



## **ΑΓΩΓΗ ΤΟΥΑΛΕΤΑΣ; ΟΤΑΝ ΕΡΘΕΙ Η ΩΡΑ ΤΟΥ!**

Ένα από τα πιο σημαντικά κριτήρια αυτονομίας ενός παιδιού είναι η καθαριότητα και η αυτοεξυπηρέτηση στην τουαλέτα. Όπως όλες οι διαδικασίες αυτονόμησης, έτσι και το κόψιμο της πάνας, είναι μια διαδικασία που συνεπάγεται ότι το παιδί θα πρέπει να είναι έτοιμο να ξεκινήσει τη διαδικασία αυτή καθώς και ότι δε γνωρίζουμε πόσο θα κρατήσει. Το κάθε παιδί έχει το δικό του χρόνο που είναι μαθησιακά έτοιμο να ξεκινήσει την κατάκτηση μιας νέας γνώσης ή δεξιότητας, αλλά και τους δικούς του ρυθμούς μάθησης ώσπου να την κατακτήσει τελικά.

### **Πώς θα γνωρίζω ότι ένα παιδί είναι έτοιμο να ξεκινήσει την εκπαίδευση στην τουαλέτα;**

Υπάρχουν τρεις τομείς στους οποίους το παιδί πρέπει να έχει τις αντίστοιχες ενδείξεις ωριμότητας, πριν ξεκινήσει η εκπαίδευση στην τουαλέτα. Αρχικά, **στον οργανικό τομέα**, το παιδί θα αρχίσει να κρατάει στεγνή την πάνα του για μεγάλο χρονικό διάστημα (π.χ. 2 ώρες), το οποίο μας δείχνει ότι σταδιακά αποκτά έλεγχο των σφιγκτήρων. Πρέπει επίσης να έχει κάποιες κινητικές δεξιότητες που θα το βοηθήσουν στη διαδικασία αυτή. Το να περπατάει, το να σηκώνεται εύκολα και το να ανεβαίνει και να κατεβαίνει σκάλες, θεωρούνται αναγνωριστικά σημεία για την κινητική ωριμότητα του παιδιού. Καλό είναι επίσης να μπορεί να ανεβάσει και να κατεβάσει μόνο του το παντελόνι και το εσώρουχό του. **Στο γνωστικό τομέα**, το παιδί θα πρέπει να έχει αντιληφθεί τη χρήση της λεκάνης και να γνωρίζει ότι οι άνθρωποι κάνουν τσίσα και κακά στην τουαλέτα, καθώς και ότι αυτό είναι κάτι που αναμένεται και από το ίδιο. Καλό είναι να μπορεί να κατανοεί, να συγκρατεί και να εκτελεί οδηγίες, καθώς η διαδικασία της τουαλέτας αρχικά γίνεται με καθοδήγηση και στην πορεία εγκαθιδρύεται ως μια ρουτίνα οδηγιών. **Στον συναισθηματικό τομέα**, καταλαβαίνουμε ότι ένα παιδί ίσως να είναι έτοιμο όταν το ενδιαφέρει να κάνει ότι κάνουν οι μεγάλοι, όταν αισθάνεται όλο και πιο άβολα με τη λερωμένη πάνα, όταν ενημερώνει ότι έχει λερωθεί και ζητάει να αλλάξει, όταν ζητάει να φορέσει εσώρουχο κι όταν μιμείται τη χρήση της τουαλέτας (π.χ. κάθεται στη λεκάνη με τα ρούχα) ή ακόμη ζητάει να τη χρησιμοποιήσει. Σταδιακά, τα παιδιά αρχίζουν να το λένε την ώρα που κάνουν τα κακά τους κι αργότερα λίγο πριν τα κάνουν. Κάποια παιδάκια μπορεί στον παιδικό σταθμό να παρακολουθούν ή και να μιμούνται τα άλλα παιδιά που πηγαίνουν στην τουαλέτα, χωρίς όμως να κάθονται στη λεκάνη ή χωρίς να έχουν επιτυχία, αν κάτσουν. Έχει σημασία το ότι το παιδί παρατηρεί και είναι θετικό στο να ακολουθήσει τη διαδικασία, ακόμη κι αν δεν έχει αποτέλεσμα σε αυτό το στάδιο.

