



## Odpieluchowywanie dziecka

Odpieluchowywanie dziecka to samoistny, naturalny etap rozwoju. Naszym zadaniem jako opiekunów jest towarzyszenie dziecku w tym procesie poprzez: obserwację, utworzenie odpowiednich warunków i akceptację emocji i stanów. Pamiętaj, że dziecko w różnych sytuacjach ma prawo zachowywać się inaczej np. może nie być gotowe na zdjęcie pieluszki w żłobku ale w domu preferować już korzystanie z nocnika. Warto zapytać wychowawcy jak dziecko zachowuje się w grupie (np. czy zaczyna komunikować potrzeby?)

### Czy moje dziecko jest gotowe na zdjęcie pieluszki?

Zwróć uwagę na trzy sfery:

**Gotowość fizyczną** - dziecko powinno mieć wystarczająco rozwinięte mięśnie kontrolujące wydalanie oraz odpowiednią pojemność pęcherza i odbytnicy. Wspomniana gotowość jest osiągnięta **między 2 a 4 rokiem życia**. Dlatego w procesie odpieluchowywania szczególnie istotne jest branie pod uwagę indywidualnego tempa rozwoju dziecka.

**Gotowość emocjonalną** - zwróć uwagę na pojawiające się w życiu dziecka zmiany (pójście do żłobka, przeprowadzka, pojawienie się rodzeństwa itp.), które znacząco wpływają na gotowość emocjonalną dziecka. Otocz dziecko spokojną atmosferą. Wzmacniaj pozytywnie: przez przytulanie, okazywanie bliskości. Staraj się nazywać emocje dziecka w formie pytania: "jest Ci smutno"?

**Gotowość poznawczą** - dziecko powinno mieć świadomość jak skorzystać z nocnika/toalety oraz traktować to jako naturalny proces. Bardzo ważny jest stosunek opiekuna do fizjologii. Reakcje powinny być neutralne i spokojne. Starajmy się nie używać komunikatów: "Fu! Co tak śmierdzi?" albo "ale brzydko pachnie". Wspomniane zwroty wprawiają dziecko w zakłopotanie i wzmacniają poczucie wstydu. Dziecko kojarzy sytuację zrobienia kupki z czymś stresującym. Powiedzmy: "Sprawdźmy czy nie masz kupki" a następnie pokażmy czynności wykonywane gdy kupka już jest w pieluszce.

### UWAGA

**Bardzo istotne jest aby nie wytwarzać presji u dziecka. Przeprowadzanie treningu czystości bez gotowości malucha przynosi odwrotny skutek i powoduje lęk przed wypróżnianiem! Zwróćmy uwagę na dziecko i jego tempo rozwoju. Zaakceptujmy, że może potrzebować więcej czasu.**

# PORADNIK RODZICA



## Tworzenie warunków wspomagających gotowość dziecka do odpieluchowania

**Zwróć uwagę na własne emocje i myśli** - w całym procesie istotne są Twoje emocje i przekonania. Usiądź i zastanów się: nad tym co czujesz gdy obserwujesz, że dziecko nie jest gotowe na zdjęcie pieluszki? Jakie masz przekonania? Czy są to Twoje myśli, czy innych osób? Jaki masz stosunek do fizjologii małego dziecka? Po uzyskaniu odpowiedzi na powyższe pytania, pomyśl o tym jak długo uczysz się nowej rzeczy. Ile potrzebujesz czasu? Pamiętaj, że dla maluszka to jest kolejna nowa umiejętność i ma prawo do swojego tempa nabywania jej. Stwórz atmosferę akceptacji i szacunku podczas czynności higienicznych. Pozytywne podejście rodziców do fizjologii małego dziecka korzystnie wpływa na stosunek malucha do własnego ciała.

**Pozwól dziecku obserwować nową czynność** - pozwólmy patrzeć jak my korzystamy z toalety. Opowiedzmy do czego służy sedes, kiedy spuszcza wodę itd. Pamiętajmy, że w żłobku dzieci mają niepowtarzalną okazję aby obserwować inne dzieci korzystające z nocnika i w razie gotowości mogą przyłączyć się do nich.

**Rozmawiaj i czytaj dziecku o nocniku/ toalecie** - czytanie doskonale przygotowuje dziecko bez presji do korzystania z toalety. Wydawnictwa oferują ciekawe pozycje książkowe, które możemy wykorzystać podczas odpieluchowania. Jeśli maluch nie skupia uwagi na obrazkach można stworzyć własną historię przy pomocy ulubionej zabawki i pokazać jak np. miś robi kupkę oraz co dzieje się dalej.

**Oswajaj dziecko z nocnikiem w domu** - pozwól maluchowi siedzieć na nocniku w ubraniu. Wykorzystaj tę sytuację do wspólnego czytania książeczek lub zabawy. Dzięki temu maluch zacznie pozytywnie kojarzyć nocnik. Kiedy zauważysz, że dziecko czuje się swobodnie spróbuj zapytać czy chce ściągnąć pieluszkę i usiąść na nocniczku. Uszanuj decyzję malucha.

**Obserwuj i słuchaj** - ściągnij pieluszkę na dłużej jeśli zauważysz, że maluch rozpoczyna komunikowanie słowem lub gestem. Na początek spróbuj tylko w domowych warunkach. Pozwól dziecku wybrać majtki aby czuło, że jest to jego wybór.

**Wzmacniaj pozytywnie dziecko** - chwal dziecko za każdy gest, komunikat czy skorzystanie z nocnika. Pamiętaj, że nieudane próby są wpisane w uczenie się. Jeśli dziecko zrobi siku lub kupę w majtki - nie komentuj, po prostu załóż czyste ciuszki. W ten sposób pokażesz, że akceptujesz jego naukę i fizjologię.