



UČENIE NA NOČNÍK

Ako na to?

Slowaaks



Opgroeien

Kind & Gezin

Verziu tohto textu v holandskom jazyku nájdete na webovej lokalite Kind en Gezin.

1. CHODENIE NA NOČNÍK PREDSTAVUJE PRE DIEŤA VÝZNAMNÝ MÍL'NIK

Učenie na nočník je prirodzeným krokom vo vývoji dieťaťa a zároveň vzdelávacím procesom. Vaše dieťa začne ovládať svaly zvieráča a pochopí, čo sa od neho očakáva. Hoci u jedného dieťaťa môže učenie na nočník prebiehať hladko, u iného si môže vyžadovať trochu viac času a úsilia. Dôležité je začať včas, aby malo dieťa dostatok príležitostí na tréning.

Počas tohto procesu môžete svoje dieťa podporovať a **povzbudzovať**. Ste v tom **spoločne**: rodičia, opatrovatelia, starí rodičia a podobne. Každý v okolí vášho dieťaťa zohráva pri učení na nočník dôležitú úlohu.

Táto brožúra vám poskytne užitočné informácie, plán a aj zopár tipov. Máte nejaké otázky alebo potrebujete ďalšiu pomoc? Niekedy musíte zistiť, čo vášmu dieťaťu najviac vyhovuje. Dôverujte si, porozprávajte sa s inými ľuďmi, ktorí vychovávajú dieťa, alebo vyhľadajte pomoc.

FYZICKÝ VÝVOJ

Deti postupne získavajú čoraz väčšiu kontrolu nad svojím telom. Ide o nevyhnutný predpoklad na začatie učenia na nočník.

- Deti sa podvedome a reflexívne pomočia, len čo sa im čiastočne naplní močový mechúr. Stáva sa to až 20-krát denne. K vyprázdňovaniu dochádza aj prirodzene.
- Deti si začínajú uvedomovať svoje telo a uplatňovať vlastnú vôľu. Začnú vedome pociťovať, že majú plný močový mechúr. Všimnú si, keď sa pomočia alebo majú plnú plienku. Toto sú signály, že potrebujú pomoc s učením na nočník. U väčšiny detí tento okamih nastane okolo 18. mesiaca života.
- V ďalšej fáze, ktorá zvyčajne nastupuje od 2 rokov, deti postupne získavajú „kontrolu“ nad svojím telom. Spočiatku dokážu zadržať cikanie a kakanie iba krátko, preto by ste mali mať nočník hneď poruke. Postupne zvládnu vydržať čoraz dlhšie.
- Posledným krokom tohto procesu sú „suché“ noci.

Pozitívna podpora a povzbudzovanie pri učení na nočník

Na to, aby sa dieťa naučilo chodiť na nočník, potrebuje dost času a príležitostí. Ako mu v tom môžete pomôcť? Tak, že ho budete pokojne povzbudzovať a venujete mu pozornosť a vlastný čas. Poskytnite mu dostatok príležitostí na tréning doma aj v opatrovateľskom zariadení a počítajte s tým, že občas sa prihodí aj nejaká „nehoda“. A predovšetkým buďte trpezliví a dôverujte mu. Ako rodič dosiahnete veľa už len tým, že budete svoje dieťa postupne nabádať, povzbudzovať a motivovať.

2. ZÁKLADNÉ TIPY NA PODPORU VÁŠHO DIEŤAŤA

Učenie na nočník je **vzdelávací proces**. Dieťaťu preto musíte poskytnúť dostatok **príležitostí na tréning**.

- Pomôžte mu v tom, aby si uvedomovalo močenie a vyprázdňovanie. Ak spozorujete, že si vaše dieťa čupne, prestane sa na chvíľu hrať alebo si hľadá tiché miestečko, zmení výraz tváre alebo si drží ruky na zadočku, **povedzte mu**, že sa chystá cikať alebo kakat’.
- **Všetko by malo byť zábavné, hravé a uvoľnené.**
- Dajte dieťaťu **čas** na učenie. Dôverujte mu.
- **Postupujte pomaly**: dieťa sa spočiatku možno bude chcieť s nočníkom hrať, potom si na ňom posedí oblečené a napokon aj s odhaleným zadočkom. (Pozri tiež časť Známy zrelosti na str. 4).
- Zachovajte trpezlivosť a neočakávajte okamžité výsledky.
- Nevyvíjajte na dieťa nátlak ani ho netrestajte, ak mu niečo nevyjde, pretože je to kontraproduktívne.
- **Dôležité je opakovanie a podporovanie**. Deti sa učia formou pokusu a omylu. Takto si osvojujú nové činnosti a oboznamujú sa s nimi.

