

Turinys

Išvadas	1
---------	---

Prieš pradėdant

1	Ar jūsų mažylis pasiruošęs? Ar pasiruošę jūs?	6
2	Pasirengimas didžiajam įvykiui	17
3	Pagrindinės taisyklės	33

Didysis įvykis

4	Eime į tualetą!	52
5	Pogulis ir nakties miegas	76
6	O kaip dėl mano vaiko?	87

Uždarius vonios kambario duris

7	Lopšelis-darželis ir kiti vaikų prižiūrintys žmonės	114
8	Tualetų įgūdžių mokymas(is) išėjus iš namų	121
9	Problemų sprendimas	133
10	Švęskite!	150

Šaltiniai	152
-----------	-----

Nuorodos	153
----------	-----

Rodyklė	157
---------	-----



Didysis ivykis





KETVIRTAS SKYRIUS

Eime į tualetą!

METAS PRADĖTI! Čia rasite viską, ką turite žinoti apie sisiuką, kaką ir „avarijas“.

Sisiojimo ir kakojimo programa

Ši programa sukurta, kad tualetu įgūdžių mokymas(is) būtų kuo paprastesnis. Kadangi visos šeimos skirtingos, žvelkite į šiuos žingsnius kaip į gaires ir tobulinkite programą.

Neišvengsite iššūkių ir klaidų, kol išsiaiškinsite, koks mokymo stilius jums priimtiniausias, koks išskirtinis jūsų mažylio mokymosi stilius, kas jį motyvuoja, o kas erzina. Elkitės su juo ramiai, būkite kantrūs. Leiskite vadovauti vaikui ir padrąsinkite jį klausytis savo kūno. Ištikimai palaikykite jį kiekviename žingsnyje.

Pagrindiniai programos principai

Kadangi programą adaptuosite taip, kad mokymo(si) naudotis tualetu procesas tiktų jūsų vaikui ir šeimai, čia pateiksiu keletą esminių principų, kuriuos vertėtų prisiminti.

Pozityvumas

Kaip jau rašiau, vaikai geriausiai mokosi ramioje, palaikančioje aplinkoje esant kuo mažiau spaudimo ir streso. Visada siekite užmegzti su vaiku partnerystę. Taip elgdamiesi parodote, kad jis visiškai kontroliuoja savo kūną, ir su dideliu dėmesingumu atliekate savo vaidmenį jį motyvuodami ir pastūmėdami didesnio savarankiškumo link.

Aiškumas ir nuoseklumas

Stenkitės su vaiku kalbėti aiškiai ir elgtis nuosekliai. Nors jums abiem tai nepažįstama, turite kurti tarpusavio pasitikėjimą nuosekliai laikydamiesi lūkesčių ir kasdienės rutinos, pavyzdžiui, kada ir kur atlikti tualetu reikalus, ir po jų laukiančių užduočių sekos (nusišluostyti, nuleisti vandenį, užsimauti kelnaites ir kelnes, nusiplauti ir nusisausinti rankas).

Atidumas

Pirmomis tualetu įgūdžių mokymo(si) dienomis mažyliui reikės viso jūsų dėmesio. Turėsite išsiaiškinti, kokie jo tualetu

įpročiai, ir nuolat nuspėti jo poreikius. Pagalvokite apie užrašų knygelę po ranka, kad galėtumėte žymėtis, kada vaikas pasišlapino ar tuštinosi. Taip geriau numatysite, kada jį paraginti sėstis ant puoduko. Nuoširdus perspėjimas: toks dėmesingumas gali sekinti; pabandykite į procesą įtraukti kitą vaiką prižiūrintį asmenį, kad galėtumėte pasidaryti pertraukėles.

