

## Πώς να βοηθήσετε το παιδί σας με σύνδρομο Down να μιλήσει

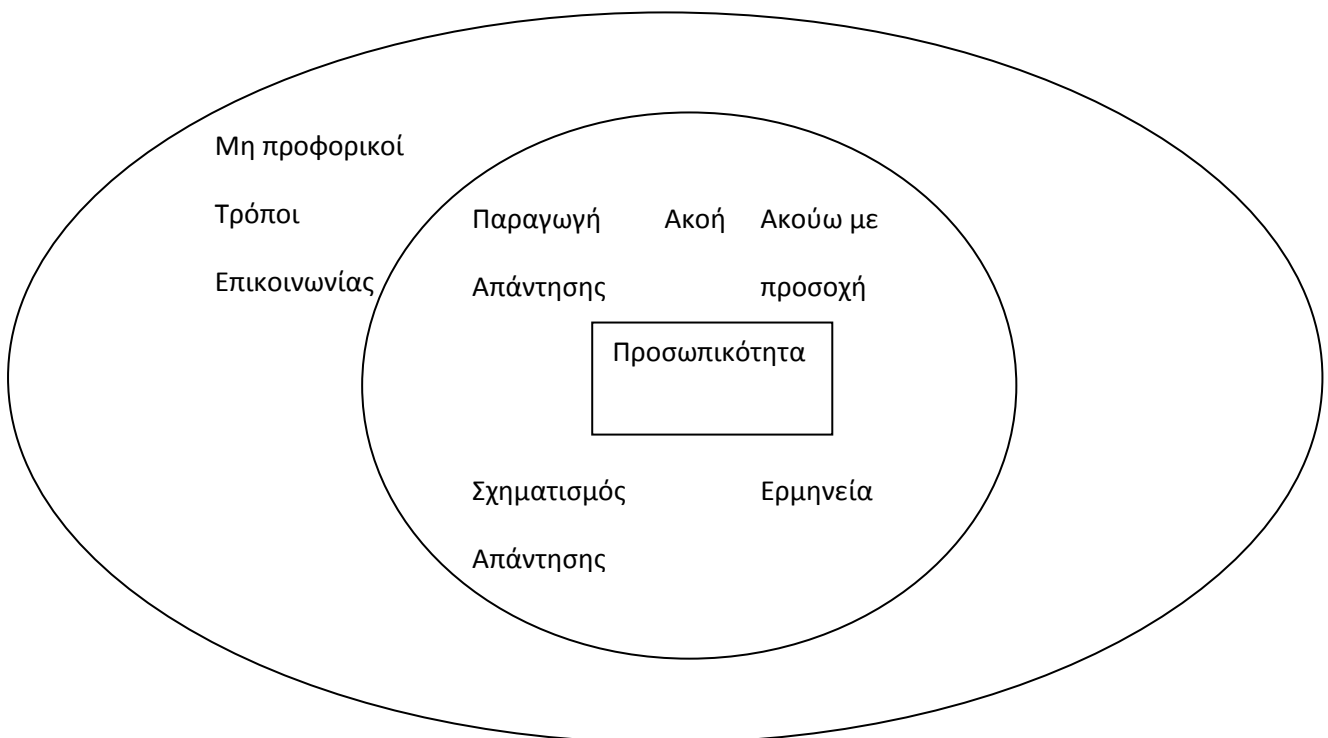
E. Mary Pryce L.C.S.T. (Down's Syndrome Association)

Μετάφραση: Φανή Καραμανώλη

Γονείς παιδιών με σύνδρομο Down μου έχουν ζητήσει να αναφέρω τρόπους, που θα βοηθούσαν το παιδί τους στην ομιλία και τη γλώσσα. Σε αυτό το βιβλιαράκι χρησιμοποιώ τις λέξεις 'αυτός' και 'δικό του', όταν αναφέρομαι στο παιδί και ζητώ συγγνώμη από όλους όσους έχουν κόρες: ο λόγος είναι ότι χρησιμοποιώ το θηλυκό γένος όταν αναφέρομαι στη μητέρα.

### Η αρχική βάση για την κανονική ομιλία

Είναι πιο εύκολο να εξηγηθεί με τη βοήθεια του παρακάτω διαγράμματος:



Έχω αρχίσει στο κέντρο με την προσωπικότητα του ατόμου. Όπως καταλαβαίνετε, ο παράγοντας αυτός έχει πρωταρχική σημασία για να προσδιορίσουμε την ποιότητα της επικοινωνίας. Η θέληση για επικοινωνία θα πρέπει να υπάρχει. Ευτυχώς, τα

περισσότερα παιδιά με σύνδρομο Down είναι πολύ έτοιμα να προσπαθήσουν να μιλήσουν.

Στο μεσαίο κύκλο του διαγράμματος υπάρχει μια ομάδα από διαδικασίες, τις οποίες θα εξετάσουμε με τη σειρά.

