






Czy twoje dziecko jest gotowe na trening toaletowy?



“Koniec z pieluchami!” Łatwo powiedzieć, ale w jaki sposób przygotować się do tego, aby nauczyć dziecko samodzielnego korzystania z toalety? Oto kilka propozycji.

-  **Najpierw wszystko przygotuj!** Nauczenie dziecka jak należy samodzielnie korzystać z toalety wymaga wiele czasu i cierpliwości. Przygotuj nocnik-krzesółko, deskę sedesową dzieciennego rozmiaru i stabilny stołeczek, na którym dziecko będzie mogło stanąć, żeby usiąść na sedesie. Trening taki przeważnie trwa około 3 miesięcy. Najlepiej rozpocząć go latem, kiedy jest ciepło i dziecko zakłada mniej ubranek, w związku z czym będzie ich mniej do uprania.
-  **Zainterесuj dziecko treningiem!**
 - Dziecko powinno najpierw oswoić się z nocniczkiem i deską sedesową.. Jeżeli zechce może siadać na nich nawet w ubraniu.
 - Postaraj się o książki na temat treningu toaletowego i czytaj je wspólnie z dzieckiem (np. “Everyone Poops”, Taro Gomi (1993) i “Going to the Potty”, Fred Rogers (1986))
 - Dziecko może przyglądać się jak inne dzieci lub ty sama korzystacie z toalety (pod warunkiem, że nie jest to dla was krępujące).
 - Pokaż dziecku jak działa toaleta i pozwól mu spuścić wodę. (Uwaga: Małe dzieci powinny przebywać w łazience tylko w towarzystwie osoby dorosłej!)
-  **Naucz dziecko używania właściwych słów.** Sama używaj słów, którymi chcesz, żeby i ono się posługiwało. Możesz powiedzieć do dziecka przyjaznym głosem: “ Zmieniam ci pieluszkę, bo w nią nasiusiałeś” albo “Zrobiłaś kupkę w pieluszkę, dlatego zakładałam ci czystą”. Używaj słów i określń ogólnie przyjętych i zrozumiałych dla innych.
-  **Obserwuj czy dziecko jest już gotowe do treningu.** Większość dzieci uczy się korzystać z toalety pomiędzy 2 a 3 rokiem życia, choć niektóre robią to później. Nawet półtoraroczne dzieci mogą wykazywać taką gotowość z tym, że u dziewczynek pojawia się ona około 3 miesięcy wcześniej niż u chłopców. Twoje dziecko jest gotowe do podjęcia treningu toaletowego, jeżeli:
 - Zdaje sobie sprawę z tego, że jego pielucha jest mokra i prosi o czystą.
 - Wypróżnia się o regularnych porach
 - Siusia nie częściej niż co dwie godziny
 - Potrafi spuścić swoje majteczki lub pieluchę
 - Potrafi przekazać za pomocą słów, dźwięków lub grymasu twarzy, że chce się załatwić.
 - Rozumie określenia, których używasz określając funkcje wydalania.
 - Rozumie proste wskazówki i lubi odkładać rzeczy na swoje miejsce.
-  **Pamiętaj, że dziecko może nie być jeszcze gotowe do rozpoczęcia treningu.** Należy poczekać, jeżeli dziecko po prostu nie chce usiąść na toalecie lub jeżeli:
 - Jest chore
 - Denerwuje się i złości
 - Przechodzi ważne zmiany w swoim życiu takie, jak narodziny nowego dziecka w rodzinie lub przeprowadzka do nowego domu.

English Title: No More Diapers: Is Your Child Ready?



29 Children's Research Center
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telefon: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Za darmo: 877-275-3227 (Voice/TTY)
Email: iel@uiuc.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Więcej stron z poradami możesz znaleźć pod adresem <http://illinoisearlylearning.org>