

Jak naučit dítě smrkat?



Vezměte si na pomoc brčko nebo bublifuk...



Umí vaše dítě smrkat, nebo si nos utírá do rukávu?

Rýma však musí ven, jak tedy na to?



Jak naučit dítě smrkat...

Vysmrkej se!

To je věta, která patří suverénně k nejčastěji pronášeným sdělením směrem k dětem.

Někdo se naučí smrkat jen tak mimochodem, pro jiného je to nepřekonatelný problém a existují i děti, které z různých důvodů smrkat nechtějí, ať už jim v tom brání cokoli, nebo se jednoduše zaprou.

Správná technika smrkání je totiž od určitého věku zásadní.

Podobně jako se dítě musí naučit jíst lžičkou nebo používat záchod,

tak i smrkání většinou vyžaduje trénink.



Už má zase rýmu? Naučte ho co nejdříve smrkat!



První otázka procesu učení zní jasně: odkdy to děti zvládnou?

Pokud jste sama alergička nebo trpíte chronickou rýmou, máte nespornou výhodu. Vaše dítě vás totiž neustále vidí předvádět to, co se samo potřebuje naučit, a třeba už kolem 15 měsíců věku vás poměrně zdařile napodobuje.

Jsou-li u vás kapesníky hluboko v šuplíku a batole právě nastoupilo do školky, odkud si rýmu nejspíš přinese během prvního týdne, bude všechno o trochu složitější. Nečekejte tedy na potíže a dejte kapesník do ruky už miminku, byť jen na hraní.

„**Učit se smrkat** mohou děti od doby, kdy v ruce udrží kapesník, vždy se dá použít forma hry,“ doporučuje lékař.

„Pokud už činnost manuálně i rozumově zvládnou, cvičte i správné dýchání.“

Spousta dětí totiž dýchá ústy, takže už nácvik správného dýchání nosem je pro ně zásadní. Nejlépe se děti naučí dýchat nosem, přiberete-li na pomoc foukací hračky. Užitečným tipem je také sklenice plná vody a brčko.

„Dítě nadechne nosem, a ne ústy, a nepije současně vodu,“ popisuje otorinolaryngolog MUDr. Jan Metzl. „Pak vyfoukne a hlasité bublání vody je obvykle vděčná zábava, kterou dítě rádo opakuje.“ Dbejte také na stlačení druhé nosní dírky, jediným správným smrkáním je totiž vyprázdnění obou nosních otvorů zvlášť.

Chodí vaše dítě s nudlí u nosu nebo si je neustále utírá do rukávů?

Je potřeba naučit dítě smrkat, což může být leckdy složité. Pochopit jak to funguje, není pro dítě nic jednoduchého, pro jeho zdraví je to ale velice důležité. Vyzkoušejte pár tipů, které ho budou bavit a naučí ho používat kapesník.

Vysvětlete to...

Důležité je také to, aby dítě vědělo, proč je smrkání důležité. Smrkání je důležitou prevencí proti zánětu středouší, ale také vedlejších nosních dutin, kdy se zánět u malých dětí často šíří až do očnice, což má za následek opravdu nepříjemné bolesti a horečky.

Tipy, jak naučit dítě smrkat:

- * Smrkejte společně, děti svoje rodiče rády napodobují.
- * Hrajte si na slona a zkuste troubit tak jako on.
- * Nechte dítě foukat nosem do zrcátka, aby se zamlžilo.
- * Při koupání mu dejte do vany **publifuk** nebo brčko.
- * Do dlaně si dejte peříčko nebo malou papírovou kuličku a nechte dítě, ať ji sfoukne nosem.
- * Hrajte si na králíčka nebo ježka - uče děti funět.



* Zrcátkovaná

Jistě doma najdete menší zrcátko, které si dítě může držet v ruce. Systém není složitý, dítě po nadechnutí bude nosem foukat na zrcátko a pokusí se jej zamlžit.



* Flétna nebo píšťalka

Pro správnou techniku smrkání je potřeba naučit se dostat nejen vzduch z nosu ven, ale také dovnitř. K tomu je velmi vhodná hra na zobcovou flétnu. Ta zároveň rozvíjí i schopnost pravidelného a hlubokého dýchání a má mnoho jiných, pozitivních přínosů pro zdraví i vývoj dítěte.



* Foukání do balónku

Tentokrát procvičíte nádech nosem a výdech ústy... Aby byla snaha dítěte pro vás i pro něj dobře patrná, můžete mu dát nafukovací balónek a vyzvat jej, aby se nadechlo nosem pak balónek nafouklo výdechem. Není to nic snadného, proto si nedělejte těžkou hlavu, když se to nepovede při prvních pár pokusech.

