

ΑΠΛΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥΑΛΕΤΑΣ

Το μωρό σας έγινε πλέον δύομισι ετών και ήδη κάνει τα πρώτα βήματα προς την ανεξαρτησία. Η εκπαίδευση για την τουαλέτα είναι το πιο σημαντικό από αυτά. Ακολουθήστε μερικές απλές συμβουλές και με λίγη βοήθεια η τουαλέτα θα γίνει για το παιδί παιχνιδάκι!

Η κατάλληλη ώρα

Κάθε παιδί έχει διαφορετικό χαρακτήρα και παρότι δεν ορίζεται συγκεκριμένη ηλικία, συνήθως η κατάλληλη χρονική περίοδος για να μάθει να αυτοεξυπηρετείται στην τουαλέτα είναι μεταξύ 2 και 3 ετών. Μην αρχίσετε πάντως την εκπαίδευση για την τουαλέτα πριν το παιδί σας δείξει σημάδια ωριμότητας. Ποιά είναι αυτά;

- Όταν το παιδί αποκτά συγκεκριμένες ώρες που ενεργείται
- Παραμένει στεγνό για αρκετές ώρες ή ξυπνά με καθαρή πάνα το πρωί
- Δείχνει ότι καταλαβαίνει τη χρήση της τουαλέτας, σας παρακολουθεί και κάνει ερωτήσεις
- Σας ενημερώνει όταν η πάνα του είναι λερωμένη ή όταν πρόκειται να τη λερώσει
- Θέλει να γίνει ανεξάρτητο και να κάνει πράγματα μόνο του
- Και φυσικά μπορεί να ανεβάζει και να κατεβάζει τα ρούχα του χωρίς βοήθεια.

Εκπαίδευση του παιδιού

Όταν το παιδί δείξει ότι είναι έτοιμο για το επόμενο βήμα ξεκινήστε την εκπαίδευση του.

- Στην αρχή θα χρειαστεί να του αφιερώσετε λίγο χρόνο.
- Εξηγήστε του με απλές κουβέντες τη διαδικασία που θα ακολουθήσει και αποφύγετε λέξεις όπως «βρώμικος», «ακάθαρτος» κ.λ.π.
- Στηριχτείτε στη φυσική περιέργεια του και στην τάση του να μιμείται τους μεγάλους: μπορούν να γίνουν τα πιο ισχυρά κίνητρα για να τα καταφέρει.
- Πείτε του τα πλεονεκτήματα της αυτοεξυπηρέτησης: θα ξεφορτωθεί τις πάνες και έτσι δε θα χρειάζεται να περιμένει βοήθεια, ενώ θα νιώθει στεγνό και καθαρό συνέχεια.
- Κάντε υπομονή: μη περιμένετε από την πρώτη φορά να γίνουν όλα στην εντέλεια. Το παιδί σας χρειάζεται το χρόνο του.

Και αν δυσκολεύεται να τα καταφέρει;

Κάποιες φορές τα παιδιά δείχνουν απρόθυμα να συνεργαστούν ή «βολεύονται» με την πάνα και ξεχνιούνται. Όμως κάθε πρόβλημα έχει τη λύση του:

- Δοκιμάστε να του φορέσετε μια πάνα-βρακάκι, που ανεβοκατεβαίνει εύκολα, δίνοντας του τη δυνατότητα να επισκέπτεται και να δοκιμάζει την τουαλέτα, όντας ωστόσο ασφαλές.
- Επιλέξτε την εποχή που θα ξεκινήσετε την «εκπαίδευση», ώστε το παιδί να είναι ήρεμο και να μην υπάρχει καμία αιτία που να αναστατώνει τη ζωή του (π.χ. αλλαγή χώρου, νέα νταντά κ.ά.).

- Συνεχίστε ρωτώντας το παιδί γιατί δε συνεργάζεται. Μπορεί έτσι να το βοηθήσετε να σας μιλήσει ανοιχτά και να σας εμπιστευτεί τους «φόβους» και τις αναστολές του.
- Βγάλτε την πάνα και αφήστε το πιτσιρίκι σας γυμνό-από τη μέση και κάτω-στο σπίτι: όταν θα νιώσει την ανάγκη να πάει στην τουαλέτα, χωρίς τη «σιγουριά» της πάνας, το πιο πιθανό είναι να ζητήσει τη βοήθεια σας!
- Μεταφέρετε κάποια παιχνίδια του στην τουαλέτα: έτσι θα έχει με κάτι να ασχολείται μέχρι να τελειώσει.
- Δοκιμάστε ίσως πρώτα το γιο-γιο, αν αρνείται αρχικά να χρησιμοποιεί τη λεκάνη της τουαλέτας.
- Συζητήστε το «πρόβλημα» με άλλους γονείς: πολλές φορές η πείρα δίνει λύσεις που ούτε θα μπορούσαμε να φανταστούμε!

Η απαραίτητη υγιεινή

Η καθαριότητα είναι άλλη μία πρόκληση για το παιδί σας, που πρέπει να μάθει να τηρεί κάποιους κανόνες υγιεινής. Βοηθήστε το ως εξής:

- Ακολουθήστε οι ίδιοι σχολαστικά τους κανόνες, πριν ακόμη τους θέσετε: τα παιδιά ακολουθούν το παράδειγμά μας και μας μιμούνται!
- Εξηγήστε του γιατί είναι σημαντικό να πλένει τα χέρια του μετά την τουαλέτα. Δείξτε του το σωστό τρόπο.
- Μάθετέ του πως να σκουπίζεται σωστά, ανάλογα με το αν είναι αγόρι ή κορίτσι. Εάν έχετε πρόβλημα, ζητήστε διευκρινίσεις από τον παιδίατρο.
- Χρησιμοποιήστε τα σωστά είδη υγιεινής στην τουαλέτα: το απαλό δέρμα των παιδιών χρειάζεται προϊόντα απαλά και απορροφητικά. Τα υγρά παιδικά μαντηλάκια για την τουαλέτα είναι ιδανικά, γιατί καθαρίζουν αποτελεσματικά και είναι εύχρηστα από τα ίδια τα παιδιά.
- Μη ξεχνάτε να επιβραβεύετε κάθε βήμα του παιδιού σας.