

## **Εκπαίδευση για την τουαλέτα**

Αυτό το φυλλάδιο είναι γεμάτο με ιδέες, που μπορεί να σας φανούν χρήσιμες ή εντελώς άχρηστες. Αυτό δεν είναι κακό – δεν υπάρχει κανείς που να λέει ότι πρέπει να κάνετε όσα σας προτείνουμε.

Μπορεί να θεωρήσετε ότι κάποια από αυτά που σας προτείνουμε είναι υπερβολικά. Ίσως να νιώθετε ότι τώρα δεν μπορείτε να είστε η τέλεια μητέρα ή ο τέλειος πατέρας, που θα θέλατε να είστε. Ίσως αυτό το φυλλάδιο να σας κάνει να νομίζετε πως είστε αποτυχημένοι. Εάν συμβαίνει κάτι τέτοιο διαβάζοντάς το, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι οι γονείς δεν χρειάζεται να είναι τέλειοι απλώς «αρκετά καλοί» και επίσης να θυμάστε ότι εσείς ξέρετε το παιδί σας καλύτερα από τον καθένα.

Εάν νομίζετε ότι αυτό το φυλλάδιο σας δίνει καινούριες ιδέες ίσως να βοηθούσε εάν σημειώνατε μερικά πράγματα για να τα θυμάστε. Ίσως να θελήσετε να γράψετε τις πρακτικές ιδέες που θα βάλετε σε εφαρμογή μετά. Το πιο σημαντικό πράγμα είναι να τα πηγαίνετε καλά εσείς με το παιδί σας και να το ενθαρρύνετε όσο το δυνατό περισσότερο για να καταφέρει να αυτοεξυπηρετείται στην τουαλέτα. Σίγουρα έχετε βρει από μόνοι σας κάποιους τρόπους για να πετύχετε πράγματα, που εμείς δεν έχουμε αναφέρει. Εάν αυτοί οι τρόποι αποδίδουν σας παρακαλούμε να μην τους εγκαταλείψετε, επειδή δεν αναφέρονται εδώ.

## **Εκπαίδευση για την τουαλέτα**

Εάν το παιδί σας ή το παιδί που προσέχετε έχει αργούς ρυθμούς ανάπτυξης, έχουμε ετοιμάσει αυτό το φυλλάδιο για να βρείτε ιδέες για πράγματα που μπορείτε να κάνετε. Εάν το παιδί σας έχει και κάποια άλλα προβλήματα – ίσως και κάποια σωματική αναπηρία – μπορεί να θεωρήσετε ότι αυτό το φυλλάδιο έχει περιορισμένες ιδέες. Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε όποιες ιδέες από το φυλλάδιο θέλετε και αγνοήστε τα πράγματα που δεν σας αρέσουν.

Εφόσον διαβάζετε αυτό το φυλλάδιο, τότε χωρίς αμφιβολία ψάχνετε απαντήσεις σε ακανθώδη ερωτήματα που αφορούν την εκπαίδευση των παιδιών για την τουαλέτα.

Το όλο πρόβλημα, δηλαδή το πώς μπορείτε να βοηθήσετε καλύτερα το παιδί σας ώστε να είναι στεγνό και καθαρό, δημιουργεί ατελείωτες συζητήσεις. Πολλοί γονείς δυσκολεύονται να αποφασίσουν πιο είναι το σωστό για το παιδί τους. Αυτό αληθεύει κυρίως αν το παιδί σας μεγαλώνει πιο αργά, επειδή έχει κάποια σωματική αναπηρία ή μαθησιακή δυσκολία.

Η πιο συνηθισμένη συμβουλή γι' αυτό το θέμα αφορά την καλύτερη ηλικία για το πότε να αρχίσετε. Όπως ήδη θα γνωρίζετε η ηλικία δεν είναι οδηγός για το τι θα κάνετε με το παιδί σας. Πιθανόν να μην έχει κάνει τίποτα σύμφωνα με τα δεδομένα, και η εκπαίδευση για την τουαλέτα να είναι ένα από τα πολλά πράγματα που δεν έγιναν σύμφωνα με το σχεδιασμό σας. Πολλοί άνθρωποι έχουν να σας δώσουν πολλές συμβουλές: φίλοι, συγγενείς, γείτονες και επαγγελματίες, όλοι τους τείνουν να έχουν ισχυρές απόψεις σε αυτό το θέμα.

Ποιον να ακούσετε; Και ακόμα πιο δύσκολο, πως θα ξέρετε ποιος έχει δίκιο; Πιθανώς θα θέλατε να ξέρετε εάν αυτό το φυλλάδιο θα είναι διαφορετικό από τα άλλα.

Η προσέγγισή μας βασίζεται σε δύο σημαντικά «πιστεύω»:

1. Κάθε παιδί είναι διαφορετικό. Δεν υπάρχουν απλοί και σταθεροί κανόνες παρά μόνο κατευθυντήριες γραμμές. Πρέπει να «ζυγίζετε» τις πληροφορίες που σας δίνονται και να αποφασίσετε για κάποιο σχέδιο που να βολεύει εσάς και το παιδί σας.
2. Εσείς οι γονείς, είστε επίσης ειδικοί. Ξέρετε καλύτερα το παιδί σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτά που γνωρίζετε, για να σχεδιάσετε μεθόδους, που νομίζετε ότι μπορεί να είναι αποτελεσματικές.

