CHECKLIST

O QUE PODE ESTAR POR TRÁS DA RESISTÊNCIA?

Um guia rápido para observar o que acontece antes, durante e depois do momento do cocô.

KIT SOS COCÔ NO VASO

BÔNUS 2 • Conte Comigo | Infância Leve

Como usar este checklist

Este material não é um teste e não serve para diagnosticar a criança. Ele é uma ferramenta de observação para ajudar o adulto a perceber padrões e entender melhor o que pode estar tornando essa fase difícil.

Não é preciso marcar tudo. Marque apenas aquilo que você percebe acontecer com frequência ou que parece relevante para o seu filho.

A ideia é simples: **observar antes de pressionar. ❤■**

1. O VASO E O BANHEIRO

- ■ Meu filho demonstra medo ou desconforto ao sentar no vaso.
- ■ Parece inseguro quando precisa fazer cocô no banheiro.
- ■ Não gosta da sensação de estar sentado no vaso.
- ■ Demonstra preocupação com o barulho da descarga.
- ■ Parece desconfortável com o tamanho, altura ou posição do vaso.
- ■ Pede para voltar para a fralda justamente quando percebe vontade de fazer cocô.

2. O MOMENTO DO COCÔ

- ■ Meu filho pede especificamente a fralda para fazer cocô.
- ■ Tenta segurar ou adiar o cocô.
- ■ Fica tenso quando percebe que precisa fazer cocô.
- ■ Evita o banheiro quando sente vontade.
- ■ Fica angustiado, chora ou demonstra grande desconforto nesse momento.
- ■ Parece querer que o adulto fique muito perto para conseguir se sentir seguro.

3. EXPERIÊNCIAS ANTERIORES

- ■ Já houve alguma experiência difícil relacionada ao cocô.
- ■ Já houve dor ou desconforto durante uma evacuação.
- ■ Já aconteceram momentos de muita pressão para fazer cocô no vaso.
- ■ O momento já virou motivo de discussão ou negociação frequente.
- ■ A criança já demonstrou vergonha ou medo relacionado ao cocô.
- ■ Alguma tentativa anterior parece ter aumentado a resistência.

4. COMUNICAÇÃO E SEGURANÇA

- ■ Meu filho aceita conversar melhor quando o adulto está calmo.
- ■ Ele consegue dizer ou demonstrar o que está deixando o momento difícil.
- ■ Ele se sente mais seguro quando alguém de confiança fica por perto.
- ■ A resistência aumenta quando insistimos ou cobramos.
- ■ Ele responde melhor quando recebe escolhas pequenas.
- ■ Ele aceita melhor a ideia quando pode avançar aos poucos.

O que observar com mais atenção

Agora olhe para o contexto, não apenas para o comportamento.

■ O que costuma acontecer imediatamente antes da resistência?

■ O que meu filho faz quando percebe que está com vontade de fazer cocô?

■ O que parece deixá-lo mais seguro?

■ O que parece aumentar a tensão?

■ Ele reage diferente quando eu paro de insistir?

■ Existe algum momento do dia em que ele se sente mais confortável?

■ O que ele consegue fazer hoje que antes não conseguia?

■ Qual seria um pequeno passo possível, sem transformar isso em uma batalha?

MINHAS ANOTAÇÕES

_____

_____

_____

Uma leitura importante

> A resistência não precisa ser interpretada automaticamente como teimosia, preguiça ou falta de vontade.

Antes de decidir o que fazer, vale observar o que a criança está comunicando por meio do comportamento: medo, insegurança, desconforto, dificuldade com a sensação, uma experiência anterior ou simplesmente necessidade de mais tempo e previsibilidade.

O checklist não determina a causa. Ele ajuda o adulto a fazer perguntas melhores e conduzir o processo com mais clareza.

■■ Quando buscar avaliação profissional

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. Este material não substitui avaliação médica ou acompanhamento profissional.

❤■ OBSERVAR ANTES DE PRESSIONAR

Entender melhor o que acontece pode mudar a forma como conduzimos essa fase.

Eu posso observar.
Eu posso escutar.
Eu posso acolher.
Eu posso conduzir aos poucos.

KIT SOS COCÔ NO VASO
Bônus 2 — Checklist

Conte Comigo | Infância Leve