Spoločnými silami naučte dieťa chodiť na nočník

Učenie na nočník funguje najlepšie, keď dieťaťu rovnakým spôsobom pomáhajú rodičia, starí rodičia, opatrovatel'ské zariadenia, opatrovatelia alebo iné osoby, ktoré dieťa vychovávajú. Od začiatku sa dohodnite na tom, aký postup ako rodič zvolíte, a skordinujte sa s ostatnými, ktorí sa o vaše dieťa budú starať. Porad'te sa, keď budete chcieť vykonať ďalší krok alebo keď budete mať dlhší čas problémy.

3. ZNÁMKY ZRELOSTI – VAŠE DIEŤA V „CITLIVOM“ OBDOBÍ

Spoznávate niektoré z týchto známk zrelosti? Potom je vaše dieťa práve v tzv. „citlivom“ období. V tomto období je dieťa najviac naklonené tomu, aby sa naučilo chodiť na nočník. U väčšiny detí tento okamih nastane okolo 18. mesiaca života. Na začiatok vám pomôže plán, ktorý nájdete na nasledujúcej strane!

POROZUMENIE: VAŠE DIEŤA DOKÁŽE

- klásť predmety tam, kam patria, napr. kocky do škatule. Vaše dieťa rozumie, že: cikáť sa má do nočníka.
- dostatočne rozumie jazyku a dokáže plniť jednoduché pokyny. Vaše dieťa rozumie výzve: „Pod', ideme si sadnúť na nočník.“
- príde za vami a povie vám, že niečo cíti, prípadne sa prestane hrať, pretože si uvedomuje, že niečo vyviedlo alebo sa niečo „deje“ v jeho plienke.
- vníma mokré alebo špinavé plienky ako nepríjemné.

SCHOPNOSŤ: VAŠE DIEŤA DOKÁŽE...

- Pravidelne udržať „suchú“ plienku na dlhší čas – napr. aj po popoludňajšom spánku je plienka stále suchá.
- naznačiť, že potrebuje cikáť alebo kakáť.
- samostatne kráčať, sadnúť si a opäť sa postaviť.
- bez pomoci alebo iba s malou pomocou si stiahnuť alebo znova obliecť nohavice.

VÔĽA: VAŠE DIEŤA SA SNAŽÍ...

- čo najskôr zbaviť mokrej alebo špinavej plienky, pretože mu prekáža.
- dozvedieť, čo sa deje na nočníku alebo záchode – vaše dieťa je zvedavé.
- spolupracovať, prejavovať vlastnú vôľu (a niekedy povie aj „nie“).

4. PLÁN CIKANIA A KAKANIA V PRIEBEHU DŇA

KROK 1: ZAČNITE VČAS

Komentujte, čo sa deje, keď si všimnete, že vaše dieťa ciká alebo kaká, prípadne keď mu vymieňate plienku. Robte to už od narodenia dieťaťa. Pomôžete mu tým uvedomiť si, čo sa deje. Kakanie a cikanie tvoria bežnú súčasť života a nejde o nič neslušné.

Ako vyzerá dobrý nočník?

Je to nočník...

- na ktorom môže vaše dieťa sedieť bezpečne a pohodlne
- na ktorom sa obe nohy dieťaťa dotýkajú zeme
- na ktorom sú kolená na úrovni bokov alebo o niečo vyššie

Ak chcete použiť záchod, môžete to doceliť s pomocou:

- schodíka, ktorý bude podopierať nožičky,

a

- detskej sedačky, aby sa vaše dieťa mohlo pri sedení uvoľniť a nemuselo sa báť, že spadne do záchoda.

KROK 2: PRÍPRAVA A ZVYKANIE SI NA NOČNÍK

Kedy nastane tento krok? Môžete začať vo veku asi 18 mesiacov alebo skôr, prípadne podľa prejavov záujmu (pozri časť Znamky zrelosti na str. 4).

Ako rodič by ste sa tiež mali pripraviť na tieto situácie:

- Zožňte si potrebnú výbavu: dobrý nočník, nohavice, pohodlné oblečenie atď.
- Na začiatku si nájdite čas na tréning a začleňte ho do svojich každodenných činností.
- Dohodnite sa so starými rodičmi, opatrovateľským zariadením a ďalšími osobami, ktoré sa podieľajú na výchove vášho dieťaťa, ako a kedy chcete začať s učením na nočník.
- Zistite si, kde nájdete informácie alebo na koho sa môžete obrátiť v prípade otázok (str. 12)

Pozorujte a povzbudzujte svoje diet'a

Deti často dávajú najavo, že sú pripravené trénovať. Ak to dokážete predvídať, nezačnete príliš skoro, ale ani príliš neskoro. Ukážte diet'at'u nočník a sledujte, ako zareaguje. Zaujalo ho to? Postarajte sa o to, aby tento „tréning“ prebiehal hravou formou a nevyvíjajte na diet'a nátlak.

