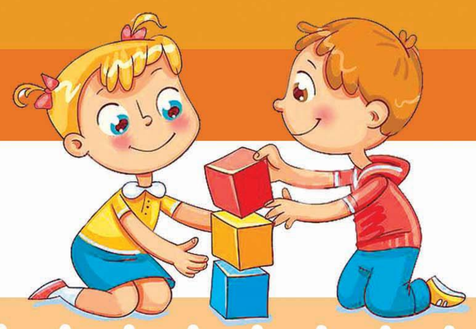
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت کودکان

بسته توانبخشی خانواده-محور

تلفظ صداهای گفتار

در کودکان ایرانی از تولد تا ۵ سالگی







جمهوری اسلامی ایران
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

شماره‌پیگیری: ۲۱۷۸۷۲۵
تاریخ صدور: ۱۳۹۹/۱۱/۱۴

مجوز چاپ و انتشار کتاب

مشخصات کتاب

نام: بسته توانبخشی خانواده _محور (تلفظ صدای گفتار)
نویسنده/نویسندگان: فریبا بادگاری
مترجم/مترجمان:
گردآورنده/مصحح/سایر نقش ها:
قطع کتاب: رحلی
رده سنی: بزرگسال
تعداد صفحه: ۱۸
شابک/شابم: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۰۷-۴۵-۹
شناسه مجوز: ۹-۵۷۵۴۵-۴۵۱۸۹۴

مشخصات ناشر

نام ناشر: اندیشه ماندگار
شماره پروانه نشر: ۷۷۶۸

دفتر توسعه کتاب و کتابخوانی

عنوان و نام پدیدآور: بسـته توانبخشـی خانواده - محور: تلفظ صدای گفتار / نویسـندگان فریبا یادگاری...[و دیگران]؛ تصویرسازی شقایق وفائی، مریم قلی‌پور، نگار رئیسی؛ به سفارش دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، با همکاری دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
مشخصات نشر: قم: اندیشه ماندگار، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۱۸ ص.: مصور (رنگی)؛ ۲۲ × ۲۹ س‌م.
شابک: ۹-۴۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: نویسندگان فریبا یادگاری، اکبر داروئی، طلیعه ظریفیان، عطیه اشتری، نیره مهدی‌پورشهریور، مرتضی فرازی، لیلا قلیچی...
عنوان دیگر: تلفظ صدای گفتار.
موضوع: گفتاردرمانی کودکان Speech therapy for children- گفتار- نارسایی‌های کودکان - پیشگیری Speech disorders in children - Prevention
شناسه افزوده: یادگاری، فریبا، ۱۳۴۳ - وفایی، شقایق، ۱۳۴۹، تصویرگر- قلی‌پور، مریم، ۱۳۵۹، تصویرگر- رئیسی، نگار، ۱۳۵۶، تصویرگر
شناسه افزوده: ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس- دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
شناسه افزوده: University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences
رده بندی کنگره: RJ۴۹۶
رده بندی دیویی: ۴۵۵۸۲۹/۸۱۶
شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۱۱۶۴۶
وضعیت رکورد: فیپا

بسته توانبخشی خانواده - محور
تلفظ صـــداهای گفتـــار

به سفارش: دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با همکاری دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
نویسـندگان: دکتـر فریبـا یـادگاری، دکتـر اکبر داروئـی، دکتـر طلیعه ظریفیـان، دکتر عطیه اشـتری، نیـره مهدی پـور شـهریور، دکتر مرتضی فـرازی، دکتر لیلا قلیچـی، ابراهیم برزگر بفروئـی، مینا فتوحی، مامـک جولایـی، عطیـه قزوینـی، گلنـوش گل محمـدی، زهـرا آقارسـولی، دکتـر مریـم ترامشـلو، سیدشهاب الدین حسینی نسب، دکترکوثرباغبان، رضوانه نائبیان، زهراولی تبار، دکترمونا ابراهیمی پور، دکتر سیدحامد برکاتی، دکتر حمیدرضا لرنژاد، دکتر ناریا ابوالقاسمی، نغمه تشکری
تصویرسازی: شقایق وفائی، مریم قلی پور، نگار رئیسی
ناشر: اندیشه ماندگار
نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۹
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹-۴۵-۷۰۰۷-۶۲۲-۹۷۸

انتشارات اندیشه ماندگار
قم. خیابان صفائیه (شهدا). انتهای کوی بیگدلی. نبش کوی شهید گلدوست. پلاک ۲۸۴
تلفن: ۳۷۷۴۲۱۴۲-۳۷۷۳۶۱۶۵-۰۲۵/ همراه: ۰۹۱۲۲۵۲۶۲۱۳



مقدمه

سال های ابتدای کودکی زیربنایی برای کل زندگی فرد است. اگر به نیازها و حیطه های تکاملی کودکان در این دوران پاسخ مناسبی داده شود، کودکانی سالم تر، با قدرت تفکر و تعقل بیشتر و مهارت های عاطفی و اجتماعی بهتری خواهیم داشت. زبان، گفتار، بلع و ارتباط از مهم ترین حیطه های تکاملی است. زبان موهبت الهی برای برقراری عالی ترین رابطه انسان ها با یکدیگر است، رشد و تکامل زبان از دوران جنینی با شنیدن صدای مادر شروع شده و پس از تولد به نحو کامل تری ادامه می یابد. نقش گفتاردرمانی در مسیر شناسایی زودهنگام اختلالات گفتار و زبان و ارائه مشاوره به موقع بسیار حیاتی است. هدف از تدوین این کتاب ارائه اطلاعات و دانش لازم برای پیشگیری از اختلالات ارتباطی و بهبود بخشیدن به موقع از سوی خانواده ها است. این آموزش ها می تواند برای برقراری ارتباط صحیح و تصحیح روش های تغذیه ای کودکان طبیعی نیز کمک کننده باشد. ضمن تشکر از دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی برای تدوین این بسته آموزشی خانواده محور، امید است این مجموعه بتواند برای پیشگیری از ایجاد اختلال، اصلاح به هنگام اختلال و ارتقای تکامل کودکان طبیعی موثر باشد.

