



...nie chce myć zębów?

Wskazówki w duchu podejścia do dzieci RIE

1. Zaczynaj od wytłumaczenia (nie(!) straszenia), ale nie zagub się też w tym...

Buduj pozytywną atmosferę wokół tematu, z szacunkiem informuj o wszystkim, ale miej też realistyczne oczekiwania: samo tłumaczenie to często za mało.

2. Bądź liderem. Pracuj nad swoim przekonaniem, a nie nad emocjami dziecka.

Twoje nastawienie to klucz do sukcesu. Bądź zdecydowanym — ale nie surowym — przywódcą. Zabierz dziecko łagodnie za rękę, zaprowadź do łazienki i delikatnie umyj zęby — bez straszenia, krytyki, porównywania czy lekceważenia. Nie tłum przy tym jego buntu.

❖ „Widzę, że nie chcesz myć zębów. Zrobię to najdelikatniej, jak potrafię.”

3. Uwierz, że to może być miły czas. Rób wszystko wolniej.

To wasz wspólny czas, celebryj go, ciesz się obecnością dziecka i zarażaj tym podejściem.

4. Jak działa cała rutyna wieczorna? Czy można coś poprawić?

Czy dziecko jest zbyt zmęczone? Rozbawione? Przebudźcowane?

5. Nauka mycia zębów to nie wyścig

Wprowadzanie takiego nawyku to długi proces. Bądź łagodny dla siebie i malucha. Niech utarte przekonania „...dziecko powinno w tym wieku...” nie dokładają jeszcze więcej stresu.

6. Odpuść, jeśli dziecko tylko sporadycznie nie chce myć zębów

Wybieraj mądrze swoje walki. Czasami dziecko naprawdę nie jest w stanie wykrzesać sił na mycie. Idealnie sam zaproponuj, że dziś możecie odpuścić, zanim dojdzie do starcia.

7. Nie zapominaj o magii wyboru

Kto ma umyć zęby? Kto zacząć? Czy po przebraniu? Od których zębów zaczynamy?

8. Zaangażuj dziecko w wybór pasty / szczoteczki

Pokaż mu, że jego wkład w tę czynność jest ważny i mile widziany.

9. A może pomoże dentysta?

Oczywiście empatyczny stomatolog, który wszystko dokładnie wytłumaczy, a nie będzie próbował zastraszyć. Siła autorytetu działa czasami cuda.

Przede wszystkim pamiętaj: większość problemów zaczyna i kończy się w naszej głowie. Z silnym wewnętrznym przekonaniem można łagodnie przeprowadzić dziecko przez każde wzburzone fale.