### Ακοή

Αυτός ο χώρος αφορά το δάσκαλο των Κωφών και τους ειδικούς Ωτορινολαρυγγολόγους. Τα παιδιά που εξετάζονται από λογοθεραπευτή έχουν συνήθως κάνει ήδη τεστ ακοής, όμως μερικά προβλήματα ακοής μπορεί να μην έχουν εντοπισθεί.

Το πιο συνηθισμένο από τα προβλήματα αυτά είναι η απώλεια ακοής στις υψηλές συχνότητες. Στην περίπτωση αυτή το παιδί μπορεί να ακούει τα φωνήεντα και τα τονισμένα σύμφωνα, όμως αντιμετωπίζει δυσκολίες στο να ακούει ήχους υψηλής συχνότητας, όπως το 'σ', 'φ', 'θ', 'τ' κ.λπ.

Πολλά παιδιά με τέλεια ακοή έχουν δυσκολία στο να ξεχωρίσουν διάφορους ήχους, επειδή έχουν μάθει να ακούν προσεκτικά, ώστε να τους διαχωρίζουν. Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν το παιδί παίζοντας παιχνίδια, στα οποία τα παιδιά πρέπει να ξεχωρίσουν ήχους που έχουν παρόμοιο άκουσμα.

### Ακοή (αλλά με προσοχή)

Είναι κατανοητό ότι αν κάποιος δεν ακούει καθόλου, δεν θα μάθει να μιλάει χωρίς αρκετή βοήθεια από τους ειδικούς. Το να ακούει κάποιος κάτι με προσοχή είναι ακόμα πιο δύσκολη ικανότητα, όμως εξίσου σημαντική.

Τα προβλήματα ακοής κυμαίνονται από το παιδί με σοβαρή αυτιστικότητα, το οποίο δεν δίνει καμία σημασία σε ακουστικούς ερεθισμούς, έως το παιδί το οποίο είναι τόσο απορροφημένο σε αυτό που κάνει, ώστε να μη δίνει σημασία σε κάποιον που μιλάει. Πάλι, οι δυσκολίες στην προσεκτική ακοή δεν συναντιούνται συχνά στα παιδιά με σύνδρομο Down και έτσι θα προχωρήσω στο πρόβλημα της κατανόησης.

## Ερμηνεία

Σημαίνει να καταλαβαίνεις τη σημασία όσων σου λένε. Είναι μια σταδιακή εξέλιξη και στα παιδιά με αναπηρία και στα παιδιά χωρίς αναπηρία.

Μια συγκεκριμένη ομάδα ήχων που χρησιμοποιούνται πολλές φορές με ένα συγκεκριμένο περιεχόμενο, σταδιακά αρχίζουν να αντιπροσωπεύουν αυτό το περιεχόμενο στο μυαλό του παιδιού. Αν κάθε φορά που ένα μεγάλο όχημα περνάει από το παράθυρο η μητέρα λέει 'λεοφορείο', τότε το παιδί θα μάθει να συνδέει αυτούς τους ήχους της μητέρας με αυτό το συγκεκριμένο αντικείμενο. Τελικά θα καταλάβει ότι αυτοί οι ήχοι με κάποιον τρόπο αντιπροσωπεύουν το αντικείμενο αυτό. Έτσι ώστε κι όταν το όχημα δεν φαίνεται, το παιδί και η μητέρα του θα μπορούν να μιλήσουν για αυτό το αντικείμενο χρησιμοποιώντας τους συγκεκριμένους ήχους – 'λεοφορείο'.

Κάτι που πρέπει να θυμάστε είναι ότι όλη η οικογένεια θα πρέπει να χρησιμοποιεί την ίδια λέξη, όταν κατονομάζει διάφορα αντικείμενα. Αν το ίδιο αντικείμενο ονομαστεί μπλούζα, πουλόβερ, πλεκτό, μάλλινο κ.λπ. τότε σίγουρα το παιδί θα μπερδευτεί.

Όταν μιλάτε στο παιδί σας, προσπαθήστε οι προτάσεις να έχουν απλή σύνταξη. Μην το μπερδεύετε με εκτεταμένες εξηγήσεις.

## Μιλώντας στο παιδί σας

Η συνήθεια του να μιλάει κανείς στο παιδί του φαίνεται να διαφέρει από τη μία κοινωνία στην άλλη. Μερικοί γονείς μιλούν ενστικτωδώς στα παιδιά τους ίσως επειδή και οι δικοί τους γονείς τους μιλούσαν. Η μητέρα που μιλάει στο παιδί της αρχίζει να αμείβεται, όταν το παιδί αρχίσει να απαντάει και αναπτύσσεται σιγά-σιγά διάλογος. Για τη μητέρα ενός παιδιού με αναπηρία είναι πιο δύσκολο να συνεχίσει να μιλάει όταν δεν παίρνει καμία απάντηση. Πρέπει να επιμείνετε. Το παιδί σας ίσως να είναι έτοιμο να μιλήσει σε πιο προχωρημένη ηλικία και αν δεν του μιλάτε, τα κίνητρα για επικοινωνία θα χαθούν.