دکتر علیرضا رئیسی
معاون بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سخنی با والدین

والدین و مراقبان گرامی کودکان سرزمین عزیزمان ایران

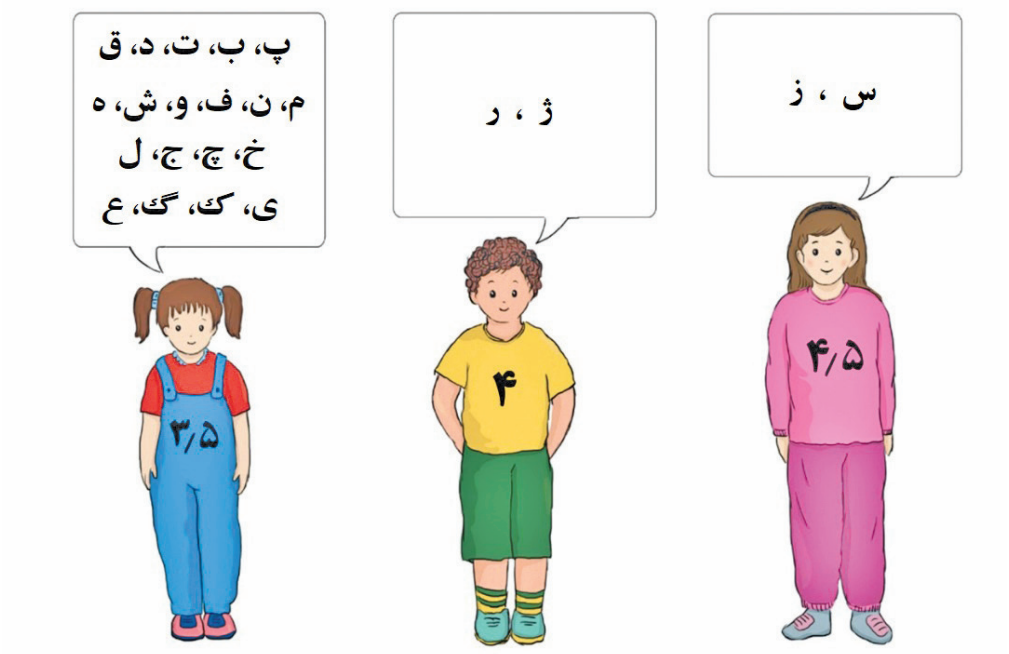
این بسته برای استفاده شما طراحی شده است. برقراری ارتباط و رساندن پیام جزو حقوق اساسی هر انسان است. یکی از بهترین ابزارهای برقراری ارتباط، زبان کلامی است یعنی ما با استفاده از کلمه ها و جمله ها می توانیم نیازهایمان را اعلام کنیم و منظورمان، افکار و عقایدمان را به دیگران برسانیم و منظور و عقاید دیگران را بفهمیم. کودکان نیازهایشان را از طریق ایما و اشاره، نشان دادن، لمس کردن شما و حرف زدن اعلام می‌کنند. اما ممکن است مشکلات گفتار و زبان و اختلالاتی وجود داشته باشد که مانع از حرف زدن یا برقراری ارتباط مناسب کودک شود. این بسته برای کمک به پیشگیری یا کاهش و یا حذف اشکالات و اختلالات ارتباط، زبان، گفتار و بلع کودکان طراحی شده است. همچنین این مجموعه برای کودکانی که رشد طبیعی دارند قابل استفاده است، زیرا به والدین یا مراقبان کودک آموزش می دهد که چگونه بهترین روش ارتباط با کودک را به کار ببرند. اثربخشی این بسته کاملاً به همکاری شما والد یا مراقب گرامی وابسته است. لازم به یادآوری است که در صورت وجود مشکل جدی در رشد ارتباط، زبان، گفتار و بلع (دهانی و دهانی- حلقی) کودک نباید لزوم مراجعه به متخصصان مورد نیاز به ویژه آسیب شناسان گفتار و زبان (گفتار درمانگران) را فراموش کنیم. در صورت مراجعه به متخصصان و شروع برنامه های درمان پزشکی، توان بخشی و گفتاردرمانی، این بسته می تواند به شکل کمکی مورد استفاده شما قرار بگیرد. در صفحه‌ی بعد رنگ‌های راهنمای استفاده از بسته آورده شده است که در شش حوزه رشد پیش زبانی (مربوط به نوزادی و اوایل کودکی تا ۱۸ ماهگی است یعنی زمانی که کودک هنوز نمی‌تواند حرف بزند یا اوایل حرف زدن است)، رشد اولیه زبان (در این بسته از ۱۸ ماهگی تا ۵ سالگی را شامل می‌شود)، درک شنیداری (یعنی فهمیدن کلمه ها و جمله هایی که به کودک گفته می شود)، تولید و تلفظ صداهای گفتاری (یعنی کودک صداهای گفتاری را چگونه تلفظ می‌کند و آیا گفتار او قابل فهم است)، نارواني های گفتار و لکنت، بلع و تغذیه نوزادان و کودکان طبقه‌بندی شده است. شما می‌توانید برحسب این که کودک در کدام حوزه دچار مشکل است یا کدام حوزه را می خواهید ارتقاء دهید و تقویت کنید صفحه مربوطه را به راحتی از رنگ راهنمای بالای صفحه بیابید.

