**KSIĄŻKA JAKO FORMA WSPARCIA PRZY NAUCE ODPIELUCHOWYWANIA ORAZ PRACY NAD ZAPARCIAMI NAWYKOWYMI**

Rynek wydawniczy tworzy coraz to nowe publikacje, które mają służyć rodzicom pomocą w procesie odpieluchowywania bądź walki z zaparciami nawykowymi. Nie wszystkie jednak z nich stanowią wartościowe propozycje. Jakich książek należy unikać?

- książek, które przedstawiają kupę jako coś obrzydliwego,

Przy nauce odpowiedniego korzystania z nocnika/toalety niezmiernie ważny jest sam fakt akceptacji tej czynności fizjologicznej. Książki podkreślające, że kupa jest czymś „fuj”, że brzydko pachnie będą tylko utrudniać ten proces

- książek, które pokazują niewłaściwe wykorzystanie z nocnika czy toalety

Każde dziecko ciekawi to, co zakazane. Pozycje przedstawiające np. nocnik jako kapelusz tylko podsuwają dzieciom niewłaściwe pomysły, które te będą mogły chcieć wypróbować

- książki wywierające presję, odnoszące się do porównać z rówieśnikami

Każde porównanie, presja „jesteś duży, musisz”, każde wzbudzenie strachu „jeśli nie zrobisz kupki to pupa będzie chora” sprawia, iż z tematem wypróżniania się zaczyna wiązać się coraz większy lęk. Lęk, który utrudniał będzie naukę z właściwego korzystania z toalety czy nocnika.

**Poniżej kilka sprawdzonych, wartościowych propozycji książkowych:**

1. „ Ale kupa. Co masz w pieluszce?” Guido Van Genhten. Wyd. Nasza Księgarnia

W tej książce poznacie Myszkę, która lubi wiedzieć wszystko o świecie. Jest bardzo dociekliwa i zastanawia się, co kryje się w pieluszkach jej przyjaciół. Pozycja ta w świetny sposób oswaja z tematem kupy a tym samym pozwala na akceptację tej czynności fizjologicznej zmniejszając tym samym negatywne emocje z nią związane. Dzięki ruchomym pieluszkom, które dziecko może samo odsłaniać – pozycja bardzo lubiana przez dzieci.

1. „Tosia i Julek robią siku” Magdalena Boćko-Mysiorska. Wyd. Dwukropek

To jedna z serii książeczek o bliźniakach – Tosi i Julku. Napisana przez psychologa i terapeutę. Książeczka przydatna dla dzieci, które po nieudanych doświadczeniach z treningiem toaletowym bardzo przeżywają je emocjonalnie. Pozycja ta normalizuje temat wpadki dzięki czemu znosi u dziecka związane z tym negatywne emocje i pokazuje, że każdy rozwija się w swoim indywidualnym tempie. Na końcu książeczki znajduje się krótki poradnik dla rodziców, który pomoże Wam wspierać dziecko w procesie odpieluchowania.

1. „Marysia żegna pieluszkę” Nadia Berkane. Wyd. DEBIT

Myszka Marysia rusza niedługo do przedszkola i z tej okazji żegna pieluszkę. Książka fantastycznie tłumaczy co to znaczy. W bardzo radosny i czuły sposób opisane są różne typowe około pieluchowe sprawy: strach przed siedzeniem na nocniku czy zapominanie się podczas zabawy. Lektura jest bardzo krótka, co dla wielu dzieci będzie sporym atutem.

1. „Zuzia korzysta z nocnika” Liane Schneider. Wyd. Media Rodzina

To kolejna, krótka, ładnie ilustrowana historia. Mama z Zuzią robią eksperyment, który ilustruje, czym różnią się majtki od pampersów. Bajka uświadamia też, że odpieluchowanie wtrakcie dnia nie musi zawsze iść w parze z rezygnacją z pampersów w nocy. Pokazuje również moment przejścia z nocnika na sedes.

1. „Mac i królik na nocnik start” Astrid Desbordes, Pauline Martin. Wyd Mamania

W książce mały Max namawiany jest przez rodziców do korzystania z nocnika. Jednak nie jest tym zupełnie zainteresowany. Woli bawić się z koleżanką w ogrodzie. Kiedy jednak urządzają sobie wyścigi Max przekonuje się, że z pieluszką biega mu się nie wygodnie. Książka zachęca do rezygnacji z pieluszki, pokazując plusy z jej nie korzystania.