Mėgaukitės procesu

Gali atrodyti sudėtinga, tačiau turėtumėte susitelkti į mėgavimąsi procesu, o galutinį rezultatą atidėti į šalį. Nuoširdžiai pasistenkite susikonscentruoti į dabarties momentą ir nusikratyti lūkesčių, kaip turėtų vykti mokymas(is) naudotis tualetu, kiek laiko jis turėtų trukti. Anksčiau ar vėliau mažylis išmoks. O dabar mėgaukitės smagiomis, paikomis netvarkos akimirkomis, aiškiai suvokdami, kad vaikas daugiau niekada nebebus toks mažas.

Pasiruošimas

Pirmą kartą tapę tėvais galite manyti, kad vos įsigijus reikalingus daiktus metas pradėti mokymo(si) procesą. Tačiau tiesa ta, kad prieš užsiimdami su vaiku šia svarbia veikla turite pasirūpinti daugiau nei tik pagrindiniai dalykai.

Paruoškite vaiką didžiajam įvykiui

Geriausia būtų, jeigu imtumėte ruošti vaiką mokymui(si) naudotis tualetu prieš kelias savaites iki didžiojo įvykio. Jam

geriau seksis, jei įtrauksite į mokymui(si) reikalingų daiktų pirkimą (naktipuodžio ir apatinių kelnaičių), skaitysite knygas, padedančias pradėti pokalbį apie tualetu reikalus, kviesite padėti jus į vonios kambarį, mokysite savarankiškai nusirengti ir apsirengti, pasitelkę žaidimus modeliuosite naudojimosi tualetu procesą ir užbėgsite už akių bet kokioms iškilti galinčioms baimėms ar dvejonėms.

Pasirinkite savaitgalį ir nekeiskite planų

Pradžiai pasirinkite savaitgalį (geriausiu atveju ilgąjį, bent trijų dienų), kai galėsite skirti visą savo laiką ir dėmesį higienos įgūdžių mokymui(si). Pirmomis dienomis teks nenuotolti nuo namų ir visą savo energiją ir dėmesį sutelkti į vaiką, taigi išsirinkite savaitgalį, kai turėsite laisvo laiko. Be to, nepamirškite, kad neturėtumėte pradėti mokyti mažylio naudotis puoduku, jeigu jis serga arba bando prisitaikyti prie svarbių gyvenimo pokyčių.

Pirmoji diena: žingsnis po žingsnio

Pirma programos diena yra bene svarbiausia, nes paruošia dirvą ateinančioms dienoms. Visiškai pasirengę pabandykite praleisti pirmąją dieną pasitikėdami savimi ir džiaugsmingai. Jums pavyks!

Pirmas žingsnis: surenkite „Atsisveikinimo“ ceremoniją

Pirmosios dienos rytą surenkite smagią ceremoniją, kurios metu jūs (ir kiti vaiką prižiūrintys asmenys) ir vaikas oficialiai atsisveikinsite su sauskelnėmis. Iš pat ryto pasakykite mažyliui, kad šiandien jis taps dideliu vaiku kartą ir visiems laikams ir atsisveikins su sauskelnėmis. Galite sakyti: „Šiandien mes atsisveikiname su sauskelnėmis. Dabar tu jau didelis. Nuo dabar sisiukas ir kakutis keliaus į unitazą. Valio! Eisi į tualetą kaip aš! Pasisiojęs į puoduką (unitazą) gausi vieną saldainį ir vieną lipduką, kurį priklijuosi savo pasiekimų lentoje. Pa-

kakoję gausi du saldainius ir du lipdukus. Pasakyk man, kai pajusi, kad nori į tualetą, ir aš tau padėsiu“. Pirmiausia nuimkite vaikui sauskelnes ir atsisveikinkite su jomis. Tada kartu apeikite namus ir surinkite visas



likusias sauskelnes į krepšį ar kokią kitą talpyklą. Paaškindite, kad sauskelnės bus paaugotos vaikučiams, kuriems jų reikia.

