7 DIAS

PARA OBSERVAR E ORGANIZAR

Um roteiro simples para entender melhor o que está acontecendo e conduzir essa fase com mais clareza.

KIT SOS COCÔ NO VASO

BÔNUS 3 • Conte Comigo | Infância Leve

Antes de começar

Este roteiro não promete que a criança fará cocô no vaso em 7 dias. Também não é uma corrida contra o tempo.

São **7 dias para observar, organizar e entender melhor** o que pode estar dificultando esse momento.

Você não precisa mudar tudo de uma vez. O objetivo é sair do improviso e começar a perceber padrões.

> **Regra dos 7 dias:** menos cobrança, mais observação.

DIA 1 — OBSERVE SEM PRESSIONAR

Hoje, o objetivo é apenas observar.

■ Quando a criança pede a fralda?

■ O que acontece antes desse pedido?

■ Como ela reage quando percebe vontade de fazer cocô?

■ O que acontece no corpo e no comportamento dela?

Para guardar: Não tente resolver tudo hoje. Apenas observe e registre.

DIA 2 — IDENTIFIQUE OS SINAIS

Preste atenção aos sinais que aparecem antes e durante o momento do cocô.

■ Ela fica parada, inquieta ou se esconde?

■ Fica tensa ou demonstra medo?

■ Procura um adulto específico?

■ Tenta segurar ou adiar?

> **Para guardar:** Quanto melhor você reconhece os sinais, mais cedo pode oferecer apoio.

DIA 3 — DESCUBRA O QUE AUMENTA A RESISTÊNCIA

Hoje, observe o que parece deixar a situação mais difícil.

■ A cobrança aumenta a resistência?

■ A criança reage mal quando você insiste?

■ Alguma frase costuma gerar discussão?

■ Alguma experiência anterior pode estar influenciando esse momento?

Para guardar: Não é para procurar culpados. É para descobrir o que pode ser ajustado.

DIA 4 — MUDE A COMUNICAÇÃO

Hoje, experimente trocar a pressão por escuta.

■ “Eu quero entender o que está difícil.”

■ “Você pode me contar o que está sentindo.”

■ “Não precisamos fazer tudo de uma vez.”

■ “Eu estou aqui com você.”

Para guardar: Observe como a criança reage quando se sente escutada antes de receber uma orientação.

DIA 5 — CONSTRUA SEGURANÇA

Pense no que pode tornar o banheiro e o momento do cocô mais previsíveis e confortáveis.

■ A criança se sente segura com alguém por perto?

■ O vaso está confortável para ela?

■ Ela sabe o que vai acontecer?

■ Existe uma rotina tranquila para esse momento?

> **Para guardar:** Segurança não significa obrigar a criança a avançar. Significa criar condições para que ela possa avançar.

DIA 6 — ESCOLHA UM PEQUENO PASSO

Depois de observar os dias anteriores, escolha apenas um pequeno passo possível.

■ Conhecer melhor o banheiro?

■ Sentar no vaso sem obrigação de fazer cocô?

■ Conversar sobre o medo?

■ Criar uma rotina?

■ Usar uma frase de acolhimento?

> **Para guardar:** Pequeno passo não é pouco. É uma forma de avançar sem transformar o processo em batalha.

DIA 7 — REVEJA O QUE VOCÊ DESCOBRIU

Hoje, pare alguns minutos para olhar para os últimos dias.

■ O que você percebeu sobre seu filho?

■ O que aumentou a tensão?

■ O que trouxe mais segurança?

■ O que mudou na comunicação?

■ Qual será o próximo pequeno passo?

> **Para guardar:** O objetivo dos 7 dias é terminar sabendo mais sobre o processo do que você sabia no primeiro dia.

MEU REGISTRO DOS 7 DIAS

O que eu descobri sobre meu filho:

_____

_____

_____

O que parece aumentar a segurança:

_____

_____

_____

Meu próximo pequeno passo:

_____

_____

❤■ NÃO É UMA CORRIDA.

É um processo de entender, conduzir e avançar.

Eu posso observar.
Eu posso entender.
Eu posso ajustar.
Eu posso avançar aos poucos.

Se houver dor frequente ou intensa, constipação, retenção importante das fezes, sangue, sofrimento significativo ou outras preocupações físicas, procure orientação de um profissional de saúde.

KIT SOS COCÔ NO VASO
Bônus 3 — 7 Dias para Observar e Organizar

Conte Comigo | Infância Leve