



Jesteśmy w okresie jesiennym i nierozłącznie z nim związanymi infekcjami. To bardzo ważny czas, musimy nauczyć dziecko wydmuchiwanie nos, jeśli chcemy pomóc dziecku przetrwać i skrócić utrzymujące się katary.

### **W jakim wieku dziecko opanowuje wydmuchiwanie nosa**

Nie ma prostej odpowiedzi. Można próbować uczyć już trzylatki, jeśli ładnie dmuchają buzią i dobrze rozumieją nawet bardziej złożone komunikaty.

### **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 seplenia (język automatycznie „wypływa” przez ciągle otwartą buzię). 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 wydmuchiwanie nosa, upewnij się, że umie on dobrze dmuchać buzią. Możesz to zrobić bawiąc się w zabawy oddechowe. Inspiracje do zabaw :



## Zaczynaj 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 „wachało”). W drugim etapie poproś dziecko, aby dmuchało nosem na papierki (pomocne będzie zasłonięcie 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 nosem 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 dmuchanie w chusteczkę.

## Raz jedna, raz druga dziurka

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

## Zachęcaj dziecko do samodzielności

Kiedy dziecko opanuje sztukę wydmuchiwanie, 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.

**Na czas jesieni i zimy życzę Wam dużo zdrowia i jak najmniej katarów!**

