



ОТ ПЕЛЕНИТЕ КЪМ ГЪРНЕТО

Как да подходим?

Bulgaars



Opgroeien

Kind & Gezin

Холандската версия на тази информация може да бъде открита на уеб сайта на „Kind en Gezin“.

1. ХОДЕНЕТО НА ГЪРНЕ Е ВАЖЕН МОМЕНТ В ЖИВОТА НА ВСЯКО ДЕТЕ

Приучаването към гърне е естествена част от развитието, но и процес на учене. Детенцето свиква да контролира мускулите на сфинктера си и се научава да разбира какво се очаква. При някои деца този процес преминава гладко, но при други може да изисква повече време и усилия. Важно е да започнете рано, за да има детето достатъчно възможности да се упражнява.

Можете да подкрепяте и **позитивно да насърчавате** детето през целия процес. Това е нещо, през което преминават всички заедно: родители, учители, баби и дядовци и т.н. Всеки в близкото обкръжение на детето има важна роля за това да му помогне да свикне с гърнето.

Тази брошура ще ви помогне с информация, пътеводител и някои съвети. Имате въпроси или се нуждаете от допълнителна подкрепа? Понякога се иска малко търсене, за да намерите най-подходящия подход за вашето дете. Бъдете уверени в себе си, поговорете с други хора, които отглеждат дете, или потърсете помощ.

ФИЗИЧЕСКО РАЗВИТИЕ

Стъпка по стъпка децата се научават да контролират тялото си по-добре. Това е необходимо, за да започнат да се учат да ходят на гърне.

- Бебетата пишкат несъзнателно и го правят като рефлекс веднага щом мехурчето им е отчасти пълно. Случва се до 20 пъти на ден. Изхождането по голяма нужда също се случва естествено.
- След първата година обаче децата придобиват усещане за собственото си тяло и развиват волеви контрол над него. Започват осъзнато да усещат, когато мехурът им е пълен. Забелязват, че пишкат или че пелените им са мокри. Всичко това са сигнали, че е време да започнете прехода към гърнето. За повечето деца този момент настъпва около 18 месеца.
- През следващата фаза, която обичайно започва около 2-годишна възраст, те постепенно придобиват контрол. В началото успяват да се „стискат“ за кратко, така че гърнето трябва да е винаги под ръка. Постепенно се научават да издържат по-дълго.
- „Сухите“ нощи са последната стъпка в развитието.

Положителна нагласа и подкрепа по време на прехода към гърнето

На детето са му нужни време и възможности, за да се научи да ходи на гърне. Как можете да му помогнете? Като го насърчавате спокойно, отделяте внимание и време за това. Чрез достатъчно възможности да се упражнява, както у дома, така и в яслите, и разбирайки, че инциденти ще се случват. И преди всичко с търпение и доверие. Като родител вие можете да постигнете много, като подканяте, насърчавате и мотивирате детето си стъпка по стъпка.

2. ОСНОВНИ СЪВЕТИ В ПОДКРЕПА НА ВАШИЯ МЪНИК

Приучаването към гърне е **процес на учене**. Знаейки това, е важно да дадете на детето достатъчно **възможности да се упражнява**.

- Помогнете на детето да свикне с идеята за ходенето по малка и голяма нужда. Ако забележите, че детето ви започва да кляка, спира да играе за момент или се оглежда за тихо местенце, променя изражението си, държи се за дупето, **споменете**, че малкото ще пишка или ще ака.
- **Поддържайте забавна, игрива и спокойна атмосфера.**
- Дайте на детето **време** да се научи. Имайте вяра.
- **Правете малки стъпки:** детето може първоначално да иска да си поиграе с гърнето, после да поседи върху него облечено, а накрая по голо дупе. (Вижте и признаците на съзряване стр. 4).
- Запазете търпение и не очаквайте незабавни резултати.
- Избягвайте да го притискате и не го наказвайте, ако не се справя – това ще има обратния ефект.
- **Повторението и подкрепата са важни.** Децата учат на принципа на проба-грешка. Така дейността става позната и разпознаваема за тях.

Полагайте дружни усилия, за да научите детето на гърне.

Преходът към гърнето е най-успешен, когато родителите, баба и дядо, учителите в яслите, детегледачката и всички други участници в отглеждането на детето го подкрепят по един и същи начин. От самото начало постигнете съгласие как искате да подходите като родители и дайте насоки на останалите, които се грижат за детето. Консултирайте се, преди да предприемете следващата крачка или когато срещнете затруднение.

3. ПРИЗНАЦИ НА СЪЗРЯВАНЕ – ВАШЕТО ДЕТЕ В „ЧУВСТВИТЕЛНИЯ“ ПЕРИОД

Разпознавате ли някои от тези признаци на съзряване? Значи детето ви се намира в „чувствителния“ период. Точно тогава то е най-податливо да бъде научено да ходи на гърне. За повечето деца този момент настъпва около 18 месеца. Пътеводителят на следващата страница е първата ви стъпка!