Spôsoby, ako môžete diet'a povzbudiť:

- spoločne si prečítajte knihu o chodení na nočník. Nezabudnite navštíviť miestnu knižnicu.
- pozerajte videá o učení na nočník.
- rozprávajte sa o učení na nočník (cikanie, kakanie, nočník, záchod atď.) formou diskusií, piesní, slovných hier atď.
- vkladajte a vyberajte kocky alebo iné predmety. Pomôžete tým diet'at'u pochopiť význam slova „do“. Kocky patria „do“ škatule. A cikáť sa má „do“ nočníka.
- spomeňte a názorne ukážte rozdiel medzi mokrým a suchým, napr. pri výmene plienok, umývaní riadu alebo kúpaní diet'at'a. Tip: Pod plienku dajte nohavičky, aby sa diet'a naučilo, aký je to pocit, keď sa pociká alebo pokaká.

Zvykanie si na nočník

- Nočník umiestnite na dobre viditeľné a ľahko dostupné miesto.
 - deti vo veku do 2 rokov sa môžu učiť na nočník vo vašej blízkosti (napr. v detskej izbe, v obývačke alebo v kuchyni).
 - deti vo veku od 2 rokov už potrebujú väčšie súkromie, preto radšej umiestnite nočník do kúpeľne alebo na záchod.
- Nechajte diet'a, nech sa s nočníkom hrá.
- Rozprávajte sa o nočníku a dovoľte diet'at'u, aby s vami išlo na záchod. Vďaka tomu zistí, kde sa záchod nachádza, ako sa používa a na čo slúži.
- Príkladom mu môže ísť plyšový medvedík alebo bábika na nočníku.
- Pravidelne nabádate diet'a, aby sa posadilo na nočník s odhaleným zadočkom, napr. pred kúpaním.

KROK 3: PRAVIDELNÉ POUŽÍVANIE NOČNÍKA

Kedy nastane tento krok? Keď sa vaše dieťa oboznámi s nočníkom alebo keď bude mať asi 2 roky.

Keď bude vaše dieťa nejaký čas trénovať, zvykne si na nočník a bude vedieť, čo sa od neho očakáva. Toto obdobie je ideálne na to, aby ste mu v pravidelných časoch ponúkali nočník. Vďaka pravidelnosti a predvídateľnosti bude vaše dieťa lepšie spolupracovať.

Preto mu ponúkajte nočník v pravidelných intervaloch, napríklad:

- po prebudení
- po jedle (raňajky, obed, desiata a večera)
- pred spaním

Ale aj vtedy,

- keď o to vaše dieťa požiada samo
- keď si všimnete, že vaše dieťa potrebuje ciknúť alebo kaknúť (napr. keď sa vrtí alebo ťahá za nohavice)

Praktické rady:

- Dieťa pohodlne oblečte.
- Na správne močenie je potrebná uvoľnená poloha v sede. Nechajte dieťa sedieť s mierne rozkročenými nohami a s nohavicami stiahnutými po členky.
- Ak chcete vytvoriť uvoľnenú atmosféru, môžete mu čítať z knižky, rozprávať sa s ním a podobne.
- Na nočníku stačí sedieť 2 až 5 minút.
- Vyberte si 5 až 7 pevne stanovených chvíľ strávených na nočníku v priebehu dňa
- Keď sa dieťa vyciká, počkajte 1,5 až 2 hodiny, kým mu znova ponúknete nočník. Je pravdepodobné, že dovedy sa mu močový mechúr znova naplní. Keď mu nočník ponúknete príliš skoro, môže to uňho vyvolať nútené močenie.
- Reaguje vaše dieťa úzkostlivo alebo sa prudko bráni? Pokúste sa ho upokojiť a dodajte mu sebadôveru. Ak sa to nepodarí, urobte si na niekoľko dní prestávku a potom začnite znova.

