



# TRENING NOCNIKOWY

Jak się do tego zabrać?

Pools



Opgroeien

Kind & Gezin

Niniejsze informacje w wersji niderlandzkiej są dostępne na stronie internetowej Kind en Gezin.

## 1. KORZYSTANIE Z NOCNIKA TO WAŻNY KAMIEŃ MIŁOWY DLA DZIECKA

Trening nocnikowy to naturalny element rozwoju oraz proces edukacyjny. Dziecko uczy się kontroli nad mięśniami zwieraczy i poznaje oczekiwania. Podczas gdy u niektórych dzieci trening nocnikowy może być zupełnie bezproblemowy, inne dzieci mogą potrzebować nieco więcej czasu i pracy. Ważne, aby wcześniej zacząć, dzięki czemu dziecko będzie mieć mnóstwo okazji do trenowania.

Możesz wspierać i **pozytywnie zachęcać** swoje dziecko podczas tego procesu. Jesteście w tym **razem**: rodzice, opiekunowie, dziadkowie itd. Każda osoba w otoczeniu dziecka jest ważna dla wspomagania treningu nocnikowego.

Niniejsza broszura zawiera przydatne informacje, plan działań i garść wskazówek. Masz pytania lub potrzebujesz dodatkowej pomocy? Czasami trzeba poszukać, aby znaleźć to, co najlepiej pasuje do danego dziecka. Śmiało rozmawiaj o tym z innymi osobami wychowującymi dziecko lub poszukującymi pomocy.

### ROZWÓJ FIZYCZNY

Krok po kroku dzieci zyskują większą kontrolę nad swoim ciałem. To niezbędne dla rozpoczęcia treningu nocnikowego.

- Dzieci siusiąją nieświadomie i odruchowo, gdy tylko pęcherz częściowo się napełni. Zdarza się to nawet 20 razy dziennie. Wypróżnianie również odbywa się w sposób naturalny.
- Dzieci poznają swoje ciało i nabywają samodzielną wolę. Zaczynają świadomie odczuwać pełny pęcherz. Zauważają, kiedy siusiąją lub mają pełną pieluszkę. To sygnały do rozpoczęcia wspomagania treningu nocnikowego. U większości dzieci następuje to w wieku około 18 miesięcy.
- W kolejnej fazie, która zwykle zaczyna się w wieku 2 lat, dzieci stopniowo zdobywają „kontrolę”. Na początku potrafią wstrzymać siusiu i kupkę tylko przez krótki czas, a nocnik powinien być łatwo dostępny. Stopniowo udaje im się czekać coraz dłużej.
- Suche noce to ostatni krok w tym procesie.

#### Pozytywne wspieranie i zachęcanie do treningu nocnikowego

Dziecko potrzebuje czasu i okazji do treningu nocnikowego. Jak możesz mu w tym pomóc? Poprzez spokojną zachętę, uważność i poświęcenie czasu. Poprzez zapewnienie możliwości trenowania, zarówno w domu, jak i w żłobku lub przedszkolu, i z założeniem, że wpadki czasem się zdarzają. Oraz szczególnie poprzez cierpliwość i zaufanie. Będąc rodzicem, możesz wiele zdziałać poprzez zachęcanie i motywowanie swojego dziecka krok po kroku.

## 2. PODSTAWOWE WSKAZÓWKI POMOCNE WE WSPIERANIU DZIECKA

Trening nocnikowy to **proces edukacyjny**. Mając to na uwadze, zapewnij dziecku mnóstwo **okazji do trenowania**.

- Pomóż dziecku nabyć świadomość siusiania i wypróżniania. Jeśli zauważysz, że dziecko kuca, przerywa na chwilę zabawę i szuka spokojnego miejsca, zmienia wyraz twarzy, przykłada ręce do pośladków, **napomknij**, że robi siusiu lub kupkę.
- **Nauka powinna być przyjemna i bezstresowa.**
- Daj dziecku **czas**. Nie trać wiary.
- **Metodą małych kroków:** dziecko może najpierw chcieć się pobawić nocnikiem, potem posiedzieć na nim w ubraniu, a finalnie z odstoniętą pupą. (Sprawdź także sygnały gotowości na str. 4.)
- Zachowaj cierpliwość i nie oczekuj natychmiastowych rezultatów.
- Nie wywieraj presji i nie karz dziecka za niepowodzenia - to bezproduktywne.
- **Ważne jest powtarzanie i wsparcie.** Dzieci uczą się metodą prób i błędów. Właśnie w ten sposób czynność staje się znajoma i rozpoznawalna.