РАЗБИРАНЕ: ДЕТЕТО ВИ УМЕЕ ДА

- поставя предмети на правилното място, напр. кубчетата в кутията. Детето ви разбира: мястото за пиш е в гърнето.
- разбира достатъчно много думи и следва прости инструкции. Детето разбира задачата: „Хайде, да ходим на гърнето.“
- дойде при вас и да ви каже, че усеща нещо или да прекъсне играта си, защото осъзнава, че е свършило или върши нещо в пелените.
- смята мокрите или мръсни пелени за неприятни.

СПОСОБНОСТ: ДЕТЕТО ВИ УМЕЕ ДА ...

- запази пелената си суха за дълги периоди от време, напр. след следобедната дрямка пелената още е суха.
- да изрази, че му се пишка или ака.
- ходи без помощ, да сяда и да се изправя самостоятелно.
- да си сваля и вдига гащичките самичко или с мъничко помощ.

ВОЛЯ: ДЕТЕТО ВИ ИСКА ДА ...

- да се отърве от мократа или мръсна пелена възможно най-скоро, защото го дразни.
- да знае какво се случва на гърнето или в тоалетната – любопитно е.
- съдейства, показва собствена воля (и понякога казва „не“).

4. ПЪТЕВОДИТЕЛ ЗА ПИШКАНЕ И АКАНЕ ПРЕЗ ДЕНЯ

СТЪПКА 1: ЗАПОЧНЕТЕ РАНО

Изразявайте с думи какво се случва, когато забележите, че детето пишка илиака или когато сменят пелените. Започнете да го правите от самото раждане. Така ще помогнете на детето да разбере какво се случва. Акането и пишкането са част от ежедневието, а не нещо мръсно.

Кое гърне е подходящо?

Гърне, на което:

- детето може да седне стабилно и удобно
- и двете крачета на детето са стъпили здраво на земята
- коленете са на едно ниво с бедрата или малко по-високо

Ако искате да използвате тоалетната, можете да го направите с помощта на:

- стъпало за улеснение на детето

и

- детска седалка, за да се чувства спокойно, докато седи на тоалетната, без да се страхува, че ще падне в нея.

СТЪПКА 2 ПОДГОТОВКА И ПРИВИКВАНЕ КЪМ ГЪРНЕТО

Кога е време за тази стъпка? Можете да започнете около 18 месеца или по-рано или когато намерите за добре (вижте признаците на съзряване, стр. 4).

Като родител е добре да се подготвите:

- Набавете си необходимите принадлежности: подходящо гърне, гащички, удобни дрешки и т.н.
- Определете време за упражнение още в началото и го превърнете в част от ежедневните ви занимания.
- Дайте насоки на бабите и дядовците, учителите в яслите и други участници в отглеждането на детето как и кога да започнат с приучаването към гърнето.
- Къде да намерите информация и от кого да поискате помощ, ако имате въпроси (стр. 12)

Наблюдавайте и насърчавайте детето

Децата често показват признаци, че са готови да пробват. Ако ги очаквате, няма да започнете нито твърде рано, нито пък твърде късно. Предложете гърнето на детето и вижте каква е реакцията му. Има ли интерес? Придържайте се към игрива атмосфера в тези моменти и не оказвайте натиск.

Насърчавайте детето, като:

- заедно четете книжки на тема ходенето на гърне. Не пропускайте да проверите в близката библиотека.
- гледате видеа за ходенето на гърне.
- споменавате ходенето на гърне (пишкане, акане, гърнето, тоалетната и т.н.) в разговори, песнички, игри с думи и др.
- прибирате и изваждате кубчета или други предмети. Това им помага да се научат на думичката „в“. Мястото на кубчетата е „в“ кутията. Мястото за пишкане е „в“ гърнето.
- споменавате и демонстрирате разликата между мокро и сухо, напр. когато сменят пелените, миете чинии или къпете детето. Съвет: Обуйте му чифт гащички под пелената, за да се научи детето да усеща дали се е напишкало или наакало.

Привикване към гърнето

- Поставете гърнето на ясно видимо и лесно достъпно място.
 - за деца по 2 години това място може да е в близост до вас (напр. зоната за игра, хола или кухнята).
 - децата над 2-годишна възраст често искат повече уединение, така че поставете гърнето в банята или тоалетната
- Позволете на детето да си играе с гърнето.
- Говорете за гърнето и позволете на детето да идва с вас до тоалетната. Така му показвате къде се намира тя, как се използва и за какво служи.
- Едно плюшено мече или кукла на гърнето могат да послужат като добър пример.
- Редовно подканяйте детето да сяде на гърнето по голо дупе, напр. преди да го къпете.

