

# 7 tipů, jak naučit malé dítě smrkat

*Rýma je nepříjemná pro dospělého, natož pro dítě. A může být i nebezpečná – to když se jí včas nezbavíme a přeroste třeba v zánět dutin nebo středního ucha... Proto je tak důležité naučit už nejmenší děti správně smrkat.*



Obrázek z MŠ Žďirec nad Doubravou

„Vypadá to jednoduše, ale pro malé dítě je velmi těžké pochopit ‚princip smrkání‘. Proto je dobré výuku této dovednosti neodkládat a začít s ní už ve věku 8 až 10 měsíců, kdy u dětí nastává v rámci motorického vývoje intenzivní období nápodoby. Velkým pomocníkem může být právě vodní prostředí, kde děti učíme vydechovat do vody – ústy i nosem. A protože voda tvoří přirozený odpor, není pro dítě nijak jednoduché ho překonat. Proto je i dýchání do vody součástí základních plaveckých dovedností. Ostatně pro malé děti je náročné i obvyklé foukání do předmětů, které leží na hladině. A právě tyto na pohled jednoduché aktivity představují ten nejlepší trénink, jak děti formou hry naučit ovládat vydechování nosem, které se pak dobře uplatní při smrkání,“ vysvětluje Štěpánka Štrougalová z Baby Clubu Juklík, dětského centra, které je od roku 1988 průkopníkem v metodice kojeneckého plavání.

## 1. Štěstí přeje připraveným

Nácvik smrkání je dobré zkusit preventivně ještě v době, kdy rýma nehrozí. Dítě je v dobrém rozmaru, zdravé, vyspalé a vše bere jako hru. V době, kdy by mělo odřený a plný nos, by mu nejspíš vydechování nosem do vody a nácvik smrkání moc zábavné nepřipadaly.

## 2. Nosní dírky střídajte

„I mnohým dospělým se může hodit rada, že smrkat najednou z obou nosních dírek není úplně výhodné, protože přitom dochází k zaléhání uší. Proto je mnohem lepší naučit děti smrkat vždy napřed z jedné nosní dírky a pak

z druhé. Pomůže, když přitom dítěti přikryjeme ústa,“ doporučuje Štěpánka Štrougalová.

## 3. Hravé učení

Při výuce vydechování využijte například napodobování projevů zvířat. Děti budou velmi rády předvádět a zkoušet, jak štěká pesek, mňouká kočka, ale i jak funí ježek nebo troubí slon.

Pomůžou i hudební nástroje – třeba zobcová flétna nebo píšťalka, do které můžou děti foukat nejen ústy, ale i nosem.

## 4. Zrcadlo nebo okenní tabulka

Vděčným pomocníkem při výuce vydechování je jakékoli zrcadlo nebo okenní tabule, na jejichž plochu dítě dýchá ústy, a tím je zamlží. A obdobně pak může zkusit zadýchat zrcadlo nosem. Za odměnu mu pak dovolte namalovat si do zamlžené plochy nějaký obrázek.

## 5. Jako peříčko

Ať už na vodní hladině, nebo jen tak po jídelním stole se dají přefukovat hračky z jedné strany na druhou. „Pro tenhle účel se bude hodit pingpongový míček, ale dobře poslouží i obvyklé peříčko. Můžete je s dětmi přefukovat proti sobě, foukat do branek anebo se pokusit o slalom, třeba mezi rozestavenými hrníčky...“ dělí se Štěpánka Štrougalová o další tip, jak trénovat u dětí správné vydechování.

## 6. Napěněné dobrodružství

Bublíkové děti milují, zároveň skvěle poslouží při trénování výdechů. Tohle už je samozřejmě zábava pro trochu větší děti. Ovšem vytvořit

krásnou bublinu vyfouknutím vzduchu z úst je jedna věc. Ale dokázat to samé pouze nosem? Tak za tím už musí být velká snaha a šikovnost.

## 7. Funění ve vaně dovoleno

A co teprve když je těch bublin plná vana... „Znáte snad dítě, které by nemilovalo dovádění v pěnlivé koupeli? Využijte téhle příležitosti, povznete se nad skutečnost, že tahle zábava pro vás skončí vytíráním celé koupelny, a nechte děti řídit a vyfukovat do pěny tunely či hrady. Protože právě tahle hra je skvělou průpravou a tréninkem, jak se naučit vydechovat ústy i nosem, které se pak budou dětem narámně hodit, až se přihlásí opravdová rýma,“ připomíná Štěpánka Štrougalová.

## A ještě jedna dobrá rada navíc...

„Pokud už rýma dítě přepadne, nezapomeňte, že existují zábavné papírové kapesníčky, do kterých bude dítě rádo smrkat. Jednak můžete pořídit papírové kapesníčky s různými obrázky, ale hlavně dohlédněte na kvalitu. Nepřítelem je rýma, ale ještě větším nepřítelem je odřený nos. Proto zvolte kapesníčky s označením ‚soft‘ a uvidíte, že odřenému nosíku se dá předejít. Dobrou službu udělají i jelení lůj a sprej pro uvolnění dýchacích cest. V každém případě naučte své dítě, kam posmrkaný kapesník vyhodit, aby vědělo, že použité kapesníčky se nemůžou jen tak válet v posteli nebo pod gaučem,“ přidává ještě jednu dobrou radu Štěpánka Štrougalová z Baby Clubu Juklík. ■

[www.juklik.cz](http://www.juklik.cz)