

IDŹ DO:

- Spis treści
- Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- Katalog online
- Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- Zamów informacje o nowościach
- Zamów cennik

CZYTELNIA:

- Fragmenty książek online

do przechowalni

do koszyka

BESTSELLER

NOWOŚĆ

Helion Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion

ul. Kościuszki 1c

44-100 Gliwice

tel. 032 230 98 63

e-mail: helion@helion.pl

e-mail: septem@septem.pl

redakcja: redakcja@septem.pl

informacje: o_ksiegarni@septem.pl

MAMIE NA RATUNEK. NAUKA KORZYSTANIA Z NOCNIKA

Autor: Linda Sonna

Tłumaczenie: Olga Kwiecień-Maniewska

ISBN: 978-83-246-2291-7

Tytuł oryginału: [Mommy Rescue Guide: Potty Training. Lifesaving Techniques and Advice for an Easy Transition](#)

Format: 115 × 170, stron: 248



Twój maluszek bez pieluszek!

- Różne metody nauki korzystania z nocniczka
- Różnice pomiędzy chłopcami a dziewczynkami
- Kontrola pęcherza
- Bezpieczna łazienka
- Właściwe motywowanie i rodzicielskie reakcje
- Odpowiednie nawyki podczas snu

Mały władca na swym tronie

Wielkimi krokami nadchodzi kolejny etap w życiu Twojego dziecka – czas nocnikowania! Przyzwyczajonego do suchych jednorazowych pieluch malucha nie tak łatwo nauczyć korzystania z minitoalety. Ale przecież nie pošlesz go tak do gimnazjum! Nie spiesz się jednak za bardzo. Większość dzieci zaczyna właściwie korzystać z nocnika mniej więcej podczas drugiego roku życia. Powinnaś dokładnie przeanalizować gotowość malucha, swoją oraz czynniki zewnętrzne, nim zdecydujesz się na ściągnięcie pieluchy. Natomiast kiedy to już nastąpi, lepiej, byś miała pod ręką profesjonalne wsparcie.

Gdy dziecko wyrasta z pieluch

- Oswojenie z nieznanym przedmiotem.
- Skojarzenie potrzeb fizjologicznych z nocnikiem.
- Wybieranie ubranek pozwalających zaoszczędzić cenne sekundy.
- Stosowanie gadżetów zachęcających do korzystania z nocnika.
- Nauka załatwiania potrzeb fizjologicznych na prawdziwym sedesie.

Książeczki z serii Mamie na ratunek to małe, a jednocześnie wielkie wsparcie dla świeżo upieczonej mamy. Zawierają praktyczne techniki i rady z życia wzięte – tak potrzebne na każdym etapie wczesnego macierzyństwa. Niezależnie od tego, czy jesteś w opałach, czy też właśnie cieszysz się krótką chwilą spokoju, dzięki tej serii czas spędzany wspólnie z maluchem stanie się przyjemny i pozbawiony problemów. Przekonaj się, że żadna niania nie zastąpi Twojemu dziecku Mądrej Mamy!



Wstęp	9
Rozdział 1. Jaka jest Twoja rola?	11
Trenerka czystości — czyli Ty	11
Bądź partnerką swojego małżeństwa	13
Problemy mogą się zdarzać	15
Wypowiadanie odpowiednich słów	19
Motywowanie maluchów	23
Kontrolowanie swoich emocji	29
Własne zdanie	32
Rozdział 2. Czy mój maluch jest już gotowy?	33
Lekcja anatomii	33
Odpuść się dla dobra wszystkich	35
Właściwe słownictwo	36
Jak rozpoznać, kiedy czas na nocnik?	44
Techniki rozwiązywania problemów	46
Budowanie motywacji	48
Kontrola pęcherza	52
Gotowość rodzica	56
Rozdział 3. Czego potrzeba, by zacząć naukę?	63
Różne rodzaje nocników	63
Ubrania dla uczącego się malucha	67

Jak nagradzać malucha?	69
Bezpieczeństwo w łazience	70
Czego naprawdę potrzebujesz?	72

Rozdział 4. Czy na naukę może być za wcześnie?

Nauka czystości w niemowlęctwie 75

Korzyści z wczesnej nauki	75
Podstawowe umiejętności malucha	79
Szczęśliwi uczniowie to szczęśliwi rodzice	80
Gdy dziecko potrafi już siedzieć na nocniku	84
Sukces!	85
Przyspieszanie postępów	87
Kiedy maluch strajkuje	90
Lekcja dorastania	91

Rozdział 5. Jak można ćwiczyć nocnikowanie?

Metoda ćwiczeń na nocniku 93

Plan dnia i elastyczność muszą iść w parze	93
Czego możesz oczekiwać jako trenerka czystości	95
Jak rozpocząć stosowanie tej metody?	97
Wstępne ćwiczenia	104
Zacznij we właściwy sposób	107
Kto tu jest szefem?	115
Taktyki, triki i techniki	118
Zachęty	121

Rozdział 6. Czy jest szybszy sposób?

Szybki trening dla starszaka 129

Nauka w jeden dzień — to prawda!	129
Najpierw weź się za siebie	131
Czy Twój brzdąc jest już gotowy?	133
Wykorzystanie lalki	135
Wzmocnienie pozytywne	137

Trening czyni mistrza	139
Nikt nie jest doskonały	144
Powolny uczeń	145
Zastanów się nad tym	147

Rozdział 7. Czy istnieje łagodniejsze podejście?