Niekoľko tipov

- Dieťa môže počas „bábätkovskej puberty“ na otázku, či nejde na nočník, odpovedať „Nie“. Preto mu namiesto toho dávajte jasné pokyny, napríklad: „Pod', je čas ísť na nočník!“.
- Ak sa dieťa popri tom občas opýta, či sa nepotrebuje vyciknúť, pomôže mu to uvedomiť si tento pocit.
- Keď dieťa už nejaký ten čas sedí na nočníku, povzbudte ho – napr. povedzte: „Výborne!“, pochváľte ho alebo mu zaspievajte pesničku.
- Nedávajte mu zbytočné odmeny ako nálepky alebo koláčiky, ktoré by na dieťa mohli vyvíjať neprimeraný nátlak.
- Nepomôžu ani tresty alebo hnev. Naopak: vaše dieťa by mohlo cítiť tlak a stres, čo sťažuje jeho učenie na nočník.

KROK 4: PREČ S PLIENKOU

Kedy nastane tento krok? Sledujte pokroky svojho dieťaťa. Tento krok môže niekedy nasledovať krátko po kroku č. 3. Môžete ho uskutočniť už od 2 rokov a niekedy aj skôr.

Ak vaše dieťa už pravidelne máva suché plienky aj po dlhšom čase (2 hodiny) alebo ak si myslíte, že je vaše dieťa na to pripravené, môžete plienku vynechať. Počas prvých dní venujte dostatok času riadnemu sledovaniu dieťaťa.

Praktické rady:

- Môžete:
 - obliecť dieťaťu nohavičky. Ak vaše dieťa cíti v nohaviciach mokro, má väčšiu motiváciu zadržať moč.
 - nechať ich chodiť bez plienok alebo nohavíc. To znamená, že vaše dieťa bude cítiť, ako mu moč steká po tele, čo je nepríjemné.
- Dozrite na to, aby vaše dieťa dostatočne a pravidelne pilo.
- Doma aj v opatrovateľskom zariadení, vonku alebo kdekoli inde dodržiavajte stanovené intervaly.
- Taktiež dieťaťu zložte plienku po nehode a keď sa s ním chystáte von. V opačnom prípade to môže byť pre vaše dieťa matúce.

Niekoľko tipov

- Poradte sa s opatrovateľským zariadením. Dohodnite sa, kedy prestanete používať plienky, aby mohli na vaše dieťa riadne dozerat' aj v opatrovateľskom zariadení.
- Ak je nočník na pevne stanovenom mieste, dieťa ho ľahko nájde.
- Väčšie nohavice sa ľahšie obliekajú a vyzliekajú.
- Nehody sú neoddeliteľnou súčasťou tohto procesu. Pokojne dieťaťu oblečte čisté oblečenie bez toho, aby ste nehode venovali prílišnú pozornosť, a upokojte ho.
- Nechcete mať mokrú autosedačku alebo kočík? Pomôže vám s tým vodotesná podložka, chránič alebo plastové vrečko.

5. STRACH Z KAKANIA

Niektoré deti môžu mať obavy z vyprázdňovania na nočníku. Dokážu sa síce na nočníku bez problémov vycikať, ale s vyprázdňovaním čakajú, až kým na sebe nemajú plienku. Často sa potom odplazia do kúta, kde si potrebu v tichosti odbavia.

Ako sa má vhodne zareagovať?

- Vaše dieťa pocíti, že sa musí vyprázdniť. To je pozitívna správa. Podporujte ho v tom a neočakávajte, že sa mu to hneď podarí na nočníku. Je veľmi dôležité, aby vaše dieťa kakalo pravidelne a nezadržovalo to niekoľko dní.
- Nechajte dieťa, nech si nájde tiché miestečko. Umiestnite tam nočník alebo ho dajte na záchod.
- Doprajte dieťaťu čas. Po niekoľkých týždňoch bude vaše dieťa už spontánne kakat' na nočníku.
- Ak zistíte, že to nepomáha, môžete podniknúť tieto kroky:
 1. s nasadenou plienkou na nočníku
 2. s vyzlečenou plienkou na nočníku
 3. vložte otvorenú plienku do nočníka
 4. bez plienky na nočníku

Tipy pre ťažké vyprázdňovanie

- Nabádajte dieťa, aby pilo veľa tekutín – ideálne vodu. Vďaka tomu bude vyprázdňovanie ľahšie.
- Dávajte dieťaťu dostatok ovocia a zeleniny.
- Postarajte sa o to, aby malo vaše dieťa dostatok pohybu (chodenie, lezenie atď.).

6. UČENIE NA NOČNÍK V NOCI

Nočné chodenie na nočník zvyčajne príde samo od seba. Nemáte naň príliš veľký vplyv. Ide predovšetkým o zrelosť. Ak si všimnete, že vaše dieťa máva ráno pravidelne suchú plienku, nemusíte mu ju nechávať ani cez noc.

