

Jak nauczyć dziecko wydmuchiwać nos?

Zdarza się, że dzieci nie potrafią opanować tej czynności, jaką jest wydmuchiwanie nosa.

W prosty sposób-przez zabawę można wspomóc malca w tej nauce.



Dlaczego nie warto odkładać tej lekcji?

Ze względów zdrowotnych (lepiej oczyszczony nos to krótsza infekcja i mniejsze ryzyko powikłań typu zapalenie ucha czy zatok) i praktycznych (nie będzie potrzeba tych wszystkich wymyślnych urządzeń do oczyszczania nosa). Poza tym, jeśli Twoje dziecko chodzi na terapię logopedyczną, to każdy katar jeśli nawet nie wyłącza go z zajęć, to bardzo utrudnia ćwiczenie.

Częste i przewlekłe infekcje górnych dróg oddechowych są też przyczyną wykształcenia się nieprawidłowego sposobu oddychania przez usta, a za tym może iść pojawienie się wady wymowy w postaci seplenienia (język automatycznie „wypływa” przez ciągle otwartą buzią). Warto zatem nie odkładać tej lekcji.

Najpierw nauka dmuchania buzią

Jeśli dziecko nie rozumie, co to znaczy dmuchać, to tym bardziej nie zrozumie, co znaczy dmuchać nosem. Zatem zanim zaczniesz uczyć swojego malucha wydmuchiwania nosa, upewnij się, że umie on dobrze dmuchać buzią.

Zacznij naukę, gdy nie ma kataru

Gdy jest katar, to nie jest dobry moment. Najpierw trzeba potrenować „na sucho”- dosłownie i w przenośni

Pokaż, jak to robisz

Dzieci chcą być takie jak my dorośli. Kiedy zobaczą i zwrócą uwagę na to, że rodzice wycierają nos, być może chętniej podejmą naukę.

Zabawa w dmuchanie na papierki, która ułatwi naukę dmuchania nosem

- Przygotuj z kolorowej marszczonej bibuły garść pasków o szerokości około pół centymetra i długości 4-5 cm. Połóż je na talerzyku.
- Usiądź prosto na krześle z dzieckiem na kolanach.
- Unieś talerzyk i przybliź do nosa.
- Róbcie razem głęboki wdech i wydech, obserwujcie, co się wtedy dzieje z papierkami.
- Możesz podzielić zabawę na etapy. W jednym etapie ćwiczcie tylko wdychanie. Wdech nosem powinien być głęboki, słyszalny, (można lekko poperfumować paski i poprosić dziecko, żeby głęboko „wąchało”).
W drugim etapie poproś dziecko, aby dmuchało noskiem na papierki (pomocne będzie zastonięcie ust, aby się odruchowo nie otwierały). Początkowo odruch otwierania będzie

bardzo silny. Dziecko może samo zasłaniać sobie usta, jeśli zrobimy z tego element zabawy. Dmuchać nosami jak najmocniej.

- Zwróć uwagę malucha, że gdy dmucha noskiem papierki się odsuwają.

O to samo chodzi w dmuchaniu noska w chusteczkę. Potrenujcie trochę dmuchanie na papierki. Kiedy będzie już dobrze szło, można próbować przenieść tę umiejętność na dmuchania w chusteczkę.

Raz jedna, raz druga dziurka

Kiedy dziecko opanuje już sztukę dmuchnięcia nosem, początkowo wycieraj mu nos, przytrzymując raz jedną, raz drugą dziurkę. Ze względu na bezpieczeństwo uszu nie wydmuchujemy obydwu dziurek jednocześnie.

Zachęcaj dziecko do samodzielności

Kiedy dziecko opanuje sztukę wydmuchiwania, przechodzimy do następnego kroku, ucząc dziecko, jak ma rozłożyć i trzymać chusteczkę i jak ma zatykać dziurki. Wbrew pozorom nawet ten element jest dla niewprawionych dzieci trudny.

Chwal za każde, nawet najmniejsze postępy

...a jeśli nie ma postępów, docień próby i wysiłki zapewniając, że na pewno kiedyś będzie szło lepiej. Dzięki pochwałom dziecko dowiaduje się, że robi coś ważnego i że podąża w dobrym kierunku. Dodawaj otuchy przy niepowodzeniach. Nie poddawaj się po pierwszych nieudanych próbach. Wydmuchiwanie nosa to ważna dla zdrowia umiejętność. Gdy dziecko umie to zrobić samodzielnie od A do Z, łatwiej poradzi sobie, gdy mamy lub taty nie ma w pobliżu, czyli na przykład w przedszkolu.

