

Pa pa pieluszeko...

czyli kilka dodatkowych wskazówek na temat treningu czystości.

Rozstanie z pieluszką i umiejętność korzystania z nocnika to bardzo ważny moment w rozwoju dziecka. Wielu rodziców zadaje pytanie: „kiedy moje dziecko będzie gotowe na zdjęcie pieluszki?” To bardzo dobre pytanie, na które nie ma jednak jednej odpowiedzi. Rozstanie z pieluszką to sprawa bardzo indywidualna ponieważ nie ma jednego, uniwersalnego dla wszystkich dzieci, momentu na rozpoczęcie odpieluchowania. Średnia wieku dziecka, kiedy rozpoczynamy proces odpieluchowania to 18-36 miesięcy. Sam wiek nie jest jednak najlepszym kryterium do wyznaczania gotowości dziecka. Gotowość dziecka wyznaczona jest przez jego rozwój fizjologiczny, rozwój układu nerwowego i rozwój emocjonalny dziecka.

Okolo drugiego roku życia dojrzewa układ nerwowy dziecka, jego pęcherz moczowy powiększa się i rozwijają się mięśnie zwieracza. Zwiększa się gotowość układu nerwowego i gotowość fizjologiczna organizmu dziecka do odczuwania i kontrolowania potrzeb fizjologicznych.

Dziecko, aby kontrolować swoje potrzeby fizjologiczne musi być ich świadome, tzn. musi po prostu zauważyć, że chce siku. W procesie myślowym musi połączyć płynące z organizmu odczucie ucisku na pęcherz z koniecznością skorzystania z nocnika. Musimy bacznie obserwować dziecko. Jeżeli zauważysz, że podczas sikania w pieluszkę dziecko zatrzymuje się, przystaje, odchodzi na bok lub zaprzestaje wykonywania aktualnie podjętej czynności to znak dla Ciebie, że dziecko prawidłowo odczytuje potrzeby swojego organizmu i zauważa co się z nim dzieje. To bardzo ważne w rozpoczęciu treningu czystości.



W początkach przygody z nocnikiem ważne jest również to, żeby dziecko potrafiło już spokojnie posiedzieć przez chwilę. Jeśli potrafi spędzić kilka chwil w miejscu, będzie mu łatwiej posiedzieć również na nocniku.

Ważne jest, aby dziecko rozumiało czego od niego oczekujemy. Umiejętność wykonywania prostych poleceń i reagowania na prośby ułatwia dziecku nabywanie nowych umiejętności. W zdobywaniu tych nowych sprawności ogromną rolę odgrywa wzmacnianie w dziecku poczucia sprawstwa oraz dostarczanie radości z osiągniętych sukcesów.

Podstawowe oznaki gotowości dziecka do rozpoczęcia korzystania z nocnika są zależne od osiągnięcia kolejnych etapów rozwojowych, należą do nich min.:

- umiejętność swobodnego, samodzielnego siedzenia bez podparcia;
- umiejętność swobodnego, samodzielnego chodzenia;
- umiejętność naśladowania dorosłych;
- reagowanie i rozumienie prostych poleceń i próśb;
- znajomość i rozumienie słów związanych z nocnikowaniem, np. nocnik, siku itp.;
- świadomość potrzeb fizjologicznych, np. zmieniona postawa, mimika, aktywność podczas robienia siku w pieluszkę;
- sygnalizowanie, że pieluszka jest „brudna”.

Rozpoczynając trening czystości zarówno dziecko, jak i rodzic muszą być na niego przygotowani. Należy zadbać o to, żeby dziecko posiadało odpowiednie warunki do treningu. Proces odpieluchowania wymaga czasu i spokoju dlatego dziecko powinno być przede wszystkim zdrowe, zainteresowane tematem oraz dobrze jest, żeby znajdowało się w stabilnym, spokojnym momencie życia, żeby czuło się bezpiecznie. Inne, dodatkowe zmiany w życiu dziecka, np. narodziny rodzeństwa, przeprowadzka, zmiana żłobka itp. mogą utrudniać lub wydłużać proces odpieluchowania.

Kiedy dziecko przejawia oznaki gotowości do zdjęcia pieluszki, a rodzic podejmie decyzję, że to dobry moment na rozpoczęcie treningu kolejnym krokiem jest wybór nocnika. W wyborze nocnika może pomóc dziecko. Można zabrać je do sklepu, by miało okazję do zaakceptowania danego nocnika. Dobrze jest zadbać o to, by nocnik miał prosty kształt i przyjemny kolor. Ważne by dziecko nie bało się go. Czasami, dzieci naśladowując dorosłych w toalecie, wybierają sedes zamiast nocnika. Wówczas można kupić specjalną nakładkę, aby podczas załatwiania potrzeby fizjologicznej dziecko stabilnie siedziało.



Trening zaczynamy od rozmowy z dzieckiem na temat tego do czego służy nocnik, warto jest wspomnieć o walorach chodzenia bez pieluszki. Przy rozmowie fajnie sprawdzi się książeczka, której bohater uczy się korzystać z nocnika. Pamiętaj, że dzieci uczą się przez naśladowanie. Warto jest więc pozwalać dziecku iść razem z dorosłym do toalety. Dziecko obserwując rodzica prędzej zainteresuje się tematem. Dużym wsparciem dla motywacji dziecka do korzystania z nocnika będzie również obserwowanie innych dzieci, np. w grupie żłobkowej.



