

# Jak naučit dítě smrkat + tipy maminek

## jak začít s učením smrkání

Asi před dvěma lety jsem k nosním kapkám dostala návod, jak naučit dítě smrkat. Třeba to někomu pomůže.

Smrkání je činnost, která si zaslouží více pozornosti, než se jí obvykle věnuje. Je to úkon, na kterém není na první pohled nic zvláštního, ale jeho neovládání může mít závažné následky.

### Co je to smrkání?

Smrkání je řízené, regulované vypuzení vzduchu a s ním všeho, co do nosu nepatří. Nejčastější potřeba smrkat je při rýmě, kdy je zejména nutné účinně smrkat. Smrkání je činnost naučená. Smrkat učíme dítě jako jednu z prvních činností.

### Nácvik smrkání

Při nácviku smrkání nejčastěji sami předvádíme, jak celý proces probíhá a dítě celou proceduru napodobuje. Smrkáme střídavě z jedné nosní dírky, přičemž druhá je stisknutá prstem. Při důsledném, laskavém a názorném vedení je malé dítě ve věku 14 - 16 měsíců schopno zvládnout smrkání samostatně.

### Při nácviku dodržujte tato pravidla:

- 1) kapesník nesmí zakrývat oči
- 2) dítě musí používat obě ruce
- 3) hlava musí být vzpřímená
- 4) dotyk prstů je asi 1 cm vedle kořene nosu
- 5) křídla nosu nesmí být stisknuta
- 6) sekret odstraňujeme dlouhým výdechem nosu, ústa jsou zavřená
- 7) sekret stíráme do kapesníku dlouhým takem dolů

### TIPY MAMINEK: jak začít s učením smrkání

- hra na slona - foukání nosem - snaha o hlasitý projev nosem na způsob troubení slona
- hra na jezečka - uče dítě funět jako ježek
- foukání nosem do zrcátka - dětem se líbí zamlžení zrcátka
- foukání nosem na papírové kuličky na stole - nejprve jednou a pak druhou nosní dírkou
- odfukování peříček - z dlaně nosními dírkami
- hra na králíčka - funění jako králíček

zdroj: [www.mimibazar.cz](http://www.mimibazar.cz)