

# Smoczki, butelki i pieluchy

## na progu przedszkola czas powiedzieć im: pa, pa!

Nie jest tajemnicą, że dziecko wprowadzane w realia przedszkolne odczuwa stres, ponieważ musi zaadaptować się do nowych warunków występujących w otoczeniu. Reakcja organizmu na ten rodzaj bodźca może mieć wiele obliczy, przy czym najmniej pożądane są te, które nastawione są na wycofanie z niewygodnej, niekomfortowej dla dziecka sytuacji. I takich właśnie następstw najbardziej obawiają się rodzice i wychowawcy. Ale wcale nie musi tak być. Pójście do przedszkola nie musi mieć wcale skutków w postaci negatywnych reakcji emocjonalnych. Jeśli dziecko otrzyma od rodzica mądre wsparcie przed pójściem do przedszkola i na początku uczęszczania tam, będzie potrafiło samo pokonywać trudności i nabywać nowe umiejętności sprzyjające poznaniu swoich mocnych stron oraz swojej wartości.

## Samodzielność

Wielkim krokiem w kierunku nabywania dojrzałości przedszkolnej jest wyposażenie dziecka w umiejętności wykonania podstawowych czynności samoobsługowych. Braki w dziedzinie samodzielności są źródłem dużego stresu. Dzieci często czują się gorsze i sfrustrowane, gdy cała grupa czeka ubrana, a one mają problem z założeniem butów lub kurtki. Czasem odczuwają lęk przed porzuceniem (*Jestem nieubrany, więc zaraz mnie zostawią i sobie pójdą*). Należy wyjaśnić dziecku, że ma prawo prosić o pomoc dorosłego, gdy ma trudności z zawiązaniem sznurówek (a najlepiej zadbać, aby miało buty zapinane na rzepy) czy zasunięciem zamka. Ale nie może biernie czekać, aż ktoś je ubierze. Jeśli samo to zrobi, będzie samodzielne. Kwestie te należy omówić obrazowo z rodzicami podczas zebrań wstępnych – poprzedzających przyjęcie dziecka do przedszkola.

## Pieluchy

Kolejną ważną kwestią jest opanowanie samodzielnego korzystania z toalety. Dziecko w wieku trzech lat powinno sygnalizować tego rodzaju potrzeby. Nie musi wycierać sobie pupy, ale powinno zgłaszać sytuacje, w których będzie potrzebowało pomocy. Ponadto jeśli nie opanowało sztuki załatwiania potrzeb fizjologicznych w dostatecznym stopniu, rodzic powinien poinformować o tym nauczyciela. Jeśli opíše mu symptomy wskazujące na to, że jego dziecko odczuwa potrzebę fizjologiczną i poprosi o czujność w tej materii, może mieć pewność, że nauczyciel dołoży wszelkich starań, aby proces nauki korzystania z toalety kontynuować.

Zgodnie z przepisami sanitarnymi toalety w przedszkolach mogą być koedukacyjne. Należy uwrażliwić pociechy na to, że wszyscy, którzy korzystają z toalety, mają obowiązek zachować ją w czystości. Synka trzeba nauczyć podnosić deskę przed skorzystaniem z ubikacji, córeczka powinna natomiast zwracać uwagę na czystość deski toaletowej, zanim na nią usiądzie.

Zachęcam również do wypracowania z dzieckiem nawyków w zakresie higieny osobistej. Umiejętność dokładnego mycia rąk i wytłumaczenie, dlaczego należy dbać o czystość dłoni w określonych sytuacjach pomoże uniknąć infekcji oraz chorób pasożytniczych, tak częstych w przedszkolu.

## Jak pomóc dziecku w pozbyciu się pieluchy:

- Pamiętaj, że dziecko z pieluchą w przedszkolu to co prawda nie koniec świata, ale bez pieluchy będzie mu zdecydowanie wygodniej. A przede wszystkim nie będzie się czuło „inne”.
- Pozwól dziecku wybrać w sklepie nocnik. Im bardziej będzie z nim „związane”, tym łatwiej będzie mu rozpocząć naukę samodzielnego korzystania z toalety.
- Potraktuj naukę korzystania z nocniczka jak dobrą zabawę – zachęcaj malucha, aby siadał na nocniku. Namawiaj, żeby sadzał na nim swoje zabawki i pomagał im z niego „korzystać”.
- Uśmiechnij się, kiedy dziecku uda się usiąść na nocniku, bij mu brawo, nawet kiedy nie zrobi siusiu, a jeszcze mocniej bij brawo, kiedy mu się to uda.
- Wy tłumacz dziecku, co się dzieje w brzuchu po wypiciu lub zjedzeniu czegoś. Być może zainteresowane tematem będzie chciało szybciej obejrzeć efekty tych działań.
- Pozwól dziecku towarzyszyć Ci w łazience. Dzieci uczą się przez naśladowanie.

## Smoczki i butelki

Często się zdarza, że rodzice przynoszą do przedszkola smoczek, aby dziecko mogło się przy nim uspokoić. Jest to bardzo zły pomysł. Przypominam, że przedłużony okres ssania smoczka powoduje wady wymowy oraz poważne wady zgryzu. To powinno być głównym powodem, dla którego rodzice zdecydują jak najwcześniej znaleźć inny sposób na uspokojenie dziecka.

Przedszkole nie jest miejscem, w którym stosuje się tego typu działania dla pokonywania trudności emocjonalnych. Dziecko powinno zostać oduczone korzystania z tych pomocy na kilka miesięcy przed pójściem do przedszkola. Jeśli te dwa wydarzenia zbiegną się w czasie, zaręczam, że katastrofa będzie murowana. Te dwie stresujące sytuacje w jednym czasie na pewno odbiją się negatywnie na poczuciu bezpieczeństwa malucha. Koniecznie należy to sobie uzmysłowić.

## Sposoby na oduczenie dziecka korzystania ze smoczka i z butelki:

- Nie niszczy, nie wyrzucaj, nie „oddawaj” komuś smoczka uspokajacza czy butelki. To mogłoby być dla Twojego dziecka szokiem.
- Wy tłumacz dziecku, że smoczków i butelek używają wyłącznie dzidziusie. A ono jest przecież już takie duuuuże!
- Brak akcesoriów-przyjaciół jest trudnym emocjonalnie momentem – poświęcaj wtedy maluchowi więcej czasu.
- Naucz dziecko korzystania z kubeczka. W sklepach dostępnych jest wiele wariantów. Na pewno któryś przypadnie do gustu Twojemu maluszkowi.
- Nagradzaj (uwagą, radością i entuzjazmem) za korzystanie z kubeczka.
- Nie denerwuj się, gdy coś się rozchlapie czy rozleje. Rozładuj napięcie uśmiechem.
- Smoczek uspokajacz powinien być stosowany wyłącznie w pierwszych miesiącach życia, najpóźniej do pierwszego roku życia. Potem jest on zbędnym gadżetem.
- Obserwuj i szukaj! Twoje dziecko musi nauczyć się nowych strategii radzenia sobie z przykrymi emocjami, które zastąpią mu ssanie smoczka. Pomóż mu je znaleźć.