1. **A jak oduczyć dziecko od uciekania przed rodzicem w trakcie zmiany pieluszki? Dziecko ma 1,5 roku.**   
   W tym wieku zaczęłabym od porozmawiania z dzieckiem o tym, co chcesz robić inaczej. Oczywiście prostym językiem. Ja lubię przygotować przekąskę podczas narad rodzinnych, usiąść razem przy stole i najpierw krótko opisać, czemu coś jest dla mnie wyzwaniem. Potem pytam o pomysły na rozwiązanie tej sytuacji wszystkich domowników, ale w wieku do 2-3 lat powiedziałabym raczej, że spróbujemy innego podejście i bym go opisała. I można powiedzieć, że od tej pory będziesz dawać znać wcześniej, że trzeba przebrać pieluszkę i jak to po kolei będzie wyglądać. Powiedz, że to będzie czas, który chcesz spędzić razem z nim uważnie oraz że chcesz go angażować w ten proces. I mów często, czego potrzebujesz (‘Potrzebuję, żebyś się położył / stał spokojnie, żeby móc przebrać pieluszkę delikatnie.’) – idealnie spokojnie i bez zawstydzania dziecka czy denerwowania się na niego.

Warto też rozważyć, czy czasem nie trzeba przeorganizować miejsca do przebierania. Jeśli dziecko łatwo się rozprasza i wpadło w nawyk uciekania od rodzica, to może jest przebierane zbyt blisko zabawek albo ciekawych przedmiotów? Często w łazience jest mało rozpraszających przedmiotów i dźwięków. To może być dobry trop, żeby rozłożyć matę tam na ziemi, zamknąć się z dzieckiem i tam spróbować przebierać. A jeśli dziecko przyzwyczai się do nowego stylu przebierania i zacznie w tym uczestniczyć, to pewnie nie będzie to potrzebne, aby ograniczać się do łazienki.

1. **Jak zadbać o odpowiednie nastawienie innych członków rodziny do dziecka?**

Najlepiej poprzez własny przykład i modelowanie. Oczywiście, że można też rozmawiać, przedstawić różne badania, historie innych osób, podesłać artykuł, podsunąć książkę. Ale żadna rozmowa nie da tyle, co przykład. Kiedy inni członkowie rodziny zobaczą, że dziecko współpracuje z Tobą na przewijaku, że nie stawia oporu, że to działa, to najprawdopodobniej też tak będą chcieli 😊

To czasami zamienia się w batalię, kiedy chcemy przekonać innych członków rodziny do swojej racji w opiece nad dziećmi. Nie traćmy siły i energii na próbie przekonania. Skupmy się na tym, na co mamy największy wpływ, czyli na swoim zachowaniu i modelowaniu. A jeśli coś jest dla nas ważne i inni członkowie rodziny tego nie respektują, to trzeba popracować nad stawianiem granic wobec tych osób.

1. **Ile powinna trwać taka zmiana pieluszki, zgodnie z tym, co Pani mówiła?**

Nie ma takich wytycznych, ile to powinno trwać. Nie ma co przedłużać ani wydłużać wbrew sobie, wystarczy mieć na uwadze, by robić to spokojnie. Jeśli nie ma kupki w pieluszce, to podałabym, że to trwa 5-10 minut. Ale może być i dłużej, jeśli i my i dziecko mamy na to czas i ochotę. Dziecko też da nam sygnał, że chce już ruszyć do innych zajęć: będzie odwracać od nas wzrok na przykład. Dzięki skupieniu uwagi na dziecku, będziemy z czasem lepiej rozumieć jego sygnały.

1. **Jeśli w danym momencie się bardzo spieszymy, to czy nie niszczymy całego tego podejścia?**

Nie, sporadyczny pośpiech nie zaszkodzi w tym, co zazwyczaj robimy. Nie da się idealnie zawsze postąpić tak, jakbyśmy chcieli, bo po prostu jesteśmy rodzicami 😉 Zmęczonymi ludźmi z masą dodatkowych obowiązków, odpowiedzialnymi za nieprzewidywalne młode osóbki. Zdarzy nam się spieszyć, nie mieć czasu czy denerwować na dziecko.

Każdy był w tym miejscu. Ja też wiele razy wracałam na przewijak w momencie, kiedy już mieliśmy wychodzić na szczepionkę czy do lekarza, bo kupka czasu nie wybiera… To się będzie zdarzać i zamartwianie się tym, że czasami nie było delikatnie, powoli i miło, tylko doda nam presji i ciężaru.

Jednocześnie warto nawet w momencie pośpiechu wziąć 2-3 głębokie oddechy i zwolnić, bo zazwyczaj nam to paradoksalnie pomoże. Małe dzieci nienawidzą pośpiechu, stresują ich nasze nerwowe ruchy i dlatego najczęściej stawiają wtedy opór. To nie jest ich intencją, aby robić coś nam na złość, tylko nie radzą sobie z naszym pośpiechem. Zwolnienie niejednokrotnie sprawi, że dziecko nam pomoże i będzie suma summarum sprawniej.

