



ODCIĄGANIE KATARKU U DZIECI

Wskazówki w duchu podejścia do dzieci RIE

1. Zawsze przygotowywuj dziecko do czyszczenia noska.

Nawet noworodka. Opowiedz, co będziesz robić. Pokaż odkurzacz, aspirator.

2. Nie zaczynaj od trzymania dziecka na siłę. Zachęcaj do współpracy.

Kiedy tylko możliwe, dawaj dziecku przestrzeń na współpracę. Jeśli jest duży bunt, to lepiej zrobić to szybko. Łagodnie, ale stanowczo. Możesz powiedzieć „Muszę odciągnąć Ci katar, żebyś nie rozchorował się bardziej. Przytrzymam Cię teraz i szybko wyczyszczę nasek.”

3. Pytaj często, czy dziecko samo chce sobie odciągnąć katar.

Zacznij lub zakończ czyszczenie noska taką ‘zabawą’ - niech maluch próbuje i się oswaja.

4. Stopnij moc ssania na odkurzaczu.

Dopasuj to do dziecka, jego aktualnej chęci współpracy i sytuacji (na ile katar jest uporczywy). Testuj, zwiększaj, zmniejszaj.

5. Przygotuj się dobrze do czyszczenia noska.

Rozrzedź wcześniej wydzielinę: psiknij wodą morską, pójdz na spacer na chłodne powietrze, zrób inhalację czy pozwól dziecku posiedzieć w kąpieli (wilgotne powietrze).

6. Akceptuj emocje dziecka i jego niechęć do tej czynności.

Nie mów: „nie ma o co płakać”, „przestań, przecież nic Ci się nie dzieje”.

Lepiej: „Wiem, że tego nie lubisz / nie masz teraz ochoty tego robić. To jest konieczne dla Twojego zdrowia. Już koniec. Chcesz się przytulić?”

7. Znajdź stałe miejsce na odkurzacz w domu z podłączonym Katarkiem.

Starsze dzieci mogą same czyścić sobie nos, zanim nauczą się smarkać.

8. Dużo tłumacz, dlaczego trzeba to robić.

Im starsze dzieci, tym więcej szczegółów.

9. Lepiej nie odwracaj uwagi bajką.

To tylko generuje kolejny problem (wyłączenie ekranu) i nie wspiera współpracy z dzieckiem

Dzięki podejściu do dzieci RIE można wyczyścić dziecięce noski zarówno stanowczo, jak i z szacunkiem — zmniejszając w ten sposób ‘traumatyczność’ tej procedury.