

Koniec z pieluchami: Czy twoje dziecko jest na to gotowe?



“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 nocnik, dziecięcą nakładkę na sedes i stabilny stopień. Taki trening zwykle trwa około trzy miesiące lub dłużej. Dzieci z niepełnosprawnościami lub opóźnieniami w rozwoju mogą potrzebować więcej czasu i ćwiczeń.

Zainteresuj dziecko treningiem

- Pozwól dziecku najpierw oswoić się z nocnikiem i nakładką na sedes. Jeżeli dziecko zechce, pozwól mu usiąść na nocniku w ubraniu.
- Sprawdź książki na temat treningu czystości i czytaj je wspólnie z dzieckiem.
- Pozwól swojemu dziecku, aby obserwowało Ciebie podczas korzystania z toalety (pod warunkiem, że nie jest to dla Ciebie krępujące).
- Pokaż dziecku, jak działa toaleta. Pozwól mu spuścić wodę.
- Małe dzieci powinny przebywać w toalecie tylko w towarzystwie osoby dorosłej.

Naucz używania właściwych słów

Używaj słów, którymi ma posługiwać się dziecko. Możesz powiedzieć przyjaznym głosem „Zmieniam Ci pieluszkę, bo w nią nasiusiałaś” lub „Zrobiłaś kupkę w pieluszkę, dlatego zakładam ci czystą”. Używaj określeń ogólnie zrozumiałych dla innych.

Obserwuj, czy dziecko jest gotowe do treningu

Większość dzieci uczy się korzystać z toalety pomiędzy drugim a trzecim rokiem życia. U dziewczynek gotowość pojawia się około 3 miesięcy wcześniej niż u chłopców. Dziecko jest gotowe do podjęcia treningu czystości jeżeli przejawia którekolwiek z poniższych zachowań:

- 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 reaguje oporem na polecenia,
- przechodzi w życiu zmiany, takie jak narodziny nowego dziecka w rodzinie lub przeprowadzka do nowego domu.

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



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education