در ابتدای بسته چک لیست های رشد مهارت های ارتباط، زبان، گفتار بلع آورده شده است. سن تقویمی کودکتان را در نظر بگیرید و مهارت های سنی او را با جداول تطبیق دهید. سپس

علایم هشدار یا خطر را که زیر هر جدول آورده شده ببینید. اگر کودک این علایم هشدار را نشان می دهد لازم است براساس رنگ به حوزه مربوطه مراجعه کنید تا بتوانید در پیشگیری یا کاهش علایم کمک کنید. به خاطر داشته باشید که این بسته جانشین متخصص گفتاردرمانی نیست و فقط به شکل تکمیلی و در کنار مشورت کردن یا مراجعه به متخصص گفتاردرمانی می تواند کمک کند. البته برای خانواده هایی که کودک طبیعی دارند و فقط می خواهند برای ارتقاء و تقویت مهارت های ارتباط، زبان، گفتار و بلع کودکشان از این بسته استفاده کنند مراجعه به گفتاردرمانی اختیاری است.

راهنمای رشد تلفظ صداهای گفتاری در کودکان

صداهایی که هر کودک در سن خودش باید بتواند تلفظ کند در شکل زیر نمایش داده شده است:



علایم هشدار برای تلفظ صداهای گفتاری

بخش اول: در جدول زیر، مثال‌هایی از اشتباهات گفتاری کودکان گذاشته شده است. توجه داشته باشید هریک از این الگوهای اشتباه باید تا پایان سنی که زیر آن نوشته شده از گفتار کودکتان حذف شده باشد. اگر این خطاها بیشتر از چهار بار در گفتار کودکتان ظاهر شود، باعث می‌شود گفتار کودکتان واضح نباشد. پس اگر در هر سن، دیدید هریک از خطاهای زیر را بیشتر از چهار بار بیان می‌کند، به گفتاردرمانگر مراجعه کنید.

پایان ۶ سالگی	پایان ۵/۵ سالگی	پایان ۵ سالگی	پایان ۴ سالگی	پایان ۳/۵ سالگی
«بُرت» به جای «برد» «سَت» به جای «سرد» «سَبَت» به جای /سبد» «باس» به جای «باز»	«مُغ» به جای «مرغ» «چَخ» به جای «چرخ» «عَس/ به جای «عکس» «تُن» به جای «تند» «پاک» به جای «پارک»	«تار» به جای «کار» «تاغذ» به جای «کاغذ» «دوش» به جای «گوش» «دریه» به جای «گریه» «یِتی» به جای «یکی» «تو» به جای «توپ» «دا» به جای «داغ» «قطا» به جای «قطار» «نو» به جای «نون»	«شاقو» به جای «چاقو» «ژارو» به جای «جارو» «دیب» به جای «سیب» «پیت» به جای «پیچ» «ابس» به جای «اسب» «مُلب» به جای «مُبل» «پوپ» به جای «سوپ» «باب» به جای «باد»	«آیه» به جای «آره» «بُیو» به جای «بُرو» «اَیو» به جای «الو» «یامپ» به جای «لامپ» «اَیان به جای اَلان» «چتاب» به جای «کتاب» «جاکت» به جای «ژاکت»

بخش دوم: پدر و مادر عزیز در ادامه تعدادی از علایم هشدار که تلفظ صداهای گفتار کودک شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد به شکل پرسش آمده است. به آنها توجه کنید و اگر در هر مورد سؤال داشتید به گفتاردرمانگر مراجعه کنید.

کودکانی که ویژگی‌های زیر را دارند، بیشتر در معرض اختلالات صدای گفتار هستند:
کودکانی که میان افراد خانواده‌شان مانند اقوام نزدیک و دور، سابقه مشکلات تلفظی مطرح بوده است.
کودکانی که والدینشان کمتر با آنها بازی چهره به چهره و کلامی دارند، کمتر برایشان کتاب میخوانند و کمتر با آنها وقت می‌گذرانند.
پسران در مقایسه با دختران بیشتر در معرض اختلالات صدای گفتار هستند.
کودکانی که خلق و خویی دارند که زود حواسشان پرت می‌شود، عصبانی یا هیجان‌زده می‌شوند و به طور کلی واکنش‌پذیرترند.
کودکانی که اطرافیانشان به چند زبان صحبت می‌کنند. مثلاً افراد خانواده در منزل هم فارسی، هم کردی صحبت می‌کنند. یا پدر و مادر فارسی زبان هستند اما پرستار یا مراقب کودک به زبان دیگری صحبت می‌کند.
اگر کودکتان هریک از مشکلات گفتاری زیر را دارد در اولین فرصت به گفتاردرمانگر مراجعه کنید:
کودکتان از «اِ» یا «آ» به جای بسیاری از صداهای گفتاری استفاده می‌کند، به عنوان مثال به جای مسواک می‌گوید «اِآ»؟
کودکتان صدای اول کلمه‌ها را حذف می‌کند، مثلاً به جای سیب می‌گوید «ایب».