Ένας χαρακτηριστικός διάλογος μεταξύ μητέρας και παιδιού ίσως είναι ο εξής:

Μητέρα: Τι είναι αυτό;

Παιδί: Γάτα

Μητέρα: Ναι, μια γάτα. Περπατάει στο δρόμο.

Εδώ το παιδί έχει αναγνωρίσει το αντικείμενο και το έχει κατονομάσει. Η μητέρα έχει επικροτήσει την προσπάθειά του λέγοντας «ναι» και έχει δώσει μια πιο ολοκληρωμένη απάντηση «μια γάτα». Επίσης, έχει προσθέσει μια άλλη πληροφορία για να ενθαρρύνει το παιδί, αλλά έχει περιοριστεί πολύ σωστά σε μια μόνο επιπλέον πρόταση «περπατάει στο δρόμο», καθώς ξέρει ότι το παιδί δεν είναι φυσικά έτοιμο για μια πιο περίπλοκη συζήτηση. Παρόμοια συζήτηση:

Μητέρα: Τι βλέπεις εκεί;

Παιδί: Ένα αγόρι

Μητέρα: Ναι, ένα αγόρι με πράσινη μπλούζα.

Εδώ το παιδί έχει δώσει σωστά όλη την απάντηση και έτσι η μητέρα προχωράει το διάλογο ένα βήμα πιο πέρα και εισάγει το θέμα των χρωμάτων και των ρούχων.

Σημειώστε ότι η απάντηση του παιδιού ίσως έχει λεχθεί με μεγάλη δυσκολία. Ίσως το παιδί να πει «κάτα» στο πρώτο παράδειγμα αντί για «γάτα». Αγνοήστε το λάθος, αλλά προφέρετε εσείς καθαρά τη λέξη όταν απαντήσετε. Θα μιλήσουμε για την άρθρωση των λέξεων παρακάτω. Το σημαντικό στοιχείο είναι ότι το παιδί σας αρχίζει και συνεννοείται!

### Σχηματίζοντας μια απάντηση

Η διαδικασία αυτή συγκεντρώνει όλες τις γνώσεις που έχουμε σχετικά με τη σύνταξη:

-Σημασιολογία

-Λεξιλόγιο

-Προσωδία

Οι λέξεις αυτές φαίνονται πολύ δυσνόητες, όμως κατά βάση η σύνταξη αναφέρεται στους κανόνες της Γραμματικής. Το παιδί πρέπει να μάθει που να βάζει το ρήμα, πώς να σχηματίζει τον πληθυντικό παρελθοντικούς χρόνους, τη χρήση προθέσεων κ.λπ.

-Σημασιολογία: Είναι η επιστήμη που ασχολείται με τη σημασία των λέξεων

-Λεξιλόγιο: Είναι το σύνολο των λέξεων που χρησιμοποιούμε για να εκφράσουμε τις ιδέες μας.

-Προσωδία: Είναι οι κρυμμένοι ρυθμοί της ομιλίας μας και των προτάσεών μας, η έμφαση που βάζουμε σε μια λέξη κ.λπ.

Ένας από τους ευκολότερους τρόπους να βοηθήσετε το παιδί σας είναι να συνηθίσετε να διαβάζετε μαζί ιστορίες. Μερικές φορές είναι δύσκολο να κάνετε το παιδί να κάθεται ήσυχα και να ακούει και σ' αυτό βοηθούν τα εικονογραφημένα βιβλία. Δεν πειράζει αν το παιδί δεν καταλαβαίνει κάθε λέξη της ιστορίας. Θα απορροφήσει τους ρυθμούς της γλώσσας, το λεξιλόγιό του θα αυξηθεί και θα ακούει τη σωστή χρήση της γραμματικής.

Για να φτιάξουμε προτάσεις χρειαζόμαστε ρήματα. Είναι πολύ εύκολο να ζητάτε από το παιδί να χρησιμοποιεί μόνο ουσιαστικά. Στα παραδείγματα που αναφέραμε το παιδί απάντησε με ουσιαστικά που ήταν σχετικά με την ερώτηση. Όμως η τεχνική αυτή μπορεί να προχωρήσει παραπέρα, αν ρωτήσουμε «Τι κάνει ο άντρας;», «Το παιδί πηδάει ή περπατάει;» κ.λπ.

