

Noskiem czy ustami?

Parę słów o (nie)prawidłowym oddychaniu

Czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek obserwować sposób oddychania swojego dziecka? Jak oddycha podczas zabawy, słuchania bajek, podczas snu? Nosem czy ustami? Czy ma otwartą buzię? Czy jego oddech jest płytki, czy głęboki? A jak z oddechem podczas mówienia? Jest płynny, a może przerywany, nierówny, pełny “zachłyśnięć” powietrzem? Czy podczas oddychania porusza się coś więcej poza klatką piersiową? Czy unoszą się ramiona?

Na te pytania warto sobie odpowiedzieć, ponieważ nieprawidłowy sposób oddychania dziecka może być przyczyną różnego rodzaju zaburzeń właściwego rozwoju.

Jaki jest prawidłowy oddech? Spokojny, rytmiczny, harmonijny. W chwilach, kiedy dziecko nie mówi – spokojnie oddycha nosem, buzia jest zamknięta, a ramiona nie unoszą się. Podczas wypowiedzi wdech jest szybszy, rytmiczny, natomiast wydech to słowa i zdania wymawiane w sposób ciągły.

Chcesz wiedzieć, jakie są skutki nieprawidłowego oddychania? Znajdziesz je poniżej.

1. Oddychanie przez usta skraca oddech, przez co organizm nie jest wystarczająco dotleniony – może to powodować senność, ospałość i problemy w koncentracji uwagi.
2. Otwarta buzia ma negatywny wpływ na kształtowanie się narządów mowy, osłabiona jest sprawność mięśni narządów artykulacyjnych: warg, policzków, podniebienia miękkiego.
3. Język nie jest pionizowany – “ucieka” z buzi, będąc przyczyną seplenienia międzyzębowego oraz niezrozumiałej mowy; język może być też nieprawidłowo pionizowany, co wpływa na wady wymowy w postaci źle realizowanych głosek.
4. Pamiętaj, że nieużywane mięśnie nie są wystarczająco silne: nieprawidłowe oddychanie może mieć wpływ na przyjmowanie pokarmów oraz umiejętność prawidłowego dmuchania. Przykładem może być mięsień żuchwy, który przy nieprawidłowym oddychaniu jest osłabiony, co może wpłynąć na brak chęci do intensywnego żucia lub przyjmowania określonych pokarmów.

5. Otwarta buzia i oddychanie ustami zwiększa ryzyko infekcji oraz chorób górnych dróg oddechowych.
6. Nabieranie oddechu podczas wypowiedzi wpływa na zaburzenie jej zrozumienia, powoduje przerwy oraz jest niezgodne z logiką wypowiedzi.
7. Nieprawidłowy oddech wpływa negatywnie na pozycję i kształtowanie się wad postawy: zapadnięcia klatki piersiowej, pochylenie ramion ku przodowi, a ostatecznie – skrzywienie kręgosłupa.

Już rozumiesz, dlaczego prawidłowe oddychanie jest tak ważne? Oddychanie jest jedną z najważniejszych czynności kształtowanych od dnia narodzin, a więc sposób oddychania jest utrwalany od samego początku. Im dłużej dziecko będzie niewłaściwie oddychało, tym trudniej będzie zmienić nawyki.

Logopeda

Źródło: <https://www.logotorpeda.com/oddech-relaksacja/noskiem-czy-ustami-pare-slow-o-nieprawidlowym-oddychaniu/>