کودکتـان با وجـود آن که صداهای اول کلمه ها را به کار می‌برد، با این حال بعضی از آنها را جا به جا تلفظ می‌کند، مثلاً به جای سیب می‌گوید «تیب».
کودکتان تعداد کمی از صداهای گفتاری را می‌تواند بیان کند.
کودکتان شش صدای گفتاری یا بیشتر را اشتباه تلفظ می‌کند.
کودکتان صداهای گفتاری مثل «ک» و «گ» را به جای «ت» و «د» تلفظ می‌کند، مثلاً توپ را «کوپ» و داداش را «گاگا» می‌گوید.
کودکتان هر یک از صداهای آ، ای، او، اَ، اِ، اُ را جا به جا تلفظ می‌کند، مثلاً به مسـواک می‌گوید «میسـواک»، یا به کلاه می‌گوید «کولاه».
کودکتان صدای پایانی کلمه ها را حذف می‌کند، مثلاً به جای توپ می‌گوید «تو» یا به اسب می‌گوید «اَس».
(تعداد این حذف ها تا حدود ۵ سـالگی حداکثر تا چهار مورد طبیعی اسـت، مشاهدهٔ این خطا بیشتر از چهار مورد و یا مشاهدهٔ آن در کودکان بالاتر از ۵ سال نشانه خطر است).
کودکتان در حدود سه و نیم سالگی نتواند اکثر صداهای گفتاری را بیان کند، یا این که تعداد کمی صداهای گفتاری را دارد.
کودکتان یک کلمه را هر بار به شکل مختلفی بیان کند، مثلاً تلفن را یک بار «تِفن»، نوبت بعد «تِپُ» و بار دیگر «تِلِسُ» بگوید.
تا حدود دو سالگی، باید گفتار کودک شما تا حدودی برای دیگران قابل فهم باشد و در چهار- پنج سالگی صد در صد گفتار او برای اطرافیان قابل فهم باشد.
کودکتان تا پایان سـه و نیم سـالگی صداهای «پ، ب، ت، د، ق، م، ن، ف، و، ش، ه، خ، چ، ج، ل، ی، ک، گ، ع» را تلفظ نکند.
کودکتان تا پایان چهار سالگی صداهای «ر، ژ» را بیان نکند.
کودکتان تا پایان چهار و نیم سالگی صداهای «س، ز» را بیان نکند.

بخش سـوم: به پرسـش های زیـر توجه کنید. این پرسـش ها به صورت عمومی در مورد رشـد کودک شـما مطرح شـده اسـت و می‌تواند به صورت مسـتقیم یا غیرمسـتقیم در توانایی خوب صحبت کردن کودک شما اثرگذار باشد. توصیه های مربوط به پرسش های هشداردهنده نیز در جدول زیر آورده شده است.

پرسش هشداردهنده	توصیه
آیا کودکتان در بدو تولد مورد بررسی شنوایی قرار گرفته است؟	حتمـاً بـا پزشـک یـا متخصـص شنوایی‌شناسـی مشورت کنید.
آیا کودکتان دچار کم‌شنوایی است؟	
آیا کودکتان در طی ماه گذشـته بیش از سه بار به عفونت گوش میانی مبتلا شده است؟	
آیا کودک شما نقص های دهانی- صورتی مانند شکاف لب و کام دارد؟	به پزشـک گوش و حلق و بینی، متخصص اطفال و گفتاردرمانگر مراجعه کنید.
آیا حرف زدن کودک شما تودماغی است؟	

آیا کودک شما به نقص‌های مادرزادی مثل سندرم داون یا فلج مغزی مبتلا است؟	به متخصص اطفال و گفتاردرمانگر مراجعه کنید.
آیا احساس می‌کنید کودکتان در بیان صداها نسبت به هم‌سن و سالان عقب‌تر است؟ آیا تا حالا خانه بهداشت به شما پیشنهاد داده کودک مورد ارزیابی هوش قرار بگیرد؟	به متخصص اطفال، روانشناس و گفتاردرمانگر مراجعه کنید.
آیا کودکتان در مهارت‌های تغذیه‌ای مانند مکیدن، گاز زدن و جویدن ضعف دارد؟	به گفتاردرمانگر مراجعه کنید. به بسته بلع مراجعه کنید.
آیا دندان‌های کودکتان نامرتب است و یا فک او به شکل قابل توجهی جلوتر یا عقب‌تر از حالت معمول است؟	به گفتاردرمانگر و دندانپزشک متخصص ارتودنسی مراجعه کنید.
آیا احساس می‌کنید به هر دلیلی حرف زدن کودکتان نسبت به هم‌سن و سالانش تأخیر دارد؟	به گفتاردرمانگر مراجعه کنید. علاوه بر این به بسته‌های مربوط به رشد درک شنیداری، پیش‌زبانی و زبانی نگاه کنید.
آیا در میان افراد خانوادهٔ شما کسانی هستند که مشکلات گفتاری، زبانی، خواندن و یادگیری داشته باشند؟	این موضوع را با متخصص اطفال و گفتاردرمانگر در میان بگذارید.
آیا گفتار کودکتان واضح نیست و بعضی از صداهای گفتاری را تلفظ نمی‌کند؟	اگر گفتار کودکتان بعد از ۳ سالگی واضح نیست به بسته اختلالات تلفظ گفتار و به گفتاردرمانگر مراجعه کنید.
اگر در حین بلع (قورت دادن آب دهان)، زبان کودک به جلو حرکت می‌کند به گونه‌ای که نوک زبان در تماس با لب پایین قرار بگیرد، اگر در حین صحبت کردن، در حالی که فک پایین کمی باز است، زبان بیرون افتاده است، و اگر در حالت استراحت، دهان نیمه باز است و زبان بیرون افتاده است، به توصیه‌های رو به رو عمل نمایید.	به گفتاردرمانگر و دندانپزشک متخصص ارتودنسی مراجعه کنید.