### **Πώς να χρησιμοποιήσετε το φυλλάδιο αυτό**

Διαβάστε τι λίστα των ερωτήσεων και δείτε αν υπάρχουν κάποια πράγματα που μπορεί να κάνει το παιδί σας. Εάν υπάρχουν, θα βρείτε περισσότερες ιδέες και προτάσεις στις σελίδες που αναφέρονται. Μπορείτε να ρίξετε μια γρήγορη ματιά

στο φυλλάδιο τώρα και να κοιτάξετε με περισσότερη λεπτομέρεια κάποια κομμάτια αργότερα.

Δεν μπορούμε να παραθέσουμε όσες ιδέες θα θέλαμε για κάθε ερώτημα σε κανένα φυλλάδιο αυτού του μεγέθους. Δεν μπορεί να γίνει αυτό. Άλλωστε το παιδί σας είναι ένα ξεχωριστό άτομο και έχει τους δικούς του τρόπους για να κάνει κάποια πράγματα και για να μάθει κάποια άλλα.

### **Σωματικά ερεθίσματα**

Όλα τα παιδιά πρέπει να μάθουν να αναγνωρίζουν τα σήματα που τους δίνει το σώμα τους, όταν η ουροδόχος κύστη ή το έντερο είναι γεμάτο. Μερικά παιδιά είναι έτοιμα να το μάθουν αυτό τώρα, αλλά άλλα παιδιά μπορεί να μην είναι έτοιμα. Οι ενήλικες μπορούν να χειριστούν την κατάσταση έτσι, ώστε να μειώσουν τα αναπάντεχα ατυχήματα.

Εάν το παιδί σας δεν έχει πολύ καλό μυϊκό έλεγχο ή έχει κάποια σωματική αναπηρία, μπορεί να του είναι πραγματικό πρόβλημα αν του ζητήσετε να «κρατηθεί». Ρωτήστε τον/την παιδίατρό σας ή στο παιδιατρικό τμήμα του τοπικού νοσοκομείου. Μπορεί να σας παραπέμψουν σε άλλους ειδικούς, όπως φυσικοθεραπευτές ή εργασιοθεραπευτές. Αυτοί οι ειδικοί μπορεί να σας προτείνουν κάποιες ασκήσεις για να βοηθήσουν το παιδί σας και επίσης μπορούν να σας βοηθήσουν με κάποιο ειδικό εξοπλισμό.

### **Οι ερωτήσεις**

- Δεν φαίνεται να γνωρίζει πότε πρέπει να πάει στην τουαλέτα ή δεν συνειδητοποιεί ότι έχει «βραχεί». Όμως μπορεί να κλάψει μετά όταν κρυσώσει και νιώσει άσχημα από την βρεγμένη πάνα.

Μόνο εάν το παιδί σας έχει κάποια σωματική αναπηρία ή κάποιο νευρολογικό πρόβλημα τότε το σώμα του δεν θα δώσει σήμα όταν η κύστη ή το έντερό του είναι γεμάτο. Αυτό που είναι δύσκολο για τα παιδιά και που παίρνει χρόνο είναι να μάθουν να αναγνωρίζουν αυτά τα σήματα. Χρειάζεται επίσης τα παιδιά να έχουν φτάσει στο επίπεδο να θυμούνται τα καθημερινά γεγονότα, εάν θέλουμε να

καταλάβουν τι σημαίνουν τα σωματικά ερεθίσματα, που νιώθουν με το βρέξιμο ή το λέρωμα της πάνας.

Έτσι, το πρώτο βήμα είναι να μάθει να αναγνωρίζει αυτά τα σήματα, ώστε να μπορεί να κρατηθεί και να πάει στο γιο-γιο ή στην τουαλέτα έγκαιρα.

Πολύ λίγα παιδιά το μαθαίνουν αυτό πριν από τους 18 μήνες και τα περισσότερα παιδιά είναι 2 ή 3 ετών, προτού αρχίσουμε να τα εκπαιδεύουμε για τη χρησιμοποίηση της τουαλέτας. Εάν το παιδί σας είναι αργό στη μάθηση, τότε θα φτάσει επίσης αργότερα σε αυτό το στάδιο.

Πως μπορείτε να ξέρετε εάν το παιδί σας είναι έτοιμο να αρχίσει την εκπαίδευση για την χρησιμοποίηση της τουαλέτας; Πρέπει να αναζητήσετε εκείνα τα σημάδια που θα σας δείξουν ότι το παιδί μπορεί να ελέγξει το σώμα του και επίσης ότι αρχίζει να ενδιαφέρεται για πράγματα, που κάνουν οι άλλοι άνθρωποι. Θα χρειαστούν και τα δύο για να μπορέσει να εκπαιδευτεί.

### **Φυσικά σημάδια**

Καθώς το σώμα του παιδιού σας ωριμάζει, η ουροδόχος κύστη και το έντερο μπορούν να συγκρατούν μεγαλύτερες ποσότητες και ο έλεγχος των μυών καλυτερεύει. Αυτό σημαίνει ότι γίνεται μεγαλύτερη κατακράτηση από το σώμα του παιδιού πριν βραχεί ή λερωθεί. Το χρονικό διάστημα ανάμεσα στην αλλαγή των βρεγμένων πανών γίνεται μεγαλύτερο και οι ποσότητες των απεκκριμάτων θα είναι μεγαλύτερες. Ως γενική κατευθυντήρια γραμμή ισχύει ότι τα περισσότερα παιδιά μαθαίνουν να περπατούν και στη συνέχεια μαθαίνουν να μην «τα κάνουν επάνω τους».

