

## ❖ Εκμάθηση χρήσης τουαλέτας

Το #μένουμε σπίτι είναι μια καλή ευκαιρία να προσπαθήσουμε μαζί με το παιδί να βγάλουμε την πάνα και να εκπαιδεύσουμε το παιδί μας να χρησιμοποιεί την τουαλέτα για τις ανάγκες του. Για όσο χρειαστεί να μείνετε σπίτι δημιουργήσετε ρουτίνες και μια από αυτές ας είναι η διαδικασία τουαλέτας.

Η διαδικασία της τουαλέτας είναι μία σημαντική ικανότητα για την καθημερινή ζωή με πολλές κοινωνικές επιπτώσεις. Για να μπορεί το παιδί να κατορθώσει αυτό το σημαντικό ορόσημο, τα παιδιά και οι οικογένειες πρέπει να δημιουργήσουν μία ξεκάθαρη ρουτίνα. Έτσι το παιδί θα μπορεί να γίνει επιτυχημένο στο σχολείο και σε άλλες κοινωνικές καταστάσεις.

Οι παρακάτω συμβουλές έχουν δοθεί από παιδιατρικούς Εργοθεραπευτές που έχουν εμπειρία στην εκπαίδευση γονέων όσον αφορά την καθιέρωση ρουτινών τουαλέτας.

### Εάν θέλουμε να: αναγνωρίσουμε τα σήματα που δίνει το παιδί ότι είναι έτοιμο να ξεκινήσει να συμμετέχει στην ρουτίνα της τουαλέτας

Μπορούμε να λάβουμε υπόψη αυτές τις συμβουλές:

Τα παιδιά συχνά επιδεικνύουν σήματα όταν είναι έτοιμα να εκπαιδευτούν στην τουαλέτα. Αυτά τα σήματα περιλαμβάνουν:

- Ενδιαφέρον για την διαδικασία του μπάνιου ή της τουαλέτας θέλοντας να επισκεφθεί το δωμάτιο της τουαλέτας, παίζοντας παιχνίδια ρόλου με αντικείμενο την τουαλέτα, ακουμπώντας το χαρτί της τουαλέτας ή επιδεικνύοντας περιέργεια για το πώς λειτουργεί το καζανάκι
- Παρακολούθηση άλλων που χρησιμοποιούν την τουαλέτα
- Δείχνοντας στον φροντιστή τους πότε έχουν κενώσει στην πάνα και/ή ζητώντας να φορέσουν εσώρουχο
- Ξεκινώντας να συγκρατούν τα ούρα ή την κινητικότητα του εντέρου και/ή δείχνοντας εκνευρισμό όταν λερωθεί η πάνα.

Είναι σημαντικό η εκπαίδευση της τουαλέτας να ξεκινά όταν είναι πιο εφικτό από τα μέλη της οικογένειας και το παιδί, τυπικά μεταξύ 18 μηνών και 3 ετών. Η εκπαίδευση τουαλέτας είναι μία δέσμευση από την οικογένεια, οπότε όλα τα μέλη θα έπρεπε να συμμετέχουν, ώστε να είναι επιτυχής.

### **Εάν θέλουμε να: δημιουργήσουμε μία επιτυχή ρουτίνα για το γιογιό.**

Μπορούμε να λάβουμε υπόψη αυτές τις συμβουλές:

Μία σημαντική πτυχή της τουαλέτας είναι να μάθουν τα παιδιά το σώμα τους και τα σημάδια που τους δίνουν ώστε να ξέρουν πότε να πάνε στην τουαλέτα. Οι οικογένειες πρέπει, ακόμη, να τα ενθαρρύνουν για τις ρουτίνες της τουαλέτας, καθιερώνοντας συχνές επισκέψεις:

- Μόλις ξυπνήσουν
- Πριν και μετά τον μεσημεριανό ύπνο
- Πριν και μετά από μία καινούρια δραστηριότητα παιχνιδιού
- Πριν από κάθε γεύμα
- Πριν από τον βραδινό ύπνο
- Πριν φύγουν από το σπίτι για έξοδο

Η συνεχής επίσκεψη της τουαλέτας σε συγκεκριμένες στιγμές βοηθά τα παιδιά να αναγνωρίζουν την ρουτίνα. Αν ένα παιδί δείχνει σημάδια ότι χρειάζεται να πάει στην τουαλέτα μέσω κινητικής ανησυχίας ή τραβώντας τα ρούχα του, η οικογένεια μπορεί να ρωτήσει αν είναι ώρα να πάνε στο μπάνιο. Είναι επίσης σημαντικό να διδάξει στα παιδιά να αναγνωρίζουν τα σήματα του σώματός τους, ώστε να πάνε από μόνα τους.