Metoda nocnikowania bez presji **149**

Jak zmienia się podejście do treningu czystości?	149
Wady i zalety igrania z tradycją	151
Zabawa w czekanie	154
Karuzela dylematów i poczucia dumy	156
Wprowadzenie nocnika	157
Pożegnanie z pieluchami	160
Problemy w nocy	162
Co sądzą inni	163

Rozdział 8. A co z wypadkami? **167**

O nie, kolejny wypadek?!	167
To może być przerażające	168
Różnice pomiędzy chłopcami a dziewczynkami	172
Wyjścia na miasto	173
To może być zabawne	176
Trzymaj!	178
Ulubiona zabawka malucha	181
Zapobieganie wypadkom	183
Samodzielna wyprawa	187
Przemów maluchowi do rozumu	188

**Rozdział 9. W jaki sposób mogę dbać
o zdrowie swojego maleństwa?** 193

Nauka higieny	193
Pieluszkowe zapalenie skóry — nie na długo	197
Zdrowy pęcherz	198
Zdrowe jelita	201
Biegunka	204
Dbanie o higienę penisa	205

Rozdział 10. A jeśli coś pójdzie źle? 209

Jak i gdzie szukać pomocy?	209
Jak uniknąć moczenia nocnego?	210
Nie pozwól, by moczenie nocne Cię przygnębiło	211
Leczenie moczenia nocnego	213
Zabawa odchodami	219
Wyjaśnienie chronicznego brudzenia	221
Weź sobie wolne! Twój maluch Cię potrzebuje!	225

Dodatek A Często zadawane pytania 227

Dodatek B Źródła 239

Rozdział 2.

Czy mój maluch jest już gotowy?

POSTARAJ SIĘ UCZYĆ SWOJE DZIECKO stopniowo tego, jak korzystać z nocnika, i faktów na temat wydalania. Jeśli od wczesnego wieku będziesz o tym mówić swojej pociesze, przyzwyczai się do tych rozmów i będzie lepiej przygotowana do nauki, gdy zdecydujesz się na następny krok. Zasoby emocjonalne Twojego dziecka i jego dojrzałość to istotne czynniki, które powinnaś wziąć pod uwagę, starając się zaplanować, kiedy chcesz zakończyć trening czystości.

Lekcja anatomii

Czas już nauczyć się wszystkiego, czego nigdy nie chciałaś wiedzieć na temat jelit i pęcherza, tak byś wiedziała, co jest ważne dla nauki czystości. Będziesz dzięki temu lepszą matką i nauczycielką, więc czytaj uważnie.

Zwieracze, dwa mięśnie mające kształt obwarzanków, kontrolują wypływ odchodów z organizmu. Zwieracz pęcherza kontroluje wypływ moczu, a zwieracz odbytu kontroluje ruchy jelit. Kiedy dziecko zaciska mięsień zwieracza, obwarzanek zaciska się, zatrzymując mocz lub kał wewnątrz organizmu. Kiedy maluch rozluźnia mięśnie zwieraczy, obwarzanek

otwiera się i odchody mogą wypłynąć na zewnątrz. Wydaje się to proste, prawda? Haczyk polega na tym, że aby się załatwić, dziecko musi najpierw napiąć pewne mięśnie, by zapoczątkować wypływanie odchodów, a następnie rozluźnić mięśnie zwieraczy, by odchody mogły się wydostać na zewnątrz. Dzieci w końcu uczą się, jak to zrobić, jednak potrzeba na to trochę czasu.

Chłopcy dojrzewają nieco później niż dziewczynki i zazwyczaj nieco później kończą też trening czystości. Bez żadnej pomocy dziecko uczy się najpierw kontrolować ruchy jelit w nocy. Dzieje się to naturalnie i nie wymaga żadnego treningu, jest to wynik dojrzewania. Kontrolowanie ruchów jelit w ciągu dnia zwykle przychodzi później, ponieważ większość dzieci przynajmniej raz dziennie wypróżnia się o przewidywalnej porze. Skurcze jelit, które sygnalizują początek wypróżnienia, są łatwe do zauważenia. Dziecko często stęka, puszcza bąki, dlatego też zarówno rodzicom, jak i dziecku łatwo jest zauważyć, kiedy przychodzi czas na wyprawę do toalety.

Podczas wypróżnienia rozluźniają się obydwie zwieracze, tak więc dzieci często oddają kał i urynę równocześnie. Koncentrując się na nauce kontrolowania oddawania kału, rodzice mogą pomóc dzieciom kontrolować również pęcherz w tym samym czasie.



Mądra mama

Możesz porównać zwieracz do zapory. Gdy wody jest zbyt dużo, zaporą puszcza i następuje powódź. Podobnie, gdy pęcherz lub jelita są zanadto pełne, ciśnienie wywierane na mięśnie zwieraczy staje się zbyt duże, mięsień poddaje się i następuje wypadek.

Odpuść się dla dobra wszystkich

Podobnie jak wiele dorosłych osób, małe dzieci niezbyt dobrze reagują na presję. Jeśli Ci się spieszy, albo traktujesz swojego malucha nadmiernie surowo, to Twoje wysiłki mogą spełznąć na niczym, a trening czystości będzie trwać dużo dłużej, niż gdybyś miała nieco łżejsze podejście do tego zagadnienia. Jeśli prowadzisz trening czystości u małego dziecka, pamiętaj, by nie wywierać na nie najmniejszej presji. Jeśli wyznaczyłaś sobie termin zakończenia treningu czystości, upewnij się, że maluch:

- jest dostatecznie dojrzały, by wykonywać chętnie Twoje polecenia,
- jest w stanie usiedzieć spokojnie co najmniej przez pięć minut,
- lubi zadania, które sprawiają, że staje się bardziej niezależny,
- jest w stanie wytrwać, gdy proces nauki staje się trudny,
- jest w stanie poradzić sobie z frustracją,
- jest w stanie znieść okazjonalne wpadki bez utraty motywacji do nauki.

Upewnij się, że nie rozpoczynasz treningu czystości, gdy dziecko ma inne poważne problemy, takie jak pojawienie się w rodzinie nowego dziecka, utrata ulubionej nauczycielki w żłobku czy przeprowadzka do nowego domu. Jedno wyzwanie dla takiego malucha jest zupełnie wystarczające! Zdroworozsądkowa zasada każe poczekać co najmniej miesiąc lub dwa, nim dziecko dostosuje się do zmian w życiu. Ponieważ nawet drobniejsze wydarzenia, takie jak ząbkowanie,

przeniesienie się z łóżeczka dzieciennego do normalnego łóżka czy przyjazd gości spoza miasta, może wytrącić dziecko z równowagi na parę dni czy tygodni, poczekaj, aż domowe zwyczaje zostaną ustalone na nowo, a Twoja pociecha będzie się wydawała gotowa sprostać nowym wyzwaniom.

