



Η αποκοπή της πάνας σε παιδιά Δημοτικού, βοηθά σημαντικά στην ανάπτυξη του αισθήματος της αυτοφροντίδας, διευκολύνει την κινητική τους δραστηριότητα, και επιδρά θετικά στην ψυχοσυναισθηματική τους ισορροπία. Τα παιδιά χρειάζονται την αυτονομία και την ανεξαρτησία που τους προσφέρει η αποκοπή της.

Στο θέμα αυτό επιδιώκουμε να είναι ευτυχισμένα και γεμάτα αυτοπεποίθηση. Θεωρούμε πως τώρα είναι η κατάλληλη εποχή για να αποχαιρετήσουμε τις πάνες.

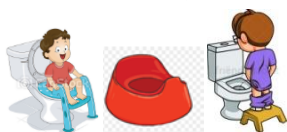
Έτσι, στο σχολείο μας έχουμε ήδη ξεκινήσει το πρόγραμμα αυτό με τα παιδάκια που βρίσκονται στο στάδιο ετοιμότητας.





- ✓ Ξεκινήστε με αφορμή ένα εκπαιδευτικό βιντεάκι ή ένα βιβλίο σχετικό με την εκπαίδευση τουαλέτας. Τονίστε με ενθουσιασμό το πόσο μεγάλωσε το παιδί και ήρθε η ώρα να «κόψει» την πάνα και να πάει για «τσίσια και κακά» στη λεκάνη.

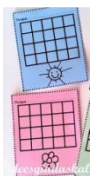
- ✓ Προμηθευτείτε τα κατάλληλα για την ηλικία του και το μέγεθος του εσώρουχα, που να είναι εύχρηστα και άνετα, ώστε να μη το πιέζουν.



- ✓ Προμηθευτείτε ειδικά καθισματάκια, ειδικά σκαλάκια κ.α. εάν το παιδί δε φτάνει να καθίσει με άνεση στη λεκάνη.



- ✓ Φτιάξτε πινακάκι με εικονογραφημένες οδηγίες και κολλήστε τις στο μπάνιο, ώστε να τις βλέπει το παιδί και να του υπενθυμίζουν τη ρουτίνα που πρέπει να ακολουθήσει



- ✓ Σχεδιάστε μία κάρτα επιβράβευσης, ώστε να κολλά το παιδί αυτοκόλλητα μετά από κάθε επιτυχημένη προσπάθεια.

- ✓ Ξεκινήστε το Σαββατοκύριακο.

- ✓ Αφού ξεκινήσετε με τα βρακάκια, θα χρησιμοποιείτε πάνες μόνο για τους υπνάκους της μέρας, τον ύπνο της νύχτας και τις διαδρομές με το αυτοκίνητο ή στο σχολικό.



- ✓ Οριοθετήστε τις ώρες που θα πηγαίνει τουαλέτα:  
Το πρωί μόλις ξυπνά, πριν τον μεσημεριανό ύπνο και μετά, το βράδυ πριν κοιμηθεί, πριν και μετά το φαγητό, πριν και μετά το σχολείο, τη βόλτα κ.α. αλλά και μετά την κατανάλωση ροφημάτων, χυμών, νερού κ.α.

- ✓ Αν δεν γίνει τίποτα τα επόμενα 5 λεπτά, σηκώστε το παιδί και ξαναπροσπαθήστε αργότερα



- ✓ Αν το παιδί τα καταφέρει αντιδράστε θετικά με χαμόγελο, αγκαλιά και πείτε: «Μπράβο!»

- ✓ Μπορείτε να αφήσετε τη βρύση του νιπτήρα να «τρέχει» λίγο νερό, καθώς μπορεί να προκαλέσει την ούρηση.

- ✓ Να θυμάστε ότι είναι φυσιολογική διαδικασία, το κάθε παιδάκι έχει το δικό του ρυθμό οπότε μη το συγκρίνετε με τα άλλα. Ο ρόλος του γονιού είναι απλά ενθαρρυντικός.

- ✓ Μετά την επιτυχή εξάσκηση, μπορεί να υπάρχουν «ατυχήματα» λόγω ενθουσιασμού, έντονου γέλιου, φόβου, άγχους κ.α. ή απλά το παιδί να απορροφηθεί και να μη διακόψει το παιχνίδι του ή κάτι που παρακολουθεί.



- ✓ Η επιτυχία εκμάθησης του ελέγχου των σφιγκτήρων με ήρεμο και θετικό πνεύμα έχει μεγάλη σημασία


- ✓ Τα παιδιά νιώθουν ευχαρίστηση όταν ουρούν ή όταν αφοδεύουν. Μπορεί να θέλουν να παίξουν με τα ούρα ή τα κόπρανα τους ή να εξετάσουν τα γεννητικά τους όργανα όταν χρησιμοποιούν την τουαλέτα. Είναι μια φυσιολογική συμπεριφορά πειραματισμού που αφορά τις διάφορες λειτουργίες του οργανισμού μας.





- ✓ Αντιδράστε με υπομονή στα «ατυχήματα». Όση περισσότερη κατανόηση δείχνετε τόσο πιο μεγάλες οι πιθανότητες να έχετε επιτυχία τις επόμενες φορές. Κρατήστε την ψυχραιμία σας. Ζητήστε βοήθεια από το σχολείο, όσο «χαζός» και αν σας φαίνεται ο προβληματισμός σας. Στόχος είναι το καλύτερο για τα παιδάκια μας




- ✓ Μη νιώθετε και μη δείχνετε απογοήτευση. Θέλει χρόνο η διαδικασία.

- ✓  Μην νιώθετε ενοχές αν συμβούν «ατυχήματα» στο σχολείο, στη βόλτα ή αλλού, κανείς δεν έμαθε με την πρώτη φορά!

- ✓  Μην ακούτε τους άλλους για το πόσο γρήγορα τα κατάφεραν τα δικά τους παιδιά ή σε ποια ηλικία κ.α. Κάθε παιδάκι είναι μοναδικό και έχει το δικό του ρυθμό ανάπτυξης.

- ✓  Μην τιμωρείτε με κανένα τρόπο και για κανένα λόγο το παιδάκι, τα «ατυχήματα» ή ο πολύ χρόνος που χρειάζεται η διαδικασία είναι φυσιολογικά. Οπλιστείτε με υπομονή!

- ✓ Μην υποχωρήσετε, όσο κι αν βλέπετε πως το παιδάκι σας δεν πετυχαίνει να κάνει στη λεκάνη ή έχει πολλά «ατυχήματα». Η σταθερότητα και η υπομονή είναι το κλειδί της επιτυχίας. Ζητήστε βοήθεια, ώστε να γίνουν αλλαγές στο πρόγραμμα του, στη διαδικασία ή όπου άλλου μας υποδείξουν οι ανάγκες του παιδιού.

- ✓  Μην σταματάτε τη διαδικασία τα σαββατοκύριακα, στις διακοπές ή όταν κλείνει το σχολείο. Το παιδάκι μπερδεύεται και η προσπάθεια που έχει καταβάλει ματαιώνεται.



**Χαμογελάστε... όλα θα πάνε καλά!**