1. **Jeśli mamy do czynienia z noworodkiem, który jeszcze nic nie rozumie, to również mówić do niego i tłumaczyć, co będziemy teraz robić?**
Tak - jak najbardziej 😉 Warto zacząć jak najszybciej dla siebie, aby to mówienie do dziecka było czymś naturalnym i aby ćwiczyć angażowanie dziecka w zmianę pieluch. Warto to robić też dla dziecka, bo owszem, noworodek nie rozumie sensu słów, ale szybko uczy się, co oznacza ton głosu, tempo, gestykulacja. Potem zaczyna kojarzyć z tym określone słowa. I tak naprawdę nie wiemy, kiedy dokładnie dziecko uczy się rozumieć konkretne słowa, być może dużo szybciej, niż myślimy. A wiemy na pewno, że mózg dziecka zbiera wszystkie informacje i przetwarza je na długo, zanim dziecko zacznie mówić.
2. **Czy mogę przewijak zamontować na łóżeczku, czy lepiej położyć na nakładce na komodę?**
Zależy od możliwości i warunków w pokoju. Przewijak na łóżeczku jest bardzo wygodny, ale nie może być tam zbyt długo. Kiedy dziecko zaczyna siadać, to trzeba go zdjąć. Musi też być bardzo bezpiecznie zamontowany, żeby przypadkiem nie wpaść do łóżeczka. Ja miałam przewijak na łóżeczku, dobrze zabezpieczony, który można było łatwo zdjąć, więc po od 5-tego miesiąca dziecka zawsze go zdejmowałam, kiedy dziecko było w łóżeczku. Jeśli jest miejsce na komodzie na nakładkę, to jest to też dobra opcja, bo od razu posłuży dłużej.
3. **Co daje dziecku rutyna podczas codziennych czynności?**
Im mniejsze dziecko, tym bardziej lubi rutynę, bo wtedy wie, czego się spodziewać. Wczujmy się w rolę małego człowieka, który dopiero co poznaje świat. Nie ma żadnych doświadczeń, wszystko jest dla niego nowe. Jeśli powtarzamy czynności pielęgnacyjne, to dziecko szybko uczy się i wie, czego może się spodziewać. Wtedy czuje się bezpieczniej i jest spokojniejsze. Szybciej też będzie współpracować, jeśli przebieranie pieluch zawsze wygląda podobnie, a nie za każdym razem inaczej.
4. **Pani Justyno czy w każdym czasie można zacząć stosować filozofię RIE?**Jak najbardziej można zacząć w każdym momencie, a najlepiej zacząć jak najszybciej, od pierwszego dnia życia 😊 RIE jest nakierunkowane przede wszystkim na małe dzieci i w tym podejściu rodzice mogą znaleźć bardzo wiele wskazówek odpowiednich dla typowych wyzwań przy dzieciach 0 – 3 lata (jak przebierać pieluszki, budować współpracę, wspierać rozwój motoryczny, samodzielną zabawę, współpracę z dzieckiem, jak akceptować emocje i wiele, wiele innych). Bardzo wiele o RIE można dowiedzieć się poprzez te podcasty: https://corobickiedydziecko.pl/podcast-moze-byc-lzej-odkrywaj-z-nami-rie/
5. **Ile powinno trwać takie uważne przewijanie?**
Nigdy nie liczyłam czasu 😊 Ale myślę, że 5-15 minut, bo zależy też, na ile chcemy i możemy wejść w zabawę z dzieckiem. Nie chodzi też o to, żeby specjalnie przedłużać np. do 20 minut. Jeśli spędzimy ten czas w pełni uważnie, to wystarczą i 3 minuty do tego, aby pięknie nakarmić kubeczek uwagi dziecka i pogłębić relację.
6. **Czy nie przeszkadza maluchowi przedłużenie przewijania?**
Nigdy czegoś takiego nie zaobserwowałam ani u siebie ani podczas kursu RIE, w trakcie którego obserwowaliśmy wiele dzieci w trakcie momentów pielęgnacyjnych. Dzieci przebierane w ten sposób lubią przebieranie pieluch, bo to oznacza fajny czas z rodzicem. I owszem – warto też podążać za dzieckiem. Ono da nam sygnały, że chce już ruszyć do kolejnej aktywności: np. poprzez odwracanie wzroku od nas i brak zainteresowania czynnością. Im więcej będziemy obserwować dziecko, tym lepiej odczytamy te sygnały.
7. **Czy przewijać na początku w jednym określonym i znanym dziecku miejscu? Ma to znaczenie dla poczucia spokoju czy nie ma reguły?**Tak, jest to bardzo polecane, szczególnie na początku. Ja tak do około roku miałam jedno stałe miejsce na przebieranie dzieci (przy ich łóżeczku). Potem przebieranie było na tyle bezproblemowe, że od około roku nie trzymałam się już sztywnie określonego miejsca. Często dzieci wybierały, gdzie chcą się położyć, aby przebrać pieluszkę.
8. **Jak stosować tą zasadę poza domem, gdzie dużo się dzieje i widać przebodźcowanie?**
W miarę możliwości warto szukać ustronnego miejsca (pokoju dla mam w centrach handlowych, a w trakcie odwiedzin poprosić gospodarzy o udostępnienie pokoju do spokojnego przebrania). Tak, możliwe, że przebranie będzie w takich ‘przebodźcowywujących’ warunkach trudniejsze. Wtedy można powiedzieć na głos do maluszka np. *„Wiem, mamy trochę trudne warunki i Ci się to nie podoba. Postaram się to zrobić jak najlepiej potrafię w tych warunkach. Pomożesz mi?”*
I proszę się nie stresować, jeśli nie zawsze uda się przebrać pieluszki na spokojnie i odpowiednich warunkach. Najważniejsze jest to, co robimy na co dzień i zazwyczaj. Sporadyczne odejścia od normy nam nie zaszkodzą.
9. **Co powinniśmy mówić maluszkowi w trakcie takiego przewijania, jak sprawić, by przewijanie kojarzyło się z zabawą i jak w praktyce budować tą bliskość?**
Polecam po prostu opowiadanie, co robimy: powoli i prostymi słowami. Można pokazywać mu części garderoby.
Np. to było na slajdzie:
*“Ściągnę Ci teraz spodenki. Zsuwam gumkę w dół. Wyciągnę najpierw prawą nóżkę… A teraz lewą… O już, spodenki zdjęte. Widzisz, to Twoje spodenki… A tu są pobrudzone."*