Małe dzieci są bardzo wyczulone na emocje i niepokój rodziców i negatywnie reagują na wszelką presję. Musisz pogodzić się z tym, że trening czystości nie jest czymś, co możesz przyspieszyć na siłę. Kiedy odpowiednio dostosujesz do rozwoju dziecka swoje oczekiwania, możesz tym samym przyspieszyć proces nauki.

Właściwe słownictwo

Od samego początku zadbaj o to, by dziecko używało właściwych określeń związanych z załatwianiem czynności fizjologicznych. Dzieci mogą zacząć przyswajać właściwe słownictwo już od urodzenia. Kiedy zmieniasz dziecku pieluszkę, opowiadaj mu o tym, co robisz, tak by od początku zapoznawało się ze słownictwem. Zdecyduj, jakich słów chcesz używać, i bądź konsekwentna. Nawet starsze dziecko może się poczuć zagubione, gdy rodzice używają różnych słów na określenie tego samego.



Mądra mama

Kiedy dzieci uczą się chodzić, są bardzo podekscytowane swoją nową zdobytą niezależnością. Stają się wtedy też bardziej aktywne. Na tym etapie maluchom trudno jest wykonywać polecenia i siedzieć w miejscu. Aby ułatwić wszystkim życie, wybierz inny moment na naukę czystości.

Może Ci się wydawać, że to słodkie, kiedy maluch używa wulgarnych słów lub wyrażeń, jednak inni rodzice i opiekunowie mogą nie być tym zachwyceni. Mogą obawiać się, że Twoja pociecha będzie miała zły wpływ na ich dzieci, i mogą nie chcieć, by się z nimi bawiła. Nie zapomnij nauczyć dziecka prawidłowych określeń, nim osiągnie wiek szkolny. Trzecioklasista może nie poinformować Cię, że ma jakiś problem, nie znając właściwego określenia i bojąc się powiedzieć, że jego „siusiak” boli.

Zdefiniuj swoje słownictwo

Prawidłowe wyrażenia

Ubikacja
Mocz
Oddawać mocz
Kał, stolec
Defekować, oddawać kał
Penis
Wagina
Pośladki

Potoczne wyrażenia

Kibel, kibelek
Siusiu, sisi, siki
Siusiać, sikać
Kupa, e-e
Robić kupę
Siusiak, siurek, kuśka
„Tam na dole”, cipka
Pupa

Dobór słów

Niemal każdy maluch przechodzi przez fazę fascynacji brzydkimi wyrazami i wyzywania innych. Jeśli będziesz na to reagować szokiem, gniewem lub śmiechem, uwaga, którą będziesz poświęcać dziecku, tylko zachęci je do powtarzania brzydkich wyrazów. Fakt, że będzie w stanie wywołać taką dramatyczną reakcję u Ciebie, będzie bardzo intrygujący.

Jan Faull w swojej książce *Mommy! I have to go potty!* radzi, by powiedzieć maluchowi, że słownictwo związane z potrzebami fizjologicznymi przynależy do łazienki. Weź tam dziecko, wysłuchaj cierpliwie, gdy powtarza zakazane wyrazy,

ale w żaden sposób go nie zachęcaj do tego. Zakończ tę sesję, mówiąc dziecku, że chętnie go wysłuchasz, ilekroć będzie miało na to ochotę, ale że tego typu słów można używać tylko w łazience. Po kilku sesjach urok nowości powtarzania słów, które inne dzieci uważają za takie zabawne, powinien zblaknąć i można mieć nadzieję, że maluch przestanie ich używać w domu. Tak naprawdę może mu być trudno zrozumieć, że pewnych słów można używać tylko w łazience, a gdzie indziej nie; nawet przedszkolaki mają problem ze zrozumieniem tego, że różne zasady obowiązują w różnych miejscach. Niemniej jednak jeśli Twoja pociecha z uporem używa tego typu słów w domu, może warto wypróbować ten sposób.

Maluchowi może być ciężko zrozumieć, że używanie pewnych określeń może być bolesne dla innych osób. Niemniej jednak nawet bardzo małe dziecko potrafi zrozumieć, że kiedy Cię przeżywa, rani Twoje uczucia. Naucz swoją pociechę odpowiednich określeń dla wyrażenia emocji, na przykład: „Jestem na ciebie zły, mamo”.

Nauka specjalnych pojęć

W nauce czystości dziecku przyda się znajomość pewnych pojęć, na przykład określających różnicę pomiędzy „sucho” a „mokro”, jak również pomiędzy „brudny” (ubrudzony) a „czysty”. Wykorzystuj te słowa, ilekroć myjesz maluchowi



Mądra mama

Jeśli dziecko wciąż używa brzydkich słów, być może powiedzenie mu, że nie wolno „tak mówić”, jest zbyt ogólne. Jeśli ignorowanie barwnego słownictwa nie przynosi efektu, wytłumacz swojej pocieszce, jakich słów dokładnie sobie nie życzysz, a jakie są w porządku.

rażki, wycierając rozlane napoje czy plamy z ubrań, jak również przy zmianie pieluch. Mówiąc „mokre”, dotknij ręką dziecka czegoś mokrego, by mogło to poczuć. Często pytaj je, czy jego pielucha jest sucha, czy mokra. Pokaż dziecku, jak sięgnąć do pieluszki i sprawdzić, czy jest mokra, czy sucha. Gdy maluch odpowie, sama to sprawdź i poinformuj go, czy miał rację, czy nie. Jeśli nie, podaj mu prawidłową odpowiedź i poproś, by jeszcze raz pomacał.

Dziecko musi też zrozumieć, co oznacza „poćwiczyć”, „rozluźnić się”, „mieć wypadek” czy „spieszyć się”, tak by mogło zrozumieć, kiedy mówisz:

Poćwicz siedzenie na nocniczku.