Αυτό συμβαίνει για πολλά παιδιά, αλλά το δικό σας μπορεί να μην ακολουθεί αυτό το μοτίβο. Μπορεί να μην λαμβάνει αρκετά ερεθίσματα από τα νεύρα που είναι γύρω από την ουροδόχο κύστη ή το έντερο ή μπορεί να έχει πολύ αδύναμο μυϊκό έλεγχο, κάτι που μπορεί να οδηγεί το παιδί στην κατάσταση να του «ξεφεύγουν». Αν συμβαίνει αυτό ζητήστε βοήθεια από την/τον παιδίατρο ή από το τοπικό

νοσοκομείο. Θα κατανοήσουν τις ειδικές ανάγκες του παιδιού σας και θα σας δώσουν εξειδικευμένες συμβουλές.

### **Μπορεί το παιδί σας να μάθει τώρα τι σημαίνουν αυτά τα σωματικά ερεθίσματα;**

Παρατηρήστε το παιδί σας καθώς παίζει και ακούστε το καθώς μιλάει. Αυτό θα σας δώσει μια εικόνα για το πόσα έχει αρχίσει να γνωρίζει για τον κόσμο γύρω του. Ενώ έχει αρχίσει να κατανοεί ότι κάποιο γεγονός συμβαίνει μετά από κάποιο άλλο, τότε είναι πιθανό να μπορέσει να μάθει να κατανοεί τι σημαίνει το συγκεκριμένο αίσθημα στο σώμα του. Εάν το παιδί σας έχει αρχίσει να παίζει με μια ποικιλία απλών παιχνιδιών τότε είναι πιθανό η μνήμη του να αναπτύσσεται καλά. Τα παιχνίδια ρόλων ή το συμβολικό παιχνίδι (πχ. να παίζει με τις κούκλες, να κάνει πως ταΐζει αρκουδάκια κ.λπ.) είναι επίσης ένα σημαντικό σημάδι ανάπτυξης.

Έτσι, εάν το παιδί σας παίζει με τον τρόπο αυτό, είναι πολύ πιθανό να είναι έτοιμο να αρχίσει την εκπαίδευση για την τουαλέτα. Εάν το παιδί σας δεν παίζει ακόμα τέτοιου είδους παιχνίδια, έχετε λιγότερες πιθανότητες να το εκπαιδεύσετε στη χρησιμοποίηση της τουαλέτας.

### **Πώς να βοηθήσετε ένα παιδί που δεν είναι έτοιμο να εκπαιδευτεί;**

Το παιδί σας μπορεί να μην είναι ακόμα ικανό να θυμάται τι του συμβαίνει μετά, αφότου νιώσει την κύστη του ή το έντερό του γεμάτα. Εάν συμβαίνει αυτό δεν θα μπορέσετε να του μάθετε αυτό-έλεγχο. Όμως, μπορείτε να μάθετε πως λειτουργεί το σώμα του, ώστε να μπορείτε να αποφασίσετε πότε να τον προλάβετε, ώστε να αποφεύγονται τα «ατυχήματα». Κατ' αυτόν τον τρόπο, εσείς έχετε τον έλεγχο.

### **Σχεδιασμός**

Μπορεί να το βρείτε χρήσιμο να φτιάξετε έναν πίνακα για το πότε λερώνεται ή βρέχεται το παιδί. Για παράδειγμα, η μαμά του Μάρκου έχει γράψει τις ώρες της ημέρας, ανά ώρα οριζόντια και κάθετα στον πίνακα έβαλε τις εξής κατηγορίες: νερό,

φαγητό, βρεγμένες πάνες, λερωμένες πάνες. Έπειτα, έβαζε ένα σταυρό σε κάθε κουτί, δηλαδή όταν ο Μάρκος έπινε ή έτρωγε κάτι ή λέρωνε την πάνα του.

Ώρα	7	8	9	10	11	12	1	2	3
Πίνει	X	X			X			X	X
Τρώει		X				X		X	
Βρεγμένη Πάνα	X		X			X			X
Λερωμένη Πάνα	X							X	

Για παράδειγμα, αυτός ο πίνακας δείχνει ότι ο Μάρκος συνήθως βρέχει την πάνα του, αφού φάει ή πιει. Μπορεί να μείνει τουλάχιστον τρεις ώρες στεγνός κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ίσως θα βοηθούσε να μείνει στεγνός καθόλη τη διάρκεια της ημέρας, εάν τον έβαζαν στο γιο-γιο μετά τα γεύματα και κατά τη μέση του πρωινού ή του απογεύματος.

Σας παρακαλούμε να μη νιώθετε υποχρεωμένοι να κάτσετε παρατηρώντας την κάθε κίνηση του παιδιού σας μ' ένα χρονόμετρο στο χέρι. Θα ήταν μάλλον υπερβολικό! Θα μπορούσε να οδηγήσει στο να περνάει το παιδί σας τις μισές και παραπάνω ώρες που είναι ξύπνιο στο γιο-γιο και εσείς από δίπλα του για να περιμένετε τι θα συμβεί. Αυτού του είδους η εμπειρία μπορεί να αποδειχτεί εκνευριστική και δύσκολη και για τους δυο σας. Ένας πίνακας όπως ο παραπάνω μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε τις καλύτερες ώρες για να βάλετε το παιδί σας στο γιο-γιο ή στην τουαλέτα.