СТЪПКА 3: РЕДОВНО ИЗПОЛЗВАНЕ НА ГЪРНЕТО

Кога е време за тази стъпка? Когато детето вече познава гърнето или около 2-годишна възраст.

След известен период на практика детето ще свикне с гърнето и ще е наясно какво се очаква. Така моментът е подходящ да започнете да му предлагате гърнето редовно, в едни и същи часове. Постоянството и предвидимостта ще подтикнат мъника ви да съдейства.

Затова му давайте гърнето в сходни часове всеки ден, като например:

- след ставане от сън
- след хранене (закуска, обяд, междинно хранене и вечеря)
- преди лягане

Но също така

- ако детето си го поиска само
- когато забележите, че детето трябва да пишка или ака (напр. когато подскача от крак на крак или си дърпа панталонките)

Практически подробности:

- Облечете детето в удобни дрешки.
- За да пишка нормално, трябва да е седнало в удобна поза. Сложете го да седне с леко разтворени крачетата и с панталонките, свалени около глезените му.
- Може да включите книжка, да му говорите и т.н. за лежерна атмосфера.
- Между 2 и 5 минути на гърнето стигат.
- Определете между 5 и 7 момента за ходене на гърне през деня
- След като детето пишка веднъж, изчакайте 1,5–2 часа, преди да дадете гърнето отново. Дотогава е по-вероятно мехурът му да се е напълнил пак. Ако му дадете гърнето отново прекалено скоро, може неволно да го накарате да се насилва да пишка.
- Детето реагира ли с тревожност или яростна съпротива? Тогава опитайте да го успокоите и да му вдъхнете увереност. Ако това не проработи, направете почивка за няколко дни и после започнете отново.

Няколко съвета

- На въпроса „Ще седнеш ли на гърнето?“ едно детенце, преминаващо през „бепешкия пубертет“, е много вероятно да ви отговори с „не“. Затова е по-добре вместо него да дадете категорични инструкции като „Хайде, време е за гърнето!“.
- Ако от време на време питате детето дали му се пишка между ходенията, ще го насърчите да започне да обръща внимание на това усещане.
- Окуражавайте го с фрази като „Браво на теб!“, комплименти или му пейте песнички, след като е поседяло на гърнете за повечко време.
- Награди като стикери или бисквитки са ненужни и може да окажат излишен натиск над детето.
- Няма да е от полза и да го наказвате или да се ядосвате. Точно обратното, това може да създаде усещане за натиск и стрес у детето, което от своя страна да затрудни процеса на учене.

СТЪПКА 4: ДОЛУ ПЕЛЕНИТЕ!

Кога е време за тази стъпка? Следете напредъка на детето. Тази стъпка понякога идва малко след третата стъпка. Крачката може да се предприеме на 2 години, а понякога и по-рано.

Ако пелената на детето редовно остава суха за дълги периоди от време (2 часа) или просто смятате, че то е готово за това, може да го оставите без нея. Отделете достатъчно време през първите няколко дни да следите детето внимателно.

Практически подробности:

- Можете или:
 - да обуете на детето гащи. Ако детето усети какво е да стои с мокри гащи, ще е по-мотивирано да не се изпуска.
 - да го оставите да се разхожда без пелена или гащи. Това значи детето да пишка, докато тича, което не е особено приятно.
- Погрижете се детето да приема достатъчно течности редовно.
- Без значение дали сте у дома, дали е на ясли, или пък сте някъде навън и т.н., се придържайте към определените часове.
- Също така го оставете без пелена, след като е направило „бяля“ или когато излизате. Иначе може да го объркате.

Няколко съвета

- Консултирайте се с детското заведение. Постигнете съгласие кога да спрете да използвате пелени, за да може детето ви да се следи внимателно и когато е на ясли.
- Ако държите гърнето на определено място, детето ще може да го намери лесно.
- По-голям размер гащички ще се свалят и вдигат по-лесно.
- Инцидентите са неразделна част от процеса. Спокойно преоблечете детето с чисти дрешки, без да обръщате прекалено голямо внимание на случилото се, и го успокойте.
- Предпочитате да си спестите мокрото детско столче или количка? Непромокаема подложка, протектор или просто найлонова торбичка ще са ви от полза.

5. ДЕТЕТО СЕ ПРИТЕСНЯВА ДА АКА

Някои малки дечица се притесняват, когато трябва да отидат по голяма нужда на гърнето. Може да пишкат в гърнето без проблем, но да отлагат акането, докато им сложите пелена. В много случаи се промъкват в някой ъгъл, за да си свършат работата на спокойствие.

Как е най-добре да реагирате?