Poćwicz rozluźnianie się na nocniku.

Poćwicz używanie nocnika.

Miałeś wypadek.

Pospiesz się, bo będziesz miał wypadek!

Trening czyni mistrza

Używaj słów „ćwiczyć”, „pospiesz się” i „rozluźnij się” w różnych sytuacjach z codziennego życia, tak by pomóc maluchowi przyswoić to podstawowe słownictwo. Aby wyjaśnić, że ćwiczenie jest drogą do zdobywania różnych umiejętności, wykorzystuj słowo „ćwiczyć”, ilekroć dziecko robi coś raz za razem, chcąc osiągnąć jakiś cel, na przykład:

Ćwiczysz jedzenie łyżeczką. Uczysz się z niej korzystać.

Ćwiczysz wchodzenie po schodach. Coraz lepiej ci to wychodzi.

Ćwiczysz układanie puzzli. Prawie ci się udało!

Jeśli Twoje dziecko potrafi zrozumieć zdanie: „Poćwicz siedzenie na nocniku”, to nie będzie się czuło ukarane, gdy przyjdzie czas na ćwiczenia. Gdy zrozumie, że celem tego jest, by siedziało i rozluźniło się, jest szansa, że nie będzie się frustrować, jeśli od razu nie uda mu się skorzystać z nocnika.

Wiele dzieci, siedząc na nocniku, nie potrafi z niego skorzystać, ponieważ są zanadto spięte. Kiedy sesja na nocniku dobiega końca i maluch może wstać, rozluźnia się. Mięśnie zwieraczy również się rozluźniają i dziecko załatwia się w majtki. Nie wystarczy, że nauczysz dziecko siedzieć na nocniku. Musi również umieć się rozluźniać, by potrafić z niego skorzystać. Aby nauczyć dziecko znaczenia tego wyrażenia, zwracaj mu uwagę na ludzi (również na siebie), którzy są rozluźnieni. Gdy Twoja pociecha jest spokojna i siedzi wygodnie, tak że może zacząć kojarzyć swoje uczucia i wrażenia z tym słowem, możesz powiedzieć:

Wyglądasz na rozluźnionego.

Nauczenie malucha, jak ma się rozluźnić, jest trudniejsze. Kiedy się denerwuje, zasugeruj, by wziął kilka głębokich oddechów, usiadł spokojnie i pomyślał o czymś, co go uspokaja. Twoja pociecha szybko dzięki temu zrozumie to pojęcie!

Pospiesz się!

Większość rodziców używa słów „pospiesz się” tak często, że dziecko doskonale wie, co one znaczą. Jednak nauczenie malucha, by spieszył się na nocnik, może stanowić większe wyzwanie. Nieustanne poganianie dziecka może sprawić, że zacznie Cię ignorować lub, co gorsza, celowo zwalniać i stawiać opór. Jeśli powiesz takiemu przekornemu brzdą-

cowi: „Pospiesz się na nocnik”, to może on zacząć ruszać się wolniej lub uciekać w przeciwnym kierunku. Pozwól dziecku poruszać się w jego własnym tempie, prosząc je, by się pospieszyło tylko wtedy, gdy sytuacja tego wymaga. Zwolnienie tempa jest trudne dla wielu rodzin, jednak jest korzystne dla wszystkich.

Kiedy dziecko zrozumie już te podstawowe pojęcia, opamiętuje dzięki temu podstawy treningu czystości, nawet jeśli nigdy jeszcze nie siedziało na nocniku. Dobre opanowanie podstaw jest nieocenione!

Wydawanie poleceń

Gdy dziecko zna podstawowe wyrażenie, na przykład „Idź...”, łatwiej przyjdzie mu opanowanie konkretnych poleceń, takich jak „Idź na nocnik”. Jeśli Twoja pociecha jest jeszcze bardzo mała, ma problemy ze słuchem lub inne problemy komunikacyjne, musi rozumieć Twoje gesty i sygnały, tak byś mogła się z nią porozumieć. Często wydawaj dziecku podstawowe polecenia, by przygotować je do treningu czystości, i bądź cierpliwa. Większość rodziców przecenia to, ile naprawdę rozumieją ich dzieci!

Polecenia, które dzieci mogą rozumieć	
Naucz dziecko...	...tak by mogło zrozumieć:
„Idź (do)...”	„Idź na nocniczek”.
„Powiedz mi, kiedy będziesz czegoś chciała lub potrzebowała”.	„Powiedz mi, kiedy będziesz chciała skorzystać z nocnika”.
„Podaj...”	„Podaj papier toaletowy, czyste majtki, gąbkę, nocnik itd.”.
„Wytrzymaj”	„Wytrzymaj się” i „Wytrzymaj podłogę”.

Małe dzieci wciąż uczą się rozumienia jednoetapowych poleceń, takich jak „Idź na nocniczek”.

Dwuetapowe polecenia, takie jak „Idź do łazienki i usiądź na nocniku”, mogą być dla nich za trudne.

Podczas nauki czystości poczekaj, aż dziecko wypełni jedno polecenie, nim wydasz mu kolejne. Jeśli dziecko nie jest jeszcze emocjonalnie i fizjologicznie gotowe, nic nie osiągniesz — nie zapominaj o historii Joanny i jej drugiego synka!

Wykonywanie poleceń

Jeśli Twój maluch rozumie już proste polecenia słowne, to jest to świetny początek. Jednak rozumienie poleceń to jedno, a ich wykonywanie to drugie. Wiele maluchów jest zbyt zajętych badaniem otoczenia, by siedzieć spokojnie na nocniku. Starsze dzieci z kolei coraz bardziej koncentrują się na własnych zainteresowaniach, przez co mogą być mniej skłonne do robienia tego, o co się je prosi.