Εάν δεν υπάρχει κάποια σταθερή ρουτίνα φαγητού, τότε θα είναι ακόμα πιο δύσκολο να βρεθεί ένα μοτίβο. Είναι πιθανό το σώμα του παιδιού να αντιδρά διαφορετικά από μέρα σε μέρα. Εάν μπορείτε να αφιερώσετε χρόνο, συμπληρώστε

έναν παρόμοιο πίνακα για κάθε ημέρα της εβδομάδας, ώστε να έχετε μια πλήρη εικόνα. Μερικοί γονείς θεωρούν ότι ξέρουν αρκετά καλά τις συνήθειες του παιδιού τους.

### **Χτίζοντας μια ρουτίνα**

Το πόσο συχνά και κάθε πότε θα βάζετε το παιδί σας στο γιο-γιο εξαρτάται από το τι θα παρατηρήσετε στον πίνακα που φτιάξατε. Θα πρέπει να συνηθίσει το παιδί στο να το ξεντύνουν και να κάθεται σε ένα καινούριο είδους κάθισμα. Μπορεί να σας βοηθήσει, εάν χρησιμοποιείτε γιο-γιο να το έχετε μέσα στο δωμάτιο του παιδιού, ώστε να το βλέπει ως μέρος της επίπλωσης.

Μη βάζετε το παιδί να κάθεται για πολύ ώρα στο γιο-γιο (όχι παραπάνω από 5 με 10 λεπτά). Προσπαθήστε εκείνη την ώρα να διασκεδάσετε το παιδί. Δώστε του το αγαπημένο του παιχνίδι ή βάλτε του μουσική. Διαβάστε του ένα παραμύθι ή δώστε του ένα βιβλίο να κοιτάει τις εικόνες. Σιγουρευτείτε πως στη θέση αυτή δεν κρυώνει ούτε νιώθει άβολα. Αξίζει τον κόπο να προσπαθήσετε να κάνετε αυτή την ώρα όσο το δυνατόν πιο ευχάριστη, αλλιώς μπορεί να μη του αρέσει να κάθεται στο γιο-γιο και μάλιστα αρκετές φορές τη μέρα.

Μην περιμένετε να συμβούν πολλά πράγματα και πολύ γρήγορα. Δεν θα προλαβαίνετε πάντα να βάζετε το παιδί να κάτσει στο γιο-γιο, αλλά έστω και μερική επιτυχία είναι προτιμότερη από καθόλου. Με τον καιρό εσείς και το παιδί σας θα βελτιωθείτε και θα τα καταφέρνετε καλύτερα. Ότι και να γίνει να ανταμείβετε το παιδί σας όταν κάθεται στο γιο-γιο και ακόμα περισσότερο όταν επιτυγχάνεται ο σκοπός!

- Μπορεί να κάθεται στο γιο-γιο για μικρό χρονικό διάστημα, αλλά δεν φαίνεται να κατανοεί για ποιο λόγο το κάνει.

### **Γιατί το κάνω;**

Μπορεί ήδη να βάζετε το παιδί σας να κάθεται στο γιο-γιο για αρκετές φορές τη μέρα, όμως το πρόβλημα είναι ότι το παιδί δεν φαίνεται να γνωρίζει γιατί το κάνει αυτό. Στο διάστημα αυτό μπορεί να είναι τυχαίο αν το παιδί καταφέρνει να «τα

κάνει» στο γιο-γιο. Αυτό είναι δύσκολο να το ξέρουμε, γιατί ίσως είναι απλά τυχαίο – μπορεί να διαλέξατε μια καλή στιγμή ή μπορεί να σημαίνει ότι έχει αρχίσει να μαθαίνει. Σκεφτείτε να φτιάξετε έναν πίνακα, όπως αυτός που αναφέρθηκε παραπάνω, ώστε να διαλέγετε για εκπαίδευση τις στιγμές πιο επιτυχημένα.

Εάν νομίζετε ότι το παιδί σας αρχίζει να καταλαβαίνει για ποιο λόγο χρησιμοποιεί το γιο-γιο, τότε το να βρείτε ποιες είναι οι κατάλληλες στιγμές κάνει την επιτυχία ακόμα πιο πιθανή. Έτσι, μπορείτε να γλιτώσετε χρόνο και απογοήτευση και για τους δυο σας.

Θυμηθείτε να παινεύετε πολύ το παιδί σας όταν «τα κάνει στο γιο-γιο» του. Αυτό είναι τόσο σημαντικό για την επιτυχία, όσο είναι σημαντική και η σωστή επιλογή των χρονικών στιγμών. Μερικοί άνθρωποι το βρίσκουν πολύ δύσκολο να δείχνουν χαρούμενοι σε μια τέτοια περίπτωση. Έτσι, είτε βρίσκονται σε αμηχανία, είτε το θεωρούν ως κάτι δυσάρεστο και θέλουν να ξεμπερδεύουν όσο το δυνατό πιο γρήγορα.

Εδώ υπάρχουν δύο κίνδυνοι! Πρώτον, το παιδί χρειάζεται πολύ παίνεμα για αυτό που έκανε, ώστε να νιώσει καλά και την επόμενη φορά που θα προσπαθήσει να το κάνει. Εάν δεν το παινεύσετε, μπορεί να μην κατανοήσει τι του ζητάτε και με τον τρόπο αυτό η εκπαίδευση θα διαρκέσει πολύ περισσότερο απ' όσο χρειάζεται.