تلفظ صداهای گفتار

مادر و پدر گرامی

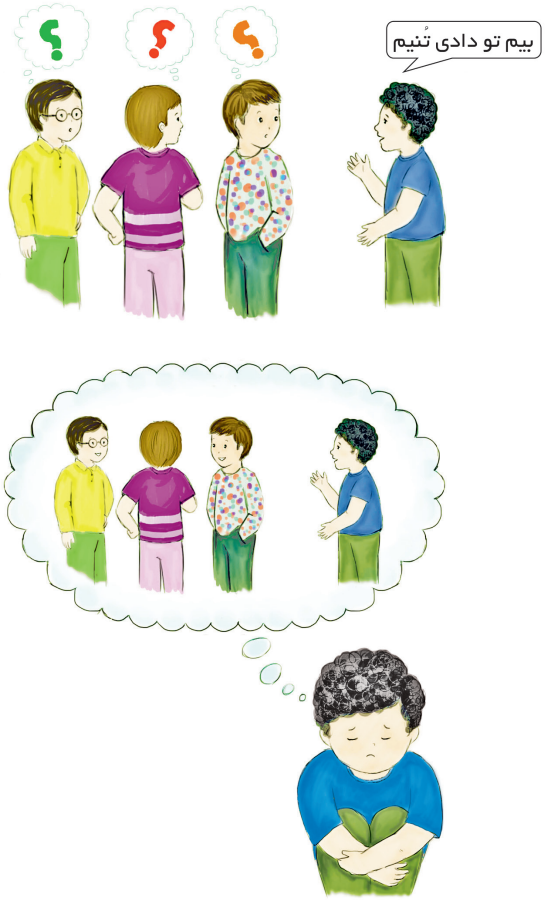
در این بسته مطالبی مهم در ارتباط با گفتار و تلفظ صداهای گفتاری کودکتان قرار داده شده است. در ابتدای این بسته شما شکلی را مشاهده می‌کنید که حاوی اطلاعات ضروری در ارتباط با سن ظاهر شدن هر صدا و اشتباهات تلفظی رایج کودکان تا پیش از دبستان است. هروقت سؤالی برای‌تان پیش آمد که فرزندم کدام صداهای گفتاری را در چه سنی باید بتواند بیان کند به این تصویر مراجعه کنید. در قسمت بالای این تصویر شما سن ظاهر شدن صداهای گفتاری و در پایین تصویر خطاهای رایج در گفتار کودکان را می بینید. در مورد خطاهای گفتاری هشیار باشید. تعداد آنها در هیچ سنی نباید بیشتر از چهار بار باشد، چرا که سبب می شود گفتار فرزند شما برای دیگران غیر قابل فهم بشود. اگر با چنین موردی مواجه شدید لازم است حتماً با یک گفتاردرمانگر مشورت کنید.

نحوه رو به رو شدن با نشانه های خطر و خطاهای تلفظی کودکان را قبلاً در ابتدای این بسته مطرح کردیم. این نکته را همیشه به یاد داشته باشید و به دیگران هم گوشزد کنید: ما هیچ وقت اجازه نداریم اشتباهات تلفظی فرزندمان را نشانه شیرین زبانی او بدانیم یا تلاش کنیم مانند او صحبت کنیم یا او را تشویق کنیم. البته جالب است بدانید بسیاری از کودکان ممکن است در طول دوران تکامل خود با چنین خطاهایی رو به رو بشوند. بسیاری از والدین برایشان این سؤال پیش می آید که «چرا فرزند من نمی تواند خوب حرف بزند اما دخترخاله اش که هم‌سنش است مثل بلبل حرف می‌زند؟» در نبود یک سری علت مانند شکاف کام و کم‌شنوایی و مشکلات هوشی، چرایی این موضوع تفاوت های فردی است. بعضی از کودکان ممکن است دیرتر از سایر هم‌سالانشان در برخی مهارت ها به رسش (پختگی) در حرکت اندام های گفتار یا مهارت های زبانی برسند. برخی از کودکان نیز ممکن است در شرایطی به سر ببرند که احتمال بروز خطاهای گفتاری برایشان بیشتر باشد. ما تعدادی از این نشانه های خطر را در جدولی در ابتدای بسته گذاشته ایم. هدفمان از آوردن این نشانه ها این است که بگوییم مثلاً اگر فرزندتان زیاد سرما می خورد (بیش از سه بار در یک ماه) این یک علامت هشدار دهنده است که حواستان باشد ممکن است در آینده در معرض اشکالاتی در تلفظ صداهای گفتاری قرار بگیرد پس باید مراقب باشید و در صورت بروز مشکل ضمن رجوع به توصیه های این کتاب به متخصصان مانند گفتار درمانگر، متخصص اطفال مراجعه کنید تا اقدامات لازم را به شما گوشزد کنند.

در بخش پیش رو توصیه هایی هست که برای کسب برخی از مهارتها که برای تلفظ صداهای گفتاری مهم است آورده شده است. اگر کودکتان این مهارت ها را دارد او را تشویق کنید، اگر آن مهارت را ندارد ضمن آن که به توصیه کتاب عمل می‌کنید در اولین فرصت به یک گفتاردرمانگر مراجعه کنید.

گوشه‌گیر شدن کودک به دلیل ناتوانی در بیان درست صداهای گفتار

هر چه کودک بزرگتر می شود گفته هایش برای دیگران قابل فهم تر می شود. تقریباً تا حدود ۴ سالگی اطرافیان و آشنایان باید بیشتر آن چه را که کودک می‌گوید متوجه شوند. گاه پیش می آید هم‌سالان کودکتان به این دلیل که حرف‌های او را متوجه نمی‌شوند با او ارتباط برقرار نکنند. حتی ممکن است به همین دلیل کودکتان گوشه‌گیر شود و کمتر با کودکان همسن و سالش بازی کند.