Naucz swoją pociechę robienia tego, o co ją prosisz, tak by wykonywała Twoje polecenia dotyczące czynności fizjologicznych. Daj dziecku do zrozumienia, które zachowania Ci się podobają, a które nie. Chwal je za drobne sukcesy i unikaj skupiania się na tych chwilach, gdy dziecko nie robi tego, o co poprosiłaś. Jeśli powiesz: „Nie rozlej mleka”, a mała spojrzy na swój kubeczek, pochwal ją, mówiąc: „Dobrze, widzę, że uważasz”. Później, jeśli mimo wszystko zdarzy się jej rozlać mleko, daj jej gąbkę i pozwól pomóc w sprzątaniu, chwaląc za to. Podobnie, jeśli maluch dręczy kota, pokaż mu, jak go delikatnie głaskać, i pochwal za odpowiednie zachowanie w stosunku do zwierzątka.

Najtrudniejszym ze wszystkich poleceń, których wykonywania dziecko musi się nauczyć podczas treningu czysto-

ści, jest rozluźnianie się na nocniku. Siedzenie nieruchomo jest bardzo dużym wyzwaniem w tym wieku. Na szczęście nawet bardzo aktywne dzieci potrafią wysiedzieć spokojnie przez krótkie chwile, na przykład w wysokim krzeselku przy obiedzie, w foteliku samochodowym, oglądając kreskówki w telewizji, słuchając bajek czy bawiąc się zabawkami. Kiedy dziecko siedzi spokojnie, zwróć na to jego uwagę, tak by wiedziało, że potrafi to zrobić!

Mimo że to może być trudne, staraj się nie upominać dziecka, gdy maluch macha rękami i nogami, wierci się i kręci. Zwrócenie mu uwagi jedynie zwiększy jego nerwowość, przez co będzie się wiercił jeszcze bardziej. Zamiast tego zachowaj pozytywne nastawienie. Pomożesz dziecku zrozumieć, że potrafi siedzieć nieruchomo, regularnie chwalcąc je, gdy to robi. Zwracaj uwagę na wszystkie sukcesy dziecka, niezależnie od tego, czy jesteście na placu zabaw, czy w sklepie, i urządzaj z tej okazji małe święta:

Siedziałeś spokojnie w koszyku sklepowym przez całe pięć minut! Gratulacje! Uczysz się! Może w nagrodę chcesz się przejechać na mechanicznym kucyku?

Dzięki temu są szanse, że wkrótce Twój maluszek będzie starał się zasłużyć na Twoją pochwałę, pokazując swoją

Mądra mama

Jeśli Twoje dziecko jest szczególnie buntownicze i przekorne, naucz się subtelnej sztuki wyznaczania i egzekwowania granic, nim zaczniesz z nim trening czystości. Możesz przeczytać książkę *Język dwulotka* Tracy Hogg lub inną książkę o dyscyplinie, albo wziąć udział w kursie dla rodziców.



umiejętność spokojnego siedzenia — zakładając, że dasz mu okazję do aktywnych zabaw przedtem i potem. Upewnij się, że dzieciak ma dostateczną ilość ruchu!

Wielu rodziców błędnie zakłada, że dziecko nie potrafi usiedzieć na nocniku, ponieważ jest nadaktywne. Dzieci mają mnóstwo energii, a większość z nich nie ma dostatecznej dawki ruchu. Wyłącz telewizor, wyeliminuj kofeinę i upewnij się, że dziecko miało okazję do aktywnych zabaw, nim poprosisz je o siedzenie na nocniku.

Jak rozpoznać, kiedy czas na nocnik?

W wieku trzech miesięcy dzieci potrafią rozpoznać, kiedy potrzebują się załatwić. Zwykle zaczynają płakać lub dają innego rodzaju sygnał, nim zrobią siusiu lub kupę, by zaalarmować rodziców. Zanim wymyślono pieluchy, rodzice reagovali w takiej sytuacji dostatecznie szybko, by dziecko się nie ubrudziło. Jednak wiele starszych dzieci ma problemy ze zrozumieniem sygnałów swojego ciała, ponieważ jednorazowe pieluchy nie dopuszczają wilgoci do ciała i zacierają granice przyczynowo-skutkowe pomiędzy wydalaniem a uczuciem wilgoci. Po pewnym czasie dzieci przestają zwracać uwagę na sygnały płynące z ich ciała. Rozpocznij trening czystości ze swoim kolejnym dzieckiem jeszcze w niemowlęctwie!

Naucz swojego malucha rozpoznawać wrażenia związane z wydalaniem, zwracając na to jego uwagę, gdy się załatwia, i mówiąc o tym. Jeśli dziecko zawsze nosi pieluszkę, trudno może być to zauważyć. Niektóre dzieci robią określoną minę lub przyjmują charakterystyczną postawę ciała. Niektóre stają z rozstawionymi nóżkami i patrzą w dół. Jeśli Twoje

dziecko regularnie siusia zaraz po przebudzeniu lub po jedzeniu, spróbuj zdjąć mu pieluszkę i sprawdź, czy posiedzi przez chwilę na nocniczku. Wiele maluchów nigdy nie widziało siebie podczas oddawania moczu. Zwykle łatwiej jest zauważyć, gdy dziecko zaczyna oddawać stolec. Opisuju mu ten proces, starając się zwiększyć jego świadomość tego, co się dzieje.

Nawet jeśli czujesz się niezręcznie, mówiąc o wydalaniu, ważne jest, byś dokładnie opisywała maluchowi, co się dzieje, ponieważ w ten sposób może się on wiele nauczyć:

Czy czujesz to? Puściłeś bąka. Pewnie zaraz zrobisz kupkę.

Zaczęłaś postękiwać, to znaczy, że idzie kąpa. Pewnego dnia będziesz siadać na nocnik, gdy zaczniesz postękiwać.

Robisz kupkę w pieluchę.

Skończyłeś robić kupę.

Twoja pielucha śmierdzi. Musimy założyć czystą.

Widzisz? Kupka jest w pieluszcze. Teraz ją wyrzucę. Papa, kupo!

Wycieram Twoją pupę, żeby była czysta. Gdy będziesz starsza, będziesz wycierać pupę papierem toaletowym.

Widzisz? To czysta pielucha. Ładnie pachniesz, kiedy masz czystą pieluchę.