Δεύτερο, μπορεί το παιδί να σχηματίσει την εντύπωση ότι εσείς δεν εγκρίνετε πραγματικά αυτό που έκανε. Μπορεί να αναστατωθεί και να μπερδευτεί. Μπορεί να σκεφτεί ότι εσείς δεν θέλετε να το κάνει αυτό και επομένως μπορεί να προσπαθήσει να μην το κάνει. Πολλά παιδιά που σκέφτονται κατά τον τρόπο αυτό έχουν «ατυχήματα» μερικές φορές λεπτά αφού έχουν σηκωθεί από το γιο-γιο και έχουν ντυθεί. Αυτό προκαλεί μεγάλη απογοήτευση σε όλους.

Επομένως, προσπαθήστε να δώσετε σημασία στο γεγονός αυτό. Δείξτε του τι έχει κάνει! Δείξτε καθαρά ότι είστε ευχαριστημένοι για αυτό που είναι στο γιο-γιο ή στη λεκάνη της τουαλέτας. Μερικοί φωνάζουν και άλλα μέλη της οικογένειας για να τους δείξουν! Μην ανησυχείτε για το αν κατά τον τρόπο αυτό θα του μάθετε



περίεργες συμπεριφορές. Αργότερα μπορεί να μάθει ότι όλη αυτή η διαδικασία είναι πραγματικά μια ιδιωτική υπόθεση.

### **Προσπαθώντας να κάνετε το παιδί σας να κάτσει ήσυχα!**

Ίσως να έχετε πρόβλημα να πείσετε το παιδί σας να κάτσει στο γιο-γιο. Για μερικά παιδιά αρκεί να ρίξουν ένα βλέμμα στο γιο-γιο τους ή στη λεκάνη της τουαλέτας και να το βάλουν στα πόδια! Άλλα παιδιά αρχίζουν να φωνάζουν! Παρακάτω δίνουμε ορισμένες σκέψεις για κάθε πρόβλημα.

### **Το παιδί φαίνεται τρομαγμένο!**

Για να το ξεπεράσετε αυτό, θα πρέπει να γνωρίζετε τι είναι αυτό που φοβίζει το παιδί. Αυτό είναι ευκολότερο να το λύσετε, αν χρησιμοποιείτε γιο-γιο και όχι την τουαλέτα, επειδή μπορείτε να αλλάξετε τη ρουτίνα, ώστε να αποφύγετε αυτό που αναστατώνει το παιδί.

### **Κάθεστε άνετα;**

Είναι σημαντικό να κάθεστε σ' ένα ζεστό μέρος και σε μια θέση που να προσφέρει καλή στήριξη.

Εάν το δωμάτιο έχει ρεύματα ή η επιφάνεια που κάθεστε είναι κρύα, θα σας άρεζε; Με τέτοιες συνθήκες μπορεί το παιδί να φτάσει να μισήσει αυτό το κομμάτι της καθημερινής ρουτίνας. Επίσης, αν το παιδί δεν κάθεται άνετα και δεν νιώθει καλά στηριγμένο, μπορεί να φοβάται μην τυχόν πέσει! Μπορείτε να ζεσάνετε το γιο-γιο του βάζοντάς το κάτω από το ζεστό νερό της βρύσης. Μπορείτε να προσαρμόσετε τη θέση που κάθεται το παιδί, ώστε να την κάνετε πιο ασφαλή, με το να κάθεστε πίσω του. Έτσι, μπορεί να ακουμπά πάνω σας. Οι τουαλέτες για ενήλικες μπορούν να γίνουν πιο ασφαλείς για το παιδί εάν αγοράσετε ένα κατάλληλο κάθισμα που προσαρμόζεται. Αυτό το κάθισμα είναι πιο στενό και είναι λιγότερο πιθανό το παιδί να νομίζει ότι θα πέσει μέσα! Εάν το παιδί δεν είναι αρκετά ψηλό για να ακουμπά τα πόδια του στο πάτωμα, βάλτε του ένα κουτί για να ακουμπά τα πόδια του.

Εάν δεν φοβάται για πρακτικά ζητήματα, όπως αυτά που αναφέραμε, τότε ίσως δεν του αρέσει να μένει μόνο του. Μείνετε μαζί του και βοηθήστε με το να διασκεδάσετε το παιδί, ούτως ή άλλως δεν παίρνει πολύ χρόνο για τα παιδιά αυτή η διαδικασία, οπότε δεν θα ξοδεύετε πολύ από το χρόνο σας. Εάν δεν έχει συμβεί τίποτα μετά από πέντε λεπτά προφανώς δεν θα συμβεί. Είναι προτιμότερο να σηκωθεί το παιδί – διαλέγοντας μια άλλη, πιο κατάλληλη στιγμή – παρά να κάθεται για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Μια άλλη πιθανότητα είναι να φοβάται το παιδί τα νερό που είναι στην τουαλέτα ή όταν τραβάμε το καζανάκι. Ποτέ μην τραβάτε το καζανάκι όσο το παιδί είναι ακόμα καθισμένο. Εσάς θα σας άρεσε; Αφήστε το παιδί να σας παρακολουθεί ή βοηθήστε το να το κάνει μόνο του. Εάν μετά από κάποιο διάστημα πάλι αναστατώνεται, σταματήστε να χρησιμοποιείτε την τουαλέτα, χρησιμοποιήστε το γιο-γιο μέχρι να αποκτήσει αυτοπεποίθηση.