### Współpraca w treningu nocnikowym dziecka

Trening nocnikowy przebiega najlepiej wtedy, gdy rodzice, dziadkowie, personel placówki, opiekunowie lub inne osoby zajmujące się wychowaniem dziecka wspierają je w taki sam sposób. Od samego początku uzgodnijcie, jak chcecie przeprowadzić ten proces jako rodzice, i skoordynujcie działania z innymi osobami, które będą zajmować się Waszym dzieckiem. Konsultujcie się, kiedy wykonać następny krok, lub gdy sprawy staną się przez chwilę nieco trudniejsze.

### 3. SYGNAŁY GOTOWOŚCI– TWOJE DZIECKO WE „WRAŻLIWYM” OKRESIE

Rozpoznajesz którykolwiek z tych sygnałów gotowości? Wobec tego Twoje dziecko jest we „wrażliwym” okresie. W tym czasie Twoje dziecko jest najbardziej otwarte na trening nocnikowy. U większości dzieci następuje to w wieku około 18 miesięcy. Plan działań przedstawiony na następnej stronie pomoże Ci zacząć!

#### ROZUMIENIE: DZIECKO POTRAFI

- wkładać przedmioty we właściwe miejsce, np. klocki do pudełka. Dziecko rozumie: siusiu trafia do nocnika.
- rozumieć słowa w wystarczającym stopniu i wykonywać proste polecenia. Dziecko rozumie zadanie: „Chodź, pójdziemy na nocnik”.
- przyjść i powiedzieć Ci, że coś czuje, lub przerwać zabawę, ponieważ świadomie odczuwa, że zrobiła lub robi coś do pieluszki.
- odczuwać dyskomfort z powodu mokrej lub zabrudzonej pieluszki.

#### ZDOLNOŚĆ: DZIECKO POTRAFI ...

- regularnie utrzymywać suchą pieluszkę przez dłuższy czas, np. po popołudniowej drzemce pieluszka jest nadal sucha.
- zasygnalizować, że potrzebuje siusiu lub kupkę.
- samodzielnie chodzić, siadać i wstawać.
- podciągać lub zsuwać majtki samodzielnie lub z pomocą.

#### GOTOWOŚĆ: DZIECKO CHCE ...

- jak najszybciej pozbyć się mokrej lub zabrudzonej pieluszki, ponieważ jest dla niego denerwująca.
- wiedzieć, co dzieje się na nocniku lub toalecie - dziecko jest ciekawe.
- współpracować, okazywać samodzielną wolę (i czasami mówić „nie”).

## 4. PLAN DZIAŁAŃW ZAŁATWIANIU SIUSIU IKUPKI W CIĄGU DNIA

### KROK 1: ZACZNIJ WCZEŚNIE

**Powiedz**, co się dzieje, gdy zauważysz, że Twoje dziecko siusia lub robi kupkę albo gdy zmieniasz pieluszkę. Rób to od urodzenia. W ten sposób pomagasz dziecku uświadomić sobie, co się dzieje. Kupka i siusiu są częścią codziennego życia i nie są niczym nieprzyzwoitym.

#### Jaki nocnik jest dobry?

Nocnik, na którym:

- dziecko może siedzieć bezpiecznie i wygodnie
- obie nogi dziecka są oparte na podłożu
- kolana są na wysokości bioder lub nieco wyżej

Jeśli chcesz skorzystać z toalety, możesz do tego użyć:

- stopnia dla podparcia stóp

oraz

- nakładki dla dziecka, aby mogło się odprężyć podczas siedzenia i nie bało się, że wpadnie do toalety.

### KROK 2 PRZYGOTOWANIE I PRYZWYCZAJENIE DO NOCNIKA

**Kiedy wykonać ten krok?** Możecie zacząć w wieku około 18 miesięcy lub wcześniej i wtedy, gdy dziecko jest zainteresowane (zobacz sygnały gotowości, str. 4)

**Rodzic** powinien także się przygotować:

- Zdobądź niezbędne wyposażenie: dobry nocnik, majtki, wygodne ubrania itp.
- Poświęć czas na ćwiczenia, gdy już zaczniecie, i dopasuj je do swoich codziennych spraw.
- Ustal z dziadkami, personelem placówki i innymi osobami uczestniczącymi w wychowywaniu dziecka, kiedy i jak chcecie rozpocząć trening nocnikowy.
- Dowiedz się, gdzie znaleźć informacje lub kto może Ci pomóc w razie pytań (str. 12)

## Obserwuj i zachęcaj dziecko

Dzieci często sygnalizują, że są gotowe na trening. Jeśli to przewidzisz, nie zaczniesz za wcześnie, ale nie zaczniesz też za późno. Zaproponuj dziecku nocnik i zobacz, jak zareaguje. Jest zainteresowane? Takie chwile ćwiczeń powinny być zabawą, nie wywieraj presji.