Mądra mama

Nie pytaj dziecka, czy robi siusiu lub kupę tylko w chwilach, gdy to się dzieje! Maluch może odpowiedzieć „nie”, po to, by uniknąć zmiany pieluchy, i zaciemni to jego obraz sytuacji. Zadawaj mu to pytanie też przy innych okazjach. Pogratuluj mu, gdy udzieli poprawnej odpowiedzi, i łagodnie popraw, jeśli się pomyli.



Techniki rozwiązywania problemów

Każdy od czasu do czasu popełnia błędy! Nie da się uniknąć wpadek w procesie nauki czystości. Niestety, niektóre maluchy reagują na to przesadnie. Dzieci, które mają niską samoocenę i małą tolerancję na frustrację, oraz mali perfekcjoniści mogą czuć się pokonani i mogą przestać chcieć próbować się uczyć. Pozwól dziecku rozwinąć w sobie większą wytrwałość, oferując mu pomoc i dużo zachęty, ilekroć ma problemy z wykonaniem jakiegoś zadania, na przykład z włożeniem klocka przez otwór, przyniesieniem zabawki, która jest tuż poza jego zasięgiem, założeniem spodenek itp. Pomóż mu, jeśli to konieczne.

- Zachęć malca, mówiąc: „Prawie... już prawie ci się udało... spróbuj jeszcze raz”.
- Jeśli dziecku się uda, powiedz radosnym tonem: „Widzisz, starałeś się i udało ci się”.
- Jeśli Twoja pociecha nie odniosła sukcesu, pociesz ją, mówiąc: „Ćwicz dalej! Jutro pójdziesz ci lepiej”.

Mali perfekcjoniści mogą być dostatecznie wytrwali, jednak może im z kolei brakować cierpliwości do siebie i mogą się martwić popełnianiem błędów, przez co częściej mogą im się zdarzać wypadki. Napięcie i niepokój zwiększają parcie na pęcherz, lecz mogą też nie pozwolić na jego pełne opróżnienie, przez co dziecko częściej potrzebuje się załatwić. Zacznij dziecko uczyć akceptowania błędów we wszystkich sytuacjach związanych z uczeniem się, nie tylko tych związanych z treningiem czystości. Odpowiednie kroki obejmują prośbę o pomoc, zauważenie, że coś poszło nie tak, naprawienie

czegoś, co tego wymaga, i podjęcie decyzji, co trzeba zrobić inaczej następnym razem, by uniknąć powtórzenia błędu. Lepsze podejście do błędów przełoży się na większą tolerancję wobec błędów w procesie nauki czystości. Może to zwiększyć motywację, by wytrwać w procesie nauki mimo napotkanych trudności.

Dzieci są urodzonymi naśladowcami, więc dobrym sposobem na nauczenie ich sposobów rozwiązywania problemów jest zwerbalizowanie swoich myśli, gdy popełnisz błąd. Postaraj się wypróbować któryś z poniższych sposobów.

Ojej, upuściłam filiżankę! Teraz muszę pozamiatać skorupki! Wyslizgnęła mi się, ponieważ miałam mokre ręce. Następnym razem je wytrę, zanim wezmę filiżankę.

Ojej, przyszczypnęłam ci paluszek pasem bezpieczeństwa! Może go pocałuję, żeby nie bolał? Następnym razem upewnię się, że zabrałam rączki, nim zapnę pas.

Podobnie, kiedy dziecku zdarzy się wypadek, czy to w czasie treningu czystości, czy potem, pomóż mu zrozumieć, co się stało źle, wyjaśnij, jak może naprawić szkody (jeśli to możliwe, angażując je w ten proces), i zasugeruj, jak można ich uniknąć w przyszłości. Możesz na przykład powiedzieć:

Mądra mama

Kiedy dziecku zdarzy się wypadek, pomóż mu skupić się na płynącej z tego lekcji, nie na tym, że popełniło błąd. Kiedy zrozumie, że wypadki to nie koniec świata, łatwiej będzie mu się z tego otrząsnąć i iść naprzód.



Ojej, twoja sukienka jest mokra. Musisz wytrzeć podłogę i przebrać się. Nie podciągnęłaś sukienki do góry, nim usiadłaś na nocniczku. Pokażę ci, jak to zrobić, żebyś następnym razem nie zmoczyła sukienki.

Budowanie motywacji

Każdy z nas lubi słyszeć od czasu do czasu pochwały. Dzięki temu stajemy się bardziej pewni siebie i bardziej chętni do próbowania nowych rzeczy. Aby ułatwić dziecku trening toaletowy, warto nauczyć je czerpania dumy z osiągnięć, które sprawiają, że są bardziej samodzielne. Chwal dziecko za pomoc w ubieraniu się, karmieniu i kąpieli.

*Sama założyłaś koszulkę! Moja duża dziewczynka!
Uczysz się korzystać z łóżki tak jak tatuś!*

Większość maluchów waha się, czy chce dorastać. To w końcu małe dziecko, musi wiedzieć, że może liczyć na wsparcie i pocieszenie z Twojej strony. Pozwól maleństwu się do siebie przytulić, gdy poczuje, że sytuacja je przytłacza, zamiast nalegać, by postępowało jak duży chłopiec czy duża dziewczynka. Delikatnie zachęcaj dziecko do większej samodzielności, jednak do niczego go nie zmuszaj.

Czystość

Podczas gdy wiele dorosłych osób nie może wytrzymać w ubłoconych dżinsach, dzieciom często nie przeszkadzają ubrudzone ubrania. Tak naprawdę dzieci nie mają wrodzonego obrzydzenia do odchodów, tak więc szansa na unik-

nięcie brudnych, śmierdzących pieluch nie jest zazwyczaj dostateczną zachętą do korzystania z nocnika. Co więcej, dzieci, które noszą jednorazowe pieluchy, nie czują, kiedy są one mokre, więc nie mają motywacji, by starać się je utrzymać w suchości. Jeśli jednak Twój maluch często ściąga sobie pieluchę lub mówi Ci, kiedy chce, by go przewinąć, to jest dobrym kandydatem do treningu czystości.