عصبانی شدن کودک در اثر ناتوانی در بیان و تلفظ درست صداها و کلمه ها

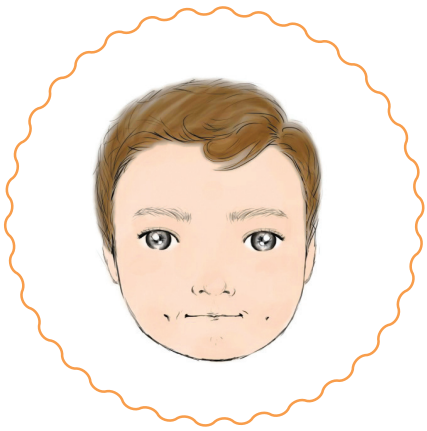
یکی از دلایل پرخاشگری و گوشه‌گیری این است که کودکتان صداهای گفتاری را درست تلفظ نمی‌کند. ضمن آن که لازم است در اولین فرصت به گفتاردرمانگر مراجعه کنید در ادامه تمرین هایی آمده است که انجام آن می‌تواند به بهبود عملکرد اندام هایی که در تلفظ صداهای گفتاری نقش دارند کمک کند.

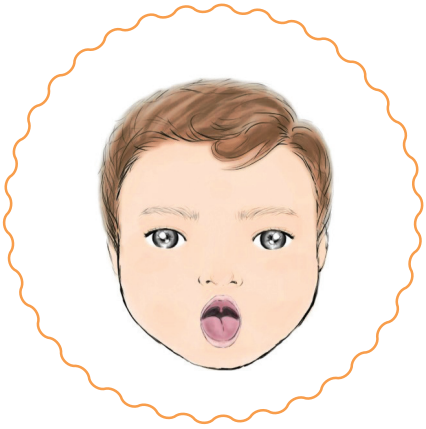
تمرین هایی برای تقویت کارکرد عضلات لب، فک ها، و زبان

اگر کودکتان در کارهایی مثل فوت کردن، سق زدن، سرفه کردن، لیسیدن لب ها، بوسیدن و بادکردن گونه ضعف دارد تمرین هایی را که در ادامه می‌آید با او انجام دهید. در اجرای این تمرین ها دقت داشته باشید: توجه کودک را به خود جلب کنید، هم‌سطح کودک بنشینید، اول خودتان آن کار را انجام بدهید و بعد از او بخواهید آن را مثل شما انجام بدهد.

تمرین باز کردن و بستن دهان

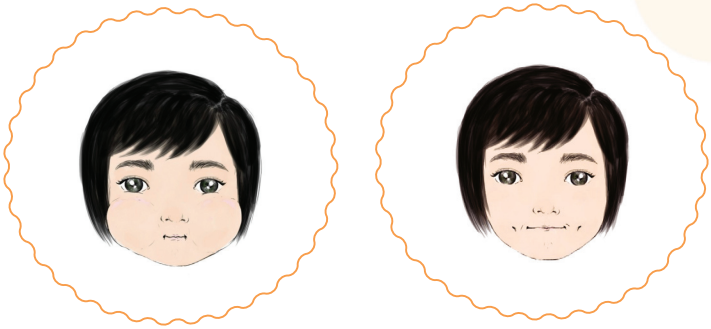
به کودک بگویید سرش را تا حد ممکن صاف نگه دارد، دهانش را باز کند، و زبان را در کف دهان نگه دارد، سپس دهانش را محکم ببندد.





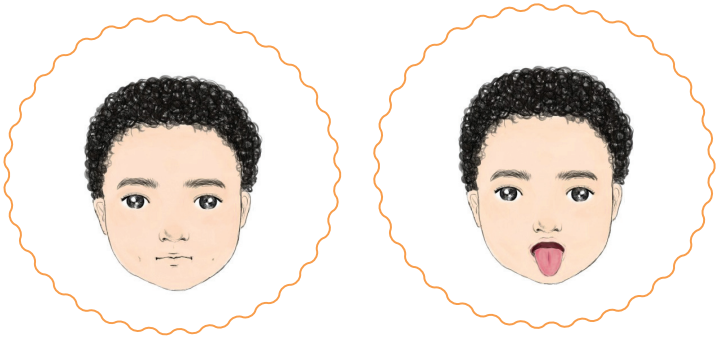
تمرین بادکردن لُپ‌ها

بـه کودکتان بگویید سـرش را تا حد ممکن صـاف نگه دارد، لب‌هایش را محکم روی هم فشـار دهد، سپس لپ‌هایش را باد کند.



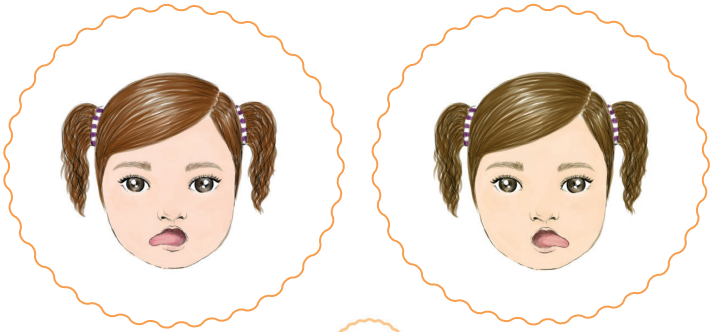
تمرین بیرون آوردن و تو بردن زبان

به کودکتان بگویید سرش را تا حد ممکن صاف نگه دارد، دهانش را باز کند و زبانش را مستقیم بیرون بیاورد. سپس زبان را داخل برده و دهان را ببندد.