### Zachęcaj dziecko poprzez:

- wspólne czytanie książeczki o chodzeniu na nocnik. Zajrzyj do lokalnej biblioteki.
- oglądanie filmów o treningu nocnikowym.
- mówienie o treningu nocnikowym (siusiu, kupka, nocnik, toaleta itp.) w rozmowie, piosenkach, grach słownych itp.
- wkładanie i wyjmowanie klocków lub innych przedmiotów. To pomaga w rozumieniu słowa „w”. Miejsce klocków jest „w” pudełku. Miejsce siusiu jest „w” nocniku.
- wskazywanie i sprawdzanie różnicy między mokrym a suchym, np. przy zmianie pieluszki, podczas zmywania lub kąpieli. Wskazówka: załóż majtki pod pieluszkę, aby dziecko nauczyło się czuć, czy zrobiło siusiu lub kupkę.

### Przyzwyczajanie do nocnika

- Postaw nocnik w doskonale widocznym i łatwo dostępnym miejscu.
  - dla dziecka w wieku do 2 lat możesz postawić go blisko siebie (np. w miejscu zabaw, w salonie lub w kuchni).
  - dzieci powyżej 2 lat często potrzebują większej prywatności - postaw nocnik w łazience lub toalecie.
- Pozwól dziecku bawić się nocnikiem.
- Rozmawiaj o nocniku i pozwól dziecku chodzić ze sobą do łazienki. W ten sposób możesz pokazać, gdzie jest toaleta, jak z niej korzystasz i do czego służy.
- Dobry przykład może dać miś lub lalka na nocniku.
- Regularnie zachęcaj dziecko do siadania na nocnik z odstoniętą pupą, np. przed kąpielą.

## KROK 3: REGULARNE KORZYSTANIE Z NOCNIKA

**Kiedy wykonać ten krok?** Gdy dziecko jest zaznajomione z nocnikiem lub w wieku około 2 lat.

Gdy trochę poćwiczy, przyzwyczai się do nocnika i będzie wiedzieć, jakie są oczekiwania. To dobry czas na proponowanie nocnika w ustalonych, powtarzających się momentach. Regularność i przewidywalność zwiększy gotowość dziecka do współpracy.

Dlatego proponuj nocnik codziennie w powtarzających się momentach, na przykład:

- po wstaniu
- po jedzeniu (śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja)
- przed pójściem spać

Ale także

- jeśli dziecko samo o to pyta
- gdy zauważysz, że dziecko potrzebuje zrobić siusiu lub kupkę (np. kiedy się wierci lub skubie majtki)

### Praktyczne wskazówki:

- Nałóż dziecku wygodne ubranie.
- Wygodna pozycja siedząca jest niezbędna do prawidłowego siusiania. Posadź dziecko z lekko rozstawionymi nóżkami, z majtkami opuszczonymi do kostek.
- Przyniesienie książeczki, lekka rozmowa itp. stworzy luźną atmosferę.
- 2-5 minut na nocniku to wystarczający czas.
- Wybierz 5-7 stałych pór nocnikowych w ciągu dnia
- Po siusianiu poczekaj 1,5-2 h, zanim ponownie zaproponujesz nocnik. Wtedy prawdopodobnie pęcherz będzie znów pełny. Zbyt wczesne proponowanie nocnika po raz kolejny może skutkować wymuszeniem siusiania.
- Twoje dziecko reaguje nerwowo lub stawia gwałtowny opór? Spróbuj je uspokoić i upewnić. Jeżeli się nie uda, zróbcie przerwę na kilka dni i zacznijcie jeszcze raz.

