

## **Сложно ли научить ребенка сморкаться?**

У всех детей бывает насморк. Но, в отличие от взрослых, малышам не так легко удастся освободить носик от слизи. Оказывается, маленькие дети совершенно не умеют этого делать без помощи старших. Во многих семьях взрослые просто в растерянности: у них никак не получается научить дитя правильно сморкаться. Насморк мешает дышать носом. Ротовое дыхание при заложенном носе тоже не допустимо, ведь может привести к воспалению верхних дыхательных путей. Навык сморкания часто может помочь не только при необходимости привести нос в порядок во время насморка, но и при попадании инородных предметов в нос. Правильно сморкаться – значит, стараться выдувать слизь из носа поочередно через одну ноздрю, при этом закрыв вторую. Сморкание через две ноздри одновременно – малоэффективно. Если вы так умеете, то вам не сложно будет научить маленького ребенка.

### **Тренируем нос: пыхтим, говорим, пускаем ветер.**

Обучать малыша этому нехитрому делу лучше в период, когда ребенок здоров, в хорошем настроении. Во время болезни дети часто бывают капризны и раздражительны. Родителям стоит набраться терпения: положительные результаты наступят не моментально.

Дети всегда стремятся быть похожими на старших. Постарайтесь взять это на вооружение! Станьте примером для малыша, сами покажите, как нужно правильно сморкаться. А потом попросите повторить все вместе с вами. Очень важно, чтобы ребенок понял, что сопли нужно не затягивать, а выдувать из носика.

**1. Зажгите свечи для торта.** Не важно, что сегодня не праздничный день – у вас урок! Задуйте пламя вместе с ребенком. Причем сначала ртом, а потом носом.

**2. Попросите малыша попыхтеть носом, как ежик.** Покажите, как правильно это делается. Назовите эту игру «Ежик», ведь детям легче все принимать в форме игры.

**3. Интересной будет игра «Паровозик».** Пусть малыш поочередно закрывает то левую, то правую ноздрю, а другой ноздрей выдувает воздух. Это словно паровозик выпускает пар.

**4. Игра «Летучие бумажки»** требует предварительной подготовки «реквизита». Порежьте цветную бумагу или салфетки. Разложив «летучки» на столе или взяв их на ладошку, посоревнуйтесь, кто из вас сдует носом больше бумажек. Не забывайте поддаваться, конечно, разбудите у малыша дух соревнования!

**5. Игра «Стрелялки».** Берем небольшой кусочек ваты, помещаем его неглубоко в одну ноздрю, а вторую прикрываем пальчиком. Сильно дуем – ватка вылетает. Малыш все повторяет за вами. Он обязательно будет доволен результатом. Ведь это весело!

**6. Игра для очень маленьких деток называется «Говорящий носик».**

Сначала ртом произносим «фу-у-уу». Ребенок копирует вас, а потом тоже самое пробуем сказать, только уже носом. Сразу не получится.

**7. Игра «Ветер».** Пускай малыш ляжет на спину, а вы по очереди зажимайте ему то одну, то другую ноздрю. Ребенок будет пытаться дышать изо всей силы, изображая ветер, чередуя то сильное, то слабое дуновение ветра.

Вот, сколько разных способов в игровой форме научить ребенка высмаркивать нос. Не нужно отчаиваться, просто пробуйте. Тренируйтесь вместе с ребенком много и усердно.

Иногда бывают случаи, что, не смотря на все усилия, ребенка никак нельзя научить правильно сморкать нос. В таком случае понадобится проконсультироваться с врачом и сделать специальные медицинские анализы. Причиной неудачи в сморкании может быть индивидуальная особенность строения перегородки носа.