Στο δεύτερο παράδειγμα υπάρχουν μόνο δύο απαντήσεις. Το παιδί πρέπει να πει ή πηδάει ή περπατάει, δηλαδή η άσκηση είναι αρκετά απλή. Αυτή η μέθοδος με τις δύο μόνο πιθανές απαντήσεις μπορεί να χρησιμοποιηθεί και με άλλες λέξεις και έννοιες:

«Το σκυλί είναι μέσα ή πάνω στο κουτί;»

«Δένει τα κορδόνια του ή τα λύνει;»

«Το σπίτι είναι μεγάλο ή μικρό;»

Αυτές είναι απλώς κάποιες ιδέες για να βοηθήσετε το παιδί σας. Αν όμως υπάρχει σοβαρό πρόβλημα, τότε πρέπει να δείτε ένα λογοθεραπευτή για αξιολόγηση και συμβουλές.

### Δίνοντας την απάντηση

Οι βασικοί παράγοντες είναι

-η αναπνοή

-η φωνή

-η άρθρωση

-η απήχηση

-ο ρυθμός

### Αναπνοή

Μιλάμε καθώς εκπνέουμε. Η ποιότητα της φωνής μας και το ύψος, η ένταση κλπ. Εξαρτώνται ως ένα βαθμό από την ικανότητα που έχουμε να ελέγχουμε την αναπνοή μας. Οι ασκήσεις αναπνοής είναι πολύ γνωστές για να τις αναφέρω εδώ. Αν όμως το παιδί δυσκολεύεται, ζητήστε συμβουλές γιατρού.

### Φωνή

Το συνηθισμένο πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε στα άτομα με σύνδρομο είναι η χοντρή φωνή που είναι μονότονη και δεν έχει ένταση.

Οι ασκήσεις για σωστή αναπνοή συχνά βοηθούν και επίσης το τραγούδι και το θέατρο που διώχνουν τους δισταγμούς. Η φωνή μας είναι σαν ένα βιολί. Για να παίξουμε βιολί χρειαζόμαστε μερικές χορδές. Στην ανθρώπινη φωνή υπάρχουν οι φωνητικές χορδές, οι οποίες βρίσκονται στο λάρυγγα. Χρειαζόμαστε κάτι που να κινεί αυτές τις χορδές, οι οποίες πάλλονται από την αναπνοή που φεύγει από τα πνευμόνια και περνάει από το λάρυγγα.

Επίσης, χρειαζόμαστε ηχητικές κοιλότητες, οι οποίες ενισχύουν και τροποποιούν τον ήχο. Αυτές στον άνθρωπο είναι οι κοιλότητες του εγκεφάλου, ο φάρυγγας, το στόμα, οι ρινικές κοιλότητες και οι παραρινικοί κόλποι (οι οποίοι κλείνουν όταν παθαίνουμε ιγμορίτιδα).

Αν έχετε βαρύ κρυολόγημα που κλείνει τους παραρινικούς κόλπους, η φωνή έχει διαφορετική ποιότητα. Εδώ μπορούμε να αναφερθούμε στην απήχηση. Οι περισσότεροι ήχοι στα ελληνικά είναι προφορικοί – προφέρονται μέσα στο στόμα με λίγη ή καμία ρινική επιρροή. Οι εξαιρέσεις είναι τα ρινικά 'ν' και 'μ'.

Πολλά άτομα με σύνδρομο Down μιλούν ρινικά. Κατεβαίνει πολύς αέρας στη μύτη τους και έτσι οι λέξεις ακούγονται «μπουκωμένες» και σε μερικές περιπτώσεις δεν τις καταλαβαίνουμε.

Άλλα άτομα με σύνδρομο Down έχουν το αντίθετο πρόβλημα. Λίγη ρινική επιρροή στην άρθρωση, η οποία είναι αποτέλεσμα χρονιαίων μολύνσεων του άνω αναπνευστικού συστήματος που βουλώνουν τη ρινική κοιλότητα και αναγκάζουν το παιδί να αναπνέει και να μιλάει μόνο με το στόμα.

Εδώ υπάρχει ένας φαύλος κύκλος. Το παιδί έχει μπλοκαρισμένες ρινικές κοιλότητες και έτσι αναπνέει μέσω του στόματος. Έτσι, το στόμα μένει ανοιχτό συνέχεια. Ως αποτέλεσμα η γλώσσα στεγνώνει, ερεθίζεται και σκάει. Η άρθρωση γίνεται δύσκολη κλπ. και το παιδί είναι πολύ πιθανό να κολλήσει μολύνσεις που ξαναβουλώνουν τη μύτη. Τα πράγματα βέβαια δεν είναι τόσο απλά, όμως καταλαβαίνετε τη γενική ιδέα. Το ιδανικό είναι η αποφυγή όλων αυτών των καταστάσεων.

### Άρθρωση

Αυτή είναι ένα στοιχείο της ομιλίας και της γλώσσας, το οποίο συχνά ανησυχεί πολύ τους γονείς, αλλά όπως βλέπετε αποτελεί μόνο ένα μικρό μέρος της όλης διαδικασίας της ομιλίας και της γλώσσας. Η άρθρωση είναι η διαδικασία με την οποία τροποποιούμε την αναπνοή και τη φωνή σε αναγνωρίσιμους ήχους.

