




ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΟΥΑΛΕΤΑΣ ΣΤΑ ΝΗΠΙΑ



ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΔΙΟΥ



Η "εκπαίδευση τουαλέτας" σηματοδοτεί τη μετάβαση από τη βρεφική περίοδο στη νηπιακή ηλικία και αποτελεί αρχή της αυτονόμησης του παιδιού.

ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΤΑΚΤΗΘΕΙ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

1

Κατάκτηση κινητικών δεξιοτήτων

2

Κατάκτηση γλωσσικών δεξιοτήτων

3

Νευροαισθητηριακές δεξιότητες

4

Συναισθηματική ωριμότητα και αυτονόμηση

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΣΦΙΓΚΤΗΡΩΝ

1.Κινητικές δεξιότητες

- Βάδιση
- Ανέβασμα κατέβασμα ρούχων 18-24 μηνών
- Κάθισμα στην τουαλέτα 26-31 μηνών

- Κατανόηση απλών εντολών
- Ικανότητα έκφρασης

2.Γλωσσικές δεξιότητες

3.Νευροαισθητηριακές δεξιότητες

- Αντίληψη πληρότητας 15-24 μηνών
- Ικανότητα συγκράτησης 24+

- Επιθυμία για αυτονομία
- Τάση για εξερεύνηση
- Ικανότητα κατανόησης της διαδικασίας

4.Συναισθηματική ωριμότητα

ΠΩΣ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΟΤΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΕΤΟΙΜΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΟΥΑΛΕΤΑΣ

- Παρουσιάζει μεγάλα διαστήματα με στεγνή πάνα.
- Δείχνει να ενοχλείται από τη βρεγμένη & γεμάτη πάνα.
- Έκφράζει επιθυμία για χρήση της τουαλέτας.
- Παρουσιάζει μίμηση συμπεριφοράς.
- Συνήθης ηλικία στη δυτική "κουλτούρα" 18-36 μηνών.

- Ο χρόνος εκπαίδευσης μπορεί να επηρεαστεί από τις πολιτισμικές συνήθειες της οικογένειας και την κουλτούρα του κάθε λαού.

- Τα κορίτσια μπορεί να κατακτήσουν τον έλεγχο των σφιγκτήρων 2-3 μήνες νωρίτερα.



ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΑΣ

Πριν ξεκινήσουμε τη διαδικασία να μιλήσουμε για τη χρήση της τουαλέτας μέσα από κατάλληλα βιβλία ή βίντεο.

Να αφήσουμε το παιδί να δει μέλη της οικογένειας να χρησιμοποιούν την τουαλέτα.

Να έχουμε τον κατάλληλο εξοπλισμό για την εκπαίδευση.
(γιογιό ή στεφανάκι/κάθισμα λεκάνης)

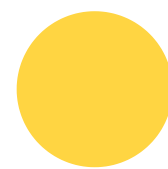
ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΒΟΗΘΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ



Πολλά υγρά και
τροφές πλούσιες
σε φυτικές ίνες.

- Ψωμί / δημητριακά ολικής άλεσης
- Σπόρους
- Αποξηραμένα φρούτα
- Ξηρούς καρπούς
- Μούρα
- Κεράσια
- Βερίκοκα
- Δαμάσκηνα
- Χυμό αχλαδιού
- Μελάσσα
- Φασόλια και φακές

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ:



Ο χώρος της τουαλέτας ή το γιογιό να είναι εύκολα προσβάσιμα στο παιδί.

Αντί για πάντα να φορά εσώρουχο για να αντιλαμβάνεται ότι βρέχεται.

Τα ρούχα που θα φορά να είναι άνετα και να αφαιρούνται εύκολα.



Η χρήση της τουαλέτας να ενταχθεί στη ρουτίνα του.

Π.χ. αμέσως μόλις ξυπνά, μισή ώρα μετά το φαγητό και στην εναλλαγή δραστηριοτήτων.

Να ενθαρρύνεται στη χρήση της τουαλέτας χωρίς πίεση.

Αν μετά από 3'-5' δεν έχει αποτέλεσμα η χρήση, το παιδί θα πρέπει να σηκώνεται και να έχει θετικά σχόλια μετά την προσπάθεια.

Τα "ατυχήματα" να αντιμετωπίζονται με κατανόηση και σε καμία περίπτωση με επίπληξη προς το παιδί.



ΠΑΛΛΙΝΔΡΟΜΗΣΕΙΣ

Αντιμετωπίστε τις με κατανόηση, υπομονή και ενθάρρυνση

Μην ξεκινάτε εκπαίδευση όταν υπάρχουν στρεσογόνα γεγονότα και μεγάλες αλλαγές στη ζωή του παιδιού (π.χ. αλλαγή σπιτιού, γέννηση μικρού αδερφού)

Αποφύγετε τη βεβιασμένη εκπαίδευση, γιατί το παιδί μπορεί να μην είναι έτοιμο, όταν εσείς είστε.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Σε κάθε περίπτωση ο,τιδήποτε προβληματίζει τους γονείς πρέπει να συζητείται με τον παιδίατρο.

Τέτοια ζητήματα μπορεί να είναι :

- Χρόνια δυσκοιλιότητα που μπορεί να συνδυάζεται με ακούσια διαφυγή κοπράνων.
- Επεισόδια ακούσιας απώλειας ούρων τη νύχτα τουλάχιστον 2 φορές το μήνα σε παιδιά > 5ετών. Θα πρέπει να υπάρχει έλεγχος στη διάρκεια της νύχτας και να μην υφίσταται κάποιο οργανικό πρόβλημα.
- Άρνηση για χρήση τουαλέτας

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΖΗΤΗΜΑΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΤΟΥΑΛΕΤΑΣ

1. Προσεγγίστε τα με διακριτικότητα, κατανόηση, ειλικρίνεια και ενσυναίσθηση
2. Απενεχοποιείτε τυχόν ζητήματα στη διαδικασία
3. Σε περιπτώσεις δυσκοιλιότητας ή "ατυχημάτων" είναι σημαντικό να εξηγηθεί η αιτία του προβλήματος και στους γονείς και στο παιδί.
4. Είναι σημαντικό να γίνει συνδυασμός φαρμακευτικής αγωγής & ψυχολογικής παρέμβασης για γονείς και παιδί.
5. Θα πρέπει να βοηθηθεί η οικογένεια ως προς την υιοθέτηση νέων "συνηθειών τουαλέτας".

Πάνω από όλα σημαντικό ρόλο έχει η ανταμοιβή, η θετική στάση όλων των μερών και η ενθάρρυνση.