






Koniec z pieluchami: Czy twoje dziecko jest gotowe?



“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, nakładkę dziecięcą na sedes i stabilny stopień. Trening taki trwa zwykle około 3 miesięcy lub dłużej.
-  **Zainterесuj dziecko treningiem!**
 - Dziecko najpierw powinno oswoić się z nocnikiem i nakładką na sedes. Jeżeli dziecko zechce, pozwól jej usiąść na nocniku w ubraniu.
 - Postaraj się o książki na temat treningu toaletowego i czytaj je wspólnie z dzieckiem, np.: *It's Potty Time* Chrisa Sharpa (2009) i *Once Upon a Potty* Alony Frankel (2007).
 - Pozwól dziecku, aby zaobserwowała, jak inne dzieci lub ty sama korzystacie z toalety (pod warunkiem, że nie jest to krępujące dla innych dzieci).
 - Pokaż dziecku jak działa toaleta i pozwól jemu spuścić wodę.
 - Małe dzieci powinny przebywać w toalecie tylko w towarzystwie osoby dorosłej.
-  **Naucz używania właściwych słów.** Sama używaj słów, którymi chcesz, żeby i dziecko się posługiwało. Możesz powiedzieć przyjaznym głosem: „Zmieniam ci pieluszkę, bo w nią nasiusiałaś” lub „Zrobiłaś kupkę w pieluszkę, dlatego zakładam ci czystą”. Używaj określeń ogólnie zrozumiałych dla innych.
-  **Obserwuj czy dziecko jest gotowe do treningu.** Większość dzieci uczy się korzystać z toalety pomiędzy 2 a 3 rokiem życia. U dziewczynek pojawia się ta gotowość około 3 miesięcy wcześniej niż u chłopców. Dziecko jest gotowe do podjęcia treningu toaletowego, jeżeli przejawia kilka z poniżej podanych symptomów:
 - Wie, że jej pielucha jest mokra lub brudna i prosi o czystą.
 - Wypróżnia się o regularnych porach.
 - Siusia nie częściej, niż co dwie godziny.
 - Potrafi przekazać za pomocą słów, dźwięków lub grymasu twarzy, że chce się załatwić.
 - Rozumie określenia, których używasz, określając funkcje wydalania.
 - Potrafi wykonać 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 lub reaguje oporem na polecenia
 - Przechodzi zmiany w życiu takie, jak narodziny nowego dziecka w rodzinie, lub przeprowadzka do nowego domu.

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



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>