Antras žingsnis: be drabužių žemiau juosmens

Tegul iš pradžių jūsų vaikas vaikšto nuogas žemiau juosmens. Galite aprenkti jį ilgais marškiniais arba suknele. Tai svarbu dėl kelių priežasčių. Pirma, apatinės kelnaitės ir daugkartinės kelnaitės gali priminti sauskelnes, nes su jomis šilta ir patogiu. Tai tik suglumins vaiką ir padidins nesėkmių tikimybę. Antra, būdamas nuogas vaikas supras, kaip nemalonu, kai netyčia apsišlapina, nes pajus tiesiogines pasekmes ant savo odos. Trečia, norėsite, kad pirmomis dienomis jis galėtų greitai atsisėsti ant puoduko (unitazo). Papildomi drabužiai ir apatinės kelnaitės tam tik trukdys. Galiausiai, tikėtina, kad jei vaikas bus be kelnaičių ar kitų drabužių, lengviau pastebėsite, kada tiksliai nutiks „netyčiukas“.

Trečias žingsnis: supažindinkite vaiką su procesu

Atlikę ceremoniją su sauskelnėmis, numovę ne tik jas, bet ir kelnes, parodykite mažyliui, kur yra visi naktipuodžiai (jei juos naudosite) ar tualetai, ir paaškindite, ką turi daryti, jei pajus, kad nori į tualetą. Priminkite jam, kaip elgėsi knygelijų veikėjai, kai užsimanydavo ant puoduko (jie atsisėdavo ant naktipuodžio). Galite net su lėle pademonstruoti, kaip tai padaryti. Visa tai parengia vaiką būsimoms dienoms ir savaitėms, taigi

nusiteikite pozityviai ir kaip įmanoma ramiau. Nuo pat pradžių kurkite partnerystę ir susitelkite į pastangas paskatinti ir padrąsinti mažylį.

Ketvirtas žingsnis: pasirūpinkite gėrimų ir sūrių užkandžių atsargomis

Po atsisveikinimo su sauskelnėmis ceremonijos ir supažindinimo su mokymu(si) naudotis tualetu pasirūpinkite, kad vaikas gautų apšiai skysčių, daug vandens turinčių vaisių ir sūrių užkandžių. Tikslas – kiek įmanoma daugiau progų pasipraktikuoti sėdėjimą ant puoduko, ypač kol esate saugioje namų aplinkoje.

Penktas žingsnis: stebėkite vaiką ir nenutolkite nuo naktipuodžio

Vaikui sočiai atsigėrus, pradėkite jį atidžiai stebėti. Šio proceso metu jam reikės viso jūsų dėmesio. Pirmomis dienomis turėsite suprasti savo mažylio tualetą įpročius ir numatyti jo poreikius. Pastebėti „avarijas“ labai svarbu. Nesileiskite išblaškomi elektronikos priemonių ir pabandykite perduoti namų ruošos darbus, įvairias užduotis kitiems vaiką prižiūrintiems žmonėms. Tai gali varginti, todėl pasistenkite įtraukti į procesą ir kitus, kad galėtumėte bent retkarčiais atsipūsti. Naktipuodį laikykite netoliese (arba per daug nenutolkite nuo tualetų, jei naudosite mokomąją sėdynę ant unitazo).

Tai kaipgi suprasti, kad vaikas nori į tualetą? Dažnai pasitaikantys ženklai – vaikas įsitempia, ima šokinėti (dar vadinama

„sisiuko šoku“), nenustygsa vietoje, darosi neramus, kryžiuoja kojas ir gadina orą prieš tuštinimąsi. Jei pastebėjote šiuos signalus, ramiai pasakykite: „Panašu, kad tavo sisiukas (ar kakutis) pakeliui. Eime ant puoduko“. Vidutiniškai vaikai šlapinasi nuo 3 iki 11 kartų per dieną, o maži vaikai užsimano į tualetą praėjus maždaug valandai po to, kai daug atsigėrė.