Na początku treningu należy również pomału i stopniowo oswoić dziecko z nocnikiem. Należy pozwolić dziecku obejrzeć go, przymierzyć się, usiąść na nim. Można wykorzystać ulubioną lalę lub misia i pobawić się w „wysadzanie” pluszaka.

Swobodne bieganie bez pieluszki, na golasa lub w łatwych do zdjęcia ubrankach to istotny element treningu czystości. Zdejmując pieluszkę należy stopniowo wydłużać okresy czasu biegania po domu bez pieluszki. Zachęcamy dziecko, aby w tym czasie próbowało korzystać z nocnika. Początkowo często będą zdarzały się sytuacje, że dziecku nie uda się zauważyć i zasygnalizować potrzeby i zrobi siku na podłogę, ważne jest aby wówczas podejść do dziecka z wyrozumiałością, ciepłem i empatią. Warto pamiętać, żeby nie wyrażać się w negatywny sposób u kupie i o siku. Nie powinno się mówić, że są „fuuj, brudne, śmierdzą”. Takie negatywne określenia mogą wywołać w dziecku niechęć i obrzydzenie przed załatwianiem potrzeb fizjologicznych i spowodować, że dziecko będzie je wstrzymywało. Należy po prostu posprzątać, a nieczystości wrzucić do nocnika. W ten sposób można zobrazować dziecku, że miejsce siku jest w nocniku.

Kategorycznie nie należy dziecka karać, krytykować ani ośmieszać kiedy nie zdąży lub zapomni o nocniku. Nie wolno na dziecko krzyczeć ani się złościć. Niedopuszczalne jest stosowanie przemocy zarówno fizycznej, jak np. przytrzymywanie na nocniku jak i emocjonalnej, np.

zawstydzanie dziecka. Wszelkie takie działania mogą nieść długofalowe, negatywne konsekwencje dla dziecka zarówno w sferze emocjonalnej, społecznej i fizycznej. Czasem rodzice przeceniają możliwości rozwojowe swojego dziecka, przez co zdarza się że niesłusznie interpretują jego opór czy „wpadki” jako krnąbrność czy celowe nieposłuszeństwo. Stosowanie kar może tylko spowodować wydłużenie procesu odpieluchowania.

Podczas treningu czystości bardzo ważne jest to, żeby nie zmuszać dziecka do długiego przesiadywania na nocniku i nie naciskać, żeby zrobiło „choć kropelkę”. Nie można kazać dziecku wyęźać się, żeby za wszelką cenę zrobiło kupę lub wysikało odrobinę. Taki wysiłek może być dla dziecka szkodliwy i może powodować z jednej strony awersję do nocnika, a z drugiej również problemy zdrowotne np. ze zwieraczami lub z pęcherzem. Kiedy dziecko chce wstać z nocnika - należy mu na to pozwolić.

Ważne jest, aby nie pytać dziecka uporczywie i zbyt często czy chce siusiu. Zamiast tego należy dziecko uważnie obserwować i kierować na nocnik w momencie, gdy zauważymy że zbliża się taka potrzeba. Ciągłe zadawanie tego samego pytania może spowodować, że dziecko machinalnie zacznie zaprzeczać.

Odwrotną zasadę można zastosować w nagradzaniu dziecka. Po każdym siku na nocnik nagradzaj dziecko. Nawet kiedy nie zdąży dobiec, ale podejmie próbę okaz, że jest to ważne i że jest to powód do dumy i radości. Chwal go za każdym razem. Nagroda jest nagrodą tylko wtedy kiedy jest dla dziecka atrakcyjna. Może to być bicie brawa, podskoki lub inne, wspólne okazanie radości, przytulenie czy odrobina jakiegoś smakołyku. Ważne, żeby nagrodę dziecko otrzymało każdorazowo.



Aby zachęcić dziecko do siusiania na nocnik trzeba zadbać również o to, żeby nocnikowanie nie było nudne. Dziecko należy zachęcać, uatrakcyjnić czas spędzony na nocniku, np. poprzez wspólne śpiewanie wesołych piosenek czy ilustrowanie gestami ich tekstów. Można wybrać „repertuar” przeznaczony tylko na nocnikowanie, niech to będą piosenki lub rymowanki atrakcyjne dla dziecka i nie powtarzane poza nocnikowaniem.

„Wpadki” będą się zdarzały. Dziecko niejednokrotnie zapomni się w zabawie. Jest to zupełnie normalne. Czasem zdarza się też tak, że dziecko które opanowało już sztukę siusiania na nocnik nagle znowu zaczyna o nim zapominać i przestaje kontrolować potrzeby fizjologiczne. Kiedy dziecko odmówi współpracy i nie będzie chciało kategorycznie korzystać z nocnika można go schować na miesiąc czy dwa i powtórnie powtórzyć trening czystości, kiedy dziecko będzie gotowe.

Nie istnieje uniwersalna procedura, określająca kolejne kroki skutecznego odpieluchowania. Należy pamiętać, że każde dziecko rozwija się we własnym tempie, a zdobywanie nowych umiejętności wymaga czasu. Ważne, żeby rodzic był dla dziecka wsparciem w tym procesie, okazał cierpliwość i wyrozumiałość i aby sam trening przebiegał łagodnie i nie był dla dziecka źródłem stresu.

Opracowanie

Katarzyna Jakóbowska
psycholog MZŻ w Lublinie