1. **Czy to uważne przebieranie pieluch można stosować również będąc w restauracji, poza domem?**  
   Tak, warto wybrać odosobnione miejsce w miarę możliwości i spróbować przebrać pieluszkę uważnie. Jeśli na co dzień stosuje się to w domu, to automatycznie zrobi się to i poza domem 😊 A jeśli nie uda się mieć spokojnego miejsca albo odpowiedniej ilości czasu, to też nie zaszkodzi, jeśli sporadycznie to przebieranie będzie inne.

Zachęcam wtedy do poinformowania dziecka, dlaczego tym razem jest inaczej. Na przykład: „Dzisiaj wyszliśmy na obiad do restauracji i zmienimy pieluszkę w innym miejscu. Nie ma tutaj takich dobrych warunków jak w domu, będzie trochę inaczej. Postaram się to zrobić sprawnie. Daj mi znać, jeśli coś Cię zaniepokoi.”   
I tak można mówić nawet do kilkutygodniowego maluszka. Może nie zrozumie wszystkich słów, ale dzieci szybko zaczynają rozumieć kontekst i naszą intencję.

1. **Czy jest jakaś granica, kiedy jest już za późno na wprowadzenie tej metody?**  
   Nie jestem pewna, czy chodzi o metodę RIE czy o takie przebieranie pieluch, ale na nic nie jest zbyt późno 😊 Podejście RIE da najwięcej narzędzi rodzicom maluszków, ale szacunek i zaufanie wobec drugiej osoby, które są podstawami RIE, ubogacą relację także z kilkulatkiem, nastolatkiem czy innym dorosłym. W podejściu RIE można znaleźć też bardzo dużo o stawianiu granic i akceptacji emocji dziecka, a ta wiedza przyda się w każdym wieku dziecka.
2. **Jestem aktualnie w ciąży, czy przebieranie pieluch, w taki sposób jak Pani opowiada, można wcielać w życie od pierwszych dni życia dziecka?**   
   Tak, jak najbardziej do tego zachęcam. Najlepiej wszystko zaczynać od początku i wyrabiać w sobie nawyk mówienia do dziecka i angażowania go w czynności pielęgnacyjne. Wiadomo, że na początku tej interakcji będzie mniej, ale myślę, że będzie Pani zaskoczona, jak szybko ta interakcja ze strony dziecka się pojawi. Taka praktyka sprawia też, że pielęgnujemy w sobie od początku duże zaufanie do dziecka i do jego kompetencji. A jeśli my wierzymy w dziecko, to ono będzie to czuło i budowało na tym własną wiarę w swoje kompetencje 😊
3. **Podczas przebierania pieluch zalecana jest cisza, czy można rozmawiać z dzieckiem, śpiewać?**  
   Jak najbardziej warto mówić i opowiadać, co się robi. Można pytać, czy dziecko chce pomóc, czy chce wybrać kolor koszulki na przykład i obserwować, czy skupi wzrok na jakimś kolorze.   
   Można też trochę śpiewać, dzieci to lubią 😊 Tylko przy śpiewie uważałabym na to, żeby nie zapomnieć o angażowaniu dziecka w zmianę pieluszki i mówieniu mu, co robi rodzic. Chodzi po prostu o to, żeby śpiew nie był formą odwrócenia uwagi.

I warto pamiętać, że zbyt głośne i szybkie mówienie może niektóre dzieci na początku niepokoić. One są nowe na tym świecie i warto przy nich zwalniać. Mówić normalnym językiem, ale spróbować zwolnić ton, mówić łagodnie.

1. **Czy dwójka rodziców na raz może zmieniać pieluchy, czy lepiej jedno?**  
   Jeżeli jest to interakcja i współpraca trzech osób (dwóch rodziców i dziecko), to pewnie że można 😊 Jedynie nie zaleca się, żeby to robić w ten sposób, że jeden rodzic odwraca uwagę dziecka od procesu przebierania, a drugi w tym czasie zmienia pieluszkę.

W razie pytań, zapraszam do kontaktu :

[**kontakt@corobickiedydziecko.pl**](mailto:kontakt@corobickiedydziecko.pl)

[**https://corobickiedydziecko.pl/**](https://corobickiedydziecko.pl/)

[**https://ebook-zabawa.corobickiedydziecko.pl/**](https://ebook-zabawa.corobickiedydziecko.pl/) **Rabat 20% z kodem: swiadomamama**

[**https://www.instagram.com/corobickiedydziecko/**](https://www.instagram.com/corobickiedydziecko/)

[**https://www.facebook.com/corobickiedydziecko**](https://www.facebook.com/corobickiedydziecko)