicznie uderzamy w plecy dziecka (radośnie informując je, co w tym momencie robimy)

Tędy płynie sobie rzeczka – najpierw palcem nakreślamy na plecach „koryto rzeczki”, a potem można to zrobić całą dłonią, przesuając ją wzdłuż kręgosłupa

Idą panie na szpileczkach – rytmiczny „marsz palców” po plecach opuszkami palców – trzeba to robić zawsze z dużym wyczuciem

Pada bardzo drobny deszczyk – szybkie, leciutkie uderzanie w plecy opuszkami palców

Czujesz deszczyk? - delikatne, pełne ciepła, uszczypnięcie w okolicach nasady karku dziecka.

- „Dziwna pogoda” - Jaka dziś pogoda dzieci? - nakreślenie znaku zapytania na plecach dziecka

Może słońce tutaj świeci? - kreślenie okrężnymi ruchami „świecącego” słońca

Może deszczyk sobie kropi? - uderzanie opuszkami palców po grzbiecie dziecka (radośnie, z pełnym wyczuciem)

Może niebo już się chmurzy? - delikatny, kolisty masaż pleców

Słońce wyszło, już po burzy – klaśnięcie w dłonie i opuszczenie ich na plecy dziecka (przykładanie ciepłych dłoni do pleców dziecka).

- „Rzeczka i deszczyk” - Płynie sobie kręta rzeczka – dłonią kreślimy linię (krzywą) na plecach dziecka

Idzie pani na szpileczkach – opuszkami palców z wyczuciem uderzamy o plecy dziecka

Z nieba kapie gęsty deszczyk – szybkie uderzanie opuszkami palców

Czy cię przeszedł dreszczyk? - delikatne uszczyknięcie dziecka lub ucisk w okolicach karku.¹⁰

Inne przykłady wierszyków – masażyków:

- „Pajęczek” - Wspinał się pajęczek po rynnie [kroczymy palcami po plecach dziecka od dołu ku górze]

Spadł wielki deszcz [przykładamy do nich obie dłonie]

i zmył pajęczka [szybko przesuwamy dłonie w dół]

Zaświeciło słoneczko [masujemy plecy okrężnym ruchem...]

Wysuszyło pajęczka, rynnę i... [...aż poczujemy ciepło]

Wspinał się pajęczek po rynnie... [zaczynamy od początku]

- „Idzie Pani, wietrzyk wieje” - Idzie pani tup tup tup, [uderzamy opuszkami palców o plecy dziecka]

dziadek z laską stuk stuk stuk, [uderzamy opuszkami palców o plecy dziecka]

skacze dziecko hop hop hop, [uderzamy energicznie opuszkami palców o plecy dziecka]

żaba robi długi skok. [ilustrujemy długi skok na plecach dziecka]

Wietrzyk wieje fiu fiu fiu, [rysujemy fale na plecach dziecka]

kropi deszczyk chlup chlup chlup, [uderzamy opuszkami palców o plecy dziecka]

a grad w szyby łup łup łup. [uderzamy żywo i energicznie opuszkami palców o plecy dziecka]

¹⁰ Minczakiewicz Elżbieta, *Przykłady wybranych metod indywidualnej i grupowej terapii dla jękających się dzieci*, [w:] *Holistyczne aspekty logopedycznej terapii jękających się*, red. Elżbieta Minczakiewicz, Kraków 2005, s. 139-140.

Świeci słońko, wieje wietrzyk, pada deszczyk
czujesz dreszczyk? [delikatne uszczypnięcie dziecka w
okolicach karku].

- „Jesień” - Drzewom we włosy dmucha wiatr, [dziecko jest zwrócone do nas
plecami, dmuchamy w jego włosy]

A deszczyk kropi: kap, kap, kap. [delikatnie opukujemy jego plecy]

Kropie kapią równiuteńko, [głaszczemy dziecko po włosach
i ramionach]

Szeptają cicho: „mój maleńki, [wodzimy opuszkami po plecach dziecka]

Śpij już, śpij, już śpij, już śpij...” [lekko naciskamy jedno miejsce]

Leci listek, leci przez świat

Gdzieś tam na ziemię cicho spadł. [wędrujemy opuszkami palców
dwa razy]

Leci drugi, leci trzeci,

Biegną zbierać listki dzieci. [szybko, z wyczuciem stukamy
wszystkimi palcami]

No, a potem wszystkie liście

Układają w piękne kiście. [głaszczemy dziecko po plecach].¹¹

Przy wykonywaniu masażyków bardzo ważne jest, aby animator nie spieszył się i z pełnym spokojem oraz opanowaniem wypowiadał poszczególne wersety wierszyków. Dzięki temu dziecko będzie czuło się bezpiecznie i swobodnie podda się relaksacji.