### **Τι είδους προετοιμασία χρειάζεται πριν την έναρξη της εκπαίδευσης;**

Η εκπαίδευση στην τουαλέτα είναι μια διαδικασία που δεν αφορά μόνο τους μήνες κατά τους οποίους κόβεται η πάνα. Μια καλή προετοιμασία εκ των προτέρων, θα βοηθήσει το παιδί να νιώσει πιο έτοιμο και να ξεκινήσει με διάθεση την εκπαίδευση.

Καταρχήν, θα πρέπει να προετοιμάσουμε το ίδιο το παιδί. Μέσα από βιβλία, ιστορίες και παιχνίδια μπορούμε να το εξοικειώσουμε με το χώρο, τα υλικά και κάποιες ρουτίνες τουαλέτας και να το προετοιμάσουμε για το κόψιμο της πάνας. Όσον αφορά στην προετοιμασία του περιβάλλοντος, χρειάζεται να γίνει μια κατάλληλη διαρρύθμιση του χώρου της τουαλέτας ώστε να γίνει πιο ελκυστικό και λιγότερο τρομακτικό.

Η τρύπα της λεκάνης και τα αιωρούμενα πόδια φοβίζουν πολλά παιδιά και σίγουρα δεν τα βοηθούν να νιώσουν άνετα ώστε να πάνε στην τουαλέτα. Καλό θα ήταν να υπάρχει ένα σκαμνάκι για να έχει πρόσβαση το παιδί στη λεκάνη, ένα παιδικό κάθισμα, εύκολη πρόσβαση στο χαρτί, χρωματιστές πετσέτες και αρωματικά σαπούνια.

Κάποια παιδιά προτιμούν το γιογιό, ενώ κάποια άλλα επιλέγουν κατευθείαν το κάθισμα της λεκάνης. Είναι σημαντικό να αφήσουμε το παιδί να επιλέξει το δοχείο που το βολεύει και το κάνει να αισθάνεται πιο ασφαλές. Εξίσου σημαντικό είναι να επιτρέψουμε στο παιδί να κάθεται με τα ρούχα στο δοχείο που έχει επιλέξει, για όσο χρονικό διάστημα θέλει χωρίς πίεση να κάτσει παραπάνω. Ακόμη, από τη στιγμή που ένα παιδί βγάζει την πάνα, χρειάζεται οι γονείς να προμηθευτούν πολλά εσώρουχα και άνετα παντελόνια. Από τη στιγμή που ένα παιδί αποχωρίζεται την πάνα, είναι σημαντικό να μην επιστρέψει σε αυτή, καθώς θα μπερδευτεί. Τα ατυχήματα είναι αναπόφευκτα, επομένως χρειάζεται οι γονείς να είναι προετοιμασμένοι με πολλές αλλαξιές. Η πιο σημαντική προετοιμασία που μπορούμε να κάνουμε είναι το να παρατηρήσουμε καλά το παιδί, τόσο στις ενδείξεις ετοιμότητας που δείχνει όσο και στο ποιές είναι οι τωρινές του συνήθειες και ποιές θα είναι οι πιθανές του ανάγκες κατά την εκπαίδευση (π.χ. ωράριο τουαλέτας, δεξιότητες που έχει ήδη). Αρχίζουμε τη διαδικασία όταν και οι γονείς είναι έτοιμοι να αφιερώσουν χρόνο και ενέργεια στην καθημερινή ενδυνάμωση του παιδιού τους για τουλάχιστον 3 μήνες. Συνήθως επιλέγουμε το καλοκαίρι, καθώς θα έχει λιγότερα ρούχα να βγάλει.

### **Ποια είναι η διαδικασία;**

Αφού το παιδί έχει εξοικειωθεί με το χώρο της τουαλέτας και το δοχείο, αρχίζουμε να πειραματιζόμαστε με αυτό. Βάζουμε το παιδί να κάτσει χωρίς ρούχα. Του δείχνουμε πώς χρησιμοποιείται το δοχείο, αδειάζοντας μέσα μια λερωμένη πάνα. Αν το παιδί επιλέγει το γιογιό, μεταφέρουμε τα κόπρανα από το γιογιό στη λεκάνη και τα αδειάζουμε εκεί. Υπάρχουν παιδιά που ενθουσιάζονται με το καζανάκι και θέλουν να το πατάνε κι άλλα που αρνούνται. Και πάλι η πίεση δεν βοηθάει. Εξηγούμε στο παιδί ότι τα κακά θα ταξιδέψουν με το νερό και θα πάνε μακριά. Όταν το παιδί είναι έτοιμο, αφαιρούμε την πάνα. Μπορούμε να πούμε ότι μεγαλώνει και τώρα πια μπορεί να βγάλει την πάνα, να φοράει βρακάκι και να πηγαίνει στην τουαλέτα όπως κι εμείς.