### Kilka wskazówek

- Na pytanie: „Idziesz na nocnik?” dziecko może odpowiedzieć w okresie buntu: „Nie”. Zamiast tego wydaj konkretne polecenie, na przykład: „Chodź, czas nocnik!”.
- Jeśli od czasu do czasu zapytasz dziecko, czy potrzebuje na siusiu, pomoże mu to zwrócić uwagę na to uczucie.
- Zachęcaj pochwałami, np. „dobra robota!”, komplementami, albo śpiewaniem piosenki, gdy dziecko siedzi na nocniku już pewien czas.
- Nagradzanie naklejką lub ciasteczką jest zbędne i może wywierać niepotrzebną presję na dziecko.
- Karanie dziecka lub wpadanie w złość nie pomoże. Wręcz przeciwnie: może wywierać presję i powodować stres u dziecka, utrudniając wtedy trening nocnikowy.

## KROK 4: ZDJĘCIE PIELUSZKI

**Kiedy wykonać ten krok?** Obserwuj postępy swojego dziecka. Ten krok może często nastąpić szybko po kroku 3. Można to rozważyć od wieku 2 lat - czasami wcześniej.

Jeśli pieluszka dziecka regularnie pozostaje sucha przez dłuższy czas (2 godziny) lub jeśli uważasz, że dziecko jest na to gotowe, możesz zrezygnować z pieluszki. W pierwszych kilku dniach poświęć wystarczająco czasu na odpowiednie monitorowanie dziecka.

### Praktyczne wskazówki:

- Możesz:
  - założyć dziecku majtki pod pieluszkę. Gdy dziecko poczuje, że majtki są mokre, będzie bardziej zmotywowane do wstrzymania siusiu.
  - pozwolić dziecku chodzić bez pieluszki lub majtek. Skutkiem tego dziecko będzie siusiać w biegu, co nie jest przyjemne.
- Zapewnij dziecku wystarczające i regularne pojenie.
- Zarówno w domu, jak i w żłobku lub przedszkolu, podczas wyjść itp., przestrzegaj ustalonych pór.
- Nie zakładaj też pieluszki po wpadce i na wyjścia z domu. Mogłoby to spowodować niepotrzebne zamieszanie dla dziecka.

### Kilka wskazówek

- Skonsultuj się z personelem żłobka lub przedszkola. Uzgodnij moment rezygnacji z pieluszek, aby dziecko mogło być odpowiednio monitorowane również w placówce.
- Jeśli nocnik stoi w stałym miejscu, dziecko łatwo go znajdzie.
- Łatwiej zdejmuje się i nakłada majtki w nieco większym rozmiarze.
- Wpadki są nieuniknione. Spokojnie nałóż dziecku czyste ubranie, nie poświęcając wpadce nadmiernej uwagi, i uspokój dziecko.
- Nie chcesz mieć mokrego fotelika ani wózka? Pomocna będzie wodoodporna podkładka, zabezpieczenie lub plastikowy worek.



## 5. OBAWA PRZED ZROBIENIEM KUPKI

Niektóre dzieci obawiają się wypróżnienia na nocniku. Potrafią dobrze siusiać do nocnika, ale ze zrobieniem kupki czekają do założenia pieluszki. Często ukradkiem chodzą do spokojnego kącika, aby załatwić się tam po cichu.

### Jak najlepiej zareagować?

- Dziecko czuje, że musi zrobić kupkę. To pozytywne. Zachęcaj je i nie oczekuj, że uda się już skorzystać z nocnika. Bardzo ważne, aby dziecko wypróżniało się regularnie i nie wstrzymywało kupki przez kilka dni.
- Pozwól dziecku znaleźć spokojne miejsce. Postaw tam nocnik lub wstaw nocnik do toalety.
- Daj dziecku czas. Po kilku tygodniach dziecko zacznie spontanicznie robić także kupkę do nocnika.
- Jeśli zauważysz, że to nie pomaga, możesz spróbować następujących kroków:
  1. z założoną pieluszką na nocniku
  2. ze zdjętą pieluszką na nocniku
  3. włóż otwartą pieluszkę do nocnika
  4. bez pieluszki na nocniku

### Wskazówki w przypadku trudności z wypróżnianiem

- Zachęcaj dziecko, aby piło dużo płynów, najlepiej wody. Dzięki temu wypróżnienie będzie łatwiejsze.
- Podawaj dziecku dużo owoców i warzyw.
- Zapewnij dziecku dużo ćwiczeń (chodzenie, wspinanie itp.).

## 6. TRENING NOCNIKOWY W PORZE NOCNEJ

Nocny trening nocnikowy zwykle przychodzi naturalnie. Niewiele można zrobić w tej kwestii. Istotna jest głównie gotowość. Jeśli zauważysz, że pieluszka dziecka jest rano regularnie sucha, możesz zdjąć pieluszkę również na noc.