### **Εάν θέλουμε να: αυξήσουμε την ανεξαρτητοποίηση στις δεξιότητες της τουαλέτας**

Μπορούμε να λάβουμε υπόψη αυτές τις συμβουλές:

Ένα μέρος της επιτυχούς εκμάθησης της τουαλέτας είναι να είμαστε σίγουροι ότι τα παιδιά φορούν ρούχα που μπορούν εύκολα να αφαιρεθούν, όπως ρούχα με ελαστικές ζώνες. Αν τα παιδιά δυσκολεύονται να γραπώσουν την ζώνη, η οικογένεια μπορεί να επισυνάψει μία θηλιά που να είναι εύκολο να τραβηχτεί.

### **Εάν θέλουμε να: παρέχουμε ένα άνετο και ελκυστικό περιβάλλον**

Μπορούμε να λάβουμε υπόψη αυτές τις συμβουλές:

Το μπάνιο μπορεί να γίνει ένας τρομακτικός χώρος με πολλούς θορύβους, μυρωδιές και γενικά αισθήσεις. Κάποιες στρατηγικές για τον σχεδιασμό μίας ρουτίνας τουαλέτας περιέχει την διαρρύθμιση του χώρου ως προσβάσιμο και ελκυστικό με τους εξής τρόπους:

- Τοποθέτηση απαραίτητων αντικειμένων για την διαδικασία της τουαλέτας, όπως χαρτί με εύκολη πρόσβαση και ένα ανθεκτικό σκαμνί κοντά για να μπορεί το παιδί να καθίσει στην τουαλέτα.
- Επιτρέποντας στο παιδί να ενασχολείται με μία δραστηριότητα όσο βρίσκεται στην τουαλέτα, όπως να διαβάζει ένα αγαπημένο του βιβλίο.
- Μπορούμε να μιλάμε στο παιδί σχετικά με την τουαλέτα και τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί, ώστε να αποφευχθούν πιθανές φοβίες.
- Τοποθέτηση ανοιχτόχρωμων πετσετών και ευωδιαστών σαπουνιών στον νιπτήρα για να είναι ευχάριστο το πλύσιμο των χεριών.
- Κατάλληλα αποσμητικά χώρου

-Προσαρμογή του καθίσματος της τουαλέτας, ώστε το παιδί να νιώθει ασφάλεια, π.χ. με την χρήση γιογιό ή υποπόδιου.

### **Εάν θέλουμε να: προσφέρουμε βήματα για την εκμάθηση μίας θετικής ρουτίνας**

Μπορούμε να λάβουμε υπόψη αυτές τις συμβουλές:

Η εκμάθηση της τουαλέτας μπορεί να διαρκέσει αρκετό καιρό και είναι σημαντικό να μην βιαζόμαστε. Τα παιδιά μπορεί να χρειάζεται να κάτσουν για λίγη ώρα μέχρι να ξεκινήσουν την διαδικασία. Μπορούν να επωφεληθούν από:

- Το τρέχον νερό στον νιπτήρα για την έναρξη
- Το τραγούδι για χαλάρωση
- Το διάβασμα ενός βιβλίου κατά την διάρκεια της διαδικασίας.

Αν ένα παιδί δεν μπορεί να θυμηθεί όλα τα βήματα της διαδικασίας της τουαλέτας, μπορούμε να τοποθετήσουμε μία σειρά από φωτογραφίες του κάθε βήματος στο δωμάτιο του μπάνιου. Θυμηθείτε: τα παιδιά χρειάζονται εξάσκηση και η διαδικασία του μπάνιου έχει πολλά βήματα! Τα δωμάτια του μπάνιου είναι επίσης διαφορετικά στους διάφορους χώρους, οπότε ένα παιδί μπορεί να χρειαστεί παραπάνω χρόνο σε ένα καινούριο μπάνιο.

## **Εάν θέλουμε να: βοηθήσουμε ένα παιδί να μάθει την πρόπουσα υγιεινή**

Μπορούμε να λάβουμε υπόψη αυτές τις συμβουλές:

Κάποια παιδιά χρειάζονται βοήθεια στην καθαριότητα μετά την τουαλέτα. Μπορεί να χρειάζονται καθοδήγηση στον τρόπο χρήσης του χαρτιού και οπτικούς ελέγχους για να διαβεβαιώνονται ότι είναι πλέον καθαρά. Το πλύσιμο των χεριών είναι σημαντικό και τα παιδιά πρέπει να μπορούν να έχουν πρόσβαση στον νιπτήρα δίχως το σκαμνί. Το σαπούνι και οι πετσέτες πρέπει να είναι εύκολα προσβάσιμα. Για να προστατεύσουμε τα παιδιά από το καυτό νερό μπορούμε να βάλουμε ταμπέλες στις στρόφιγγες της βρύσης με χρώματα που να υποδεικνύουν ποιο είναι το ζεστό και ποιο το κρύο.

