



Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze Patologiche
S. O. C. di NEUROPSICHIATRIA dell'INFANZIA e ADOLESCENZA
Direttore dott.ssa Gabriella Gildoni

IMPARIAMO A SOFFIARE IL NASO

Perchè un naso pulito?

Il nostro naso ha dei superpoteri lo sapevate?
Grazie alle sue proprietà fisiologiche filtra l'aria che respiriamo, la inumidisce e la riscalda rendendola pulita.
E se il naso è tappato?

Quando il naso è intasato la prima cosa che viene da fare spontaneamente è respirare dalla bocca, favorendo così l'ingresso di aria fredda e poco pulita e se non si provvede a liberare il naso dal muco, ecco che i suoi poteri non sono più così super.

Pensiamo ai bambini: è spesso a causa di un naso chiuso che si verificano problemi di varia natura (infiammazioni alle adenoidi, riniti, sinusiti, tonsilliti ecc...) e difficoltà respiratorie che vanno dal russare fino a episodi di apnea notturna. Il muco nasale stagnante può favorire l'instaurarsi di infiammazioni all'orecchio, con dolori talvolta anche acuti. Inoltre frequenti otiti possono portare all'insorgere di ipoacusie di tipo trasmissivo e questo significa per il bambino avere una percezione distorta dei suoni del linguaggio con il rischio di produrli in modo alterato.



Ma io il naso non lo voglio soffiare!!

Quanti dei vostri bimbi hanno il naso libero e pulito?

E quanti sono in grado di soffiare dal naso?

Spesso i bambini non amano particolarmente soffiare il naso o farsi soffiare il naso, con la conseguenza che l'adulto rinunci a convincere il bambino a farlo, limitandosi ad asciugare la "goccia" che cola dal naso. Del resto il voler far soffiare il naso a tutti i costi, porta nella maggior parte dei casi a litigi e rincorse.

Dobbiamo tener presente una cosa: soffiare il naso non è un gioco da ragazzi e nemmeno un processo così semplice come può sembrare. Anzi, è un processo graduale che richiede tempo per essere insegnato e imparato.

Per alcuni bambini è un processo automatico e semplice, che riesce subito, ma per altri no!





Come insegnare a soffiare il naso?

Cari genitori la pazienza è, come in altre cose, la formula magica. Insegnare a soffiare il naso ai vostri bambini richiede tempo e conoscenza dei passaggi che dobbiamo passo a passo tramandare. Forse la domanda che dobbiamo porci prima è: come si soffia il naso? Quando il naso è intasato, il modo migliore per espellere le secrezioni è quello di chiudere una narice alla volta e soffiare delicatamente dall'altra.



Detto questo, è opportuno fare alcune considerazioni:

- ✓ la situazione ideale per insegnare a soffiare il naso è quando il vostro bambino non è ammalato: sarà per lui più semplice giocare e ascoltare senza raffreddore, tosse o infiammazioni in corso;
- ✓ abbandonate il fazzoletto: l'uso del fazzoletto avverrà dopo! Ora lasciate spazio a tutto quello che serve per raccontare e giocare con il "soffio dal naso";
- ✓ date il buon esempio: sia voi genitori che i fratelli possono servire da modello, a volte diventando una grande attrazione per i bimbi piccoli. I bimbi sono molto attenti e curiosi non dimentichiamolo;
- ✓ prendete un momento per voi: raccontate e spiegate al bambino, in un momento tutto vostro, perchè serve mantenere il naso pulito; spiegategli che così come è necessario pulire la casa, le stoviglie ecc... allo stesso modo è importante tenere pulito il naso; leggete dei libri/storie/racconti che trattino lo stesso tema; disegnare il proprio naso potrebbe essere un'altra idea: il percorso che fa l'aria, cosa l'aria trasporta e dove si fermano i batteri quando trovano il naso chiuso, fino ad arrivare all'importanza di avere un naso pulito;
- ✓ Insegnate cosa significhi soffiare, fate sentire sulla mano del bambino l'aria che esce dal vostro naso, fate notare la bocca che rimane chiusa, mostrate come si copre una narice e poi l'altra per poi soffiare dalla singola parte.
- ✓ giocare – giocare – giocare: come in tutte le cose giocare e divertirsi è il miglior modo per imparare.

Ecco alcuni suggerimenti per giocare con il soffio dal naso:

Soffiamo nell'acqua: insieme alla mamma o al papà parte la gara a chi riesce a fare più bolle nell'acqua con il naso. Quindi prendo l'aria dalla bocca-faccia in acqua come i pesciolini - e soffio dal naso.

Chi farà più bolle?

Quante farfalle: posizioniamo su un tavolo o sulla mano dei coriandoli o pezzettini di giornali vecchi, chiudiamo con il dito una narice e soffiamo fuori aria dall'altra. Diamo il via alla gara di chi fa volare più coriandoli. E che magia! Sembrano farfalle.

Goal!: con della carta velina/stagnola costruiamo una piccola pallina, la posizioniamo sul tavolo e tracciamo con del nastro adesivo di carta una linea o porta poco più distante da noi, che dovremo superare o in cui dovremo fare goal. Una cannuccia al bambino e una per noi (oppure senza cannuccia), usiamo una narice alla volta, soffiamo l'aria dal naso sopra la palla e spingiamola più lontano possibile... buona partita!



La nebbia: posizionate un piccolo specchietto sotto le narici e guardate insieme cosa succede quando l'aria esce dal naso.

Come il drago e come il toro: un piccolo toro/drago deve imparare a sbuffare dal naso, aiutiamolo! Possiamo inventare storie, disegnare il fumo su un foglio di carta e attaccarlo sul nostro naso e quello del bambino in modo che il sollevarsi del foglio all'uscita dell'aria, simuli il fumo del drago o l'aria del toro.

Il microfono: se avete un microfono o un oggetto in grado di amplificare i suoni può essere divertente posizionarlo sotto il naso e sentire quanto rumore fa l'aria che esce da una narice e poi dall'altra.



Solo dopo aver imparato a conoscere i poteri del nostro naso in chiave ludica e divertente, possiamo provare con il fazzoletto.

Se il vostro bambino ha già 3 anni/ 3 anni e mezzo, una volta automatizzato il soffio dal naso, può essere in grado di affrontare anche l'introduzione del fazzoletto. All'inizio avrà bisogno di sorreggere il fazzoletto con entrambe le mani, poi pian piano imparerà ad utilizzarne una sola. Possiamo supportare questa fase

per aiutarlo a generalizzare ricordando a voce ogni piccolo passaggio, anche facendolo insieme o aiutandosi con immagini, foto ecc...

Insegniamo a buttare il fazzoletto nel cestino! E' bene tenere sempre un cestino nei paraggi quando arriviamo in questa fase e fornire molti elogi per ogni fazzoletto che butterà nel posto giusto.



*Ed ora il gioco è fatto!
Poco alla volta vedrete che sarà un successo*