

JAK NAUCZYĆ DZIECKO WYDMUCHIWAĆ NOS?

Na początku zastanówmy się na
czym polega proces
wydmuchiwania nosa...



**JEST TO MOCNE, ENERGETYCZNE WYRZUCENIE POWIETRZA PRZEZ
NOS, NIE PRZEZ USTA**

ZACZYNAMY OD DMUCHANIA USTAMI I PROSTYCH ZABAW ODDECHOWYCH

- dmuchanie baniek mydlanych,
- zdmuchiwanie kawałków chusteczki higienicznej/piórek/skrawków papieru, bibuły rozsypanych na dłoni uniesionej do wysokości ust,
- dmuchanie na chusteczkę przywiązaną do sznurka, tak aby unosiła się jak najwyżej,
- robienie bąbelków w szklance wody z wykorzystaniem słomki,
- zdmuchiwanie świeczki (pod pełną kontrolą osoby dorosłej),
- zdmuchiwanie piany z dłoni podczas kąpieli w wannie,

Ćwiczenia te wykonujemy po to, aby dziecko potrafiło dmuchać przez usta i zauważyło, jaki jest efekt dmuchania na dane przedmioty. Dopiero teraz możemy przejść do kolejnego kroku, czyli dmuchania nosem.



DMUCHAMY NOSEM

Przekładamy wcześniejszy mechanizm na dmuchanie nosem. Tak jak zdmuchiwaliśmy ustami kawałeczki chusteczki umieszczone na dłoni, teraz próbujemy je zdmuchnąć za pomocą nosa. Poproś dziecko, aby spróbowało wykonać wybraną zabawę oddechową, którą już znacie, ale używając do tego nosa zamiast ust.

Aby wyraźniej podkreślić dziecku różnicę, pokażmy to ćwiczenie na sobie, lekko zasłaniając usta dłonią. Robimy to po to, aby jeszcze bardziej zaznaczyć, że w zabawie bierze udział teraz nos, a nie usta.



Ciekawą zabawą, która często podoba się dzieciom jest zabawa z lusterkiem. Poproś dziecko, aby jednym paluszkiem przycisnęło sobie skrzydełko nosa i wydmuchiwało powietrze z drugiej dziurki. Efektem będzie pojawiająca się na lusterku para. Powiedz wtedy dziecku: „Zobacz jaką mgłę zrobiłeś/aś na lusterku, brawo!”

Pamiętaj, by zawsze doceniać próby, których podejmuje się dziecko, a także postępy, które osiąga!



Nie zniechęcaj się, jeśli zabawa nie uda się od razu. Nie naciskaj. Spróbuj kolejnego dnia, wykorzystaj inne akcesoria, pozwól pomalować chusteczkę higieniczną pisakami, pociąć/porwać na małe kawałeczki. Daj dziecku czas. Kiedy pierwszy raz się uda, pamiętaj, że nowy nawyk wymaga utrwalenia, aby został zapamiętany. Od momentu, kiedy maluch wydmucha nos w chusteczkę, staraj się zachęcać go do tego jak najczęściej.

Kiedy dziecko jest już gotowe, aby wydmuchać nos z użyciem chusteczki, to pamiętaj, że najpierw powinno się oczyścić jedną dziurkę, a dopiero później drugą (zatykamy dziurki naprzemiennie). Dlaczego jest to takie ważne? Dmuchanie z obu dziurek jednocześnie sprawi, że wzrośnie ciśnienie w nosie, a w konsekwencji wydzielina może trafić do zatok, co spowoduje stan zapalny.

Kiedy dziecko podczas choroby będzie musiało wydmuchać nos, przywołaj mu zabawę i poproś, by zrobiło tak, jakby chciało zdmuchnąć piórko nosem i przypomnij o zamknięciu ust.

NAUKĘ DMUCHANIA ZA POMOCĄ NOSA ROZPOCZYNAMY
WTEDY, GDY DZIECKO JEST ZDROWE, A NOS JEST DROŻNY!



Wykorzystane źródła:

- <https://logopedarybka.pl/jak-nauczyc-dziecko-wydmuchiwac-nos/>
- <https://panilogopedyczna.pl/2021/10/jak-nauczyc-dziecko-wydmuchiwac-nos-praktyczne-wskazowki/>