Μερικά παιδιά φαίνεται να ανησυχούν για το τι βγαίνει από το σώμα τους. Νομίζουν ότι δεν είναι φυσιολογικό. Άλλωστε εάν το παιδί κοπεί ή κάνει εμετό, όλοι αναστατώνονται. Επίσης, κάποια άτομα που γνωρίζει το παιδί μπορεί να αποδοκιμάζουν όταν συμβαίνει κάτι τέτοιο, με αποτέλεσμα το παιδί σας να νομίζει ότι αυτό που κάνει είναι λάθος. Πείτε ότι όλα είναι εντάξει και συνεχίστε να του το λέτε.

### **Μήπως βαριέται;**

Πως θα σας φαινόταν, εάν μένατε για κάποιο λόγο, που δεν είναι εμφανής, σε κάποιο «περίεργο» δωμάτιο χωρίς να έχετε κάτι να κάνετε; Το πιο πιθανό είναι ότι θα περιπλανιόσασταν για να βρείτε κάτι πιο ενδιαφέρον να κάνετε. Επομένως, διάφορους τρόπους για να διασκεδάσετε το παιδί σας όσο θα κάθεται στο γιο-γιο του (μουσική, τραγουδάκια, ιστοριούλες κ.ο.κ). Εάν το παιδί σας το σκάει, μην το βάζετε με το ζόρι να ξανακαθίσει. Είναι καλύτερα να συνεχίζετε την προσπάθειά σας για να διασκεδάσετε το παιδί. Μπορείτε να αγοράσετε εκείνες τις κούκλες που «τα κάνουν πάνω τους» και να βάζετε την κούκλα να κάθεται στο γιο-γιο.

- Μπορεί να σας γνωστοποιεί έπειτα ότι είναι βρεγμένο, αλλά δεν φαίνεται να καταλαβαίνει από πριν τι θα συμβεί.

### **Φαίνεται να μην το καταλαβαίνει παρά μόνο όταν είναι αργά**

Αυτό μπορεί να είναι απογοητευτικό και για τους δυο σας, αλλά είναι μια αρχή. Θα το καταλάβει με τον καιρό, αλλά στην πορεία μπορείτε να βοηθήσετε και εσείς.

Ακόμα και αν νομίζετε ότι είναι αργά και τα έχει ήδη «κάνει πάνω του», αξίζει τον κόπο να βάλετε το παιδί σας στο γιο-γιο. Κρατήστε την ψυχραιμία σας! Είναι απίθανο να το έχει κάνει το παιδί σας επίτηδες ή γιατί τεμπελιάζει! Υπάρχει μεγάλη διαφορά στο να γνωρίζει τι έχει κάνει όταν είναι αργά και να μάθει να αναγνωρίζει τα σημάδια για το τι θα συμβεί. Το να φοράει πάνες το δυσκολεύει στο να καταλαβαίνει πότε αρχίζει να «βρέχεται». Εάν νομίζετε ότι θα μπορέσετε ήρεμα να ανεχτείτε «λιμνούλες» μέσα στο σπίτι, βγάλτε τις πάνες από το παιδί σας, όταν είστε στο σπίτι ή χρησιμοποιήστε πάνες-βρακάκια. Αλλά πάντα να έχετε πρόχειρο ένα γιο-γιο. Επίσης, να ρωτάτε συχνά το παιδί εάν θέλει να πάει τουαλέτα. Μπορεί να μην ξέρει αν θέλει ή όχι να πάει, επομένως εσείς βάζετε το παιδί σε τακτικά χρονικά διαστήματα στο γιο-γιο, όταν νομίζετε ότι είναι πιθανό να θέλει. Αυτό θα βοηθήσει στο να μειωθούν τα ατυχήματα, αλλά θα συνειδητοποιήσει και το ίδιο το παιδί τι θέλουμε από εκείνο.

Εάν μπορείτε, καλό θα ήταν να μην σας απογοητεύει η πορεία της εκπαίδευσης του παιδιού σας στην τουαλέτα, υπάρχουν και άλλα πράγματα στα οποία πρέπει να προχωρήσει και να μάθει.

- Μπορεί να χρησιμοποιεί το γιο-γιο περιστασιακά, όταν το βάζετε να καθίσει.

### **Μερικές φορές τα «κάνει», ενώ άλλες όχι**

Και πάλι βοηθάει εάν γνωρίζετε τη ρουτίνα που ακολουθεί το παιδί σας. Εάν δεν έχετε διαβάσει την ιδέα του πίνακα, που αναφέρθηκε παραπάνω, είναι καλό να τη διαβάσετε τώρα. Να ρωτάτε το παιδί σας στα κρίσιμα χρονιά διαστήματα – όταν γνωρίζετε ότι μπορεί να θέλει να πάει – εάν θέλει να πάει τουαλέτα. Αυτό είναι

ιδιαίτερα σημαντικό να το κάνετε, όταν το παιδί είναι απασχολημένο και έχει το μυαλό του σε άλλα πράγματα. Είναι λιγότερο πιθανό να προσέξει το ίδιο το παιδί ότι θέλει να πάει τουαλέτα, όταν το μυαλό του είναι αλλού. Καθώς βέβαια τα παιδιά ωριμάζουν βιολογικά, η ικανότητά τους να «κρατιούνται» αυξάνεται κι αυτό το πρόβλημα σιγά-σιγά εξαφανίζεται. Τα προηγούμενα σημεία που αναφέρθηκαν για το να υπάρχει γιο-γιο πρόχειρο, ώστε να το βρίσκετε εύκολα, όπως και το αφήνετε το παιδί χωρίς πάνα, είναι σημαντικά για το στάδιο αυτό.