### **Τι βοηθάει;**

Κάποια πράγματα μπορεί να βοηθήσουν στην εγκαθίδρυση μιας επιτυχούς ρουτίνας στην τουαλέτα και στην ανεξαρτητοποίηση του παιδιού. Έχοντας παρατηρήσει (μια με δύο εβδομάδες νωρίτερα) το ωράριο του παιδιού σε καθημερινή βάση, πλέον οι γονείς θα ξέρουν περίπου σε ποιες στιγμές και κάθε πόση ώρα το παιδί χρειάζεται τουαλέτα και μπορούν να το πηγαίνουν λίγο νωρίτερα. Είναι σημαντικό να μάθουν τα παιδιά μόνα τους να αναγνωρίζουν τα σημάδια του σώματός τους για να ξέρουν πότε να πάνε τουαλέτα. Η οικογένεια μπορεί να βοηθήσει καθιερώνοντας συχνές επισκέψεις σε συγκεκριμένες στιγμές (π.χ. μόλις ξυπνήσουν, πριν και μετά τον ύπνο, πριν φύγουν από

το σπίτι, πριν από κάθε γεύμα, πριν και μετά από μια δραστηριότητα παιχνιδιού κλπ). Οι γονείς μπορούν επίσης να ρωτάνε το παιδί αν είναι ώρα να πάνε στο μπάνιο, ιδιαίτερα αν δείχνει σημάδια όπως κινητική ανησυχία ή τράβηγμα των ρούχων. Τα παιδιά μπορεί να ξεχαστούν με το παιχνίδι, επομένως χρειάζονται συχνή υπενθύμιση. Είναι επίσης βοηθητικό να φοράει ρούχα που μπορούν να αφαιρεθούν εύκολα, ώστε να προλαβαίνει να τα βγάλει γρήγορα και να έχει επιτυχία στην τουαλέτα.

Εάν το παιδί επιλέγει το γιογιό ως δοχείο τουαλέτας, αυτό θα πρέπει να μένει σταθερά στο χώρο της τουαλέτας, ώστε να μπορέσει το παιδί να αντιληφθεί πλήρως τη χρήση του και να συνδέσει τη διαδικασία με το συγκεκριμένο χώρο. Επιτρέπουμε στο παιδί να κάτσει αρκετή ώρα στο δοχείο και το βοηθάμε να νιώσει άνετα. Κάποιοι τρόποι είναι να του μιλάμε, να του διαβάζουμε ή να το αφήνουμε να ξεφυλλίζει κάποιο βιβλίο. Παραμένουμε δίπλα στο παιδί καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας. Εάν επιλέγει το γιογιό, αδειάζουμε μαζί με το παιδί το περιεχόμενο στη λεκάνη.

Οι τελετουργίες (π.χ. το τραγούδι της τουαλέτας, ο αποχαιρετισμός των κοπράνων) κινητοποιούν πολύ τα παιδιά, καθώς είναι απολαυστικές για τα ίδια. Βοηθάμε το παιδί να μάθει την πρόποσα υγιεινή, δείχνοντάς του το σωστό τρόπο χρήσης του χαρτιού και τον οπτικό έλεγχο του για να βεβαιωθούν ότι είναι καθαρά και καθοδηγώντας το κατά το πλύσιμο των χεριών.

Επειδή τα βήματα είναι πολλά, τα παιδιά χρειάζονται πολύ χρόνο για να τα μάθουν και να μην ξεχνούν κάποιο. Μπορούμε να βάλουμε οπτικά βοηθήματα (κάρτες, φωτογραφίες) στο μπάνιο, στο ύψος των ματιών του παιδιού που θα δείχνουν με σαφήνεια και με τη σειρά τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσει.