### Przydatne wskazówki

- Możesz zdjąć pieluszkę, jeśli jest sucha przez przynajmniej 5 z 7 dni.
- Pozwól dziecku pić normalnie w ciągu dnia (również po 16.00).
- Mokre pieluszki to sygnał, że organizm dziecka nie jest jeszcze gotowy. Nie denerwuj się, jeśli się nie udaje: dziecko nic na to nie poradzi.
- Wpadki się zdarzają: przyda się dobry ochraniacz na materac.
- Nie budź dziecka w nocy na siusiu. To nie pomoże w treningu nocnikowym. Gdy dziecko będzie gotowe, samo obudzi, gdy będzie potrzebowało na siusiu.

## 7. OKAZJONALNY REGRES MOŻE SIĘ ZDARZYĆ

Gdy dzieje się coś, co jest dla dziecka wymagające, na przykład pojawienie się rodzeństwa, przeprowadzka lub pójście do szkoły, może zdarzyć się przejściowy regres. Taki regres często się zdarza w przypadku zmian, które wymagają od dziecka przystosowania.

### Jak najlepiej zareagować?

- Daj dziecku czas na przywyknienie do nowej sytuacji.
- Dostosuj swoje oczekiwania. Ustal, z czego wynika chwilowy regres w treningu nocnikowym dziecka.
- Uzgodnij z pozostałymi opiekunami (żłobek lub przedszkole/szkoła/rodzina/przyjaciele), jak najlepiej rozwiązać tę sytuację.
- Jeśli po kilku tygodniach nie zauważysz poprawy, poszukaj pomocy. (Zobacz str. 12)

## 8. SZKOŁA A TRENING NOCNIKOWY

Szkoła może oczekiwać pracy nad treningiem nocnikowym dziecka w odpowiednim czasie. W idealnym przypadku dziecko nie powinno się moczyć w dniu poprzedzającym rozpoczęcie szkoły. To ułatwi pójście do szkoły i umożliwi szkole skoncentrowanie się na zapewnieniu odpowiedniej edukacji dla Twojego dziecka.

Szkoła nie może odmówić przyjęcia dziecka z powodu braku treningu nocnikowego. Dziecko będzie mieć jednak większą swobodę uczenia się nowych rzeczy, gdy będzie już korzystać z toalety. Zaczynij zatem w odpowiednim czasie.

Jeśli Twoje dziecko nie ma jeszcze za sobą treningu nocnikowego w momencie rozpoczęcia nauki w szkole, uzgodnij ze szkołą, jak będziecie nad tym wspólnie pracować.

Więcej informacji: [onderwijs.vlaanderen.be](https://onderwijs.vlaanderen.be) > Ouders > Naar school > Naar de kleuterschool > Naar de kleuterklas vanaf 2,5 jaar

## 9. CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

Sprawdź dodatkowe wskazówki i obejrzyj nasze filmy na [kindengezin.be](https://kindengezin.be) > ontwikkeling en gedrag > zindelijkheid



### **Masz pytania lub potrzebujesz dodatkowej pomocy albo porady?**

- Porozmawiaj o tym z pielęgniarką lub lekarzem w Kind en Gezin; mogą umówić Cię na konsultacje wychowawczo-opiekuńcze.
- Zadzwoń na infolinię Kind en Gezin (078 150 100) lub skorzystaj z czatu na [kindengezin.be](https://kindengezin.be) > kontakt
- Jeśli Twoje dziecko ma więcej niż 3 lata, możesz skontaktować się z CLB, na przykład podczas kontaktu w pierwszym roku przedszkola.
- Możesz także zwrócić się z pytaniami do sklepu dla rodziców lub do Ośrodka ds. Dzieci w swojej gminie.

### **Kiedy zasięgnąć porady lekarza?**

Prawie każdy czterolatek siusia do toalety w ciągu dnia oraz korzysta z toalety w celu wypróżnienia się w ciągu dnia i w nocy. Prawie każdy pięcioletek siusia do toalety w ciągu dnia i w nocy.

Zasięgnij porady lekarza, jeśli Twoje dziecko:

- nadal często się wypróżnia lub ma ślady na bieliźnie w ciągu dnia w wieku powyżej 3 lat.
- w wieku 4-5 lat nadal nie ma sucho w ciągu dnia.
- w wieku 6-7 lat nadal nie ma sucho w nocy.