Drodzy Rodzice

Pionizacja języka jest ćwiczeniem podstawowym i niezbędnym do dalszej pracy, każde spotkanie z dzieckiem na terapii to wykonanie kilku ćwiczeń na pionizację języka.

Pionizacja języka jest ruchem unoszenia czubka języka w kierunku podniebienia, tak, jak unosisz go podczas wymowy słowa ALA. Tylko spionizowany język spełnia swoje funkcje podczas połykania, oddychania oraz mówienia! Wiele dzieci dostaje od swojego logopedy zalecenia pionizowania języka jako ćwiczenia przed dalszym postępowaniem logopedycznym. Przyczyny braku takich ruchów języka są różne. Najczęściej obserwowanymi przeze mnie przyczynami są krótkie wędzidełko podjęzykowe, które uniemożliwia uniesienie języka lub niska sprawność mięśni narządów artykulacyjnych (w tym języka).
Należy pamiętać o tym, że język to mięsień, dlatego – dobierając odpowiedni zestaw ćwiczeń i wykonując je odpowiednio często, można usprawnić pionowe ruchy języka i tym samym pionizować go, nawet jeśli wcześniej było to dla Malucha niemożliwe.

**Jak ćwiczyć?**

Przed wykonywaniem ćwiczeń warto wyjaśnić dziecku, po co będziemy je wykonywać. Zacznij budować jego świadomość w obrębie własnego ciała, uczyń wrażliwym na czucie języka! Wyjaśnij i pokaż, korzystając z lustra, gdzie są ząbki, wargi, podniebienie. Używaj dziecięcej metaforyki buzi – mieszkania, buzi – pralki, buzi – parkingu.

**Zacznij od kilku powtórzeń w ciągu dnia,**stopniowo zwiększając ich ilość. Nie ćwicz zbyt długo – lepiej zrobić 3 serie po 5 powtórzeń danego ćwiczenia w ciągu dnia, niż przez 15 minut ćwiczyć bez przerwy.  Wykonuj ćwiczenia, które będą polegały na unoszeniu języka najpierw w kierunku górnych zębów, wałka dziąsłowego i wyżej, na podniebienie. Oto kilka ćwiczeń, które możesz wykorzystać:

* Czy wiesz, gdzie są górne ząbki? Pokaż je językiem, sprawdź, czy są na swoim miejscu!
* Wyobraź sobie, że język jest autkiem, które parkuje w wyznaczonym miejscu – ułóż czubek języka tam, gdzie są dziąsła!
* Języczek maluje swoje mieszkanko – maluje ściany (dotyka policzków), czyści okienka (dotykanie zębów), maluje sufit (podniebienie) i wiesza firanki (dotyka na zmianę górnych i dolnych ząbków).
* Twój język jest dzięciołkiem, który stuka w drzewo – podnoś język do wałka dziąsłowego i naśladuj dzięcioła!
* Powtarzaj sylaby: LA LO LU LE LI, unosząc język do wałka dziąsłowego. Wykorzystaj pomoc logopedyczną: [LODY](https://www.logotorpeda.com/wady-wymowy/lody-do-czytania-mowienia-pionizowania-jezyka-i-nie-tylko/)!:)
* Kląskaj! Jak konik! Czy wiesz, jak stukają jego kopytka?
* Pamiętaj o ćwiczeniu ruchów języka na boki – w kierunku policzków; takie ćwiczenia nie zaszkodzą, a urozmaicą zestaw ćwiczeń!

Podczas ćwiczeń ze swoim dzieckiem korzystaj z lusterek, pacynek, bawcie się w koncerty lalek i maskotek. Korzystajcie z czasu wolnego podczas jazdy samochodem, spaceru, czekania na obiadek. Gimnastykujcie język podczas kąpieli, przed i po myciu zębów (sprawdzając, czy są czyste;) ). Ćwiczenia języka nie są czasochłonne, a regularna gimnastyka przyda się w pionizacji!