

## **Bulgaarse vertaling uit het Nederlands van Zindelijkheid positief ondersteunen**

### **Привикване към гърнето без насилие**

Сядането на гърнето е важна стъпка за всяко дете. Можете да помогнете, като включите възпитателите, бабата, дядото и др. Най-важно е да започнете в най-подходящия момент, при това без напрежение.

Всяко дете привиква към гърнето със свое темпо: докато един малчуган сваля пелените още около втората си годишнина, на друг това може да му отнеме четири години. Почти всички четиригодишни сдържат малката си нужда денем, а голямата – денем и нощем. Почти всички петгодишни умеят да сдържат малката си нужда и денем, и нощем.

Едно дете е привикнало към гърнето, когато:

- разбира, че на пиша и акото мястото им е в гърнето;
- усеща, че трябва да направи пиш или ако, и може да се сдържи, докато не седне на гърнето или на тоалетната чиния;
- сътрудничи.

### **План за действие през деня**

#### **Стъпка 1: Започнете отрано**

Назовавайте с думи случващото се, докато сменяте пелената или ако забележите, че бебето ви прави пиш или ако. Така ще помогнете на детето си да осъзнае какво се случва. Пишкането и акането са част от ежедневието ни и в тях няма нищо срамно.

#### **Стъпка 2: Подгответе детето си и му помогнете да свикне с гърнето**

Осигурете отрано гърне и позволете на детето си да играе с него. Говорете на детето за гърнето и от време на време взимайте малчугана със себе си до тоалетната, ако е възможно. Можете да започнете със Стъпка 2 около 18-месечна възраст или при интерес от страна на детето (вж. Признаци, че детето е зряло).

#### **Стъпка 3: Използвайте гърнето редовно**

Можете да предлагате гърнето в определени часове от деня, например след събуждане, след хранене, преди лягане и когато детето ви само попита за него. Предсказуемостта ще научи детето да ви сътрудничи. Можете да предложите гърнето и ако забележите, че детето ви се кани да пишка или да ака.

Преминете към тази стъпка, когато детето ви подсказе (щом ви даде някои ясни сигнали, че е узряло за нея) или след втората годишнина.

#### **Стъпка 4: Махнете пелената**

Ако пелената на детето редовно остава суха за по-дълго време (2 часа) или ако смятате, че детето е готово, то тогава можете да махнете пелената. Обсъдете го с възпитателите, а ако сте възпитател – с родителите. Подберете момент, в който можете да държите детето си под око в продължение на няколко дни.

#### **Махане на нощната пелена**

Обикновено махането на нощната пелена става от само себе си. Вие не можете да помогнете с кой знае какво. Става дума най-вече за съзряване. Ако забележите, че сутрин детето ви редовно се събужда сухо, можете да махнете пелената. Не е ненормално нощната пелена да е мокра до 7-годишна възраст.

## **СПИСЪК: Признаци, че детето е зряло**

**РАЗБИРАНЕ:** Детето ви...

О може да поставя предметите на мястото им, напр. да прибира кубчетата в кутията им.

То разбира: мястото на пиша е в гърнето.

О разбира достатъчно думи и следва прости напътствия.

То разбира напътствието: „Ела да седнеш на гърнето“.

О да си каже или да прекъсне играта си. То осъзнава, че е направило или в момента прави нещо в пелената.

О се чувства неприятно с мокра или мръсна пелена.\*

**УМЕНИЯ:** Детето ви...

О редовно остава сухо за по-дълго време, напр. след следобедния сън пелената е суха.

О може да си каже, когато му се пишка или ака.

О ходи само, сяда и се изправя без помощ.

О сваля си и си вдига гащичките само или с известна помощ.

**ЖЕЛАНИЕ:** Детето ви...

О иска да се отърве от мократа или мръсна пелена колкото се може по-скоро, понеже тя го дразни.\*

О иска да знае какво се прави на гърнето или на тоалетната; любопитно е.

О иска да сътрудничи, да наложи волята си (а понякога и да каже „не“).

\* Заради качеството на днешните пелени мократа пелена не дразни, поради което този сигнал е по-смътен.

## **Ако се нуждаете от допълнителна информация, съвет или помощ**

- Говорете с медицинската сестра, семейния консултант или лекаря или си запишете час за среща със служител на „Дете и семейство“, обучен да дава педагогически съвети.
- Обадете се на горещия телефон на „Дете и семейство“ (078 150 100)
- Влезте в интернет страницата [kindengezin.be/ontwikkeling/zindelijkheid](http://kindengezin.be/ontwikkeling/zindelijkheid)