

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΩΝ ΜΙΚΡΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ



ΒΑΝΤΖΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΠΕ 60

2023

Τι είναι η «Εκπαίδευση Τουαλέτας»

- Η «εκπαίδευση» τουαλέτας (έλεγχος των σφιγκτήρων κύστης και ορθού) είναι μια πολύ σημαντική στιγμή στη νηπιακή ηλικία. Σηματοδοτεί τη μετάβαση από τη βρεφική περίοδο στη νηπιακή ηλικία και αποτελεί αρχή της αυτονόμησης του παιδιού.
- Η αυτοεξυπηρέτηση στην τουαλέτα αποτελεί μία ικανότητα που, φυσιολογικά, κατακτιέται στην ηλικία των 2-3 ετών. Σε αυτή την ηλικία, το παιδί έχει ήδη αρχίσει να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του και τα όριά του. Ταυτόχρονα, η ανάπτυξη του νευρικού συστήματος το καθιστά πλέον σε θέση να ελέγξει τους σφιγκτήρες του αλλά και να περπατήσει. Ουσιαστικά, το παιδί κατακτά ικανότητες που, η καθημέιά με τον τρόπο της, το εισάγουν σε μία νέα πραγματικότητα, αυτή της ζωής.

Ποια διαδικασία ακολουθείται

Η εκπαίδευση της τουαλέτας μπορεί να αποβεί μία ιδιαίτερα δύσκολη πρόκληση για ένα μικρό παιδί και τους γονείς του. Αποτελεί μία διαδικασία που, αν οι γονείς δεν την χειριστούν με τον κατάλληλο τρόπο, μπορεί να δημιουργήσει συναισθήματα άγχους και απογοήτευσης στο παιδί.

Για να κατακτηθεί απαιτούνται οι ακόλουθες σημαντικές δεξιότητες:

- Κατάκτηση κινητικών δεξιοτήτων
- Κατάκτηση γλωσσικών δεξιοτήτων
- Νευροαισθητηριακές δεξιότητες
- Συναισθηματική ωριμότητα και αυτονόμηση

Ξεκινώντας την εκπαίδευση οι γονείς πρέπει να έχουν υπόψη τα εξής

- Ο χώρος της τουαλέτας ή το γιογιό θα πρέπει να είναι εύκολα προσβάσιμος στο παιδί.
- Στη θέση της πάνας το παιδί θα πρέπει να φορά ένα εσώρουχο για να αντιλαμβάνεται ότι βρέχεται.
- Τα ρούχα που θα φορά το παιδί θα πρέπει να είναι άνετα και εύκολο να αφαιρεθούν.
- Η χρήση της τουαλέτας θα πρέπει να ενταχθεί μέσα στη ρουτίνα του παιδιού. Π.χ χρήση αμέσως μετά την αφύπνιση, μισή ώρα μετά το φαγητό και στην εναλλαγή δραστηριοτήτων. Το παιδί μπορεί 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 οποιαδήποτε «ατυχήματα» πρέπει να αντιμετωπίζονται με κατανόηση και σε καμία περίπτωση με επίπληξη προς το παιδί.

Η ανταπόκριση του παιδιού στην εκπαίδευση του αλέτας απαιτεί κάποιες προϋποθέσεις

► Το παιδί πρέπει :

- να γνωρίζει τις λέξεις για να περιγράψει το σώμα του και τις απεκκριτικές του ανάγκες.
- να γνωρίζει να ζητάει αυτό που θέλει.
- να μπορεί να συντονίζει τις κινήσεις του, να στέκεται σε μία θέση για τουλάχιστον 3 λεπτά, να περπατάει, να κατεβάζει τα ρούχα και το εσώρουχό του και ζητά να το αλλάξουν όποτε τα κάνει πάνω του.
- να μπορεί να βγάζει εις πέρας δύο εντολές ταυτόχρονα, και να συνεργάζεται όταν του δίνουν απλές οδηγίες.
- να είναι σε θέση να κατανοήσει τις προσδοκίες των άλλων σε σχέση με το ίδιο και επιθυμεί να ευχαριστήσει τους γονείς του ακολουθώντας κάποιες από αυτές, ακόμη και αν παράλληλα εναντιώνεται συχνά.
- να μιμείται τους γονείς, σε μια προσπάθειά του να τους μοιάσει.

