

# Η μετάβαση από την Πάνα στην Τουαλέτα.



Η μετάβαση από την πάνα στην τουαλέτα, αποτελεί ένα πολύ σημαντικό στάδιο στην ανάπτυξη του παιδιού, το οποίο συνήθως δημιουργεί ενθουσιασμό αλλά και άγχος στους γονείς. Το πόσο έτοιμο είναι ένα παιδί για αυτή τη μετάβαση, εξαρτάται από την σωματική και συναισθηματική ωριμότητα του και συνήθως στα 2 με 3 έτη περίπου, ( ή κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού που βρίσκεται κοντά στα τρίτα του γενέθλια). Επειδή όμως το κάθε παιδί αναπτύσσεται με τους δικούς του ρυθμούς, καλό είναι η απόφαση σας για το πότε θα ξεκινήσει η εκπαίδευση τουαλέτας, να βασιστεί σε ορισμένα σημάδια, που το ίδιο το παιδί μας δίνει και μαρτυρούν πως είναι έτοιμο να δεχτεί τη μεγάλη αυτή αλλαγή. Σε κάθε περίπτωση όμως πρόκειται για μια φυσιολογική διαδικασία και σαν τέτοια πρέπει να αντιμετωπίζεται.

## **Το παιδί είναι έτοιμο να μάθει να χρησιμοποιεί την τουαλέτα όταν:**

- αρχίζει να εκφράζει ενόχληση για την λερωμένη πάνα
- μπορεί να εκφράζει την ανάγκη του να πάει στην τουαλέτα
- μπορεί να ακολουθεί απλές βασικές οδηγίες
- μπορεί να ανεβάζει και να κατεβάζει μόνο του την πάνα - βρακάκι ή το εσώρουχο και το παντελόνι
- η πάνα παραμένει στεγνή για 2 ώρες ή το παιδί ξυπνά στεγνό μετά τον μεσημεριανό ύπνο
- δείχνει από μόνο του ενδιαφέρον για όλη την διαδικασία και προσπαθεί να μιμηθεί τις συνήθειες σας
- αρχίζει να έχει τακτικό ωράριο ως προς τις κενώσεις

## Σωστή προετοιμασία πριν την αλλαγή

- Είναι σημαντικό, την περίοδο που θα επιλέξετε, να μην συμβαίνουν παράλληλα σημαντικές αλλαγές στη ζωή του παιδιού, όπως για παράδειγμα μια μετακόμιση, ο ερχομός ενός δεύτερου μωρού ή το ξεκίνημα παιδικού σταθμού.
- Καλό είναι την εκπαίδευση να αναλαμβάνει αρχικά συγκεκριμένο άτομο της οικογένειας και καλύτερα αυτό να είναι η μητέρα.
- Δεν πρέπει να υπάρχουν αντιπαραθέσεις στην οικογένεια σχετικά με το θέμα.
- Είναι σημαντικό να αποφασίσετε, ποιες λέξεις θα χρησιμοποιείτε για να περιγράψετε την διαδικασία της τουαλέτας και προσπαθήστε να τις τηρείτε όλοι στην οικογένεια.
- Πρέπει να αποφασίσετε πάνω στο σωστό εξοπλισμό. Για παράδειγμα, το γιογιό μετακινείται παντού και τα παιδιά το βρίσκουν λιγότερο τρομακτικό από τη λεκάνη. Για αρχή, μπορεί να χρησιμοποιεί και τα δύο αν θέλει. Διαλέξτε μαζί ένα γιογιό και διακοσμήστε το όπως του αρέσει. Τοποθετήστε το σε μια σταθερή θέση μέσα στο μπάνιο και βάλτε και μερικά βιβλία και παιχνίδια στον χώρο, ώστε να νιώσει το παιδί πιο οικεία και ευχάριστα. Αν επιλέξετε τη λεκάνη, θα χρειαστεί ένα «σκαλάκι» για να ακουμπάει τα πόδια και να την φτάνει και πιθανόν ένα κινητό κάθισμα που προσαρμόζεται στη λεκάνη.
- Ενημερώστε το παιδί, για την πρόθεση σας να ξεκινήσετε σιγά σιγά να του μαθαίνετε, να χρησιμοποιεί την τουαλέτα. Διαβάστε μαζί ένα βιβλίο γύρω από το συγκεκριμένο θέμα. Αν νιώθετε άνετα, αφήστε το παιδί να σας βλέπει όταν πηγαίνετε τουαλέτα.
- Αρχικά, δείξτε του πως να κατεβάζει τα ρούχα του και να κάθεται σωστά πάνω στο γιογιό, μαζί με την πάνα. Έπειτα από λίγο, αρχίστε να βάζετε το παιδί στο γιογιό χωρίς ρούχα, για να συνηθίσει το δέρμα του την επαφή με το πλαστικό. Παρατηρήστε τις στιγμές μέσα στη μέρα που λερώνει την πάνα του πιο συχνά και προτρέψτε το, εκείνες ειδικά τις στιγμές, να δοκιμάζει το γιογιό. Σε περίπτωση που δυσκολεύεστε να τις εντοπίσετε, επιλέξτε εσείς κάποιες συγκεκριμένες ώρες που μπορείτε να βάζετε το παιδί στο γιογιό, όπως μετά το πρωινό, πριν από το μπάνιο ή τον μεσημεριανό ύπνο. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε και από το ίδιο το παιδί να σας ενημερώνει, κάθε φορά που λερώνει την πάνα του ή κάθε φορά που νιώθει την ανάγκη να πάει στην τουαλέτα.
- Αν περάσει κάποια ώρα πάνω στο γιογιό και δεν κάνει κάτι, μην το πιέσετε παραπάνω. Απλώς υπενθυμίστε του, με ήρεμο τρόπο, πως μπορεί αν θέλει, να ξαναδοκιμάσει αργότερα. Κάθε φορά που καταφέρνει να χρησιμοποιήσει το γιογιό, δείξτε τον ενθουσιασμό και την χαρά σας. Κατά την εκπαίδευση μη δείξετε σημάδια ανυπομονησίας και μη μαλώνετε το παιδί, μην το καταπιέζετε, μην το τιμωρείτε και οπωσδήποτε μην το εκφοβίζετε.
- Ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της εκπαίδευσης του παιδιού, αποτελούν και οι βασικοί κανόνες υγιεινής στην τουαλέτα. Να μάθει να κόβει το χαρτί, να σκουπίζεται σωστά (από μπροστά προς τα πίσω), αν είναι αγόρι να σηκώνει το καπάκι της τουαλέτας για να μην λερώνει, να χρησιμοποιεί το καζανάκι, να πλένει τα χέρια του στο τέλος της διαδικασίας.