1. „Chce mi się kupę” Guido van Genachten. Wyd. Nasz Księgarnia

Książka przedstawia historię malutkiego pieska, który bardzo chce zrobić kupkę na nocnik ale okazuje się, że ten jest zajęty przez jego siostrę. I oto on musi po raz pierwszy w życiu skorzystać z przerażającego go sedesu! Książka pięknie ilustrowana przeznaczona dla dzieci w wieku 2-4 lata, które właśnie uczą się korzystać z toalety.

1. „Nocnik pomocnik.” Magda Ledwoń. Wyd. Bliżej Przedszkola

Książka podzielona jest na małe, łatwe w odbiorze fragmenty, podparte ilustracjami. Nie tylko pokazuje, że inni również korzystają z toalety ale w sposób przystępny dostarcza dziecku informacji dlaczego i jak prawidłowo należy to robić. Pomaga zgłębić tajniki organizmu, wyjaśniając, co się dzieje wewnątrz dziecięcego brzuszka i dlaczego efektem tych procesów jest czynność wydalania. Mówi o sygnałach, jakie daje nasze ciało gdy powinniśmy udać się do toalety. Wyjaśnia również, dlaczego należy dbać o higienę osobistą i pomaga zdobywać nowe, zdrowe nawyki. Minusem książki jest jej długość (około 50 stron) ale możemy wykorzystywać jedynie najbardziej interesujące nas fragmenty. Książka jest naprawdę bardzo wartościową i godną polecenia pozycją do pracy z tematami związanymi z treningiem toaletowym nie tylko dla tych najmłodszych dzieci.

1. Książki poświęcone tematowi kupy:

W książkach tych nie znajdziemy odniesień do nocnika czy toalety, gdyż cel tych pozycji jest inny. Ich głównym zadaniem jest normalizowanie tematu samego wypróżniania, zniesienie tabu, oswojenie z tematem. Publikacje ukazują dziecku, że wypróżnianie jest częścią fizjologii i jest całkowicie normalne. Pozwala to na akceptację tej czynności fizjologicznej, co jest niezmiernie ważne w pracy np. z zaparciami nawykowymi.

- „Kupa w zoo” Steve Smallman. Wyd Wilga

W zoo przybywa za dużo kupy i Stach nie może nadążyć ze sprzątaniem. Pewnego dnia pojawia się w grodzie nawet tajemnicza świecąca kupa! Czy pochodzi z kosmosu? Zabawna, rymowana historia rozweseli i maluchy, i dorosłych i pokaże, że kupa to najnormalniejsza rzecz na świecie.

- „ Wielki konkurs kup” Guido van Genechten. Wyd. Adamada

Lew co roku organizuje Wielki Konkurs Kup. Zawody cieszą się zresztą wielką popularnością. Poddani z chęcią przybywają z różnych stron wziąć udział w tak doniosłym wydarzeniu. Lew jest za to ciekawy, kto wygra i sprawi mu tym samym radość. Może przy tym podziwiać dzieła zrobione przez uczestniczące w konkursie zwierzęta. Kto tym razem zachwyci wielkiego władcę? Czyje imię zostanie wyryte i pojawi się na tablicy zwycięzców?

- „Kupa przyrodnicza wycieczka na stronę” Nicola Davies. Wyd. Dwie Siostry

Książka opisuje różne rodzaje kup jakie możemy spotkać w lesie. Pozycja napisana jest prostym językiem i w dość żartobliwy sposób. Lektura dostarcza wiedzy na temat zwierząt, ich odchodów a jednocześnie łamie temat tabu związany z wypróżnianiem i zaspokaja naturalną dziecięcą ciekawość. Książka nie tylko dla najmłodszych dzieci.

Niektóre z propozycji pozostają do wglądu w gabinecie psychologa i pedagoga szkolnego. W razie pytań, chęci obejrzenia książki i rozważenia czy będzie odpowiednia dla Państwa dziecka - zapraszamy do kontaktu.