Πως να βοηθήσουμε το παιδί

- **Συζητήστε** με το παιδί για το θέμα αυτό.
- **Ενισχύστε** το θετικά όποτε καταφέρνει να κάνει χρήση του γιογιό και, μην το αποδοκιμάζετε κάθε φορά που δεν τα καταφέρνει, **αντίθετα, καθησυχάστε** το αφού το αλλάξετε.
- **Επιλέξτε** και αγοράστε μαζί του το γιογιό της αρεσκείας του. Στην περίπτωση που δε θέλει γιογιό, προμηθευτείτε ένα πρόσθετο στεφάνι ώστε να ελαττώσετε τη διάμετρο της λεκάνης.
- **Επιχειρήστε** να του δείξετε τον τρόπο να πηγαίνει στην τουαλέτα. Δεδομένου ότι τα παιδιά μιμούνται τους γονείς, πιθανότατα θα προσπαθήσουν να κάνουν το ίδιο και σε αυτή την περίπτωση. Προτιμάται σε αυτή την πράξη να βοηθήσει το παιδί ο γονέας του ίδιου φύλου.
- **Μη δείχνετε** αηδία ή αίσθημα αποστροφής για τα απεκκριτικά προϊόντα του παιδιού.
- Εάν συνεχώς δεν μπορεί να τα καταφέρει ή αρνείται να το κάνει, **σκεφτείτε** το ενδεχόμενο να μην είναι έτοιμο ακόμη το παιδί για κάτι τέτοιο, δείξτε κατανόηση και ξαναεπιδιώξτε το έπειτα από λίγους μήνες.

Πως να βοηθήσουμε το παιδί

Οι ανωτέρω πρακτικές ενδέχεται να αποβούν ιδιαίτερα βοηθητικές στην εκπαίδευση του αλέρτου, ωστόσο, σε καμία περίπτωση δεν αποτελούν την απόλυτη και μοναδική λύση για όλους τους γονείς και όλα τα παιδιά. Το σημαντικότερο είναι να λαμβάνει το παιδί την αίσθηση πως οι γονείς του το αγαπούν και ότι είναι εκεί για να υποστηρίξουν τις προσπάθειες αυτονομίας του, χωρίς να το καταδικάζουν όταν δε το πετυχαίνει.

Ένας ενδεικτικός τρόπος για να προετοιμάσουν οι γονείς παιδιά τους κατάλληλα, είναι η ανάγνωση μίας ιστορίας μέσα από παιδικά βιβλία που μιλούν για το κόψιμο της πάνας, το γιογιό και την τουαλέτα λίγο καιρό προτού αρχίσουν την εκπαίδευση.

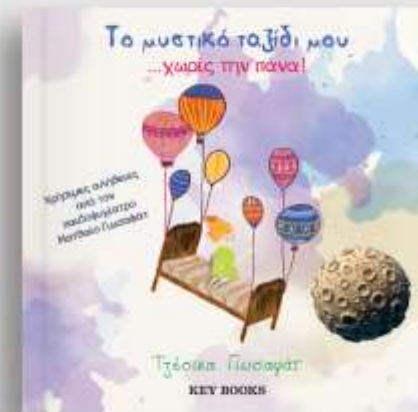
Τα βιβλία αυτά περιέχουν, κυρίως, μικρές ιστορίες με λιτό και κατανοητό κείμενο που βοηθούν στην εξοικείωση των παιδιών με τη χρήση του γιογιό και της τουαλέτας. Επίσης, τα παιδιά συνήθως ταυτίζονται με τους ήρωες των βιβλίων, πράγμα το οποίο λειτουργεί θετικά στην αυτοπεποίθηση τους, διότι νιώθουν πως δεν είναι μόνοι τους σε αυτή την προσπάθεια.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΘΕΜΑ

Με πρωτότυπη εικονογράφηση και με ευχάριστο και δημιουργικό τρόπο το βιβλίο της Τζέσικα Γιωσαφάτ *Το μυστικό ταξίδι μου... χωρίς την πάνα* αναφέρεται στην περίοδο που το παιδί πρέπει να αποχωριστεί την πάνα του.

Συχνά πρόκειται για μια δύσκολη κατάσταση για το παιδί και τους γονείς. Το βιβλίο αντιμετωπίζει αυτή την προσπάθεια όχι μόνο σαν μια πρακτική πρόκληση της ηλικίας, αλλά και σαν μια παιδοκεντρική περιπέτεια, με πρωταγωνιστή τη φαντασία του δικού σας παιδιού και θα το βοηθήσει να αποχωριστεί την πάνα με μεγαλύτερη ευκολία.

Στην εισαγωγή ο παιδοψυχίατρος Ματθαίος Γιωσαφάτ καταθέτει χρήσιμες αλήθειες που συμπληρωματικά θα κάνουν τη διαδικασία πιο εύκολη για τους γονείς και το παιδί.



