**Pożegnanie z pieluszką, krokiem milowym ku samodzielności dziecka**

Odpieluchowanie jest dość gorącym tematem szczególnie w przypadku, kiedy dla dziecka jak i również rodzica ma rozpocząć się przygoda  z przedszkolem. Okres ten bywa szczególnie stresujący dla obu stron. Rodzic przecież już tak bardzo chce (zresztą przecież tak duża dziewczyna/ duży chłopak, a jeszcze pielucha??? Znamy to prawda?)

Kiedy zatem sięgnąć po nocnik i zacząć swoją wspólną drogę z dzieckiem, ku samodzielności w kwestii załatwiania potrzeb fizjologicznych? Ważne jest by rodzic swoim zachowaniem jak i postępowaniem utwierdził dziecko w chęci podjęcia tego wyzwania, był dla niego wsparciem oraz przewodnikiem.

Zatem do dzieła….

 Spokój i opanowanie rodzica dają poczucie bezpieczeństwa dziecku. Rodzic jest najlepszym ekspertem w ocenie gotowości dziecka do podjęcia tegoż wyzwania. Mniej istotne w tym aspekcie są opinie osób z otoczenia i oczywiście jeśli dziecko najbliższej koleżanki czy też sąsiadki odpieluchowane zostało, kiedy miało rok, super. Jednak to nie znaczy, że inne dziecko jest na ten wyczyn gotowe również mając rok!! Nic bardziej mylnego jak i krzywdzącego w ocenie dziecka, a często również Rodziców. Nie każde dziecko rozwija się w takim samym tempie. Każde dziecko jednak jest jedynym swoim egzemplarzem, ma inne możliwości jak i potrzeby. Indywidualność jest ważna i być może trening czystości możliwy będzie do rozpoczęcia z dzieckiem dwuletnim czy starszym. W tym przypadku dziecko jest gotowe po prostu później, jednak nie znaczy to, że należy kompletnie odkładać to działanie w czasie. Absolutnie zadaniem rodzica jest baczne obserwowanie dziecka i wsłuchiwanie się w jego potrzeby oraz reagowanie na nie. Jednak, jeśli Rodzica niepokoi jakaś sytuacja związana z zachowaniem swojego dziecka w tej kwestii to zawsze warto zasięgnąć porady specjalisty.

Zatem co może świadczyć o gotowości dziecka   do podjęcia z nim drogi ku treningowi czystości? Oznaki gotowości od sięgania po nocnik, których warto poszukać w zachowaniu oraz funkcjonowaniu swojego dziecka to:

* Co najmniej dwugodzinne przerwy w opróżnianiu pęcherza.
* Komunikowanie potrzeb i to nie tylko jeśli chodzi o kwestie fizjologiczne, ale komunikacja w ogóle pozwalająca na porozumienie. Dziecko musi mieć sposób komunikacji by mogło wchodzić w interakcje z innymi osobami.
* Zachowań świadczących o świadomości dziecka, że rozpoznaje konieczność skorzystania z nocnika/toalety.
* Odpowiedniej koordynacji ruchów - zatem wcześniej dziecko musi mieć umiejętność siedzenia oraz chodzenia. Dobrze jest też już od pierwszych miesięcy ćwiczyć sprawność rąk/dłoni, bowiem spodenki trzeba ściągać i pociągać (swoją drogą to trudna czynność).
* Zainteresowanie tematyką związaną z toaletą (dostępne są książeczki napisane przystępnym językiem dla dzieci oraz nauka przez obserwacje osób z otoczenia).

Złote rady dla Rodzica, dziecka odpieluchowywanego:

* Zapas ubranek na przebranie, podstawa, by zapewnić dziecku w tej sferze komfort,
* Pożegnanie z pieluszką - rozmowa wyjaśnianie, modelowanie zachowań, sięganie po literaturę poruszającą tą kwestię,
* Wprowadzenie elementu rutyny - po przebudzeniu rano, przed odpoczynkiem, wyjściem na spacer siadamy na nocnik,
* Pozytywne podejście do tematu, chwalenie dziecka,
* Kierowanie się zasadą: „Nie zmuszaj, a zachęcaj!”,
* Chwalenie za "udane" próby.

Tematyka odpieluchowania jest trudna jednak zarówno dla Dziecka jak i Rodzica to jak wyprawa na Mount Everest. Może potrwać kilka dni lub tygodni to nie ważne, najważniejszy cel - zadowolone, samodzielne dziecko, które rusza w swoje kolejne wyprawy.

Opracowanie: Joanna Macińska

Warto poczytać z dzieckiem

* „Grubsza sprawa”



* „Beki, smarki, pierdy” Wydawnictwa Muza.



Rodzicu zapamiętaj