Στις περιπτώσεις που το παιδί καταφέρνει να έχει επιτυχία στο δοχείο, έχει σημασία να το επιβραβεύσουμε και να το υποστηρίξουμε για να ολοκληρώσει όλα τα βήματα της διαδικασίας. Μπορούμε να πούμε μπράβο κι ότι τα κατάφερε, χωρίς να καταφεύγουμε σε υπερβολές. Στις περιπτώσεις που δεν καταφέρνει να γεμίσει το δοχείο, αποφεύγουμε να το πιέσουμε να κάτσει παραπάνω ώρα απ' όση θέλει. Μπορούμε να του υπενθυμίσουμε σύντομα να ξαναδοκιμάσει στο δοχείο. Στις περιπτώσεις ατυχήματος, έχει σημασία να παραμείνουμε ψύχραιμοι, γιατί είναι και οι στιγμές που το παιδί έχει τη μεγαλύτερη ανάγκη από ενθάρρυνση. Μπορούμε να πούμε «Δεν πειράζει, έλα τώρα να μαζέψουμε. Σε λίγο καιρό θα τα καταφέρεις να πηγαίνεις στην τουαλέτα μόνο σου». Έτσι δίνουμε το μήνυμα στο παιδί ότι πιστεύουμε στις δυνατότητές του.

Μαζεύουμε μαζί με το παιδί και ολοκληρώνουμε με τις διαδικασίες υγιεινής. Αποφεύγουμε τους χαρακτηρισμούς όπως «βρωμιάρικο» καθώς και τις συγκρίσεις με άλλα παιδιά. Αποφεύγουμε να δείξουμε απογοήτευση και σε καμία περίπτωση δεν τιμωρούμε το παιδί. Τα ατυχήματα είναι μέρος της διαδικασίας εκμάθησης και είναι αναμενόμενα. Πάντα φροντίζουμε να υπάρχει μια αλλαξιά ώστε να αποφύγουμε τα συναισθήματα ντροπής που μπορεί να νιώσει το παιδί και σε καμία περίπτωση δεν το αφήνουμε λερωμένο «για να ντραπεί και να μην το ξανακάνει».

### **Τι γνωρίζουμε:**

- Από το 2ο έτος ζωής κι έπειτα αρχίζει να αποκτάται έλεγχος των σφιγκτήρων.
- Ο έλεγχος των σφιγκτήρων συνήθως αρχίζει με το νυκτερινό έλεγχο του εντέρου, ακολουθεί ο ημερήσιος έλεγχος του εντέρου, έπειτα ο ημερήσιος έλεγχος της κύστης και τέλος ο νυκτερινός έλεγχος της κύστης.
- Δεν μπορούμε να επισπεύσουμε τη διαδικασία. Οφείλουμε να σεβαστούμε το ρυθμό του παιδιού.
- Τα κορίτσια συνήθως είναι έτοιμα για το κόψιμο της πάνας και κατακτούν τις

απαιτούμενες δεξιότητες πιο νωρίς από τα αγόρια.

- Κάποιο παιδί μπορεί να προχωρήσει πολύ γρήγορα από το ένα στάδιο στο άλλο (π.χ. από το γιογιό στη λεκάνη) ή να κολλήσει σε ένα στάδιο για μήνες. Και οι δύο περιπτώσεις θεωρούνται φυσιολογικές.
- Η τιμωρία των παιδιών μετά από «ατυχήματα» δεν είναι αποτελεσματικός τρόπος εκπαίδευσης στην τουαλέτα. Αντίθετα, μπορεί να είναι μια τραυματική εμπειρία για τα παιδιά.
- Ακόμη και η λεκτική έκφραση δυσφορίας για την επαναλαμβανόμενη ατυχή συμπεριφορά π.χ. «πάλι τα ίδια; Δεν έχουμε πει...» έχει σαν αποτέλεσμα το παιδί να νιώθει πως είναι ανίκανο και αποτυγχάνει να ικανοποιήσει τις προσδοκίες των γονιών του.