Masaż mięśni

Wpływ masażu twarzy w terapii jąkania ma znamienne znaczenie. Masaż sprawia, że zmniejsza się kurczliwość tkanki mięśniowej, a co za tym idzie

¹¹ Sadowska Agnieszka, *Dziecięce masażyki*, <http://www.berek.pl/centrum/ctrr06.html>, z dnia 08.06. 2012 r.

zmniejsza się napięcie mięśni. W przypadku dziecka jękającego się zmniejszenie kurczliwości mięśni pozwala na większą swobodę wypowiedzi. „Masaż, działając rozgrzewająco na naczynia krwionośne, powoduje rozgrzewanie tkanki mięśniowej. Poprzez poprawę ukrwienia mięśnie stają się lepiej utlenowane, poprawia się ich trofika, jędrność, elastyczność, wytrzymałość, gotowość do pracy, lepsza ich zdolność kurczenia i rozkurczania się.”¹² Masaż można wykonywać w gabinecie logopedycznym lub w domu, najlepiej przy wykorzystaniu materaca bądź karimaty. Masaż powinien trwać w granicach 5-10 minut w celu rozgrzania mięśni i rozluźnienia pacjenta.

Dla dzieci jękających się duże znaczenie ma także masaż twarzy, ponieważ w sytuacji komunikacyjnej dziecko jękające się może odczuwać skurcze mięśni mimicznych. Jednak przed przystąpieniem do wykonywania masażu logopeda powinien uzyskać akceptację dziecka, w tym celu powinien uświadomić dziecko, jakie czynności będzie wykonywać, w jakich miejscach będzie dotykać jego twarzy i zapytać dziecka, czy nie ma nic przeciwko temu. Elżbieta Minczakiewicz pisze, że elementem wspierającym masaż będzie wprowadzenie podkładu muzycznego lub recytowania zabawnych wierszyków, np.:

„Aby było nam wesoło,

Masujemy Twoje czoło.

Raz i dwa, raz i dwa

Ładne czoło Wojtuś ma! (tu imię dziecka)

Teraz oczy, pod oczami,

I pod nosem, pod wargami.

Język w górę raz i dwa,

Ładny język Wojtek ma!

Uśmiech – ryjek, uśmiech – ryjek,

Zaraz buzia się ożywi!

Raz i dwa, raz i dwa,

Ładną buzię Wojtek ma!

Wojtek płacze, łezki kapią,

¹² Lichota Edyta, *Profilaktyka jękania i niepełności mówienia*, Gdańsk 2008, s. 25.

Wszyscy się na Wojtusia gapią!
Raz i dwa, raz i dwa,
Mokre oczka Wojtek ma!
Pogładź główkę, tylko.... swoją!
Brodę, nosek oraz czoło.
Poszczyp teraz swoją twarz,
Popatrz na mnie! Czy mnie znasz?
Powiedz; tata, mama, lala
Zanuć lali: la – la la – la! (wspólnie z dzieckiem nucimy znaną, łatwą melodię)
Otwórz buzię, zamknij ładnie,
Bo ci mucha w gardło wpadnie!
W buzi język i ząbeczki -
Tam wpadają cukiereczki!
Otwórz buzię, zamknij oczy!
Zaraz tam cukierek wskoczy!
Raz i dwa, dwa i trzy!
Czyś to Wojtku Ty?”¹³

Masaż twarzy sprawia, że pobudzają się mięśnie policzkowe i zwiększa ukrwienie twarzy. masaż można wykonywać nie tylko dłonią, pomocne okażą się kłębuszki watki, miękkie pędzelki czy ptasie piórka. Ponadto można, a niekiedy nawet trzeba do masażu twarzy wykorzystać krem. Jednak w przypadku stosowanie tego typu wspomagaczy należy wcześniej upewnić się, że dziecko nie jest uczulone na żaden z wymienionych wyżej elementów. Dobrze wykonywany masaż poza rozluźnieniem i poprawą ukrwienia mięśni twarzy sprawia dziecku przyjemność i dostarcza relaksu. Należy pamiętać, iż masowanie twarzy dziecka powinno trwać od 5 do 8 minut.

13 Minczakiewicz Elżbieta, *Przykłady wybranych metod indywidualnej i grupowej terapii dla jękających się dzieci*, [w:] *Holistyczne aspekty logopedycznej terapii jękających się*, red. Elżbieta Minczakiewicz, Kraków 2005, s. 135-136.

