

Naucz dziecko dmuchać nosem!

Dziecko nie potrafi wydmuchać nosa, a Ciebie męczy wyłącznie podcieranie nosa? Wydzielina kataralna spływa w stronę gardła, nie pomagając w infekcji górnych dróg oddechowych? Jeśli masz taki sam problem, jaki ma wielu rodziców podczas kataru, przeziębień i alergii, ten artykuł jest dla Ciebie!

Pierwszą i najważniejszą wskazówką jest: **zaczynaj przygotowywać dziecko do wydmuchiwania nosa zanim będzie miało katar!** Nic nie da wykonywanie ćwiczeń dmuchania, jeśli nosek będzie niedrożny!

Drugą ważną wskazówką jest: **nie czekaj na odpowiedni wiek dziecka, bo takiego nie ma.** Nie ma okresu “gotowości” dmuchania nosem. Kiedy dziecko jest gotowe – dmucha. Niestety wielu dzieciom trzeba pomóc, aby ułatwić im radzenie sobie w chorobie! Podstawą do czyszczenia nosa jest **umiejętność dmuchania ustami.**

Kiedy masz już pewność, że kontrolowane dmuchanie buzią jest opanowane przez dziecko, możesz rozpocząć naukę dmuchania nosa.

1. **Naśladownictwo.** Pokaż, jak to robisz: trochę teatralnie, przesadnie, nabierz powietrza ustami, zamknij usta, i dmuchnij. Nie zaszkodzi podłożyć pod nos ręki dziecka, aby poczuło podmuch powietrza. Powtórz kilka razy.
2. **Zabawa naprzemienna.** Przygotuj małe kuleczki waty lub piłeczki styropianowe. Połóż je na papierowym talerzyku tak, aby były obok siebie. Ponownie nabierz powietrze ustami i dmuchnij na kuleczki. Twoje dziecko jest rozbawione albo zdziwione i samo chce spróbować tak samo! Jeśli zabawa się spodoba, możecie wspólnie sprawdzać, czy inne obiekty też tak uciekają: paski bibuły, piórka, mąka, w sezonie dmuchawce lub wysuszone listki.
3. **Jestem słoniem.** Przygotuj urodzinową trąbkę. Przyłóż ustnik do jednej z dziurek w nosie, drugą jednocześnie przytykając. Dmuchięcie nosem spowoduje, że trąbki wydobędzie się dźwięk. Pamiętaj: zmieniaj dziurki!
4. **Fukający zwierz.** Twoje dziecko z pewnością widziało zwierzaka, które fuka, prycha lub parska: psa, kota, hipopotama, konia. Fukanie, czyli intensywne wypuszczanie powietrza przez nos! Pomysłem jest zabawa w takiego zwierzaka, który gwałtownie fuka!

5. **Zdmuchnij świeczkę nosem.** Uwaga, to ćwiczenie pod **bezwzględnym** nadzorem dorosłego! Dmuchał nosem na płomień: delikatnie, aby płomień nadal się palił lub mocno, aby zupełnie zgasł.

Jeśli te ćwiczenia są już opanowane przez dziecko, pora wprowadzić instrukcję dmuchania przez nos oraz użycia chusteczki. Warto tu tylko przypomnieć, że należy dmuchać raz jedną, raz drugą dziurką, delikatnie przytykając skrzydełko nosa.

Logopeda

Źródło: <https://www.logotorpeda.com/oddech-relaksacja/naucz-dziecko-dmuchać-nosem/>