

Как да научим детето си да ходи само до тоалетна. Първи стъпки

Приучаването към ходене до тоалетна самостоятелно е важна стъпка в живота на вашето дете. Но този период е доста труден за някои семейства. Много родители се питат:

- Кога е готово детето ми да махнем памперса?
- Кой е най-добрият и безболезнен начин за него?

Тъй като няма един общовалиден правилен начин да научим детето да ползва тоалетната самостоятелно, следващите идеи може да са ви от полза.

Готово ли е вашето дете?

Понякога родителите се чувстват притиснати да започнат да слагат детето на гърне от много рано, защото:

- памперсите са скъпи;
- в някои детски заведения не приемат деца, които ходят с памперс;
- много от нашите баби и по-възрастни роднини смятат, че детето трябва да се сложи на гърне от много рано – дори преди да е навършило годинка.

Но днес ние вече знаем, че най-подходящият момент е тогава, когато самото дете покаже признаци, че е готово за раздяла с памперса. Ето за какви признаци трябва да следим:

- детето остава сухо за няколко часа;
- детето може да седи и върви стабилно без да му е нужна помощ;
- детето може да следва прости заповеди, например да посочи част от тялото си;
- детето използва думи и жестове при ходене по нужда;
- детето иска да прави като вас, да бъде “голям”.

Родителите често започват да приучват децата си към гърне около втората година. Ако детето ви се е родило с ниско тегло или се развива по-бавно, може да изчакате до 3-годишна възраст.

Ето възрастовите периоди, през които детето развива умения за ходене до тоалетна самостоятелно:

- 15-месечна възраст – детето може да посочи мокрите си дрехи;
- 18-20-месечна възраст – детето може да се изпишка в гърнето, ако бъде поставено там;
- 2-2 1/2-годишна възраст – детето може да си каже “пиш” или “аки”;
- 3-4-годишна възраст – детето може да се сдържа и да ползва тоалетната вече самостоятелно.

А вие готови ли сте?

Случвали ли са се скоро големи промени във живота на вашето семейство – например заболяване, ново бебе, нова работа, нова бавачка? Ако да, може да изчакате, докато нещата се нормализират и си върнете стария познат ритъм на живот.

Имате ли достатъчно време? Да научите детето си да ползва самостоятелно тоалетната може да отнеме най-малко три месеца. Някои деца се учат бързо, но други се нуждаят от повече време. Понякога родителите са чувстват притиснати от роднини и приятели да започнат да учат детето си към ползване на тоалетна много рано. Съществуват много мнения, но винаги помнете, че вие сте този, който познава най-добре собственото си дете. Бъдете уверен, че наистина ще познаете сигналите, които то ви праща, че е готово за тази важна стъпка.

Да започваме!

Веднъж, щом сте разпознали признаците, че детето ви е готово да започне опити за самостоятелна тоалетна, отделете време за детски книжки с картинки, в които се описва как се ползва тоалетната. Като ги четете на детето си, ще му помогнете да разбере, че е време да опита. Всички членове на семейството може да се включат. Покажете на детето си как вие ползвате тоалетната. По-големите братя и сестри също може да помагат като оставят детето да ги наблюдава в тоалетната. Кажете на детето си: ”Ето как големите хора ползват тоалетната. Винаги си измивам ръцете накрая!” Поставете гърне близо до мястото за игра на детето ви. Така то ще се сеща, че може да сяде на него винаги при нужда. Нормално е в началото да сяде направо с дрехите и памперса. През целия ден окуражавайте детето си да играе с любимата си кукла или мече на “гърне” – “Мечо пишка в гърнето! Мечо е голямо момче!”

Моментът е всичко!

Когато забележите, че детето ви се чувства спокойно, седейки на гърнето, го помолете следващият път да опита без памперса. Някои важни моменти, в които може да поставяте детето на гърне, са:

- в моментите, в които детето се напъва за голяма нужда;
- веднага след сън;
- час след хранене.

Голямото чакане – кога ще започне сам?

След не повече от няколко дни и това ще се случи. Слагайте детето на гърне 3-4 пъти дневно. Две-три минути са достатъчни. Стойте до детето и му говорете за приятни неща – например за баба и дядо, за животинките от любимата книжка или приказка. Много деца първо се научават да акат в гърнето, а после да се изпишкват. По-лесно е за децата (а и за родителите) да кажат кога им се ака. А и има достатъчно време да се стигне до гърнето. Един ден вашето дете ще седне само на гърнето, бъдете готови да го прегърнете силно!

Почистването

Трябва да обясните на детето си как да се почиства след пишкане или акане – винаги отпред назад. Детските ръчички не са толкова дълги и не винаги почистването е успешно. Затова обяснете на детето си, че е задължително след ходене до тоалетна винаги да измива ръцете си със сапун и вода. Микробите може да го разболеят. Никога не давайте храна като награда в тоалетната!

Не се карайте!

Ако вашето дете не иска да стои на гърнето, просто го приберете. Може да ви бъде доста трудно да останете спокоен и търпелив. Така че ако детето ви плаче, дърпа се и отказва да седне, по-

добре си починете и не го насилвайте. Ще се наложи да изчакате няколко дни или дори няколко седмици и месеци преди да опитате отново.

Награди и наказания

Много родители се чудят дали трябва да награждават или наказват децата си, докато ги учат да ползват тоалетната. Хвалбите, прегръдките и окуражителните думи са чудесен начин да помогнете на детето си през този период. Ако обаче детето ви отказва гърнето, не го карайте да изпитва срам и не го наказвайте. Не му се смейте и при малки инциденти. На всички деца им се случват инциденти или пък точно сега не желаят да ползват гърнето и свършват работата в памперса. Когато това се случи, кажете нещо от рода на “Съжалявам, че се изпишка в памперса, знам, че много се стараеш, сигурен съм, че следващия път ще успееш да стигнеш до гърнето на време.” Има различни мнения относно играчките като награди. Обикновено те не са необходими. Запомнете, детето иска да порасне и да се чувства голямо, да бъде като мама и тати! Обикновено децата се стараят много, защото така те получават одобрението на родителите си.

Сънят

Вашето дете ще се научи да остава сухо първо през деня, докато е будно. Може да отнеме година или повече преди детето да се научи да остава сухо и докато спи – следобед или нощем. Вие трябва да си решите дали да слагате памперси по време на сън или да сменяте чаршафи, ако детето се е напишкало.

Кога и от кого да потърся помощ

Ако изпитвате трудности, докато учите детето си към да ходи самостоятелно до тоалетна, може да си поговорите с някого, който да ви помогне. Ако детето ви е около 4 1/2 или 5 г. и все още не може да стои без памперс, говорете с педиатъра си. Но запомнете, че много деца на възраст от 3 до 5 години не успяват да устискат до тоалетната и се напишкват.

Помнете, вашето дете учи нещо ново! То се нуждае от време и практика. Бъдете търпеливи, подкрепящи и окуражаващи! Детето ви много скоро ще успее!

По материали на <http://www.urbanext.uiuc.edu>

превод от английски: Гинка Илиева