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΘΕΜΑ

Η μικρή Αρετή πηγαίνει για διακοπές στη γιαγιά της, στο Καρπενήσι. Η γιαγιά Αρετή το 'χει βάλει σκοπό να μάθει στην εγγονή της να χρησιμοποιεί το γιογιό. Και όλα φαίνεται να συμμαχούν μαζί της: τα ωραία παραμύθια, τα γουστόζικα βρακάκια, τα φρέσκο ψημένα κουλουράκια, οι ιστορίες από τα παλιά, ακόμα και τα παιχνιδιάρικα σαλιγκαράκια!

Καλωσήρθατε στο τσίρκο της Κίκι!

Τα ζωάκια θα σας δείξουν απίθανα κόλπα! Πρώτα, όμως, πρέπει να καθίσουν για λίγο στο γιογιό. Η Κίκι φοράει ακόμα πάνα, γιατί είναι πιο εύκολο! Άραγε τι κόλπο θα μας δείξει; Μια διασκεδαστική ιστορία για την πρώτη επαφή με το γιογιό και τις ιδιαίτερες ικανότητες των μικρών.

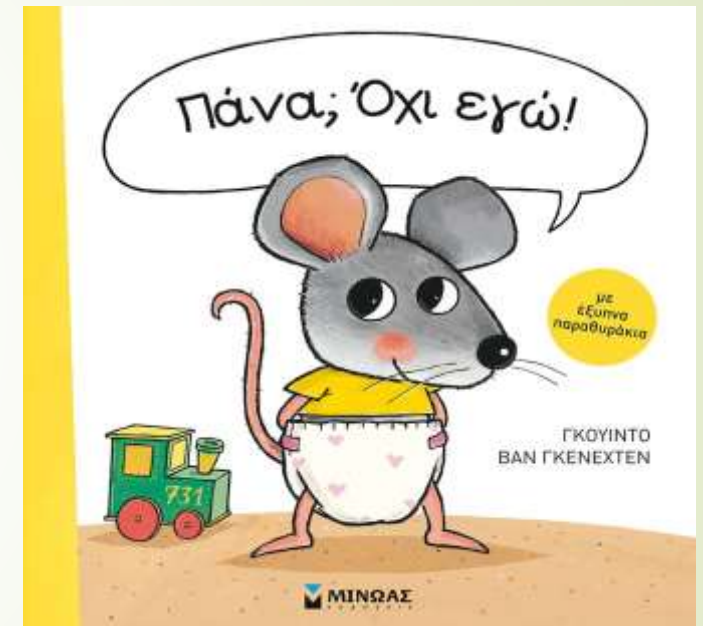
(Από την παρουσίαση στο οπισθόφυλλο του βιβλίου)



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΘΕΜΑ

Ο Ποντικούλης είναι πολύ περίεργος! Του αρέσει να ψάχνει τα πάντα – ακόμα και τις πάνες των φίλων του. Κανείς δεν ξεφεύγει από... τη μύτη του! Όσπου έρχεται η σειρά τους να ρωτήσουν τι κρύβεται στη δική του πάνα. Και τότε μια μεγάλη έκπληξη τους περιμένει...

Ένα διασκεδαστικό βιβλίο για την εξοικείωση των μικρών παιδιών με τη χρήση του γιογιό και τη σταδιακή εκπαίδευση της τουαλέτας.



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΘΕΜΑ

Ένα βιβλίο για παιδιά που κάνουν τις πρώτες τους προσπάθειες για να αποχωριστούν την πάνα, με όμορφη εικονογράφηση, σκληρές σελίδες και αυτοκόλλητα που σίγουρα θα κινήσουν το ενδιαφέρον του παιδιού.



Ένα βιβλίο με απλό και κατανοητό κείμενο όπου στο τέλος του θα βρείτε διασκεδαστικά παιχνίδια και δραστηριότητες.



ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΘΕΜΑ

Τα ρυθμικά στιχάκια και οι όμορφες εικόνες αυτού του διασκεδαστικού οδηγού θα ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση του παιδιού και θα το προετοιμάσουν στη χρήση του γιογιό.

Επιπλέον, βρείτε χρήσιμες συμβουλές για ευκολότερη μετάβαση από την πάνα στο γιογιό και στην τουαλέτα από την ειδικό Αμάντα Τζένερ.

Ένα μικρό, τρυφερό παραμυθάκι που διαβάζεται γλυκά, όπως ένα τραγουδάκι!

Η μικρή μας βίδρα με απορία το γιογιό κοιτά και να μην το χρησιμοποιήσει επίμονα ζητά!

Ποιος θα της εξηγήσει με λόγια απλά πως την πάνα θα πρέπει να πάψει να φορά;