تمرین حرکت زبان به چپ و راست

به کودکتان بگویید دهانش را باز کند و زبان را بیرون بیاورد و آن را از سـمتی به سـمت دیگر، به چپ و راست حرکت دهد.





تمرین لیس زدن لب‌ها

از کودکتان بخواهید مانند شما لب‌هایش را لیس بزند.

در حرکات بالا و پایین، چپ و راست بردن زبان و لیسیدن لبها، حرکت مستقل زبان از سر و فک مورد نظر است. یعنی مثلاً وقتی زبانش را به طرف راست یا چپ دهان می‌برد سرش را به همان طرف حرکت ندهد.



تمرین فوت کردن

برای تقویت مهارت فوت کردن به کودکتان بگویید سرش را تا حد ممکن صاف نگه دارد، لب‌هایش را ببندد و فوت کند. می‌توانید از تکه‌ای کاغذ استفاده کنید تا کودکتان آن را با فوت کردن حرکت دهد. یا از او بخواهید شمعی را فوت کند. به این منظور ابتدا کاغذ یا شمع را نزدیک دهانش بگیرید. وقتی کودکتان توانست فوت کند، کاغذ یا شمع را دورتر بگیرید تا مجبور شود محکم‌تر فوت کند. شمع را در جایی بگیرید که دقیقاً جلوی دهان کودک باشد.



تمرین نحوه نگه داشتن نی

به کودکتان بگویید سرش را تا حد ممکن صاف نگه دارد، لب‌هایش را ببندد، و یک نی را با لب‌هایش نگه دارد بدون آن که آن را گاز بگیرد.



تمرین مکیدن و فوت کردن با نی

یک نی را داخل لیوانی پر از آب، چای یا آبمیوه قرار دهید. از کودکتان بخواهید آب، چای یا آبمیوه داخل لیوان را مک بزند. همچنین کودک می‌تواند با نی در داخل آب یا چای فوت کند تا حباب تشکیل شود.





کـودک بعضـی از کارها را به صورت خود به خودی درسـت انجام می دهد اما طبق دسـتور شما نمی تواند انجام دهد.

اگر چنین است، ضمن این که باید به گفتاردرمانی مراجعه کنید، می‌توانید این تمرین را انجام دهیـد: با هم جلـوی آینه بروید و از او بخواهید خوب به شـما نگاه کنـد و مرحله به مرحله بعد از شـما کار مـورد نظر را تکـرار کند. مثلاً برای فوت کردن شـمع ابتدا دهانش را باز کند، سـپس دهانش را گرد کند و در آخر تلاش کند شمع را خاموش کند.





کودک بعضی از صداها را به صورت خود به خودی می‌گوید اما طبق دستور شما نمی تواند بگوید.

ممکن اسـت کودکتان به شـکل اتوماتیک صداها یا کلمات را درسـت تلفظ کند اما زمانی که از او می‌خواهید آن صدا را برای شما بگوید آن را اشتباه تلفظ می‌کند، مثلاً در تفنگ بازی صدای /کیو کیو/ را می‌گوید اما وقتی از او بخواهید /کیو کیو/ را برای شـما تکرار کند آن را به اشـتباه /تیو تیو/ بگوید. در چنین مواردی از بخش کردن کلمات استفاده کنید. مثلاً /کی+ یو/ و از کودک بخواهید مانند شما کلمه را تکرار کند. در صورت حل نشدن مشکل به گفتاردرمانگر مراجعه کنید.

اگر کودکتان هر بار صدای گفتاری را به شـکلی متفاوت بیان می‌کند مثلاً /ک/ را یک بار /ک/، بار دوم /ت/ و بار دیگر /گ/ می‌گوید، در این حالت توجه داشته باشید در هنگام بازی و حرف زدن با کودکتان او چهره شـما را ببیند. همیشـه سـعی کنید شمرده و واضح با او صحبت کنید. می‌توانید با هم جلوی آینه بروید و از او بخواهید خوب به شـما نگاه کند و بعد از شـما صداهای مورد نظر را تکرار کند. در صورت حل نشدن مشکل به گفتاردرمانگر مراجعه کنید.

ممکن است کودکتان صداهای گفتاری را در کلمات ساده درست تلفظ کند اما همان صدا را در کلمات طولانی‌تر اشـتباه تلفظ کند، مثلاً /ت/ را در /توت/ درست اما در /توت‌فرنگی/ اشتباه

تلفظ کند. در چنین مواردی از بخش کردن کلمه ها استفاده کنید. مثلاً توت فرنگی را به شکل /توت + فَ + رَنـ+ گی/ بگویید و از کودک بخواهید مانند شما کلمه را تکرار کند. در صورت حل نشدن مشکل به گفتاردرمانگر مراجعه کنید.

بازی صداسازی (۱)

به صداهایی که کودکتان می‌گوید گوش دهید. به او لبخند بزنید و صداها را برایش تکرار کنید. بگذارید کودکتان بداند شما از صداسازی‌های او خوشحال هستید.