Wielorazowe pieluchy mogą zwiększyć motywację dziecka do nauki czystości, jeśli nie lubi ono bycia mokrym. Dobrym pomysłem jest więc przejście z pieluch jednorazowych na pieluchy materiałowe przed rozpoczęciem treningu czystości. Niektórym maluchom jednak nie przeszkadzają zimne mokre pieluchy — każdy brzdąc jest inny.

Korzystanie z nocnika jest bardziej higieniczne niż używanie pieluch. Bakterie obecne w ludzkich odchodach produkują amoniak, który może podrażnić skórę i powodować wysypki i zaczerwienienia. Podkreślaj swoje umiłowanie czystości, wyrażając zadowolenie z tego, jak ładnie dziecko wygląda i pachnie po kąpieli lub zmianie pieluchy.

Eksperci radzą, by nie wyrażać obrzydzenia brudnymi pieluchami i ludzkimi odchodami. Jeśli dziecko będzie się wstydzić, może nie chcieć zawiadomić Cię, gdy będzie chciało skorzystać z nocnika, a przecież potrzebujesz, by Ci o tym mówiło za każdym razem!

📦 Odkładaj rzeczy na miejsce!

Czy Twoja pociecha lubi wkładać zabawki lub niewielkie przedmioty do pudełek i puszek? Czy lubi wkładać klocki w otwory o odpowiednich kształtach? Niektórzy eksperci wierzą, że dzieci, które lubią wkładać jeden przedmiot do drugiego, układać przedmioty w odpowiednim porządku,

ustawiać zabawki w rzędzie i sprzątać, mogą mieć większą motywację do nauki czystości.

Jeśli Twój maluch protestuje, gdy jakiś przedmiot domowego użytku nie znajduje się na swoim miejscu, możesz wykorzystać jego pragnienie porządku. Powiedz mu, ilekroć zamierzasz skorzystać z toalety, informując przy tym, że chcesz zrobić siku lub kupę do ubikacji, gdzie jest ich miejsce. Zmieniając brudne pieluchy, mów: „Dzieci powinny robić kupę do nocnika” i tłumacz, że gdy urośnie, też będzie się tak załatwiał. Pozwól dziecku patrzeć, jak wyrzucasz kupkę z pieluchy do ubikacji, i wyjaśnij: „Tam jest miejsce kupy”. Jeśli maluch biega bez pieluchy i zaczyna się załatwiać, sprawdź, czy jest w stanie wstrzymać się na chwilę, tak byś zaprowadziła go na nocnik, umożliwiając mu załatwienie się we „właściwym” miejscu. Nie wszystkie dzieci potrafią przestać siusiać, gdy już zaczną to robić, jednak niektóre tak. Nawet jeśli Twoja pociecha do nich nie należy, możesz zacząć wpajać jej zasadę, że mocz powinien trafić do nocnika.

Fizyczna gotowość

Możesz z wytęsknieniem czekać na odpowiednią chwilę i odliczać dni do momentu, w którym Twoje dziecko przestanie potrzebować pieluch. Jest kilka fizycznych umiejętności,



Mądra mama

Niektóre dzieci nie lubią pieluch, ponieważ krępują one ich ruchy. Jeśli Twój maluch uporczywie ściąga sobie pieluchę, to prawdopodobnie czas ruszyć do przodu z treningiem czystości.

które Twoje dziecko musi opanować, nim osiągnie w tym względzie niezależność. Maluch musi być w stanie szybko zdjąć i założyć majtki. Jest to trudne i często zdarza się, że dziecko załatwi się w czasie walki z ubraniem. Staraj się jak najbardziej angażować dziecko w proces rozbierania się i ubierania. Prowadź jego rączki, by nauczyło się prawidłowych ruchów przy ściąganiu i zakładaniu majteczek i spodni.

Proszenie o pomoc

Podczas wstępnych faz treningu czystości maluchy potrzebują często pomocy innych, muszą więc chętnie o nią prosić. Naucz dziecko, by zabiegało o Twoją pomoc. Powiedz mu, że może Cię zawołać, gdy potrzebuje Twojej asysty, i z uwagą odpowiadaj na jego wezwania.

Umiejętność i chęć naśladowania innych może przyspieszyć proces nauki czystości. Wiele dzieci uczy się, obserwując rówieśników, rodziców lub lalkę podczas procesu załatwiania się. Ponieważ młodsze rodzeństwo lubi chodzić krok w krok za starszym po domu i robić wszystko to co one, często szybciej opanowują trening czystości, często niemal bez formalnych instrukcji.

Mądra mama

Odpinanie zatrzasków, rozpinanie zamków, odczepianie zapieć na rzepy czy manewrowanie guzikami, by wyskoczyły z dziurek, jest trudnym zadaniem dla małych paluszków. Nie zapomnij o dużej dozie zachęty, gdy dziecko ćwiczy te umiejętności, i nie poganiaj go.



Kontrola pęcherza

Mimo że każde dziecko jest inne, wiele z nich osiąga kontrolę nad pęcherzem w okolicach pierwszego roku życia, jak wynika z raportu opublikowanego w 1993 roku w magazynie „Current Problems in Pediatrics”. Większość dzieci na świecie kończy trening czystości wkrótce po tym, jak opanują umiejętność chodzenia. Rodzice uczą się rozpoznawać, kiedy dziecko zamierza się załatwić, i reagują, wysadzając je nad małym naczyniem, by zebrać odchody. Wydają przy tym specjalny dźwięk, podczas gdy dziecko się załatwia. Gdy dziecko nauczy się rozpoznawać ten dźwięk, rodzic może uniknąć wypadków, dając dziecku sygnał do załatwienia się w odpowiednim momencie.

