



Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze Patologiche
S. O. C. di NEUROPSICHIATRIA dell'INFANZIA e ADOLESCENZA
Direttore dott.ssa Gabriella Gildoni

LA PALESTRA DELLA BOCCA!

Partiamo da un concetto forse scontato, ma fondamentale: *i suoni vengono prima delle parole* (e non viceversa!).



Un bambino, dalla nascita, produce *pianto e suoni vegetativi*; essi verranno poi sostituiti dalle *prime vocalizzazioni*, caratterizzate dai suoni propri della lingua a cui il bimbo è esposto.

Dopo alcuni mesi, indicativamente 6-7, inizierà a produrre *sillabe ripetute* (ad esempio: “ma-ma-ma” oppure “ta-ta-ta”) per poi passare alla produzione di *sillabe variate* (ad esempio: “ma-pa-ta”) ed arrivare, infine, alla produzione delle *prime parole* (intorno all’anno di vita).

Va da sé che, per pronunciare correttamente i suoni (*fonemi*) e le parole, il bambino dovrà essere in grado di produrre i movimenti indispensabili all’articolazione degli stessi. Egli affinerà, crescendo, le competenze degli organi articolatori coinvolti nella produzione dei fonemi e che gli permetteranno di arrivare alla produzione di parole sempre più complesse sperimentando movimenti via via più fini di mandibola, guance, lingua e labbra.

Alcuni bambini non possiedono un buon controllo di questi organi articolatori e sarà fondamentale allenarli attraverso, come avete letto dal titolo, un po’ di palestra per migliorarne il controllo e la loro tonicità.

Vediamo ora, insieme, alcuni consigli ed attività che possiamo proporre al nostro bambino.

▪ Prima regola: VIA I TOVAGLIOLI!

Già, avete letto bene. Lasciamo che i bambini, mangiando, si puliscano le labbra leccandosi con la lingua. Un buon modo per migliorare la percezione corporea di quest’area!

Possiamo anche divertirci a creare, sulle labbra del bambino, delle maschere con creme spalmabili che lui dovrà leccarsi per ripulirsi con l’obiettivo di far muovere la lingua verso i quattro punti cardinali:

- ✓ Lucertolina: sporcare il labbro inferiore per i movimenti della lingua verso il basso





- ✓ Baffi da gattino: sporcare le labbra lateralmente per i movimenti laterali a destra e sinistra



- ✓ Baffi da sceriffo: sporcare il labbro superiore per i movimenti della lingua verso l'alto



▪ GELATO NEL CONO

Leccare un gelato nel cono, possibilmente cremoso e non compatto, è un ottimo esercizio per affinare i movimenti della lingua: bisogna leccare bene e velocemente, altrimenti il risultato sarà una poltiglia sciolta!

▪ PROPORRE CIBI DI DIVERSA CONSISTENZA

Proponiamo al nostro bambino cibi differenti nel gusto ma, soprattutto, nella consistenza.



Facciamo sperimentare dunque:

- ✓ Cibi liquidi
- ✓ Cibi cremosi (yogurt, gelato, creme, passati di verdure, purè, mousse e budini, formaggi spalmabili, ecc.)
- ✓ Cibi morbidi (pasta, riso, legumi, frutta e verdura cotta, pesce, formaggi morbidi, ecc.)
- ✓ Cibi croccanti (verdure crude croccanti come carote e finocchi, grissini, crackers, fette biscottate, biscotti, gallette, schiacciatine, ecc.)
- ✓ Cibi fibrosi (carne, prosciutto, ecc.), gommosi (gomme da masticare, ma solo per i più grandi!)

▪ IMPARIAMO A DARE BACI.. VERI!

Un bacio prevede la protrusione, in avanti, delle labbra. Attenzione a non imitare il pesce con le labbra piatte, per intenderci! Poniamo un pupazzo davanti al viso del bimbo e chiediamogli di dargli un bacio. L'obiettivo sarà quello di sforzarsi ad "allungare" le labbra in avanti il più possibile sino a toccare il suo pupazzetto. Non vale spostare la testa in avanti, ovviamente! Quando sarà in grado di dare un bacio nel modo corretto, potremo chiedere al bambino di effettuare una protrusione delle labbra a comando (ci poniamo di fronte a lui, gli facciamo vedere il movimento del bacio che dovrà imitare, senza concluderlo però con lo schiocco, e manteniamo la posizione per alcuni attimi).





▪ ATTIVITA' DI SOFFIO

Dopo aver imparato a dare i baci con le labbra in posizione corretta, siamo pronti per i giochi di soffio.

