

Jak nauczyć dziecko wydmuchiwać nos?

Pozornie bardzo błaha umiejętność, którą w sezonie jesienno – zimowym wykonujemy często: wydmuchiwanie nosa. Co zrobić, kiedy dziecko nie potrafi sobie z tym poradzić?

Jakie skutki może nieść za sobą brak posiadania tej umiejętności?

Dziecko, które nie potrafi samodzielnie, czy z pomocą rodzica wydmuchiwać wydzieliny z nosa, może borykać się z ciągle zalegającą w nim wydzieliną, a tym samym brakiem drożności nosa. **Nos, który nie jest drożny, nie pozwala na zachowanie tak zwanego prawidłowego toru oddechowego w spoczynku – wdech i wydech odbywa się wówczas tylko drogą nosową.** To jedna z bacznie obserwowanych umiejętności przez logopedę podczas każdej diagnozy. Dziecko, które oddycha nieprawidłowo w spoczynku – za pomocą otwartej/ uchylonej buzi, może odczuwać tego skutki w:

- **Niskiej pozycji spoczynkowej języka** – język, zamiast uniesiony do podniebienia, leży na dnie jamy ustnej;
- **Zaburzeniu napięcia mięśniowego** – część mięśni słabnie, bo nie wykonuje odpowiedniej pracy (np. mięsień okrężny ust jest cały czas otwarty), w pozostałych mięśniach mogą odkładać się napięcia (mięśnie „ratują sytuację” przejmując rolę mięśni niepracujących prawidłowo);
- **Nadmiernego ślinienia** – otwarta buzia i nisko leżący język utrudniają bieżące odprowadzanie śliny;
- **Zaburzenia rozwoju zgryzu** – brak prawidłowej pozycji żuchwy (żuchwa domknięta) i języka (uniesiony do podniebienia) skutkuje nieprawidłowym wzrostem kości podniebienia, co będzie rzutować na zgryz dziecka;
- **Wady wymowy** – niska pozycja spoczynkowa języka niestety bardzo często prowadzi do zaburzeń wymowy takich jak np. seplenienie międzyczębowe;
- **Częstych infekcjach** – otwarta buzia i powietrze wdychane przez nią jest – w przeciwieństwie do powietrza wdychanego nosem – nieogrzone i nieprzefiltrowane. Dlatego może prowadzić do nawrotu infekcji, tworząc niejako efekt *błędnego koła*;
- **Większym ryzyku próchnicy** – z tego samego powodu, przy często otwartej buzi, mają do niej dostęp bakterie, które mogą przyczyniać się do powstawania próchnicy zębów.

Jak widać, skutki otwartej buzi wcale nie są błahe, a każdy z nich może powodować efekt koła zamkniętego. Myślę, że warto w tym momencie zaznaczyć, że u dziecka, które oddycha torem ustnym, zawsze konieczna jest terapia logopedyczna, która ma na celu nauczyć je oddychać

w spoczynku nosem oraz domykać buzię przy zachowaniu prawidłowej pozycji spoczynkowej języka. Niestety, aby było to możliwe, często konieczne są dodatkowe konsultacje,

np. z laryngologiem czy osteopatą.

Wróćmy jednak do meritum – **od czego zacząć uczyć dziecko wydmuchiwać nos?** Od prostych zabaw oddechowych. Na początku musimy zaznaczyć dziecku, że cała zabawa

polega na **energicznym wyrzucaniu powietrza**. Na początku – buzią, aby pokazać mechanizm zabawy. Co w takim razie? Na przykład:

- **Dmuchanie baniek mydlanych;**
- **Zdmuchiwanie kawałków chusteczki higienicznej rozsypanych na dłoni uniesionej do wysokości ust;**
- **Dmuchanie do małych buteleczek po olejkach do ciast, sokach, itp.;**
- **Dmuchanie na papierową kokardkę zawieszoną na nitce tak, aby unosiła się jak najwyżej;**
- **Zdmuchiwanie świeczki (pod pełną kontrolą osoby dorosłej);**
- **Zdmuchiwanie piany z dłoni podczas kąpieli w wannie.**

Za nami kilka zabaw, które miały na celu pokazanie dziecku jak działa MECHANIZM – z buzi wydostaje się duża ilość powietrza, które wprawia coś w ruch. Teraz spróbujemy ten właśnie mechanizm przełożyć na nasz nowy cel – **dmuchanie za pomocą NOSA**. Tak jak zdmuchiwaście ustami kawałeczki chusteczki umieszczone na dłoni, teraz spróbujcie je zdmuchnąć za pomocą nosa. Aby wyraźniej podkreślić dziecku różnicę, pokaż to ćwiczenie na sobie, lekko zasłaniając usta dłonią. To po to, aby jeszcze bardziej zaznaczyć, że w zabawie bierze udział teraz nie buzia, a nos, który ma wykonać dokładnie takie samo zadanie.

Poproś dziecko, aby spróbowało wykonać wybraną zabawę oddechową, którą już znacie, ale używając do tego nosa zamiast buzi. **Uwaga! Jeśli dziecko ma katar, absolutnie nie możesz szczelnie zasłaniać buzi ręką. Nie chodzi tu o całkowite zablokowanie możliwości pobierania powietrza, a o skojarzenie, gest – symbol, który ma jedynie przypominać o tym, że zamiast buzi, dmucha teraz nos.** Musi on być także na tyle drożny, aby mógł to zadanie w ogóle wykonać.

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.

Źródło: Logopedarybka.pl