

PIANI D'AZIONE

Dal pannolino al vasino



PORTALE DELLA GRAVIDANZA

Ecco 3 piani d'azione settimanali per aiutarti ad integrare l'educazione al vasino precoce (EC) nella routine quotidiana, passo dopo passo. Ogni piano si concentra su attività pratiche che possono essere implementate facilmente, seguendo i ritmi del bambino e riducendo lo stress.

Puoi stamparle per averle sempre a portata di mano (formato A5)

1^a Week

Familiarizzare con il concetto di EC, iniziare a osservare i segnali di prontezza del bambino e integrare gradualmente l'EC nella routine.



lunedì

Preparazione e Osservazione

- Passa del tempo con il bambino per identificare segnali che indichino interesse per iniziare l'EC (es. agitazione o curiosità quando si cambia il pannolino).
- Prendi nota dei momenti in cui sembra più a suo agio o interessato a usare il vasino (es. dopo il risveglio, ai pasti).

martedì

Introduzione al Vasino

- Metti il vasino in un posto visibile e spiega al bambino di cosa si tratta in modo sereno e positivo.
- Lascia che il bambino esplori il vasino, senza aspettative, per cominciare a familiarizzare con l'oggetto.

mercoledì

Creazione di una Routine Flessibile

- Prova a portare il bambino al vasino dopo i pasti o quando ti sembra che stia per fare pipì o cacca.
- Non preoccuparti troppo se non succede nulla, l'importante è abituarlo al momento.

giovedì

Rafforzamento Positivo

- Quando il bambino si avvicina al vasino o fa un tentativo, lodalo per l'impegno. Usa parole come "Bravo, ci stai provando!".
- Non punire mai se non riesce, ma mantieni un atteggiamento di positività.

venerdì

Continuare l'Osservazione

- Prendi nota di come il bambino ha risposto nei giorni precedenti.
- Continua a rispettare i segnali del bambino e ad adattare la routine di conseguenza.

sabato

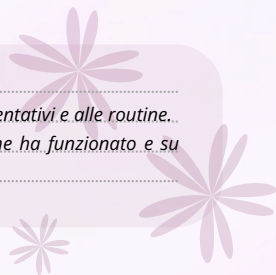
Impegno Durante le Uscite

- Porta il vasino da viaggio o un panno assorbente quando esci, per essere pronto a rispondere ai segnali di urgenza del bambino.
- Non forzare il bambino a usare il vasino fuori casa, ma inizia a osservarlo quando è fuori dall'ambiente familiare.

domenica

Riflessione e Adattamento

- Rivedi i progressi della settimana, annota come il bambino ha reagito ai tentativi e alle routine.
- Adatta la pianificazione per la settimana successiva basandoti su ciò che ha funzionato e su cosa può essere migliorato.



2^a Week

Rafforzare l'integrazione dell'EC nella routine quotidiana, aumentare la consapevolezza del bambino e rendere il processo più fluido.



lunedì

Routine Mattutina

- Appena sveglio, porta il bambino al vasino anche se non sembra urgente. Questa sarà la routine quotidiana.
- Se il bambino non ha bisogno di fare pipì o cacca, non insistere, ma complimentati per il tentativo.

martedì

Abituarsi al Vasino

- Fai in modo che il bambino si sieda sul vasino anche per pochi minuti, magari giocando con un gioco o una canzone che lo faccia sentire tranquillo e positivo.
- Usa un libro o una canzoncina per rendere l'esperienza più piacevole.

mercoledì

Incremento della Consapevolezza Corporea

- Inizia a chiedere al bambino, anche se è molto piccolo, "Hai bisogno di fare pipì?" quando sembri notare segni di disagio o di movimento.
- Monitora i tempi in cui il bambino sembra più rilassato e concentrato, come dopo il risveglio o dopo un pasto.

giovedì

Routine Serale

- Prima di mettere il bambino a letto, prova a portarlo al vasino per svuotare la vescica, se non l'ha già fatto.
- Usa un tono positivo e tranquillo, cercando di rendere l'esperienza un momento rilassante.

venerdì

Comunicare il Successo

- Quando il bambino fa pipì o cacca nel vasino, lodalo generosamente. Usa frasi come "Hai fatto un grande lavoro!" o "Sei diventato grande!"
- Congratulati anche per i piccoli progressi, come il fatto di sedersi sul vasino o di cercarlo.

sabato

Gestire le Difficoltà

- Se il bambino ha un incidente, rassicuralo senza stress, dicendo qualcosa come "Va bene, ci riproveremo insieme la prossima volta!"
- - Mantenere un tono calmo e positivo è essenziale per non creare ansia nel bambino.

domenica

Adattamento della Routine

- Rivedi come è andata la settimana: quali momenti sono stati più efficaci? Ci sono stati segnali di prontezza che avevi perso di vista?
- Modifica la routine per la prossima settimana adattandola alle esigenze e ai progressi fatti.



3^a Week

Consolidare l'EC come parte integrante della routine quotidiana, migliorare la coerenza e la comunicazione.



lunedì

Ripasso dei Segnali

- Presta attenzione ai segnali fisici del bambino: quando si agita, quando guarda il vasino, quando si tocca il pannolino.
- Inizia a parlare al bambino in modo sempre più chiaro riguardo al processo (es. "E' il momento di usare il vasino!").

martedì

Sostenere l'Autonomia

- Lascia che il bambino provi a sedersi sul vasino da solo, o che ti aiuti a togliersi i pantaloni.
- Incoraggiarlo a partecipare attivamente al processo.

mercoledì

Prove di EC Fuori Casa

- Porta il vasino da viaggio o una protezione assorbente quando esci di casa.
- Non forzare, ma cerca di riconoscere i segnali anche fuori casa.

giovedì

Riaffermare la Positività

- Ogni volta che il bambino fa pipì o cacca nel vasino, continua con rinforzi positivi (lodi, sorrisi, piccoli premi).

venerdì

Ripetizione della Routine

- Segui la stessa routine della settimana con coerenza: risveglio, pasti, prima della nanna. Cerca di mantenere la stessa sequenza di tentativi di EC ogni giorno.
- Continuerai ad osservare i segnali del bambino e ad accompagnarlo al vasino nei momenti giusti della giornata.

sabato

Gestire le Difficoltà con Pazienza

- Se il bambino ha un incidente, reagisci in modo sereno. Non è un fallimento, ma parte del processo. Digli "Non importa, la prossima volta ci riuscirai!"
- Mantieni un tono calmo e positivo, per non creare ansia nel bambino e fargli capire che gli incidenti sono normali.

domenica

Riflessione e Adattamento

- Rivedi i progressi della settimana: quali momenti sono stati più efficaci?
- Adatta la routine di conseguenza, per la settimana successiva. Se il bambino sembra più a suo agio in determinati momenti, prendi nota e usa quelle informazioni per ottimizzare l'approccio.