Το βασικό όργανο άρθρωσης είναι η γλώσσα, όμως τα χείλη, το στόμα και τα τείχη της ρινικής και στοματικής κοιλότητας παίζουν και αυτά ρόλο.

### Κινήσεις της γλώσσας

Η πρώτη άσκηση με τη γλώσσα είναι κατά το τάισμα. Το παιδί συνηθίζει να ρουφάει, να μασάει και να καταπίνει πολύ πριν αρχίσει να μιλάει.

Στο μικρό παιδί με σύνδρομο Down οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τη δημιουργία συνήθειας στο μάσημα δίνοντας στο παιδί σχετικά σκληρά πράγματα να μασήσει, όπως φρυγανιές, μήλα αρχικά και μετά μπισκότα. Το παιδί θα λερώνεται στην αρχή, όπως όλα τα παιδιά. Μην τα αναγκάζετε να τρώνε πολύ προσεκτικά από πολύ νωρίς. Όλα τα παιδιά περνάνε μια περίοδο που τρώνε «βάζοντας τα χέρια μέσα στα πιάτα». Είναι όλα αυτά μέρος της συνήθειας. Ίσως φοβηθείτε μην πνιγεί το παιδί σας, όμως χωρίς λίγο σκληρές τροφές το παιδί σας δεν θα μάθει ποτέ να μασάει.

Ο άλλος βασικός παράγοντας της άρθρωσης είναι η ικανότητα του παιδιού να κατανοήσει τον ήχο, που προσπαθεί να αναπαράγει. Η μητέρα λέει «γάτα» και το παιδί λέει «κάτα» και έχει την εντύπωση ότι πρόφερε τη λέξη σωστά.

Μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας παίζοντας παιχνίδια για αναγνώριση ήχων. Θα χρειαστείτε δυο κουτιά και μάρκες. Βάλτε ετικέτες στο ένα κουτί το γράμμα |Γ| και στο άλλο το |Κ|. Όταν προφέρετε |Γ» (τον ήχο, όχι το όνομα του γράμματος) το παιδί πρέπει να βάλει μια μάρκα στο κουτί με το γράμμα αυτό και αντίστροφα.

Όταν το παιδί τα καταφέρνει αρκετά καλά, παίξτε το παιχνίδι αντίστροφα. Το παιδί προφέρει τον ήχο και εσείς βάζετε τις μάρκες στα αντίστοιχα κουτιά. Όταν το παιδί μπορεί να ξεχωρίσει τον ήχο καλά, βοηθήστε το να καταλάβει πώς πρέπει να τοποθετεί τη γλώσσα του για να προφέρει τον ήχο αυτό. Σ'αυτό βοηθάει ένας καθρέφτης.

Σύντομα θα καταλάβετε πόσο πολύπλοκη είναι η διαδικασία αυτή, που τη θεωρούσατε δεδομένη. Δουλέψτε με έναν μόνο ήχο κάθε φορά. Μην διορθώνετε τα λάθη με απότομη φωνή. Πάντα να διατηρείτε θετική στάση και να λέτε στο παιδί ότι τα πάει καλά, όμως θα ήταν καλύτερα αν πρόφερε τη λέξη κατ'αυτόν τον τρόπο...!



## Ρυθμός

Η κανονική ομιλία απαιτεί κάποια ευχέρεια. Το τραύλισμα είναι ένα από τα πιο γνωστά προβλήματα ομιλίας και είναι σχετικά συχνό στα παιδιά με σύνδρομο Down. Υπάρχουν προβλήματα ευχέρειας στην ομιλία στα παιδιά αυτά, τα οποία φαίνεται να οφείλονται σε έλλειψη αυτοπεποίθησης και ίσως δυσκολία στο να πουν αυτό που θέλουν. Το παιδί έχει προφανώς κάποια ιδέα στο μυαλό του, όμως εγκαταλείπει την προσπάθεια όταν προσπαθεί να σας τη μεταδώσει. Τα παιδιά χωρίς αναπηρία περνούν αυτή την περίοδο δυσχέρειας στην ομιλία όταν είναι 3 και 4.5 ετών.

Αν χειριστείτε το πρόβλημα αυτό προσεκτικά, έτσι ώστε το παιδί να μην καταλάβει ότι υπάρχει κάτι ασυνήθιστο στην ομιλία του, αυτή η τάση θα εξαφανιστεί σταδιακά, καθώς αυξάνονται οι ικανότητες του παιδιού στην ομιλία.

Στην περίπτωση του παιδιού με αναπηρία, που ίσως φτάσει αργότερα στο στάδιο αυτό λόγω καθυστέρησης στην πρόοδο της ομιλίας, ίσως η κατάσταση αυτή διαρκέσει περισσότερο και υπάρχει μεγαλύτερος κίνδυνος να γίνει συνήθεια/

Για να βοηθήσετε το παιδί σας να θυμάστε ότι οτιδήποτε εντείνει την πίεση, χειροτερεύει το πρόβλημα. Προσπαθήστε να μη δίνετε σημασία. Μην πιέζετε το παιδί. Μην του λέτε «πάρε βαθιά αναπνοή και ξανάρχισε». Προστατέψτε το από καλοπροαίρετους συγγενείς, ου ίσως σχολιάσουν το πρόβλημα. Αντιμετωπίστε το σαν να είναι μια κανονική περίοδος που περνάει το παιδί.