Ćwiczenia i zabawy relaksacyjne w połączeniu z ćwiczeniami oddechowymi, ćwiczeniami fonacyjnymi i artykulacyjnymi przynoszą efekty w terapii jąkania. Ćwiczenia i zabawy mające na celu rozluźnienie mięśni, zniwelowanie stresu, jak również poprawę stanu psychicznego dziecka jękającego się sprawiają dziecku wiele radości oraz pomagają poprawić kontakty interpersonalne. Aby ćwiczenia relaksacyjne przynosiły oczekiwane rezultaty powinny być, przynajmniej w pierwszym etapie, połączone z ćwiczeniami oddechowymi. Poprzez prawidłowy proces oddychania organizm dostarcza sobie odpowiedniej porcji energii. W momencie, gdy dziecko będzie oddychało poprawnie można stosować w terapii inne ćwiczenia i zabawy relaksacyjne. Wykorzystywanie opisanych wyżej ćwiczeń i zabaw nie sprawia problemów logopedzie, rodzicowi bądź opiekunowi, są to proste i przyjemne sposoby relaksacji. Warto pamiętać, iż podane przykłady ćwiczeń można wykorzystywać zarówno w terapii indywidualnej, jak również grupowej. Ponadto w zależności od potrzeb można je rozbudowywać bądź skracać. Nieoceniona okaże się także inwencja twórcza osoby prowadzącej. Czas trwania ćwiczeń relaksacyjnych powinna wahać się od 5 do 20 minut, najczęściej jest to przedział 10 -15 minut. Ćwiczenia i zabawy relaksacyjne dodatkowo można wspierać podkładem muzyki relaksacyjnej, która działa kojąco i odprężająco na dziecko. Warto jednak pamiętać, aby ćwiczenia i zabawy relaksacyjne wykonywać po wcześniejszej zgodzie i akceptacji dziecka jękającego się. Ćwiczenia wykonywane wbrew woli pacjenta spowodują więcej szkód niż korzyści, dziecko zablokuje się jeszcze bardziej niż przed rozpoczęciem terapii.

W związku z tym znaczenie ćwiczeń i zabaw relaksacyjnych, treningu autogennego oraz wszelkiego rodzaju masażów jest ogromne. Odpowiednio przeprowadzone ćwiczenia sprawiają, iż dziecko jękające się wyzbędzie się napięcia mięśni, pokładów stresu i zmieni swój stan psychiczny. Ponadto stosowanie tego rodzaju ćwiczeń pozwala na poprawę kontaktów dziecka z rówieśnikami, jak również z osobami dorosłymi. Dla dziecka jękającego wykonywanie ćwiczeń i zabaw relaksacyjnych jest także źródłem wspaniałej zabawy, dzięki której można połączyć przyjemne z pożytecznym.

Przykłady muzyki relaksacyjnej:

- odgłosy – szum morza; radosny, wiosenny szum leśnego strumienia; śpiew ptaków, itp.
- „Sonata księżycowa” Ludwig van Beethoven

- „Dla Elizy” Ludwig van Beethoven
- [Mozart for Babys Mind - Mozart dla umysłu dziecka](#)
- [Mozart forever by the Sea - Mozart nad morzem \(RFM\)](#)
- Relaksacyjna muzyka dla dzieci, Łukasz Kaminiecki

BIBLIOGRAFIA

1. Chęć Mieczysław, *Jąkanie. Diagnoza-Terapia-Program*, Kraków 2012
2. Dobrzyńska Dorota, *Gry i zabawy edukacyjne oraz ich wpływ na rozwój dziecka*, <http://ludendo-discimus.blogspot.com/2011/04/wierszyki-masazyki.html>, z dnia 08.06. 2012 r.
3. *Holistyczne aspekty logopedycznej terapii jękających się*, red. Elżbieta Minczakiewicz, Kraków 2005
4. Ilnicka – Gas Anna, *Idzie rak... czyli zabawy paluszkowe*, <http://przedszkole139.krakinfo.pl/index.php?id=1097>, z dnia 03.06.2012 r.
5. Kamińska Dorota, *Wspomaganie płynności mowy dziecka – profilaktyka, diagnoza i terapia jękania wczesnodziecięcego*, Kraków 2006
6. Lichota Edyta, *Profilaktyka jękania i niepłynności mówienia*, Gdańsk 2008
7. Łasak Monika, *Zabawy paluszkowe*, <http://www.edukacja.edux.pl/p-4322-zabawy-paluszkowe.php>, z dnia 03.06.2012 r.
8. Miloch Mirosława, *Ćwiczenia relaksacyjne*, <http://www.edukator.org.pl/2002a/relaksacyjne/relaksacyjne.html> z dnia 03.06.2012 r.
9. Minczakiewicz Elżbieta, *Przykłady wybranych metod indywidualnej i grupowej terapii dla jękających się dzieci*, [w:] *Holistyczne aspekty logopedycznej terapii jękających się*, red. Elżbieta Minczakiewicz, Kraków 2005
10. *Od mięśni do umysłu - trening relaksacyjny Jacobsona*, <http://kalorynka.pl/porady/39/-Od-miesni-do-umyslu-trening-relaksacyjny-Jacobsona/pokaz.aspx>, z dnia 03.06. 2012 r.
11. Sadowska Agnieszka, *Dziecięce masażyki*, <http://www.berek.pl/centrum/cttr06.html>, z dnia 08.06. 2012 r.

12. Waszczuk Halina, *Rodzinna terapia jękania – poradnik*, Gdańsk 2005