## **Εάν θέλουμε να: ενθαρρύνουμε την θετική συμπεριφορά**

Μπορούμε να λάβουμε υπόψη αυτές τις συμβουλές:

Τα ατυχήματα της τουαλέτας είναι μέρος της διαδικασίας της εκμάθησης και είναι αναμενόμενα. Τα παιδιά μπορεί να είναι απασχολημένα με κάτι που τους αρέσει πολύ που να ξεχνούν να πάνε στην τουαλέτα έγκαιρα. Τα παιδιά δεν πρέπει ποτέ να τιμωρούνται για ένα ατύχημα. Αντιθέτως, πρέπει να επαινούμε ένα παιδί όταν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την ρουτίνα της τουαλέτας και να καθαρίζουμε ήρεμα τα ατυχήματα. Εάν χρειάζεται μπορούμε να έχουμε και άλλα ρούχα μαζί, ώστε να μην ντραπεί το παιδί αν γίνει κάποιο ατύχημα. Χρήσιμα είναι τα πλαστικά καλύμματα στο κρεβάτι ως προσωρινό μέτρο και να περιορίσουμε την λήψη υγρών πριν τον ύπνο. Τα παιδιά μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην καθαριότητα μετά από ατύχημα, διαδικασία που μπορεί να τα βοηθήσει να μάθουν να αποφεύγουν μελλοντικά ατυχήματα.

Επιβραβεύστε τα παιδιά για την υπευθυνότητα και την συμμετοχή τους όσο αναδύουν τις δεξιότητές τους στην τουαλέτα επαινώντας τα για την ανάπτυξή τους και για την επιτυχία τους στο να διατηρούν τα ρούχα και το κρεβάτι τους στεγνά.

ΠΗΓΗ: Doll, J., Riley, B. R. W. (2014). Establishing toileting routines for children, ΑΟΤΑ

- <http://www.proseggisi.gr/ρουτινες-τουαλετας-για-τα-παιδια>

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Βακάλη Αγάθη, Εργοθεραπεύτρια, Κέντρο ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

## ❖ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Βάλτε αντικείμενα και παιχνίδια πάνω στο τραπέζι. Ζητήστε από το παιδί να κλείσει για λίγο τα μάτια του και κρύψτε κάποια από τα αντικείμενα. Ζητήστε του να θυμηθεί ποια λείπουν!

Απλώς φουσκώστε ένα μπαλόνι και φροντίστε μαζί με το παιδί να μην αγγίξει το πάτωμα. Υπάρχει... κίνδυνος να λατρέψετε αυτό το παιχνίδι περισσότερο κι απ' το παιδί!

Μπάσκετ με ένα κάδο και μια μικρή μπάλα που θα έχετε φτιάξει από φύλλα εφημερίδων ή περιοδικών για να μην πετιέται μακριά και με φόρα μέσα στο σπίτι.

Ορίστε κάθε φορά από ένα χρώμα και ζητήστε του να σας φέρει 2-3 αντικείμενα που βρίσκονται στο δωμάτιο με το ίδιο χρώμα.

Βάλτε σε μια υφασμάτινη τσάντα αντικείμενα του σπιτιού ή παιχνίδια και ζητήστε από το παιδί να βάλει μέσα το χέρι και να περιγράψει ποιο αντικείμενο έπιασε χωρίς να το δει.

Είναι ένα πολύ απλό παιχνίδι που μπορεί όμως να απασχολήσει το παιδί για ώρα. Τα βαζάκια που έχετε κρατήσει για την ανακύκλωση, τοποθετήστε τα σε ένα δίσκο μαζί με τα καπάκια τους (που θα έχετε συγκεντρωμένα σε ένα μπολ) και ζητήστε απ' το παιδί να τα ταιριάξει.

[https://www.oneirovates.com/post/10-](https://www.oneirovates.com/post/10-%CF%88%CF%85%CF%87%CE%BF%CE%BA%CE%B9%CE%BD%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CF%87%CE%BD%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%B1-%CE%B5%CF%83%CF%89%CF%84%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%8D-%CF%87%CF%8E%CF%81%CE%BF%CF%85-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC-%CF%87%CF%89%CF%81%CE%AF%CF%82-%CE%B5%CE%BE%CE%BF%CF%80%CE%BB%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C)

[%CF%88%CF%85%CF%87%CE%BF%CE%BA%CE%B9%CE%BD%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CF%87%CE%BD%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%B1-%CE%B5%CF%83%CF%89%CF%84%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%8D-%CF%87%CF%8E%CF%81%CE%BF%CF%85-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC-%CF%87%CF%89%CF%81%CE%AF%CF%82-%CE%B5%CE%BE%CE%BF%CF%80%CE%BB%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C](https://www.oneirovates.com/post/10-%CF%88%CF%85%CF%87%CE%BF%CE%BA%CE%B9%CE%BD%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CF%87%CE%BD%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%B1-%CE%B5%CF%83%CF%89%CF%84%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%8D-%CF%87%CF%8E%CF%81%CE%BF%CF%85-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC-%CF%87%CF%89%CF%81%CE%AF%CF%82-%CE%B5%CE%BE%CE%BF%CF%80%CE%BB%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C)