## Περίληψη

Προσπάθησα εδώ να περιγράψω τη διαδικασία της ομιλίας και της γλώσσας. Έχουμε πολλούς άλλους τρόπους επικοινωνίας, οι οποίοι δεν είναι προφορικοί. Ο τρόπος που ντυνόμαστε, η στάση μας, ο τρόπος που στεκόμαστε, η έκφραση του προσώπου μας, η επαφή με τα μάτια, όλα αυτά δίνουν στοιχεία σε αυτούς που μας ακούν για τον εαυτό μας και τα συναισθήματά μας. Μπορούμε να κάνουμε πολλά για να βελτιώσουμε τη στάση του κόσμου προς τα παιδιά με σύνδρομο Down αν

δώσουμε προσοχή, όσο είναι δυνατό, στο να ακολουθούν αυτούς τους άγραφους νόμους στις ενδοπροσωπικές σχέσεις.

Οι γονείς μπορούν να προσέξουν το ντύσιμο των παιδιών και το κούρεμά τους. Μπορούν να προσέξουν τη διαίτα των απιδιών για να μην παχύνουν πολύ. Τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο βοηθούν να είναι κανονικό το σχήμα του στόματος κλπ. Προσπαθήστε όσο το δυνατόν περισσότερο να είναι το στόμα του παιδιού κλειστό. Προσπαθήστε να κάνετε το παιδί να προσαρμόζεται στο περιβάλλον που βρίσκεται. Πολλά παιδιά με σύνδρομο Down είναι εξαιρετοι μίμοι και μπορούν να μάθουν άριστους τρόπους συμπεριφοράς πολύ πιο εύκολα από τα αδέρφια τους.

Εξέθεσα πως επιτυγχάνεται η επικοινωνία, όμως ίσως τώρα πρέπει να ξανακοιτάξουμε όλη τη διαδικασία με χρονολογική σειρά. Πως αναπτύσσονται αυτές οι διαδικασίες και με ποια σειρά;

- Το πρώτο κλάμα του μωρού αρχίζει όλη τη διαδικασία. Γίνεται αθέλητα, όμως οι άνθρωποι αντιδρούν εξαιτίας του. Η επικοινωνία έχει αρχίσει
- Αργότερα το παιδί κοιτάζει επίμονα το πρόσωπο της μητέρας του
- Το παιδί εκπλήσσεται από θορύβους. Μπορείτε να το ηρεμήσετε με μαλακούς ήχους. Έχει δύο φωνές: την κλαψιάρικη και την πιο χαρούμενη, πιο ήρεμη, η οποία δηλώνει ηρεμία και χαρά.
- Ακόμα πιο αργά αρχίζει και ψάχνει από πού έρχονται οι διάφοροι ήχου.
- Ακούει μουσική – ίσως κουνώντας χαρούμενα το καροτσάκι.
- Αρχίζει να προφέρει δύο, τρεις ήχους μαζί. Ψάχνει από πού έρχονται διάφοροι ήχοι γυρνώντας το κεφάλι του.
- Γελάει δυνατά
- Αρχίζει και «μιλάει» σε ανθρώπους προφέροντας μαζί πολλά φωνήεντα και σύμφωνα.

- Πιθανώς προφέρει 4 τουλάχιστον ξεχωριστούς ήχους.
- Απαντάει όταν το φωνάζετε.
- Φωνάζει για να τραβήξει την προσοχή σας.
- Λέει «ντα,ντα», και «μα,μα» (συνήθως πρώτα ντα-ντα επειδή η μητέρα είναι αυτή που του μιλάει και του τραβάει την προσοχή στον μπαμπά).
- Κουνάει το κεφάλι του για να πει όχι.
- Ανταποκρίνεται στη μουσική με φωνή.
- Ξέρει το όνομά του.
- Ξέρει το όνομα καθημερινών αντικειμένων.
- Του αρέσει να κοιτάζει βιβλία με εικόνες.
- Χρησιμοποιεί στερεότυπες προτάσεις όταν παίζει πχ. «μπου», «μπαμ», «πάει» κ.λπ.
- Αρχίζει να βάζει δύο λέξεις μαζί για να κάνει μικρές φράσεις.
- Εκφράζει δικές του ιδέες χρησιμοποιώντας το περιορισμένο του λεξιλόγιο, πχ. η λέξη σκυλί ίσως αναφέρεται σε όλα τα τετράποδα. «μπαμπάς» ίσως να σημαίνει όλους τους άντρες για λίγο καιρό μέχρι να μάθει τη λέξη «άντρες», η οποία αναφέρεται σε όλους τους υπόλοιπους.

