

تدريبات لتقوية أعضاء النطق والكلام

١. تمارين لتقوية اللحن :

- 1) يأخذ نفساً عميقاً ثم يطرده من الفم بقوة عدة مرات
- 2) يفتح شفثيه بعد الضغط على الفكين ويكرر كلمة (هوه) عدداً من المرات .
- 3) يفتح فمه أثناء الكلام بشرط أن تكون أجزاء الفم في استرخاء .
- 4) يقرأ بصوت عال مركزاً على الحروف التي يشترك فيها .

١. تدريبات لتقوية الحلق:

- نطلب من الطفل ان يأخذ نفساً عميقاً ثم يطردهم من الفم بقوة مكرره ذلك عدة مرات .اطلب من الطفل ان يفتح شفثيه وقول كلمه (هو) عدة مرات نطلب من الطفل ان يفتح فمه وهو يقرر صوت (ه) عدة مرات مره يخرج من الفم و اخرى من الانف و يمكن ايضا استخدام تمرينات النفخ التي استخدمت في تدريبات اللهاة

١. تمارين لضبط حركات سقف الحلق الرخو :

- نحضر مرآه أمام الطفل ونطلب منه فتح فمه باتساع وينظر لحركة الجزء الرخو ونطلب منه نطق بعض الحروف المتحركة الحلقية بشدة محاولين خفض مقدمة اللسان بخافض اللسان
- يمرن الطفل على فتح فمه فتحة كبيرة والقاء طرف لسانه على أسنانه السفلى ويرخى عضلات فمه المشدود ، ويذلك يمكنه من خفض الجزء الرخو .
- تعليم التثاؤب.
- تدريب الطفل على الغرغرة والبلع.

١. تمارين الشفاة : هناك خمس أوضاع للشفاة :

- أ- فتح الشفتان فتحه تامة كما في صوت أأأأأأ .
 - ب- التقاء الشفتان كما في صوت ب .
 - ت- انفراج الشفتان في حرف إ!!!!!! .
 - ث- تكوير الشفتان كما في حرف أوووووو .
 - ج- تقترب الشفة السفلى من الأسنان العليا كما في صوت (ف).
- 1- يطلب من الطفل استدارة الشفتين وخروجهما للأمام وفتحهما فتحة كاملة ثم ضمهما وانفراجهما ثم شفطهم إلى الداخل.
 - 2- يتم ملئ الفم بالهواء وغلق الشفتان ويتم الضغط على الخد بالإصبع ومقاومة الشفتان خروج الهواء من الفم.

١. تمارين اللسان:

- يقف الطفل أمام المرآه ويفتح فمه بأقصى استطاعه وعليه أن يلاحظ حركات لسانه أثناء تأديته التمرينات
- يلمس بطرف لسانه الشفة العليا ثم السفلى ثم الركن الأيمن ثم الأيسر (الزغرته).

- يتم الضغط بطرف اللسان على الخد من الداخل الخد الأيمن والأيسر لتقوية طرف اللسان.
- ان يمد الطفل اللسان فوق شفتها العليا والسفلى الى أقصى قدر ممكن
- ان يحرك لسانه بشكل دائري حول شفتيه مبتدأ من اليمين مره اخرى من اليسار
- ان يمد لسانه الى الخارج وبعده الي داخل الفم ببطء
- ان يمد لسانه الي الخارج بسرعة ويعيده الي الداخل بسرعة
- ان يمد لسانه الي الخارج ببطء، ويعيده الي داخل الفم ببطء
- ان يمد لسانه الي الخارج ببطء ويعيده الي الداخل الفم بسرعة
- ان يحرك لسانه الي اعلى والى أسفل محدثا صوت لا لا لا لا
- ان يدع مؤخرة لسانه تعترض سقف الحلق والفم مفتوح
- ان يدعى لسانه يسترخي داخل فمه ثم يسحبه الي الوراء بتقلص
- التقاط قطع الحلوة والبسكويت بواسطة طرف لسانه، بعد أن راقب نفسه (في المرآة)

١. أساليب أخصائي التخاطب في تقوية أعضاء النطق:

- اللسان:
- إخراج اللسان:
- (1) ضع قطعة من الحلوى على أو أمام شفتي الطفل ليحاول إخراج لسانه للعق الحلوى.
- (2) غطي شفته السفلى بالمربى أو بالعسل.
- (3) ضع قطعة من الشوكولاتة أو البسكويت بين فكه الأسفل وشفته السفلى.
- سحب اللسان إلى الداخل:
- (1) ضع قطعة من الشوكولاتة أو الكيك في أعلى نهاية لسان الطفل.
- (2) ألمس رأس لسانه بإصبعك.
- تحريك اللسان من جنب إلى آخر:
- (1) ضع قطعة من الحلوى أو المربى أو العسل على حواف لسانه.
- (2) ضع قليلاً من العسل داخل فمه ولكن خارج الأسنان.
- (3) اضغط بإصبعك على خده (من الخارج) بلطف ليدفع لسانه نحو إصبعك.
- رفع مؤخرة اللسان:
- (1) ضع قطعة صغيرة من البسكويت على مؤخرة اللسان.
- رفع رأس اللسان:
- (1) ضع قليلاً من المربى على حافة اللثة خلف الأسنان العليا.
- (2) ضع قطعة السكر أو أي شيء حلو قرب شفته العليا.
- (3) ضع قطعة من البسكويت على أعلى اللسان.
- (4) امسح شفته العليا بقليل من المربى وامسك فكه وشفته السفلى برفق بحيث لا يستطيع إغلاق فمه.
- كما أن الألعاب التي يستعان فيها بالنفخ والمضغ كلعبة فقاعات الصابون عن طريق النفخ أو مضغ اللبان أو غيرها من الأمور التي تساعد في ليونة حركة.



أ. الشف

أ. إغلاق الشفاه:

- 1) أغلق شفاه الطفل مستعمل السبابة والإبهام.
- 2) ضع قطعة صغيرة من الورق بين شفتي الطفل. ثم اجعله يحاول أن يحمل الورقة بين شفتيه - امسح كلتا شفتيه بالمرuby وذلك لتشجيعه على حك شفتيه ببعضها.

ب. تدوير الشفاه :

- 1) ضع مكعب من القماش في فم الطفل وعلمه كيف يلف شفتيه حوله.
- 2) علمه كيف يلف شفتيه حول قشة موضوعة في فمه (بعد أن يتمكن من لف شفتيه حول المكعب).

ج. رفع الشفة السفلى :

- 1) ضع قطعة صغيرة من البسكويت في الفراغ في الشفة السفلى.
- 2) ضع إصبعك في الفراغ بين الأسنان السفلى والشفة السفلى واسحب الشفة إلى الخارج بلطف .

د. إسداد الشفة العليا :

- 1) ضع قطعة من البسكويت في الفراغ بين الأسنان العليا والشفة العليا.
- 2) ضع إصبعك في الفراغ بين الأسنان العليا والشفة واسحب الشفة إلى الخارج بلطف .

هـ. تحريك الشفة جانبياً:

- 1) حث الطفل على الابتسام وذلك بدفعه إلى تقليد الابتسام
- 2) الفك: إن فتح وإغلاق الفم هو جزء مهم جداً من عملية الكلام.

و. فتح وإغلاق الفم:

- العب مع الطفل وشجعه على فتح وإغلاق فمه وذلك بحمله على تقليدك، بعد القيام بكل التمارين المذكورة أعلاه، ضع الطفل أمام المرآة بحيث يتمكن من الوعي والاستبصار بما يفعله بلسانه وشفتيه وفكه فربما يستطيع أن يرقب نفسه وهو يقوم بهذه التمارين وأن يكرر بعضها، فمثلاً قد يستطيع أن يدلي بلسانه كي يلحق الحلو- ضع قطعة صغيرة من البسكويت في الفراغ في الشفة السفلى.

- ضع إصبعك في الفراغ بين الأسنان السفلى والشفة السفلى واسحب الشفة إلى الخارج بلطف .

د. إسداد الشفة العليا:

- ضع قطعة من البسكويت في الفراغ بين الأسنان العليا والشفة العليا.
- ضع إصبعك في الفراغ بين الأسنان العليا والشفة واسحب الشفة إلى الخارج بلطف .