Starsze niemowlęta

W miarę jak dziecko rośnie, rośnie też jego pęcherz, dzięki czemu rzadziej musi ono oddawać mocz. Gdy maluch nauczy się uspokajać skurcze pęcherza i zaciskać mięśnie zwieraczy, będzie w stanie wstrzymać się z oddawaniem moczu przez coraz dłuższy czas, zanim jednak dziecko nauczy się wstrzymywać, gdy poczuje chęć załatwienia się, minie trochę czasu. Ponieważ nadmiernie długie wstrzymywanie się prowadzi do wypadków i może nawet uszkodzić



Mądra mama

Dzieci to małe papugi, uczą się wielu rzeczy, patrząc na innych i starając się naśladować to, co oni robią. Chęć stania się takim jak mama czy tata może być dużą zachętą do nauki czystości, pozwól więc dziecku patrzeć, jak korzystasz z łazienki.

pęcherz, ważne, by dziecko jak najszybciej mogło załatwić się, gdy poczuje taką potrzebę.

Starsze dziecko potrafi świadomie oddać mocz, napinając jeden zestaw mięśni i jednocześnie rozluźniając mięsień zwieracza, tak by mocz mógł wypłynąć. Do tego czasu mówienie dziecku, by starało się skorzystać z nocnika, nie ma większego sensu, ponieważ będzie ono jedynie napinać wszystkie mięśnie, włącznie ze zwieraczem. Wszystko, co możesz zrobić, to starać się posadzić dziecko na nocniku w odpowiednim momencie i zwrócić mu uwagę, gdy się załatwia, zwiększając w ten sposób jego świadomość.

Możesz ocenić funkcjonowanie pęcherza, obserwując poniższe objawy:

Dziecko ma suchą pieluchę przez godzinę lub dwie w ciągu dnia. Jeśli dziecko załatwia się częściej, utrudni to trening czystości. Jeśli dziecko popuszcza mocz, może to mieć jakąś przyczynę medyczną, taką jak infekcja pęcherza. Jak najszybciej skonsultuj się z lekarzem.

Dziecko oddaje duże ilości moczu naraz. Oznacza to, że zwieracz jest w stanie zatrzymać prawidłowo mocz. Jeśli strumień moczu nie jest silny i stały, gdy dziecko zaczyna siusiać, porozmawiaj o tym z lekarzem.

Dziecko potrafi powstrzymać strumień moczu w trakcie załatwiania się. Nie każdy maluch to potrafi, jednak opanowanie tej trudnej sztuczki oznacza, że umie on świadomie napinać i rozluźniać mięśnie zwieracza. Może to zmniejszyć ilość wypadków — zakładając, że dziecko będzie potrafiło sobie przypomnieć, jak to zrobić, kiedy parcie na pęcherz będzie bardzo silne.

Dziecko budzi się, czując parcie na pęcherz. Oznacza to, że odczucie parcia jest dostatecznie silne, by obudzić śpiący mózg. Dzieci, które nie posiadały tej umiejętności, mogą mieć problemy z moczeniem nocnym.

Dziecko, budząc się z drzemki lub rano, ma suchą pieluchę. Oznacza to, że pęcherz jest normalnej wielkości i że produkcja moczu podczas snu spada, co jest prawidłowe. Jeśli poziom hormonów jest zbyt niski, by zahamować produkcję moczu, dziecko musi w nocy wielokrotnie wstawać do łazienki, by uniknąć moczenia łóżka.

Oznaki, że dziecko potrzebuje się załatwić, są oczywiste. Nie zawsze tak się dzieje, jednak jeśli tak jest, to bardzo ułatwia to maluchowi dotarcie do nocnika na czas.

Mimo że dzieci potrafią opanować kontrolę pęcherza w ciągu pierwszego roku lub dwóch lat życia, jeśli się z nimi konsekwentnie pracuje, to okazjonalne wypadki w ciągu dnia są zupełnie normalne do ukończenia trzeciego roku życia. Moczenie nocne może być problemem, dopóki uczucie pełnego pęcherza nie stanie się na tyle intensywne, by obudzić malucha. Nawet w wieku pięciu lat około 15 – 20% dzieci ma problem z nocnym moczeniem.

Nauka kontrolowania wydalania kału

Odruchowe skurcze jelit pozwalają wydalić smółkę w ciągu pierwszych dwóch dni życia dziecka. Wkrótce potem u wielu noworodków można zaobserwować parcie, które wspomaga wydalanie kału. Oddają one kał od trzech do dziewięciu razy dziennie, w zależności od częstotliwości jedzenia. Dzieci karmione piersią zazwyczaj robią kupy o luźniejszej konsystencji

niż te karmione mieszanką. W miarę jak dziecko dojrzewa, częstotliwość oddawania stolca zmniejsza się.

Nauka świadomego oddawania kału jest łatwiejsza, gdy stolec jest dobrze uformowany. Jeśli jest luźny lub maluch ma biegunkę, nie będzie w stanie uświadomić sobie swojej potrzeby dostatecznie szybko, by dotrzeć do łazienki na czas. Ważne też, by nie dopuszczać do zatwardzenia, ponieważ oddawanie stolca może wtedy być bolesne. Wiele brzdąców zaczyna kojarzyć ból z siedzeniem na nocniku i zaczyna się tego obawiać. Silne zaparcie może wywołać niekontrolowany wyciek wodnistego stolca, który przesącza się wokół twardej masy kałowej i wycieka z odbytu. Jeśli u Twojego dziecka dojdzie do powstania tej przypadłości, skontaktuj się z lekarzem. Trening czystości jest też znacznie łatwiejszy, jeśli dziecko potrafi zasygnalizować, kiedy proces wydalania się zaczyna. Większość maluchów potrafi świadomie przeć, by wspomóc wydalanie, jednak nie wszystkie umieją w tym samym momencie świadomie rozluźnić mięśnie zwieracza. Podobnie jak w przypadku kontroli pęcherza, nauczanie się, jak równocześnie napinać pewne grupy mięśni i rozluźniać inne, może być dla niektórych dzieci trudne do opanowania.

Mądra mama

Niektóre małe dzieci robią kilka kupek dziennie, inne zaś nie robią jej codziennie. Każde dziecko jest inne. Konsystencja stolca jest ważniejsza niż częstotliwość jego oddawania. Zbyt twarde lub zbyt luźne kupy utrudniają proces nauki czystości.

