






Czy twoje dziecko jest gotowe na trening toaletowy?



“Koniec z pieluchami!” łatwo powiedzieć, ale w jaki sposób przygotować się do tego, aby nauczyć dziecko samodzielnego korzystania z toalety? Oto kilka propozycji.

-  **Najpierw wszystko przygotuj!** Nauczenie dziecka jak należy samodzielnie korzystać z toalety wymaga wiele czasu i cierpliwości. Przygotuj krzeselko z nocnikiem, deskę sedesową dzieciennego rozmiaru i stabilny stołeczek, na którym dziecko będzie mogło stanąć, żeby usiąść na sedesie. Trening taki przeważnie trwa około 3 miesięcy lub dłużej.
-  **Zainterесuj dziecko treningiem!**
 - Dziecko najpierw powinno oswoić się z nocnikiem i deską sedesową. Jeżeli dziecko zechce, pozwól mu usiąść na nocniku w ubraniu.
 - Postaraj się o książki na temat treningu toaletowego i czytaj je wspólnie z dzieckiem (na przykład: „Everyone Poops” Taro Gomi (1993) i „Going to the Potty” by Fred Rogers (1986))
 - Pozwól swojemu dziecku, aby zaobserwowało, jak inne dzieci lub ty sama korzystacie z toalety (pod warunkiem, że nie jest to krępujące dla innych dzieci).
 - Pokaż dziecku jak działa toaleta i pozwól mu spuścić wodę.
 - Małe dzieci powinny przebywać w toalecie tylko w towarzystwie osoby dorosłej.
-  **Naucz dziecko używania właściwych słów.** Sama używaj słów, którymi chcesz, żeby i ono się posługiwało. Możesz powiedzieć do dziecka przyjaznym głosem: „Zmieniam ci pieluszkę, bo w nią nasiusiałeś” lub „Zrobiłaś kupkę w pieluszkę, dlatego zakładam ci czystą”. Używaj słów i określeń ogólnie przyjętych i zrozumiałych dla innych.
-  **Obserwuj czy dziecko jest gotowe do treningu.** Większość dzieci uczy się korzystać z toalety pomiędzy 2 a 3 rokiem życia. U dziewczynek pojawia się ta gotowość około 3 miesięcy wcześniej niż u chłopców. Twoje dziecko jest gotowe do podjęcia treningu toaletowego, jeżeli objawia niektóre z poniżej podanych objawów:
 - Wie, że jego pielucha jest mokra lub brudna i prosi o czystą.
 - Wypróżnia się o regularnych porach
 - Siusia nie częściej, niż co dwie godziny
 - Potrafi przekazać za pomocą słów, dźwięków lub grymasu twarzy, że chce się załatwić.
 - Rozumie określenia, których używasz, określając funkcje wydalania.
 - Potrafi wykonać proste wskazówki i lubi odkładać rzeczy na swoje miejsce.
-  **Pamiętaj, że dziecko może nie być jeszcze gotowe do rozpoczęcia treningu.** Należy poczekać, jeżeli dziecko po prostu nie chce usiąść na toalecie lub jeżeli:
 - Jest chore
 - Denerwuje się lub walczy z tobą o kontrolę
 - Przechodzi zmiany w swoim życiu takie, jak narodziny nowego dziecka w rodzinie, lub przeprowadzka do nowego domu.

English Title: No More Diapers: Is Your Child Ready?



29 Children's Research Center
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telefon: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Za darmo: 877-275-3227 (Voice/TTY)
Email: iel@uiuc.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Więcej stron z poradami możesz znaleźć pod adresem <http://illinoisearlylearning.org>