## **Μερικές ακόμα συμβουλές για να γίνει η μετάβαση ακόμα πιο εύκολη**

- Συνήθως, ο έλεγχος των σφιγκτήρων κατά τη διάρκεια της νύχτας, επιτυγχάνεται σε δεύτερο χρόνο, οπότε για αρχή, είναι προτιμότερο να συνεχίσει το παιδί να φοράει πάνα το βράδυ και να την βγάλει όταν πια είναι έτοιμο (όταν ξυπνάει το πρωί και η πάνα είναι εντελώς στεγνή). Στην περίπτωση που αποφασίσετε να κοπεί από την πρώτη στιγμή και η βραδινή πάνα, καλό είναι, να προμηθευτείτε κάποιο προστατευτικό αδιάβροχο κάλυμμα για την περίπτωση “ατυχημάτων”, να σταματάτε τα υγρά από νωρίς και να ενθαρρύνετε το παιδί να χρησιμοποιεί το γιογιό πάντα πριν τον ύπνο.
- Μόλις βγει η πάνα εντελώς και το παιδί φοράει πια αποκλειστικά εσώρουχα, αυτό δεν θα πρέπει να αλλάζει εκτός σπιτιού. Δεν ξανααγυρίζουμε στις πάνες. Για αυτό και είναι πολύ σημαντικό, να έχετε ενημερώσει για αυτή την αλλαγή και το ευρύτερο περιβάλλον του παιδιού (γιαγιάδες, τον παιδικό σταθμό κλπ.).

Υποστηρίξτε και ενθαρρύνετε κάθε προσπάθεια του παιδιού και δείξτε κατανόηση και αισιοδοξία σε κάθε “ατύχημα” ή πισωγύρισμα που μπορεί να συμβεί στη διαδρομή. Μην συγκρίνετε το παιδί σας με άλλα παιδιά. Κάποια τα καταφέρνουν πιο γρήγορα και άλλα δυσκολεύονται λίγο περισσότερο. Δεν πρέπει να ανησυχείτε ούτε να απογοητεύεστε. Δείξτε σεβασμό και εμπιστοσύνη, στις ανάγκες και τους προσωπικούς ρυθμούς ανάπτυξης του παιδιού σας.

Καλή επιτυχία!

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ- ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ**

- Σούλης Σπυρίδων –Γεώργιος «Μαθαίνοντας βήμα με βήμα στο σχολείο και στο σπίτι.» Εκδόσεις τυπωθήτω.
- [www.imommy.gr](http://www.imommy.gr)
- 4moms
- [www.paidiatros.com](http://www.paidiatros.com)