



Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz, Małgorzata Suckiel-Bugajak

## ***POCZYTAJCIE MAMO, TATO! 220 (lipiec-sierpień 2020)***

### **Mamo, tato ja chcę siusiu !**

Dziecko przechodzi na świat całkowicie bezbronne i uzależnione od rodziców. To od nich zależy jak szybko będzie uczyło się czynności, które sprawiają, że stanie się samodzielne i niezależne. Jedną z ważniejszych i istotnych umiejętności dziecka jest nabywanie umiejętności kontroli wypróżnień. Przyzwyczajanie dziecka do nocnika i umiejętność korzystania z niego jest jednym z najważniejszych zadań rozwojowych małego dziecka. Kiedy i jak to zrobić aby zakończyło się sukcesem ?

Odpowiedni moment to wiek około 18 miesięcy. Dziecko wtedy zaczyna kojarzyć parcie z sytuacją siusiania, czy robienia kupki. Najczęściej samo sygnalizuje, czy to już, budząc się z suchą pieluszką, siusiając o określonych porach dnia, chowając się np. za meble chcąc zrobić kupkę.

**Jeżeli twoje dziecko ma 18 miesięcy jego rozwojowi towarzyszy spokój i bezpieczeństwo w rodzinie, to do dzieła, można zaczynać.**

**Krok pierwszy:** zakupiony zazwyczaj wcześniej nocniczek powinien stać w zasięgu wzroku dziecka, możemy zorganizować zabawy z użyciem nocnika np. noszenie go, wrzucanie do niego przedmiotów. Kiedy sprawisz, że maluszek zainteresuje się nowym obiektem, to pierwszy krok do jego użycia.

**Krok drugi:** zacznij oswajać swoje dziecko z nocnikiem, opowiadaj mu do czego służy i podejmuj pierwsze próby posadzenia go, nie rób tego na siłę, bo tylko wystraszysz i zniechęcisz dziecko, a na kolejną próbę będzie trzeba długo czekać.

**Krok trzeci:** sadzaj dziecko na nocnik po każdej pobudce, szczególnie rano, zapewnij mu komfort w trakcie siedzenia na nocniku, niech nic go nie rozprasza choć początkowo może być to trudne, nie zrażaj się rodzicu.

**Krok czwarty:** za każdym razem kiedy zrobi siusiu pochwal dziecko, możesz bić brawo, powiedz, jak świetnie sobie poradziło, okaż radość, to spowoduje, że dziecko chętniej będzie chciało korzystać z nocnika.

### **A czego nie należy robić !**

- Nie wywieraj presji na dziecko**
- Nie sadzaj dziecka na nocnik, co chwila**
- Nie pytaj ciągle, czy chce siusiu**
- Nie ograniczaj spożycia płynów**

Powodzenia !!!

Mgr Iwona Krakowiak - pedagog



Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz, Małgorzata Suckiel-Bugajak

## ***POCZYTAJCIE MAMO, TATO! 220 (lipiec-sierpień 2020)***

### **Jak rozmawiać z dzieckiem o chorobie**

W sytuacji pojawienia się w najbliższym otoczeniu choroby lub zagrożenia chorobą, istotne jest by **rozmawiać** z dzieckiem o tej nowej sytuacji **otwarcie**. Oczywiście dostosowując język do możliwości rozumienia znaczenia słów przez dziecko. Potrzebne jest zadbanie o **bezpieczną, życzliwą atmosferę** w trakcie tej ważnej a czasami i trudnej rozmowy. Zachęcając dziecko do mówienia o jego uczuciach, warto jest też mówić o swoich emocjach, także szczerze i otwarcie, ale bez nadmiernej ekspresji. Jako o zjawisku, które nas także dotyczy i nas porusza. Warto wspólnie z nim stworzyć **listę uczuć**, które możemy odczuwać oraz własnych sposobów na wyrażanie i zajmowanie się nimi. Zachęcajmy do tego, aby dziecko mówiło, pokazywało, malowało, robiło miny, naśladowało emocje, które czuje, gdzie w ciele je czuje i jak je czuje. Dzięki temu rodzic będzie mógł pełniej je zobaczyć i zrozumieć swoje dziecko. Jednocześnie dziecko będzie uczyło się rozładowywać swoje emocje. Kolejnym elementem takiej rozmowy będzie powiedzenie i pokazanie dziecku **własnych sposobów radzenia** sobie z uczuciami. Tutaj odwołujemy się do doświadczeń swoich i dziecka. Różnych **historii**, które miały miejsce w waszym życiu, na przykład wyjazd na kolonię, kłótnia z kolegą, wizyta u lekarza. Przypominamy różne sytuacje z życia, w których mogliśmy przeżywać takie emocje i szukamy co nam wtedy pomogło. Tworzymy drugą listę. Można także **wymyślić nowe sposoby** na poradzenie sobie z emocjami, pamiętając, że oprócz rozmowy, pomocna jest także aktywność fizyczna, malowanie, zabawa oraz obecność bliskich osób. Pamiętajmy, że pomysły dziecka, mogą wydawać nam się nieskuteczne, dziwne, zbyt dziecinne, jednak to tylko nasza ocena, dla dziecka mogą być bardzo skuteczne.

Wiedza o tym, że rodzic także czuje różne trudne emocje, takie jak lęk, złość, niepokój i potrafi znaleźć sposoby by o nich mówić, wyrażać lub rozładowywać w zdrowy i bezpieczny sposób, zapewnia dziecku stabilność, poczucie bezpieczeństwa. Jest to dla niego rodzaj wskazówki, dzięki której wie, że **to co czuje jest naturalne**, że dorośli też tak mają i można sobie z tymi emocjami poradzić, nie trzeba od nich uciekać. Dzięki takim rozmowom, wspólnym opracowywaniu planu działania, budujemy bogatsze, bliższe emocjonalnie relacje między sobą.

Mgr Małgorzata Rusiak- psycholog, psychoterapeuta