### **Πότε ΔΕΝ βγάζουμε την πάνα;**

Το κόψιμο της πάνας και η αυτονόμηση στην τουαλέτα είναι ένα στάδιο μετάβασης. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι σηματοδοτεί το πέρασμα από μωρό σε παιδί. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να γίνει σε στιγμή που και το παιδί νιώθει ασφαλές και σίγουρο για τον εαυτό του, αλλά και οι γονείς και το υπόλοιπο περιβάλλον έχουν μια σχετική σταθερότητα και προσφέρουν την απαραίτητη συναισθηματική ασφάλεια. Επομένως, θα πρέπει να αποφεύγεται το κόψιμο της πάνας εάν η οικογένεια βιώνει κάποια άλλη μεταβατική περίοδο, όπως η έναρξη ή η επιστροφή στην παιδικό σταθμό, η αναμονή ή η γέννηση ενός μικρού αδερφού, η μετακόμιση, το διαζύγιο, η απώλεια αγαπημένου προσώπου ή κατοικίδιου. Επίσης, είναι εξαιρετικά σημαντικό να εκτιμήσουμε την αντίδραση του παιδιού στην έναρξη της διαδικασίας. Εάν είναι αρνητικό ή φοβηθεί, παύουμε τη διαδικασία και την ξεκινάμε μετά από ένα διάστημα (1 - 3 μήνες).

### **Τι ΓΙΝΕΤΑΙ τελικά στην πράξη;**

Όπως ήδη ειπώθηκε, η εκπαίδευση στο δοχείο είναι μία διαδικασία η οποία απαιτεί χρόνο, υπομονή και επιμονή από τους γονείς και το παιδί. Πολύ συχνά όμως, κατά την έναρξη οι γονείς έχουν την προσδοκία ότι το παιδί θα τα καταφέρει σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα αφού τα κατάφερε μια-δύο φορές. Με αποτέλεσμα και οι ίδιοι να απογοητεύονται και να δυσανασχετούν και το παιδί να παίρνει το μήνυμα ότι δεν είναι αρκετά μεγάλο και ότι έχει αποτύχει. Και πραγματικά είναι πολλές οι περιπτώσεις των νηπίων που υφίσταται μπλοκάρισμα στη διαδικασία της εκπαίδευσης και εκδηλώνουν είτε παλινδρομήσεις σε άλλους τομείς π.χ στην ομιλία είτε κατακράτηση ούρων και ακόμη χειρότερα κοπράνων. Η κατάσταση δυσχεραίνεται στις περιπτώσεις που για κάποιο λόγο έχει ασκηθεί πίεση στο παιδί για να τα καταφέρει. Έτσι η εκπαίδευση στην τουαλέτα από μία τελείως φυσιολογική διαδικασία μετατρέπεται σε δυσλειτουργική κατάσταση, με έντονο άγχος και για τις δύο πλευρές: για τους γονείς και για το παιδί. Αυτό λοιπόν που είναι σημαντικό να τονισθεί είναι ότι:

- ✓ Σεβόμαστε τον ατομικό χρόνο και ρυθμό του παιδιού.
- ✓ Χρησιμοποιούμε τεχνικές ενθάρρυνσης και επιβράβευσης στις πρώτες προσπάθειες και τις πρώτες επιτυχίες.
- ✓ Αδιαφορούμε πλήρως για τα ατυχήματα και επενοχοποιούμε το παιδί λέγοντας πως «έτσι είναι για όλους στην αρχή, σιγά-σιγά θα τα καταφέρεις και θα σε βοηθήσω εγώ γι' αυτό».
- ✓ Βλέπουμε την όλη διαδικασία σαν μία ευκαιρία συμμαχίας με το παιδί για την

επίτευξη κοινού στόχου.

- ✓ Φροντίζουμε να αναλαμβάνει την εκπαίδευση τις πρώτες μέρες σταθερά το ίδιο άτομο και να μην εμπλέκονται πολλοί (μαμά, μπαμπάς, γιαγιά) που μπορεί να δημιουργούν σύγχυση στο παιδί.
  - ✓ Ενημερώνουμε το παιδαγωγικό προσωπικό σε ποια φάση της εκπαίδευσης βρισκόμαστε και συνεργαζόμαστε με στόχο την καλύτερη αποτελεσματικότητα.
- 
- Doll, J., Riley, B. R. W. (2014). Establishing toileting routines for children., AOTA
  - Schum, T. R., Kolb, T. M., McAuliffe, T. L., Simms, M. D., Underhill, R. L., Lewis, M. (2002). Sequential Acquisition of Toilet – Training Skills: A Descriptive Study of Gender and Age Differences in Normal Children. American Academy Pediatrics (109)

Μαριλίνα Μπαδικιάν – Ψυχολόγος MSc  
Διεύθυνση Κοινωνικής Πολιτικής Δήμου Βύρωνος τηλ.210-7624403