

Jak nauczyć dziecko wydmuchać nos

Funkcja nosa nie polega tylko na oddychaniu. Dzięki niemu wdychane powietrze jest oczyszczane, ogrzewane, a także odpowiednio nawilżane, dzięki czemu nie ma ryzyka wystąpienia infekcji. W przypadku, gdy nos jest zatkany, zarówno oczyszczenie, nawilżanie, jak i ogrzanie wdychanego powietrza staje się niemożliwe. Wtedy to oddychamy przez buzię, a nieogrzone powietrze wpada prosto do gardła, przyczyniając się do wystąpienia infekcji dróg oddechowych w postaci zapalenia gardła, a czasem też krtani. Jeżeli nos jest stale zatkany, jesteśmy ciągle narażeni na infekcje i długo ciągnące się przeziębienia. Ponadto taka sytuacja może doprowadzić do rozrostu trzeciego migdałka u dzieci, a co za tym idzie, zapalenia ucha. Wydmuchiwanie nosa może uchronić więc dziecko przed częstymi chorobami i ogólnym złym samopoczuciem.

Drugi, trzeci rok życia jest dobrym momentem, żeby przystąpić do nauki wydmuchiwania nosa.

Należy pamiętać, że dla dziecka sam proces wydmuchiwania może być dość nieprzyjemny. Dlatego **naukę wydmuchiwania nosa rozpocznijcie wtedy, kiedy dziecko nie ma kataru.**

Etap I nauki. Wydmuchiwanie powietrza buzią

Propozycje zabaw i ćwiczeń:

Bańki mydlane

Pierwsze ćwiczenia powinny być nie tylko proste, ale również zajmujące. Najpierw naucz dziecko jak wydmuchiwać powietrze ustami. Idealnie sprawdzi się dmuchanie baniek za pomocą słomki i mydlanej mieszaniny lub specjalnego zestawu do puszczenia baniek. Dziecko nauczy się panować nad własnym oddechem.

Zdmuchiwanie świeczki

Zdmuchiwanie świeczki to kolejna doskonała okazja do ćwiczenia nowej umiejętności. Oczywiście zadbaj o bezpieczeństwo i cały czas bądź bliźniutko dziecka, żeby w razie czego interweniować.

Stateczki

Fantastyczna zabawa podczas kąpieli. Przygotuj zrobione z cienkiego papieru stateczki i poproś, żeby dziecko za pomocą wydmuchiwanego ustami powietrza przesuwało je po wodzie. Równie dobrze możesz tę zabawę zrobić przy stole. Wystarczy do miski wlać wodę i wypuścić statki w rejs.

Bibułki i piórka

Przytrzymaj kawałek bibułki blisko buzi dziecka, żeby dmuchając zobaczyło w jaki sposób porusza się prąd powietrza. Fajnie się sprawdzają baloniki, kolorowe piórka czy wiatraczki.

Etap II. Zaprzyjaźnij dziecko z chusteczkami

Dzieci lubią rzeczy ładne, kolorowe, bajkowe – każdy rodzic o tym wie. Takie same powinny być więc chusteczki higieniczne, które im dajemy. Na szczęście w sklepach aż roi się od chusteczek z barwnymi postaciami z ulubionych bajek dzieci. Takie chusteczki przyciągają dziecięcy wzrok i wywołują uśmiech na ich twarzach.

Etap III. Daj dziecku przykład

Człowiek najłatwiej uczy się nowych rzeczy poprzez praktykę. Dziecko natomiast – przez naśladowanie dorosłych, przede wszystkim własnych rodziców. Gdy masz katar bądź po prostu akurat potrzebujesz wydmuchać nos, zawołaj dziecko. Zaprezentuj mu, jak się to prawidłowo robi. Pokaż, że bez porządnego dmuchnięcia w chusteczkę katar wycieka z nosa, co jest niehigieniczne i nieestetyczne. Że zatyka nos i przeszkadza w swobodnym oddychaniu. W tym celu zrób parę wdychów i wydechów przed opróżnieniem nosa, a następnie po. Dziecko powinno usłyszeć różnicę i nauczyć się jak dmuchać nos.

Etap IV. Nauka wydmuchiwania powietrza przez nos

Dmuchanie bibuły

W poprzednim etapie twoje dziecko nauczyło się jak wydmuchiwane przez usta powietrze porusza bibułkę. Po opanowaniu tej czynności zaproponuj, żeby spróbowało w podobny sposób zmusić do ruchu papiercek, ale tym razem wydmuchując powietrze nosem. Również lekkie piórka świetnie się sprawdzają w tej roli. Możecie zrobić grę w wyścigi i sprawdzić, czy bibułka, czy piórko potrafią szybciej dotrzeć, np. do końca stołu.

Zabawa z lusterkiem

Podstaw pod nos dziecka lustro. Poproś, żeby najpierw palcem przycisnęło jedno skrzydełko noska i wydmuchiwało powietrze z drugiej. Pojawiająca się na lustrzanej tafli mgła jest prawdziwą magią.

Fale na wodzie

Naucz dziecko, że może używać noska do wydmuchiwania powietrza przez jedną lub obie dziurki jednocześnie. Do miseczki wlej wodę i zaproponuj, żeby za pomocą wydmuchiwanego powietrza postarało się zrobić falę.

Etap V. Próba generalna dmuchania nosa

Dzięki ćwiczeniom prawdopodobnie jesteście przygotowani do walki z katar. Wyjaśnij dziecku cel dmuchania nosa. Pokaż maluchowi, jak wygląda wydzielina zalegająca w jego nosku. W tym celu wykorzystaj lustro. Trzymaj je do momentu, aż dziecku zacznie wypływać katar. Może wydawać Wam się to trochę niehigieniczne, jednak maluchowi łatwiej będzie skorzystać z chusteczki, kiedy zobaczy, co ma w nosku.

Pamiętaj, żeby **najpierw oczyścić jedną dziurkę a potem drugą, zatykając je naprzemiennie**. Dmuchiwanie obydwu jednocześnie dziurek powoduje wzrost ciśnienia w nosie i przez to wydzielina może trafić do zatok i wywołać tam stan zapalny.

Naucz dziecko, aby wyrzuciło chusteczkę natychmiast po skończeniu dmuchania. Może to oznaczać, że początkowo dużo chusteczek wyląduje w koszu, ale lepiej nauczyć dziecko rutyny, niż zbierać brudne chusteczki po całym domu.

Opr. Magdalena Wierdak