

KSIĄŻECZKI O ODPIELUCHOWANIU

Czy warto oglądać z dziećmi książeczki o odpieluchowaniu?

TAK, jeśli chcemy dziecko nauczyć sekwencji wykonywania tych czynności.

TAK, jeśli dziecko lubi daną książeczkę.

NIE, jeśli dziecko nie chce oglądać książeczki o odpieluchowaniu i nią np. rzuca. Nie wywieramy presji. Presja w tematach fizjologicznych (karmienie piersią, wydalanie) jest niewskazana.

NIE, jeśli dziecko ma zaparcia nawykowe. Czytanie książeczek, w których zazwyczaj jest małe dziecko, lub myszka, kotek, które bez większych trudności załatwiają się do nocnika w oczach np. 3-latka, któremu to jeszcze nie wychodzi może wskazywać, że coś z nim jest nie tak. Może mieć to wpływ na jego samoocenę.

Traktujmy wszelką fizjologię jako coś naturalnego.

NOCNIK:

NIE zmuszajmy dziecka do siedzenia na nim do momentu aż się załatwi (wprowadza to długofalowo złe nawyki, które mogą mieć nawet swoje konsekwencje w życiu dorosłym).

NIE puszczajmy bajek, nie zabawiamy książeczkami, gdy dziecko siedzi na nocniku.

NIE kupujemy nocnika zbyt wcześnie, po to tylko, aby dziecko się z nim oswoiło. Możemy wpaść w pułapkę, jako że nocnik stanie się jedną z kolejnych zabawek (dziecko może zacząć wkładać go na głowę, chować w nim zabawki itp.).

NIE zawstydzajmy dziecka, że nie zdążyło do nocnika, oraz nie porównujemy do rówieśników, którzy są już odpieluchowani.

Zatem co może nam pomóc w odpieluchowaniu:

- **Adekwatne nazewnictwo na całą fizjologię.**
- **Reakcja rodziców na wydalanie.** Najlepiej jakby była neutralna. Czyli jeżeli dziecku nie udało się zdążyć na czas do nocnika, traktujemy to jako

sytuację naturalną. Idziemy i przebieramy je. Natomiast w sytuacji, gdy dziecku uda się załatwić do nocnika, również reagujemy w sposób neutralny. Nie bijemy braw, nie dajemy dziecku nagród.

- **Nasze nastawienie do wydalania.** Gdy rodzice są skrepowani tym tematem, dziecko automatycznie to od nas przejmuje.

POLECANE KSIĄŻECZKI:

- **"Nocnik nad nocnikami"**- oddzielna wersja dla chłopców i dla dziewczynek- książeczka pokazuje sekwencje jak powinny przebiegać czynności fizjologiczne. Nie czytamy takich książeczek jak dziecko zna sekwencje.
- **"Kicia kocia i Nunuś na nocniku"**- jedyny minus książeczki, to taki, że pokazuje iż można dziecko zabawiać czymś na nocniku.
- **"Kupa w ZOO"**- ukazuje, że kupa to część fizjologii. Normalizuje sferę związaną z wydalaniem.
- **"Tosia i Julek robią siku"**.

WAŻNE!

Gdy u naszego dziecka występują zaparcia nawykowe, niezbędna jest wizyta u lekarza specjalisty.