- Детето ще започне да усеща, че му се ходи по голяма нужда. Това е добре. Окуражавайте го, но не очаквайте все още да отиде на гърнето. Много е важно детето да се изхожда редовно и да не се стиска дни наред.
- Оставете детето да си намери тихо местенце. Сложете гърнето там или пък в тоалетната.
- Дайте време на детето. След няколко седмици детето вероятно ще започне спонтанно да ходи на гърнето.
- Ако мислите, че тези неща не помагат, може да включите и следните стъпки:
 1. сложете го на гърнето с пелена
 2. махнете пелената, докато е на гърнето
 3. поставете отворена пелена вътре в гърнето
 4. сложете го на гърнето без пелена

Съвети при трудно изхождане

- Насърчавайте детето да пие достатъчно течности, като най-добре е вода. Това ще омекоти изпражненията.
- Давайте на детето достатъчно плодове и зеленчуци.
- Погрижете се детето да има достатъчно движение (разходки, катерене и т.н.).

6. ХОДЕНЕ НА ГЪРНЕТО ПРЕЗ НОЩТА

Ходенето до тоалетната през нощта обикновено става от само себе си. Няма много какво да направите по въпроса. Зависи най-вече от съзряването. Ако забележите, че пелената на детето ви често е суха на сутринта, можете да го оставите да спи без нея.

Бързи съвети

- Можете да го оставите без пелена, ако тя остава суха поне 5 от 7 нощи.
- Детето трябва да приема течности нормално през деня (дори след 16.00 ч.).
- Мокрите пелени показват, че тялото на детето не е готово. Не се ядосвайте, ако не се получава – това не зависи от детето.
- Инциденти ще има – един хубав протектор за матрака ще ви свърши работа.
- Недейте да будите детето през нощта, за да пишка. Това няма да му помогне да се научи да ползва тоалетната. Когато са готови, децата сами се събуждат, като им се пишка.

7. ВЪЗМОЖНО Е ОТ ВРЕМЕ НА ВРЕМЕ ДА ИМА КРАЧКА НАЗАД

Когато детето е изправено пред предизвикателства, като например ново бебе, смяна на дома или започване на училище, е възможно временно да се върне назад. Това често се случва при наличието на промени, които изискват от детето да се приспособи.

Как е най-добре да реагирате?

- Дайте на детето време да свикне с новата ситуация.
- Занижете очакванията си. Осъзнайте причината за това временно забавяне в процеса на учене на детето.
- Изгответе план и с останалите грижещи се за детето (учители в яслите/училище/роднини/приятели) как е най-добре да се процедира.
- Ако не видите подобрение в рамките на няколко седмици, потърсете помощ. (Вижте стр. 12)

8. ДЕТСКАТА ГРАДИНА И ХОДЕНЕТО ДО ТОАЛЕТНАТА

Възможно е в детската градина да очакват да сте научили детето да ходи до тоалетната своевременно. В най-добрия случай детето ще е спряло да се подмокря през деня, когато започне да ходи на градина. Така ходенето на градина става по-лесно и помага на учителите там да се съсредоточат върху това да предоставят качествено обучение на детето.

Детската градина няма право да откаже да вземе дете, защото още не се е научило да ходи до тоалетната. Но ако е, детето ще има повече възможности да учи нови неща. Затова е важно да започнете навреме.

Ако все пак детето не се е научило да ходи до тоалетната, когато започва детска градина, коментирайте с ръководството там как да продължите да работите съвместно по това. За повече информация: onderwijs.vlaanderen.be > Ouders > Naar school > Naar de kleuterschool > Naar de kleuterklas vanaf 2,5 jaar

9. ИСКАТЕ ЛИ ДА НАУЧИТЕ ОЩЕ?

Можете да прочетете още съвети и да гледате видеа на kindengezin.be > ontwikkeling en gedrag > zindelijkheid



Може би имате още въпроси или се нуждаете от помощ или съвет?

- Обърнете се към медицинска сестра или доктор в „Kind en Gezin“. Те могат да ви запишат за една от обучителните сесии за родители и грижи за децата.
- Обадете се на линията на „Kind en Gezin“ (078 150 100) или се свържете чрез чат kindengezin.be > контакти
- Ако детето ви е над 3-годишна възраст, можете да се свържете със CLB, например по време на първата среща в първото занятие в детската градина.
- Също така можете да отправите въпросите си в магазина за родители или в детския център на вашата община.

Кога трябва да се консултирате с лекар?

Почти всички 4-годишни деца са научени да ходят до тоалетната по малка нужда през деня, а по голяма – и през деня, и през нощта. Почти всички 5-годишни деца са научени да ходят до тоалетната по малка нужда и през деня, и през нощта.

Така че се консултирайте с лекар, ако детето ви:

- все още се нааква или цапа бельото си през деня след 3-годишна възраст.
- между 4 и 5-годишна възраст все още се подмокря през деня.
- между 6 и 7-годишна възраст все още се подмокря през нощта.