Prehľad tipov

- Plienku môžete vynechať, ak zostane suchá aspoň 5 zo 7 nocí.
- Dbajte na to, aby dieťa počas celého dňa dodržiavalo pitný režim (aj po 16. hodine).
- Mokrú plienku sú známkou toho, že telo vášho dieťaťa ešte nie je pripravené. Nehnevajte sa, ak bude mať vaše dieťa nehodu: nemôže za to.
- Nehody sa stávajú, ale určite sa vám zide dobrý chránič matraca.
- Nebud'te dieťa v noci kvôli močeniu. Tým mu nepomôžete, aby sa naučilo chodiť na nočník. Keď na to bude pripravené, samo sa zobudí, keď sa bude musieť vycikať.

7. PRÍLEŽITOSTNE MÔŽU NASTAŤ RECIDÍVY

V situáciách, ktoré na dieťa kladú vysoké nároky (napríklad narodenie nového dieťaťa, st'ahovanie alebo nástup do školy) môže dočasne nastať recidíva. K takejto recidíve často dochádza pri zmenách, ktoré si vyžadujú, aby sa dieťa prispôbilo novým podmienkam.

Ako sa má vhodne zareagovať?

- Doprajte dieťaťu čas, aby si na novú situáciu mohlo zvyknúť.
- Majte primerané očakávania. Uvedomte si, prečo u vášho dieťaťa došlo k tomuto krátkodobému zlyhaniu pri učení na nočník.
- Dohodnite sa s ostatnými (opatrovateľské zariadenie/škola/rodina/priatelia), ako to najlepšie zvládnuť.
- Ak po niekoľkých týždňoch nedôjde k zlepšeniu, vyhľadajte pomoc. (Pozri str. 12)

8. ŠKOLA A UČENIE NA NOČNÍK

Škola od vás môže požadovať, aby ste sa postarali o to, že sa vaše dieťa naučí chodiť na nočník včas. V ideálnom prípade vaše dieťa vydrží celý deň „nasucho“ ešte skôr, než nastúpi do školy. Uľahčí mu to nástup do školy a v škole sa budú môcť zamerať na to, aby dieťaťu poskytli kvalitné vzdelanie.

Škola nemôže odmietnuť vaše dieťa s odôvodnením, že ešte nie je naučené chodiť na nočník. Ak sa to však vaše dieťa naučí už doma, bude mať viac priestoru na získavanie nových poznatkov. Začnite teda včas.

Ak vaše dieťa pri nástupe do školy ešte nie je naučené chodiť na nočník, dohodnite sa so školou, ako budete spoločne postupovať ďalej.

Ďalšie informácie: onderwijs.vlaanderen.be > Ouders > Naar school > Naar de kleuterschool > Naar de kleuterklas vanaf 2,5 jaar

9. CHCETE SA DOZVEDIEŤ VIAC?

Ďalšie tipy a videá nájdete na webovej adrese kindengezin.be > ontwikkeling en gedrag > zindelijkheid



Máte nejaké otázky alebo potrebujete pomoc či radu?

- Porozprávajte sa so zdravotnou sestrou alebo lekárom v spoločnosti Kind en Gezin, ktorí si s vami môžu dohodnúť konzultáciu o výchove a vzdelávaní detí.
- Zavolajte na linku Kind en Gezin (078 150 100) alebo použite chat na webe kindengezin.be > contact
- Ak má vaše dieťa viac ako 3 roky, môžete sa obrátiť na CLB, napríklad pri návšteve v prvej triede predškolského vzdelávania.
- Opýtať sa môžete aj v rodičovskom obchode alebo v detskom stredisku v mieste vášho bydliska.

Kedy sa máte poradiť s lekárom?

Takmer všetky štvorročné deti sú naučené chodiť v priebehu dňa cikať na nočník a vyprázdňovať sa cez deň aj v noci. Takmer všetky päťročné deti sú naučené chodiť v priebehu dňa aj v noci cikať na nočník.

Preto sa poraďte s lekárom, ak:

- sa vaše dieťa staršie ako 3 roky stále pravidelne vyprázdňuje do nohavičiek alebo v nich necháva škvrný v priebehu dňa.
- vaše dieťa vo veku od 4 do 5 rokov nevydrží celý deň so suchými nohavicami.
- vaše dieťa vo veku od 6 do 7 rokov nevydrží celú noc so suchými nohavicami.