*"Czy jesteś już gotowy, żeby zdjąć pieluszkę? … [moment pauzy] Chyba tak. Odpinam rzepy. Jedną i drugą. Teraz przekręcę Cię delikatnie na prawą stronę, jesteś gotowy?... To przekręcam i wyciągam pieluszkę spod jednej nóżki. Przemywam pupę... I gotowe. Teraz przekręcamy na drugą stronę. Wyciągam brudną pieluszkę i myję pupę... Teraz zwijam pieluszkę i wyrzucam tutaj do kosza. Chcesz chwilę poleżeć bez pieluszki?... [moment pauzy]"*

Warto się uśmiechnąć, pozwolić dziecku na to, co ono chce robić. Jeśli zatrzyma się wzrokiem na czymś, to dać mu chwilę na obserwację. Przede wszystkim skupiłabym się na angażowaniu dziecka w przebieraniu i sporadycznie, naturalnie wplatała to, co serce podpowie (mrugnięcia, całusy, uśmiechy, nazywanie części ciała). Warto przy tym od początku obserwować dziecko, czy ono to lubi i czy tego chce (np. gilgotanie jest czymś, czego dzieci często nie lubią). Ja i dzieci lubiliśmy bardzo zabawę, że ja chowałam swoją twarz za stopami dziecka i robiłam ‘akuku’.

1. **Od kiedy uczyć dziecko żeby bawiło sie same?**
Najlepiej od pierwszego dnia życia 😊 Będzie wtedy o wiele, wiele lżej i w niemowlęctwie i później.

I to wspieranie samodzielnej zabawy nie ma to nic wspólnego z ignorowaniem. Chodzi bardziej o uważność na dziecko, obserwację, dawanie mu czasu, kiedy ono samo sobie leży i nie jest animowane przez dorosłych. Warto też być uważnym i nie przerywać niemowlęciu, kiedy ono ogląda sufit albo ścianę albo jest czymś ewidentnie zainteresowane. To są pierwsze zabawy dzieci 😊 Dzieci mają naturalną umiejętność samodzielnej zabawy, my ją tylko musimy nie zaburzyć i odpowiednio wesprzeć. W e-booku dużo piszę o tym, jak wspierać tę zabawę też u maluszków.
W każdym wieku da się popracować nad umiejętnością samodzielnej zabawy dziecka, ale w wieku 3-4-5 lat wymaga to więcej samozaparcia ze strony rodziców i więcej pracy nad odwróceniem niekorzystnych schematów.

1. **Czyli przy przewijaku nie powinno być karuzeli i innych rozpraszaczy?**
Tak, lepiej gdy ich nie ma. Wtedy dziecko lepiej koncentruje się na kontakcie z rodzicem i na tym, co robimy z jego ciałem. Wiem – na początku wydaje się to nieintuicyjne, ale naprawdę dobrze działa.
2. **Czy u noworodka ma sens stosowanie RIE?**
Tak – ma ogromny sens. Napisałam już to powyżej, że w każdym wieku życia dziecka RIE nam pomoże, ale docelowo jest ono skierowane na malutkie dzieci. To podejście jest idealne dla maluszków i dla rodziców, bo jest tam duży nacisk na tworzenie więzi nie tylko fizycznej, ale i mentalnej: właśnie od pierwszego dnia życia.

**Wydaje mi się, że było też pytanie o to, że kogoś dziecko mocno płacze przy przebieraniu, ale tutaj nie widzę go. Ale odpowiem też:**
Nie wiem, w jakim wieku jest dziecko (czy to noworodek czy kilkumiesięczne niemowlę), więc trudno odpowiedzieć. Pytanie też, czy zawsze tak było?
Być może dziecko miało jakieś nieprzyjemne doświadczenie z przebieraniem i się zraziło. Być może nie pasuje mu pozycja, jakoś źle kojarzy ten moment. Być może to rodzic przerzuca swoją niepewność i lęk na dziecko, przez co ono nie czuje się bezpieczne. Jeśli rodzice czuje się niepewnie, popracowałabym nad tymi emocjami najpierw. Jeśli zdarza się to przy każdym opiekunie, skupiłabym się na wskazówkach RIE (ich konsekwentne stosowanie naprawdę może pomóc). Warto zaakceptować emocje dziecka na głos, np.: *„Płaczesz. Słyszę Cię. Nie podoba Ci się. Poszukamy rozwiązania, żeby było Ci lepiej z tym przebieraniem”.* Uważnie obserwowałabym także dziecko: kiedy dokładnie zaczyna płakać, co mu nie pasuje (może mu zimno, może jakiś niedelikatny ruch).

Kontakt: kontakt@corobickiedydziecko.pl

Zapis na newsletter: <https://corobickiedydziecko.pl/newsletter-rodzicielski/>