Via libera, dunque, a:

- ✓ Gare di bolle nei bicchieri d'acqua con le cannuccie
- ✓ Bolle di sapone
- ✓ Gare di pezzettini di carta da soffiare con la cannuccia e che devono percorrere percorsi sul tavolo o a terra (possiamo creare delle figure divertenti o stampare i personaggi preferiti dei cartoni animati!)
- ✓ Partite di calcio utilizzando palline molto leggere (tipo da ping pong) che andranno sospinte soffiando con o senza cannuccia
- ✓ Candele da spegnere



Quando noterete che il soffio apparirà ben controllato e funzionale, potreste proporre giochi in cui sarà necessario modulare l'intensità del soffio per raggiungere uno scopo (ad esempio chiedere di fare delle bolle di sapone grandi oppure spegnere tante candeline tutte assieme).

▪ GINNASTICA PER LE LABBRA

Iniziamo ponendoci di fronte al bimbo oppure entrambi di fronte ad uno specchio (all'inizio potrebbe essere d'aiuto!) e proponiamo movimenti per le labbra:

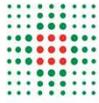
- ✓ Nella posizione del bacio, con le labbra ben chiuse, le spingiamo verso l'alto come a toccarci il naso oppure a destra o a sinistra
- ✓ Nella stessa posizione possiamo collocare una matita orizzontalmente (fra le labbra in protrusione, ovvero in avanti, ed il naso) e fare una gara a chi riesce a non farla cadere per più tempo
- ✓ Giocare a nascondino facendo sparire il labbro superiore, coprendolo con quello inferiore, e viceversa
- ✓ Fare il verso del pesce che deve, però, farsi sentire da tutti i suoi amici che sono lontani lontani nel mare (e, quindi, lo schiocco dovrà essere ben forte e vigoroso!)
- ✓ Far vibrare le labbra come se volessimo imitare il rumore di una macchina.

▪ INFINE... GINNASTICA PER LA LINGUA!



Partiamo dall'esercizio più semplice e divertente: le pernacchie!

Dopodiché, il primo importante obiettivo sarà quello di imparare a muovere la lingua da sola, senza muovere altre parti del viso e, in particolare, la mandibola. Cosa vuol dire questa frase? Semplicemente che il bambino dovrà imparare, ad esempio con la bocca aperta, a portare la lingua verso l'alto sino a toccare il labbro superiore senza, però, che la bocca si chiuda spostando la mandibola verso l'alto.



Per quanto riguarda gli esercizi che fra poco leggerete, prestate attenzione a queste importanti indicazioni: ogni posizione andrà mantenuta per qualche secondo, per poi tornare alla posizione di partenza, e andrà ripetuta diverse volte.

Esattamente come avete fatto con le creme spalmabili, mantenendo la bocca ben aperta mostriamo al bambino come spostare la lingua:

- ✓ Inizialmente solo in fuori; successivamente a destra, a sinistra ed, infine, in alto con la punta (apice linguale) che va a toccare il labbro superiore
- ✓ Possiamo proporre il gioco del “cucù”: con le labbra ben chiuse si invita il bambino a far “compare” la lingua spingendola contro la guancia, prima a destra e poi a sinistra, a creare una montagnetta
- ✓ Sempre con le labbra ben chiuse, leccare i denti superiori ed inferiori (anche in questo caso, le prime volte, potrebbe risultare utile spalmare un po’ di crema spalmabile sui denti!).

Adesso sarete pronti per qualche attività più difficile da svolgere, esattamente come prima, mantenendo la bocca sempre ben aperta (anche in questi casi ogni posizione andrà mantenuta per qualche secondo):

- ✓ Eleviamo verso l’alto la punta della lingua sino a toccare i denti incisivi superiori e chiediamo al bambino di imitare il nostro movimento (quando il movimento apparirà fluido, potremo chiedergli di leccare la faccia interna dei denti; anche in questo caso, le prime volte potrebbe risultare utile spalmare un po’ di crema spalmabile sui denti!)
- ✓ Schiocco del cavallo
- ✓ Lingua a funghetto: si parte con la bocca ben chiusa. Apriamo lentamente la bocca facendo vedere al bambino che la lingua rimane incollata al palato, come se ci fosse della colla! Una volta raggiunta la posizione con la bocca aperta il più possibile, fare uno schiocco forte (non è altro che l’esercizio precedente dello schiocco del cavallo, ma fatto lentamente).

*Ricordate di sperimentare nuove attività:
in rete troverete tantissimi spunti divertenti...
Non vi resta che iniziare!*