بازی صداسازی (۲)

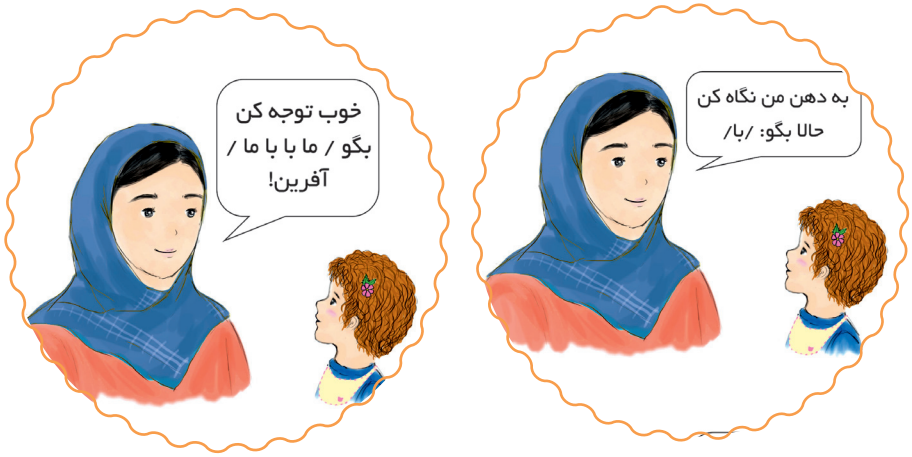
از کودکتـان بخواهید صداهایـی مانند /اَ/ ، /آ/ ، /ای/ و /او/ را بیان کند. بگذارید هنگامی که صداهـا را بیان می‌کنید کودکتان به صورت و دهان شـما نگاه کند. سـپس از او بخواهید مانند شما، حرکاتی را با دهان خود برای بیان صداها انجام دهد.





بازی صداسازی (۳)

از کودکتان بخواهید خوب به شـما نگاه کند و صداهای /با/، /پا/، /دا/، /ما/ را تکرار کند، او را برای انجام این کار تشـویق کنید. از کودکتان بخواهید صداهای /ما ما ما ما/، /ما ما پا پا/، /ما با با ما/ را بگوید و او را تشویق کنید.



تمرین‌هایی برای قابل فهم‌تر کردن گفتار

با دقت گوش بدهید تا بفهمید کودکتان برای بیان بعضی از کلمات تلاش می‌کند. یعنی آهنگ کلمـه را می‌گوید مثلاً به جای بابا می‌گویـد «آآ» یا به جای بده می‌گوید «اِاِ»، در این حالت برای بالا بردن وضوح گفتار کودک می‌توانید از او بخواهید به صورت شما نگاه کند و او را تشویق کنید تـا /بابـا/ بگوید. با این حال، اگر نتوانسـت این کار را انجام دهد، بـه هیچ عنوان او را مجبور به بیان درست آن کلمه و صدا نکنید، و برای اصلاح تلفظ کودکتان به گفتاردرمانی مراجعه کنید.





تشویق کودک به تکمیل کردن کلمه ها و تلفظ کامل آنها

اگر کودکتان می تواند تعدادی صدا مثل /آ/ ، /با/ ، /دا/ را به طور واضح بیان کند، از او بخواهید تعدادی کلمه با آن صداها بگوید. مثلاً وقتی می تواند /با/ را بگوید از او بخواهید /بابا/ بگوید.

والدین عزیز، اگر کودک شما در بیان هریک از صداهای گفتاری مشکل تلفظی دارد، ضمن آن که لازم است در اولین فرصت به گفتاردرمانگر مراجعه کنید، برای آماده سازی کودک برای بیان درست آن صداها می توانید از کلمات و نام‌آواهای زیر در قالب بازی های آوایی استفاده کنید.

صدای گفتاری	نام‌آواها و کلمه های ساده	صدای گفتاری	نام‌آواها و کلمه های ساده
ب	بیب بیب، به به	ع	عاعا
پ	پیف پیف، پوف پوف	ف	اوف اوف، فیش فیش
ت	تق تق، تاتی تاتی	ق	قان قان، قارقار، قام قام
ج	جیک جیک، جوجو	ک	کیو کیو
چ	چیک چیک، صدای عطسه(عطچو)	گ	میگ میگ
خ	خش خش، آخ، اوخ	ل	لا لا
د	دَ دَ، دادا	م	صدای گاو (ما ما)، می می
ر	صدای موتور(رررررر)	ن	نه نه، نون، نی نی
ز	ویزویز، صدای زنگ (زززززز)	و	وای وای، یواش یواش
ژ	صدای ماشین در حال حرکت (ویژویژ)	ه	ها ها، هورا هورا
س	هیس، صدای مار(سسسسس)، سه	ی	آی، یو یو، یک
ش	شُرشُر، صدای جریان آب(شششششش)		



فهرست منابع:

1. Bankson N, Bernthal JE, Flipsen JR. Articulation and phonological disorders speech sound disorders in children. 8th ed., Pearson; 2017.
2. Bleile KM. Manual of articulation and phonological disorders: Infancy through adulthood. Thomson/Delmar Learning; 2004.
3. Bleile KM. The late eight. Plural Publishing; 2017.
4. Bowen C. Children›s speech sound disorders. John Wiley & Sons; 2014.
5. Crystal D. A dictionary of language. University of Chicago Press; 2001.
6. Dodd B, Holm A, Hua Z, Crosbie S. Phonological development: a normative study of British English-speaking children. Clin. Linguist. Phon. 2003 Dec 1;17(8):617-43.
7. Dodd B, McIntosh B. The input processing, cognitive linguistic and oro-motor skills of children with speech difficulty. Int J Speech Lang Pathol. 2008 Jun 1;10(3):169-78.
8. Gangji N, Pascoe M, Smouse M. Swahili speech development: preliminary normative data from typically developing pre-school children in Tanzania. Int J Lang Commun Disord. 2015 Mar;50(2):151-64.
9. Pierrehumbert JB. Phonetic diversity, statistical learning, and acquisition of phonology. Lang Speech. 2003 Jun;46(2-3):115-54.
10. ثمره، ی. آواشناسی زبان فارسی: آواها و ساخت آوایی هجا. تهران: مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۹۴.
11. ظریفیان، ت، فتوحی، م، شهریاری، م. اختلالات صدای گفتار در کودکان. تهران: نویسه پارسی، ۱۳۹۷.