Μερικές φορές τα παιδιά έχουν λίγα ατυχήματα μέσα στο σπίτι, αλλά αυτό μπορεί να αλλάξει αν το παιδί είναι εκτός σπιτιού ή αν υπάρξει μια αλλαγή στο πρόγραμμά του. Όταν βγαίνετε έξω θα χρειαστεί αν το πηγαίνετε συχνά στην τουαλέτα. Είναι ίσως καλύτερο, για να είστε εξασφαλισμένοι, να του φορέσετε πάνα. Έτσι, όλοι θα νιώσετε πιο ασφαλείς και χαρούμενοι.

- Θα ζητήσει να πάει τουαλέτα και γενικά είναι στεγνός κατά τη διάρκεια της ημέρας.

### **Σχεδόν τα καταφέρνει!**

Σε αυτό το στάδιο το παιδί συνήθως έχει μάθει να ζητάει να πηγαίνει στην τουαλέτα, όταν χρειάζεται. Μπορεί να πηγαίνει και μόνο του αν μπορεί να ξεντύνεται και να ντύνεται μόνο του. Τώρα, συμβαίνουν πολύ λίγα ατυχήματα! Συχνά μπορείτε να παρατηρήσετε ότι τα ατυχήματα συμβαίνουν με κάποιο μοτίβο. Συμβαίνουν όταν το παιδί είναι απασχολημένο και ξεχνιέται ή αν ξαφνικά κρυώσει. Πιθανό να χρειάζεται ακόμα να του το υπενθυμίζετε αρκετά συχνά.

Εάν το παιδί σας δεν έχει έντονα σωματικά ερεθίσματα πριν χρειαστεί να πάει τουαλέτα, τότε θα χρειαστεί να το βοηθήσετε στο ξεντύσιμο. Σε αυτό το στάδιο βοηθάει αν του φοράτε ρούχα με απλά κουμπώματα (φόρμες, παντελόνια με λάστιχο κ.α.), ώστε να μπορεί να ξεντύνεται μόνο του γρήγορα. Περίεργα κουμπώματα μπορεί να καθυστερούν το παιδί ή ακόμα και να το αποθαρρύνουν από την προσπάθεια.

Όταν βγαίνετε έξω, μπορεί να είναι μια εμπειρία αγχωτική, γιατί θα ανησυχείτε για τυχόν ατυχήματα. Πολλοί γονείς νιώθουν αμήχανα όταν τα παιδιά τους δεν έχουν κατακτήσει πλήρως την εκπαίδευση στην τουαλέτα. Είναι καλύτερο να σχεδιάζετε για τις περιπτώσεις αυτές, όταν δηλαδή βγαίνετε έξω. Τα τοπικά μαγαζιά μπορεί να σας επιτρέψουν να χρησιμοποιείτε τις τουαλέτες προσωπικού, αν δεν υπάρχουν τουαλέτες για το κοινό εκεί κοντά.

- Είναι πολύ μεγάλη/ος για να κάθεται στο γιο-γιο, αλλά και πολύ μικρή/ός για να χρησιμοποιεί άνετα την τουαλέτα.

### **Μπορεί να πέσω, μαμά!**

Για τα παιδιά που ξεκινούν μεγαλύτερα την εκπαίδευση στην τουαλέτα μπορεί να δημιουργηθούν αρκετά ερωτήματα, όπως για παράδειγμα εάν θα χρησιμοποιήσετε την τουαλέτα ή το γιο-γιο.

Για τα πρώτα στάδια το γιο-γιο έχει πολλά πλεονεκτήματα, είναι ελαφρύ, μπορείτε να το μεταφέρετε και επίσης μπορεί να βρίσκεται κάπου πρόχειρα. Αυτό μειώνει τον κίνδυνο να βρεθείτε μακριά από την τουαλέτα, όταν η κατάσταση είναι επείγουσα. Μπορείτε να βρείτε και να αγοράσετε μεγάλα γιο-γιο ή μπορείτε να αγοράσετε μια μικρή ποικιλία γιο-γιο, ιδιαίτερα αν το παιδί σας πρέπει να διανύσει μια μεγάλη απόσταση για να πάει στην τουαλέτα. Μερικά παιδιά έχουν κινητικές δυσκολίες και δεν μπορούν να κάθονται μόνα τους στην τουαλέτα. Στην περίπτωση αυτή ζητήστε τη συμβουλή από κάποια νοσοκομειακή μονάδα που να ειδικεύεται στην αποκατάσταση των κινητικών δυσκολιών ή απευθυνθείτε σε μαγαζιά που έχουν εξοπλισμό για άτομα με κινητικά προβλήματα.

Εάν το παιδί σας πηγαίνει στην τουαλέτα, αλλά νιώθει νευρικά, ίσως γιατί η λεκάνη της τουαλέτας είναι πολύ ψηλή και φαρδιά, μπορείτε να προσαρμόσετε στην τουαλέτα κάποιο ειδικό κάθισμα για παιδιά, που θα του επιτρέπει να κάθεται άνετα. Το παιδί θα νιώθει ακόμα πιο άνετα αν τα πόδια του ακουμπάνε κάπου. Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα σκαλοπάτι ή ένα κουτί για το σκοπό αυτό.

