

# ODPIELUCHOWANIE W ŻŁOBKU

## Drogi Rodzicu!

- Odpieluchowanie zaczynamy od oswojenia dziecka z nocnikiem. Można zacząć już ten proces od momentu kiedy:

- + maluch samodzielnie siedzi, wstaje i chodzi,
- + wykazuje zainteresowanie tym, co dorośli robi w łazience.

### **Ważne:**

- Nocnik jest w łazience i służy do załatwiania potrzeb fizjologicznych, a nie "wędruje" po całym domu i jest elementem każdej zabawy dziecka.
- "Oswajanie" dziecka z nocnikiem nie może stać się jego jedyną zabawą - czasem tak bardzo chcemy odpieluchować dziecko, że zapominamy o jego gotowości i potrzebach.
- Zamiast nocnika można wykorzystać nakładkę na toaletę, w zależności od potrzeb dziecka. Małe dziecko nie powinno być sadzane na toaletę bez nakładki - dzieci często boją się, że wpadną do środka i nie chcą korzystać z ubikacji.

- Dodatkowo sprawę może rozjaśnić zabawa w sadzanie na nocniku lalek i misiów oraz czytanie książek dla dzieci, których bohaterowie próbują opanować tę umiejętność.
- Kiedy zauważysz gotowość swojego dziecka poinformuj opiekunkę, opiekunka również poinformuje Cię, gdy to zauważy.
- Przekaż opiekunce, jakie są sposoby sygnalizowania potrzeb fizjologicznych Twojego dziecka:

- + sygnalizowanie słowem,
- + sygnalizowanie ciałem, wyrazem twarzy,
- + szukanie intymnego miejsca
- + zmiana zachowania przed zrobieniem siusiu, np. wiercenie się, zaciskanie nóg lub dotykane pieluszki.

**Ważne:** Jeśli dziecko nie mówi lub gdy werbalnie komunikuje się tylko w domu, warto użyć piktogramu z ubikacją, robieniem siku czy kupy. Piktogram powinien być umieszczony w miejscu widocznym i cały czas dostępnym dla dziecka, na takiej wysokości, by dziecko bez problemu mogło go zobaczyć i wskazać na niego palcem. Obrazek powinien być jasny i czytelny, a dziecko poinformowane o tym, gdzie jest i do czego służy.

- Nie nalegaj a zachęcaj do skorzystania z nocnika lub toalety.

**Ważne:**

- Zbyt duże skupienie na załatwianiu potrzeb fizjologicznych, wielokrotne przypominanie, pytanie o potrzebę skorzystania z toalety czy wysadzanie na toaletę, może w konsekwencji doprowadzić do "zablokowania" potrzeb fizjologicznych i zaparć nawykowych.

- Odpieluchowanie to krok milowy w rozwoju dziecka, jednak w momencie, kiedy podejmujemy o nim decyzję, całe nasze życie nie może dotyczyć tylko i wyłącznie tego, by dziecko samodzielnie zaczęło korzystać z toalety.

- W ciągu dnia zdejmuj pieluszkę i zakładaj coraz częściej bieliznę.

**Ważne:**

- Jeśli zdarzy się, że dziecko nie zasygnalizuje potrzeby, nie zawstydzaj, nie krzycz, nie wzbudź w dziecku poczucia winy, nie karz za to, co się stało. W takiej sytuacji należy dziecku spokojnie przypomnieć, że jeśli chce skorzystać z toalety, to ma zawołać albo do niej pójść. Jeśli dziecko nie zdąży lub nie skorzysta z toalety, nie jest to powodem, by obciążać je emocjonalnie. Maluch dopiero się uczy, a przy każdej nauce jest miejsce na popełnianie błędów.

- Nie wymuszaj na dziecku załatwiania swoich potrzeb przy świadkach, obowiązkiem dorosłego jest nauczenie dziecka, iż ma prawo do intymności i szacunku.

**Ważne:**

- Korzystanie z toalety to czynność bardzo intymna. Nie informuj wszystkich o tym, że dziecko się uczy, że są dni, w których daje radę i są takie, w których czynność korzystania z toalety jeszcze jest dla niego zbyt trudna. Nie rób dziecku zdjęć, nie nagrywaj filmów podczas korzystania z toalety. Jeśli dziecko chce samo powiedzieć komuś bliskiemu, to niech powie. Ty tego nie rób.

- Zdarza się, że dziecko chce, żeby towarzyszyć mu w łazience lub domaga się otwartych drzwi. Są też sytuacje, w których chce zostać samo. Naszym obowiązkiem jest uszanowanie decyzji dziecka.

- Bądź wyrozumiały i cierpliwy, ponieważ proces odpieluchowania w domu jest inny niż w żłobku. Dziecko w grupie żłobkowej jest onieśmiałe lub zaabsorbowane zabawą i nie zgłasza albo zapomina o swoich potrzebach, tak jak w domu.
- Pozwólmy dziecku na samodzielność: rozebranie się, wytarcie, ubranie, spuszczenie wody i umycie rąk.
- Zgodnie z pedagogiką Marii Montessorii nie nagradzaj i nie karz za sukcesy i porażki w trakcie treningu czystości. Pamiętaj, że wszelka forma przymusu jedynie zniechęca dziecko do współpracy.

**Bardzo ważne:**

U dzieci z niepełnosprawnościami w obszarze napięcia mięśniowego (wzmoczone lub za niskie), proces odpieluchowania może być znacznie trudniejszy i może trwać znacznie dłużej.

Zaburzenia integracji sensorycznej również mają ogromny wpływ na odczuwanie i sygnalizowanie potrzeb fizjologicznych. Jeśli dziecko ma zaburzenia w obszarze integracji sensorycznej, nie odczuwa swoich potrzeb fizjologicznych lub odczuwa je w momencie bardzo silnego nacisku na zwieracze pęcherza czy odbytu. Zazwyczaj zgłasza swoją potrzebę skorzystania z toalety zbyt późno lub wcale, co znacznie utrudnia trening czystości. Zdarza się, że dziecko boi się czegoś w łazience lub ma złe skojarzenia z czynnościami higienicznymi. W takiej sytuacji maluch wymaga wsparcia i zrozumienia, ponieważ każda próba odpieluchowania może kończyć się niepowodzeniem i pogłębieniem lęku.

Nie porównuj dziecka z innymi. To, że inni rówieśnicy korzystają już z toalety, nie znaczy, że twoje dziecko też musi. Nie pozwól wywierać na sobie presji społecznej, którą nieświadomie przierzucasz na dziecko.

W procesie odpieluchowania dziecka najważniejsza jest jego gotowość i podążanie za nim. Nie zrażaj się, jeśli podjęte próby nie przyniosą rezultatów i za jakiś czas będziecie musieli zacząć od początku. Samodzielne korzystanie z toalety to kamień milowy w rozwoju dziecka. Niezmiernie ważne jest, by został on osiągnięty w warunkach, które nie przyniosą negatywnych konsekwencji w rozwoju emocjonalnym malucha.

Opracowały opiekunki ZŻM  
przy wsparciu psychologa  
i Dyrektora.