** **

**Odpieluszanie, czyli jak oswoić dziecko z nocnikiem?**

Niektórzy rodzice sadzają dziecko na nocnik, ledwo ono w ogóle nauczy się siadać. Oczywiście może się zdarzyć, że maluch, który spędza na nocniku dużo czasu, akurat wtedy zrobi kupę lub siusiu. Ale to czysty przypadek. Dziecko powinno w sposób naturalny, fizjologiczny, dojrzeć do pożegnania z pieluchą. Przeważnie jest tak, że im większą wagę przywiązujemy do treningu czystości, im więcej stresu, zamętu, irytacji i złości wokół nocnika, tym gorsze efekty. Tam, gdzie sprawy toczą się naturalnym biegiem, a malucha oswajamy z nowymi możliwościami i łagodnie zachęcamy do zmiany, o wiele łatwiej o sukces. Nauka korzystania z nocnika wymaga od rodziców cierpliwości oraz zwiększonej obserwacji zachowań dziecka. Gdy czujemy, że dziecko jest gotowe na naukę czystości (ok. 18 – 24 m. ż.) musimy zaopatrzyć się w niezbędne akcesoria. Przede wszystkim będziemy musieli zakupić nocnik lub nakładkę sedesową. Warto wybrać kolorowy, przyciągający uwagę dziecka wzór, na przykład z postaciami z ulubionych bajek. W sklepach mamy do wyboru także nocniki grające, odtwarzające wesołe melodyjki lub odtwarzające krótkie zdania pochwał. Nauka z takim produktem będzie kojarzyła się maluchowi z zabawą. Jeżeli chodzi o odpowiedni moment dotyczący zakupu nocnika czy nakładki to ani rodzice, ani specjaliści nie są tu zgodni. Niektórzy rodzice wolą poczekać z zakupem nocnika aż do rozpoczęcia nauki nocnikowania, ponieważ pojawienie się nowego, intrygującego przedmiotu rozbudza zainteresowanie dziecka. Inni z kolei wolą wcześniej kupić nocnik i przyzwyczajać dziecko do jego widoku w łazience na kilka miesięcy przed rozpoczęciem odpieluszania. Jeśli zdecydujesz się na zakup przed rozpoczęciem nauki, możesz pokazać dziecku nocnik, opowiedzieć, do czego służy (koniecznie entuzjastycznym tonem!), i pozwolić mu na nim usiąść. Możesz nawet namówić malucha, żeby usiadł na nocniku wtedy, gdy Ty korzystasz z ubikacji. Możesz zostawić nocnik w łazience w widocznym miejscu, aby dziecko oswoiło się z jego obecnością przez kilka miesięcy przed rozpoczęciem korzystania z niego. Bardzo dobrym pomysłem jest zabranie dziecka ze sobą do łazienki i pokazanie mu w jaki sposób Ty korzystasz z toalety. Od samego początku mów i pokazuj dziecku, że po skorzystaniu z toalety należy myć ręce. Skupiaj się często na słowach "mokre", "suche" np. przy myciu rączek tak, by dziecko zrozumiało różnicę między tymi słowami. Należy pamiętać, że zmuszanie do godzinnego siedzenia na nocniczku jest szkodliwe dla malca. Łatwiej wytrzeć plamę z podłogi niż plamę z psychiki. Zamiana pieluchy na nocnik to bardzo skomplikowany proces. Wymaga od malucha opanowania kilku ważnych umiejętności. Początkujący użytkownik nocnika musi przecież:

* zauważyć, że chce mu się siusiu;
* skojarzyć, co to oznacza (że zaraz zacznie siusiać);
* powstrzymać się przez chwilę;
* wiedzieć, co dalej robić (powiedzieć mamie albo pobiec do nocnika).

**Skąd wiadomo czy już czas?**

Obserwuj dziecko:

* może przez godzinę lub dwie ma sucho, budzi się z popołudniowej drzemki z suchą pieluszką;
* może pielucha zaczyna mu przeszkadzać;
* może uda ci się zauważyć jakąś regularność wypróżnień.
* może maluch przed zrobieniem siusiu lub kupy zachowuje się nieco inaczej - kuca albo chowa się pod stołem.

Byłby to znak, że dziecko zaczyna bardziej czuć swoje ciało i dostrzega, że siusianie i robienie kupy jakoś od niego zależą. Zanim uznasz, że nadszedł już czas na pierwsze próby, zastanówcie się, czy w życiu dziecka nie dzieje się zbyt wiele naraz. Nauka czystości nie powinna nakładać się na inne ważne wydarzenia, np. pójście do przedszkola, narodziny siostry lub brata, choroba, kłopoty rodzinne.

**Pierwsze kroki** Wytłumacz dziecku, do czego służy nocnik. Możesz sama na nim usiąść, posadzić lalki i misie. Maluch musi mieć trochę czasu na oswojenie się z tym sprzętem. Nawet jeśli nosi go na głowie, pozwól na to, niech poczuje, że to JEGO nocnik, a nie coś, co rodzice przynieśli do domu, żeby wymagać opanowania jakichś nowych, dziwnych umiejętności.Proponuj skorzystanie z nocnika, gdy masz wrażenie, że za chwilę będzie taka potrzeba. Bądźcie uważni, ale nie natrętni. Jeśli będziecie co kwadrans pytać dziecko, czy przypadkiem nie chce siusiu, może automatycznie zacząć odpowiadać "nie", nawet jeśli właśnie robi kałużę na podłodze. Kiedy dziecku uda się załatwić do nocnika, nie szczędź mu swojego zachwytu. Całkiem na miejscu będą brawa, okrzyki podziwu.Pamiętaj, że im większa presja, tym dłuższa droga do sukcesu, więc:

* nie licz na natychmiastowe efekty;
* nie nalegaj;
* nie zawstydzaj;
* nie złość się;
* nie krzycz;
* nie okazuj dezaprobaty;
* nie stosuj kar;
* nie porównuj z innymi dziećmi.

**Najważniejsze zasady oduczania pieluch:**

1. Odzwyczajanie dziecka od pieluch warto zaplanować na lato. Zakładaj dziecku lekkie, luźne, łatwe do zdejmowania ubranka (musisz się liczyć z koniecznością ich częstej zmiany).

2. Pieluchę zamień na majtki. Jeżeli to bezwzględnie konieczne, np. w czasie dłuższej podróży samochodem, załóż dziecku pieluchomajtki.

3. Zwracaj uwagę na zachowanie dziecka świadczące o tym, że chce siusiu lub kupkę (np. dziecko łapie się za krocze, chowa się pod stół lub za firanką). Natychmiast reaguj, podstawiając dziecku nocnik.

4. Gdy dziecko się załatwia, nazywaj to, co robi i każdorazowo chwal, gdy z powodzeniem użyje nocnika (nawet jeśli sukces wynika z Twojego refleksu i tzw. „łapania w locie”). Nigdy nie okazuj zdenerwowania, nie krzycz, jeśli maluch załatwi się w majtki.

5. Jeśli mimo usilnych starań, próby korzystania z nocnika nie przynoszą żadnych rezultatów, odpuść na jakiś czas. Być może dla Twojego dziecka jest na tą zmianę jeszcze za wcześnie. Zaplanuj drugie podejście do treningu czystości.

Powodzenia!