

Pozytywne wspieranie treningu czystości

Data: 24/11/2021

Język: Polski

Link do wersji w języku niderlandzkim: <https://www.kindengezin.be/nl/vertalingen/Pool>

Siadanie na nocnik to ważny krok dla dziecka. Możesz je w tym wspierać razem z dziadkami, opiekunką itd. Istotne jest, aby rozpocząć w odpowiednim czasie i w niestresujący sposób.

Każde dziecko uczy się korzystać z nocnika we własnym tempie: jedno potrafi obejść się bez pieluchy już w wieku około 2 lat, innemu zajmie to do 4 roku. Prawie wszystkie czterolatki nie muszą używać pieluchy do robienia siku w dzień, a do robienia kupy zarówno w dzień jak i w nocy. Prawie wszystkie pięciolatki nie muszą używać pieluchy do robienia siku zarówno w dzień jak i w nocy.

Dziecko umie korzystać z nocnika/toalety, jeśli

- rozumie, że siku i kupa powinny być w nocniku/sedesie
- czuje, że musi zrobić siku lub kupę i potrafi się powstrzymać aż do momentu, gdy znajdzie się na nocniku/sedesie
- chce współpracować

Plan etapowy na dzień

Etap 1: Wczesne przygotowanie

Gdy zmieniasz pieluchę dziecku lub zauważysz, że dziecko sika lub robi kupę, nazwij to głośno. W ten sposób pomagasz dziecku zrozumieć, co się dzieje. Robienie siku i kupy należy do codziennego życia i nie jest czymś „nieczystym”.

Etap 2: Przygotowanie i przyzwyczajenie do nocnika

Zaopatrzyć się z wyprzedzeniem w nocnik i pozwolić dziecku się nim bawić. Rozmawiaj o nocniku i ewentualnie zabieraj czasami dziecko z sobą do toalety. Etap 2 możesz zacząć, gdy dziecko ma około 18 miesięcy lub jeśli jest zainteresowane (zob. sygnały rozwojowe).

Etap 3: Regularne używanie nocnika

Możesz proponować nocnik w codziennie powtarzających się momentach, np. po wstaniu z łóżka, po jedzeniu, przed spaniem i jeśli dziecko samo o niego prosi. Dzięki przewidywalności dziecko będzie łatwiej współpracować. Możesz też proponować nocnik, gdy zauważysz, że dziecko musi zrobić siku lub kupę.

Ten etap możesz zacząć, gdy dziecko będzie wskazywało swoją potrzebę (zauważysz kilka wyraźnych sygnałów rozwojowych) lub od 2. roku życia.

Etap 4: Bez pieluchy

Możesz zostawiać dziecko bez pieluchy, jeśli pielucha pozostaje regularnie sucha przez dłuższy czas (2 godziny) lub jeśli uważasz, że dziecko jest na to gotowe. Rodzice powinni uzgodnić to z osobą opiekującą się dzieckiem i odwrotnie. Wybierz okres, w którym możliwe jest uważne śledzenie dziecka przez kilka dni.

Zachowanie czystości w nocy

Zachowanie czystości w nocy zwykle przychodzi samoistnie. Nie można wiele z tym zrobić. Chodzi przede wszystkim o rozwój. Jeśli zauważysz, że dziecko ma rano regularnie suchą pieluchę, możesz mu ją zacząć zdejmować. Do 7 roku życia mokre pieluchy nie są czymś nienormalnym.

LISTA KONTROLNA: Sygnały rozwojowe

ROZUMIENIE: Twoje dziecko potrafi...

- odkładać rzeczy z powrotem na ich miejsce, np. klocki do pudełka. Rozumie: siku i kupa mają być w nocniku.
- rozumieć wystarczająco to, co się do niego mówi, i słuchać prostych wskazówek. Rozumie polecenie: „Idziemy na nocnik”.
- mówić „to” lub przerywać swoją zabawę. Ma świadomość, że zrobiło lub robi coś do pieluchy.
- odczuwać mokrą lub brudną pieluchę jako coś nieprzyjemnego.*

UMIĘTNOŚĆ: Twoje dziecko potrafi...

- regularnie mieć suchą pieluchę przez dłuższy czas, np. po popołudniowym spaniu pielucha jest nadal sucha.
- sygnalizować, że musi zrobić siku lub kupę.
- samodzielnie chodzić, siadać i wstawać.
- samodzielnie lub z pewną pomocą opuszczać i podciągać swoje majteczki.

CHEĆ: Dziecko chce ...

- jak najszybciej pozbyć się mokrej lub brudnej pieluchy, ponieważ uważa to za nieprzyjemne. *
- wiedzieć, co się dzieje na nocniku lub sedesie, jest ciekawe.
- współpracować, pokazywać własną wolę (a czasem też mówić „nie”).

* Ze względu na jakość współczesnych pieluch mokra pielucha nie jest odczuwana jako nieprzyjemna, przez co sygnał ten jest mniej wyraźny.

Potrzebujesz więcej informacji, porady lub pomocy?

- Porozmawiaj o tym ze swoją pielęgniarką, asystentem rodziny lub lekarzem lub poproś o spotkanie z pracownikiem Kind en Gezin przeszkolonym w zakresie doradztwa pedagogicznego.
- Zadzwoń na linię Kind en Gezin (078 150 100)
- Wejdź na stronę kindengezin.be i kliknij temat Ontwikkeling en gedrag (Rozwój i zachowanie) > Zindelijkheid (Zachowanie czystości)