Επίτηδες δεν έβαλα ηλικίες σε αυτά τα στάδια ανάπτυξης. Είναι περίπου στη σειρά με την οποία παρατηρούνται σε όλα τα παιδιά και, όμως βλέπετε, η έκφραση και η μάθηση της ομιλίας αναπτύσσονται παράλληλα και αλληλοβοηθούνται.

#### Παιχνίδια που μπορείτε να παίζετε με το παιδί σας

Σας δίνω ορισμένες ιδέες για παιχνίδια που μπορείτε να παίζετε με το παιδί σας για να αναπτύξει την ικανότητα ακοής, ομιλίας και μνήμης.

## Παιχνίδια Ακοής

Πάρτε αρκετά όμοια κουτιά, μεταλλικά δοχεία ή πακέτα. Δοχεία με βιδωτά καπάκια ή καπάκια που κλείνουν αν τα πιέσεις είναι ιδανικά. Τα δοχεία πρέπει να μοιάζουν. Αφήστε ένα δοχείο. Αυτό δεν θα κάνει θόρυβο όταν το κουνάτε. Γεμίστε τα άλλα ως τη μέση με διάφορα πράγματα που κάνουν θόρυβο. Βάλτε μπιζέλια στο ένα, άμμο στο άλλο, μπισκότα στο τρίτο κλπ. Χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας και να είστε σίγουροι ότι τα καπάκια είναι καλά κλεισμένα.

1. Τώρα παίζετε με τα δοχεία κουνώντας το καθένα με τη σειρά και κάνοντας το παιδί να προσέξει το θόρυβο που κάνουν
2. Αφήστε το παιδί να κουνήσει τα δοχεία. Δείξτε του εσείς τους διάφορους θορύβους που κάνουν
3. Αν έχετε αρκετά δοχεία, κάντε ένα άλλο ίδιο σετ για τον εαυτό σας. Τώρα το παιδί έχει ένα σετ από θορύβους και εσείς έχετε ένα άλλο ίδιο σετ. Κουνήστε ένα από τα δικά σας δοχεία και δείτε αν το παιδί μπορεί να βρει το δικό του δοχείο και να κάνει τον ίδιο θόρυβο.
4. Τώρα μαζέψτε μερικά αντικείμενα που έχουν χαρακτηριστικό ήχο: ένα ψεύτικο τηλέφωνο με κουδούνι, ένα τύμπανο, μια κουδουνίστρα. Παίξτε με αυτά τονίζοντας τη διαφορά στον ήχο. Ζωγραφίστε την εικόνα (ή κόψτε την από περιοδικό) ενός τηλεφώνου, μιας κουδουνίστρας και ενός τυμπάνου. Τώρα κρύψτε τα αντικείμενα πίσω από ένα τραπεζάκι ή μια μικρή οθόνη. Κάντε έναν από τους θορύβους και δείτε αν το παιδί μπορεί να βρει την εικόνα του αντικειμένου που έκανε το θόρυβο.
5. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε πολύ συνηθισμένα αντικείμενα του σπιτιού για να προκαλείτε διάφορους ήχους για το παιδί. Τραβήξτε την προσοχή του σε αυτό που κάνετε. Προσπαθείτε να του δώσετε να καταλάβει ότι ο ήχος έχει κάποια σημασία. Αν έχετε κασετόφωνο μπορείτε να ηχογραφήσετε διάφορους ήχους – ένα σκύλο να γαβγίζει, πιάτα να χτυπάνε κλπ – και να

κάνετε το παιχνίδι ακόμα πιο απαιτητικό. Για μεγαλύτερα παιδιά υπάρχουν παιχνίδια «λόττο με ήχους» που μπορούν να παίξουν.

6. Οποσδήποτε διαβάζετε ιστορίες στο παιδί σας.

### Παιχνίδια Ομιλίας

Κάντε μια συλλογή από αντικείμενα του σπιτιού. Δώστε στο παιδί τρία από αυτά: πχ. μια κάλτσα, ένα φλιτζάνι, μια μπάλα. Πείτε το παιδί να σας δείξει ένα από αυτά. Αν το παιδί τα καταφέρνει καλά στο παιχνίδι αυτό, πάρτε μερικές εικόνες από καθημερινά αντικείμενα και κολλήστε τις πάνω σε κάρτες. Τώρα δώστε στο παιδί την εικόνα πχ. ενός σπιτιού, ενός σκύλου, μιας μπάλας και ξαναπαίξτε το ίδιο παιχνίδι. Έτσι, ενθαρρύνετε το παιδί να καταλάβει ότι η εικόνα ενός αντικειμένου μπορεί να αντιπροσωπευτεί από τον ήχο που κάνει το αντικείμενο αυτό και όχι μόνο από το ίδιο το αντικείμενο. Αυτή η διαδικασία λέγεται συμβολισμός. Ενώ παίζετε αυτά τα παιχνίδια μπορείτε να αντιστρέψετε την κατάσταση αυτή, ώστε εσείς να έχετε τα αντικείμενα και τις εικόνες και το παιδί να λέει τις λέξεις. Ίσως να μην τις προφέρει πολύ καθαρά, όμως αυτό να μην σας ανησυχεί σε αυτό το στάδιο.

