

Jak nauczyć dziecko dmuchać nosem?



Dziecko nie potrafi wydmuchać nosa, katar spływa do gardła i za chwile mamy infekcję górnych dróg oddechowych. Czy katar ma wpływ na terapię logopedyczną? Oczywiście, że tak. Oprócz nieobecności dziecka na zajęciach logopedycznych katar sprawia, że oddychamy

w spoczynku buzią. Jest to naturalne w chorobie ale zaraz po zakończeniu infekcji powinniśmy wrócić do oddychania spoczynkowego nosem. Przy ciągłych, nawracających infekcjach dziecko uczy się oddychania ustami i nawet po powrocie do zdrowia wykształca się nieprawidłowe, nawykowe ustne oddychanie. Przyczynia się ono do osłabienia mięśni twarz, mięśnia okrężnego ust, język leży płasko na dnie jamy ustnej. Dlaczego infekcje powracają? Dlatego, że tylko nos, nie usta, jest filtrem powietrza. Oddychając ustami wdychamy powietrze brudne, nieoczyszczone, mało natlenione. Wdech jest płytki, dlatego mamy gorszą pracę płuc i przepony - jesteśmy niedotlenieni.

Kiedy zacząć naukę dmuchania nosa?

Nie ma odpowiedniego wieku, nie ma gotowości do opanowania umiejętności dmuchania nosa. Trzeba zacząć jak najwcześniej. Jedynym warunkiem jest, że podczas nauki dziecko musi być zdrowe.

A wiec zaczynamy!

1. Uczenie przez naśladowictwo – pokaż dziecku jak rozchodzi się strumień powietrza gdy zatykamy jedna dziurkę a dmuchamy drugą; niech dziecko podstawi rękę od strony zewnętrznej tak aby poczuło podmuch powietrza.
2. Boisko piłkarskie – przygotuj kartkę A4; narysuj boisko i bramki po krótszych bokach kartki a następnie zagnij je na wysokość 2 centymetrów; przygotuj małą styropianową piłeczkę lub kulkę waty; zadaniem dziecka będzie dmuchanie na piłkę znajdującą się na środku boiska raz prawą dziurką (przy zatkanej lewej) raz lewą dziurką (przy zatkanej prawej dziurce) tak aby piłka wpadała raz do lewej raz do prawej bramki. Buzia pozostaje zamknięta.
3. Gili, gili – poproś dziecko aby narysowało na kartce A4 postać człowieka lub zwierzęcia; zagnij krótsze boki kartki a na środku połóż piórko; zadaniem dziecka jest tak jak w zabawie w boisko naprzemienne dmuchanie na piórko tak aby gilgotało narysowane zwierzątko lub postać. Buzia pozostaje zamknięta.

4. Zabawa w fukanie – fukanie to intensywne wypuszczanie powietrza przez nos; możemy zamienić się w pogniewane zwierzęta które na siebie fukają i sprawdzić kto głośniej zafuka. Buzia musi być zamknięta bo inaczej wyjdzie nam parskanie.
5. Wąchanie – warto od małego stymulować węch dziecka a idealnym do tego miejscem będzie kuchnia. Jest tam tyle wspaniałych zapachów! Uczmy jak pachną warzywa, owoce, przyprawy. Możemy dziecku zawiązać oczy i dać do wąchanie różne rzecz aby odgadło co to jest. Potem może nastąpić zamiana – to dziecko podaje nam produkty, które musimy odgadnąć.

Pamiętajmy aby podczas wąchania buzia była zamknięta!

Powodzenia!

Marta Podbielska

logopeda