- Μπορεί να πηγαίνει μόνη/ος της/ου τουαλέτα, αλλά δεν μπορείτε να την/τον εμπιστευθείτε στο ότι θα ντυθεί και θα πλυθεί μόνη/ος της/του.

Εάν το παιδί σας μαθαίνει να χρησιμοποιεί την τουαλέτα, μπορεί να είναι απογοητευτικό αν δεν μπορεί να τα καταφέρει μόνο του.

Είναι σημαντικό να μάθει να χρησιμοποιεί το χαρτί τουαλέτας και να πλένει τα χέρια του. Για μερικά παιδιά αυτές οι δεξιότητες είναι δύσκολο να κατακτηθούν. Μπορεί να χρειαστεί να δείξετε στο παιδί σας κάθε πράγμα με πολύ μικρά βήματα. Για παράδειγμα, η δεξιότητα να πλένει τα χέρια του μπορεί να καταμεριστεί και να διδαχθεί σε πολλά βήματα, όπως

- Άνοιξε τη βρύση
- Βρέξε τα χέρια
- Κλείσε τη βρύση
- Πάρε το σαπούνι και σαπούνισε τα χέρια σου
- Άφησε το σαπούνι
- Άνοιξε τη βρύση
- Ξέβγαλε τη σαπουνάδα
- Κλείσε τη βρύση
- Σκούπισε τα χέρια σου με την πετσέτα

Όπως και με άλλες δεξιότητες μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας ενθαρρύνοντάς του να κάνει ένα βήμα κάθε φορά. Περιμένετε να μάθει αυτό το βήμα και στη συνέχεια δοκιμάστε το επόμενο. Μπορεί να πάρει περισσότερο καιρό, αλλά στο τέλος εσείς και το παιδί σας θα έχετε καταφέρει πολλά και θα μπορείτε να νιώθετε και οι δυο σας ευχαριστημένοι με τον εαυτό σας.

Μερικά αγόρια έχουν πρόβλημα «στόχου» όταν ουρούν. Είναι προτιμότερο από το να έχετε μια βρώμικη τουαλέτα, να του δώσετε ευκαιρίες να εξασκηθεί. Μπορείτε να βάλετε μια μπάλα του πινγκ πονγκ, που έχει έντονο χρώμα στη λεκάνη της τουαλέτας. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να πετύχει το στόχο. Η μπάλα επιπλέει ακόμη

και αφού τραβήξετε το καζανάκι και μπορεί να μείνει εκεί, όσο καιρό θα τη χρειαστείτε.

- Είναι στεγνή/ός κατά τη διάρκεια της ημέρας, αλλά όχι το βράδυ.

### **Τι γίνεται το βράδυ;**

Όλα τα παιδιά καθυστερούν να παραμείνουν στεγνά το βράδυ. Αυτό είναι φυσιολογικό να συμβαίνει για χρόνια μετά, όχι μόνο μερικούς μήνες. Έτσι, εάν το παιδί σας αρχίσει την εκπαίδευση για την τουαλέτα αργότερα και μαθαίνει με αργότερους ρυθμούς, ο έλεγχος των σφιγκτήρων το βράδυ είναι ένας στόχος αρκετά μακρινός.

Μερικοί γονείς προσπαθούν να λύσουν το πρόβλημα με το να δίνουν στο παιδί λιγότερες ποσότητες υγρών. Ίσως είναι καλή ιδέα να μην πίνει το παιδί κάτι υγρό αμέσως πριν πάει για ύπνο, αλλά σίγουρα δεν είναι καλή ιδέα να μειωθούν οι ποσότητες των υγρών που πίνει το παιδί κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Μερικές οικογένειες σηκώνουν το παιδί να πάει τουαλέτα ίσως πριν πάνε οι ίδιοι για ύπνο. Το πρόβλημα είναι ότι έτσι το παιδί μπορεί να αποκτήσει άσχημες συνήθειες ύπνου και πάντα να ξυπνάει το βράδυ. Εάν το παιδί σας έχει γενικότερο πρόβλημα στον ύπνο, είναι σίγουρα προτιμότερο να το αφήνετε να κοιμηθεί παρά να το ενοχλήσετε.

Μερικές φορές χρησιμοποιείται ειδικό στρώμα με ενσωματωμένο κουδούνι για να θεραπεύσουν προβλήματα νυχτερινής ενούρησης. Αυτό δεν είναι καλή ιδέα για μικρότερα παιδιά ή για παιδιά με νοητική υστέρηση. Βασικά, αυτό το στρώμα όταν βρέχεται ενεργοποιεί το κουδούνι, που χτυπάει και ξυπνάει το παιδί. Θα ήταν καλό, αφού ξυπνήσει το παιδί από το κουδούνι, να ξέρει τι να κάνει. Αλλά θα ήταν φοβερό αν το κουδούνι ξυπνούσε και εσάς!

Για τα περισσότερα παιδιά αυτό είναι στάδιο, που πρέπει να βιωθεί και στη συνέχεια ξεπερνιέται. Οι καλύτερες ιδέες είναι να χρησιμοποιείτε ένα πλαστικό σεντόνι ή να φοράτε στο παιδί πάνες για το βράδυ.