Πρέπει αυτά τα απλά παιχνίδια να είναι διασκεδαστικά για το παιδί σας. Να είστε τελείως ήρεμοι. Όταν το παιδί καταλάβει τη βασική ιδέα, μπορείτε να προχωρήσετε σε παιχνίδια λόττο. Αν έχετε άλλα παιδιά, μπορούν και αυτά να συμμετέχουν αργότερα στο στάδιο αυτό.

### Παιχνίδια Μνήμης

Το παιχνίδι της Κιμ: Βάζετε 3 ή 4 αντικείμενα πάνω σε ένα δίσκο. Όταν το παιδί κρύβει τα μάτια του, εσείς μετακινείται το ένα αντικείμενο. Το παιδί πρέπει να θυμηθεί ποιο λείπει.

Βλέπω κάτι... - Χρησιμοποιώντας χρώματα παίζετε με τον τρόπο που περιγράφεται: επιλέγετε ένα αντικείμενο που υπάρχει στο δωμάτιο (πχ. ένα κίτρινο λεμόνι), αλλά δεν λέτε στο παιδί ποιο είναι. Λέτε στο παιδί: «Βλέπω κάτι κίτρινο στο δωμάτιο». Το παιδί πρέπει να μαντέψει ποιο αντικείμενο εννοείτε, ρωτώντας: «την μπανάνα» κ.λπ.

### Ενθαρρύνοντας το κλείσιμο του στόματος

Αυτό είναι πρόβλημα για μερικά παιδιά με σύνδρομο Down. Φυσικά το παιδί πρέπει να μην έχει βουλωμένη μύτη, όταν προσπαθείτε να το βοηθήσετε να κρατάει το στόμα του κλειστό.

Μην παίζετε τα παιχνίδια αυτά, όταν είναι κρυωμένο.

- Καθίστε μαζί του μπροστά σε έναν καθρέφτη. Δείξτε του το στόμα του να κλείνει και να ανοίγει
- Ανοίξτε και κλείστε το δικό σας στόμα
- Ενθαρρύνετε το να κρατάει το στόμα του κλειστό για όλο και μεγαλύτερα διαστήματα. Χρησιμοποιήστε, αν θέλετε, ένα χρονόμετρο. Ή μπορείτε να μετράτε σιγά και καθαρά, καθώς κρατάει το στόμα του κλειστό.
- Δώστε μικρά δωράκια στο παιδί σας, αν παρουσιάζει πρόοδο (καλύτερα να μην είναι πράγματα που τρώγονται)
- Κάντε απαλό μασάζ γύρω από το στόμα του με καθαρά χέρια
- Πολύ απαλά χτυπήστε τα χείλη του για να αυξηθεί η ευαισθησία στην περιοχή αυτή.
- Αν έχετε ηλεκτρική οδοντόβουρτσα, μπορείτε να βάλετε ένα κομμάτι μαλακό χαρτί πάνω σ'αυτήν και χρησιμοποιώντας την να κάνετε την περιοχή του στόματος πιο ευαίσθητη.

### Κινήσεις της γλώσσας

- Καθίστε με το παιδί σας μπροστά σε ένα καθρέφτη. Πείτε του να βγάλει τη γλώσσα του και να την ξαναβάλει μέσα. Επαναλάβετε τις κινήσεις κλείνοντας το στόμα μετά από κάθε προσπάθεια.

- Ανοίξτε πλατιά το στόμα και πείτε στο παιδί να ακουμπήσει τα πάνω δόντια του με τη γλώσσα του. Κάντε κι εσείς το ίδιο για να καταλάβει το παιδί τι θέλετε να κάνει.
- Κουνήστε τη γλώσσα αριστερά δεξιά σιγά στην αρχή και στη συνέχεια πιο γρήγορα.
- Κάντε κάποιο θόρυβο, πχ. «τ-τ-τ-τ» και αφήστε το παιδί να προσπαθήσει να σας μιμηθεί.

Οι παραπάνω ιδέες είναι μερικές που μπορείτε να δοκιμάσετε με το παιδί σας. Οι λογοθεραπευτές μπορούν να σας δώσουν πολλές άλλες ιδέες.

Διασκεδάστε παίζοντας με το παιδί σας. Η ενασχόληση με τα μικρά παιδιά μπορεί να είναι κουραστική, όμως προσφέρουν μεγάλη ανταμοιβή στους γονείς και το ίδιο ισχύει και για το δικό σας παιδί.