Šeštas žingsnis: paraginkite ir priminkite

Pirmosiomis tualetu įgūdžių mokymo(si) dienomis pasitelkite trumpus paraginius ir paprastus priminimus, kad padrąsintumėte jį atsisėsti ant puoduko. Galite sakyti ką nors paprastai: „Na gerai, laikas pasimokyti naudotis tualetu“ ir ramiai nusivesti jį prie naktipuodžio arba unitazo. Pradėkite nuo priminimų kas 20–30 minučių, o po kelių rezultatyvių pasėdėjimų ant puoduko pamažu ilginkite intervalus tarp paraginių. Jūsų tikslas – kad vaikas savarankiškai, be paraginių reaguotų į poreikį sėstis ant puoduko.

Pasistenkite, kad jūsų priminimai neskambėtų kaip priekabiavimas ar prievarta. Venkite kartoti tokius klausimus kaip „ar nori ant puoduko?“ Tai ne tik erzina ir dirgina, bet, tikėtina, kad atsakymas bus neigiamas. Pasinaudokite vaiko siunčiamais signalais ir laikrodžiu, kad būtų aiškiau, kada jį paraginti, tačiau nedarykite to per dažnai, kad neįsiveltumėte į nesutarimus.

Kai vaikas ima atsiliepti į paraginius, priminkite apie puoduką pereinant nuo vienos veiklos prie kitos. Pavyzdžiui, jeigu ketinate netrukus užsiimti kita veikla, sakykite: „Nekantrauju

su tavimi pažaisti! Kai tu pasėdėsi ant puoduko, galėsime pradėti“. Jeigu nuo paskutinio vaiko pasėdėjimo ant naktipuodžio praėjo nuo 45 iki 60 minučių ir pastebite jį rodant signalus, paprasčiausiai nuveskite jį prie naktipuodžio ir pasakykite: „Laikas sėstis ant puoduko!“ Tegul jūsų tonas būna smagus ir draugiškas, niekada neverskite vaiko sėdėti ant puoduko (unitazo) prieš jo valią. Pasiūlykite pasėdėti minutę ar dvi, bet neverskite jo sėdėti ant naktipuodžio ar drausti atsistoti, kol neatliko reikalų. Jeigu vaikas sako, kad nenori sisioti, patikėkite ir pabandykite vėliau.

ŠTAI KELETAS VEIKSMINGŲ PARAGINIMŲ IR PRIMINIMŲ:

- ▶ Pasakyk man, kai norėsi ant puoduko.
- ▶ Pasakyk, kai pajusi, kad nori sisioti ar kakoti.
- ▶ Pasistenk nesuslapti.
- ▶ Laikas sėsti ant puoduko.
- ▶ Kai pasėdėsi ant puoduko, galėsime užkąsti, suvalgyti skanėstą, pažaisti ar eiti į parką.
- ▶ Tu jau toks didelis, nes sisioji į puoduką!
- ▶ Man labai patinka, kad tu sėdi ant puoduko kaip didelis.
- ▶ Ačiū, kad pabandei, atsisėdai ant puoduko! Matau, kad dabar sisioti nenori, taigi pabandysime vėliau.

Septintas žingsnis: apdovanokite paprastu pagyrimu

Kai vaikas sėkmingai atlieka gamtinius reikalus sėdėdamas ant puoduko (unitazo), pagirkite jį paprastai: „Sisiukas puoduke. Taip, sisiuko vieta puoduke. Šaunuolis!“ Išlikite pozityvūs, todėl venkite pabrėžti, kur sisiukui ne vieta (ant grindų ar drabužiuose), ir kalbėkite tik apie tai, kur jo vieta. Kalbėkite trumpai, paprastai ir dalykiškai. Nors apčiuopiami apdovanojimai, tokie kaip nedideli skanėstai, žaisliukai ar lipdukai nėra būtini, Amerikos pediatrijos asociacija rekomenduoja mokant vaiką būtiną higienos įgūdžių ir siekiant išlaikyti motyvaciją toliau stengtis pasitelkti paskatas. Tik pasirūpinkite, kad apdovanojimas nebūtų per didelis ir neatitrauktų vaiko dėmesio nuo paties veiksmo. Pavyzdžiui, pasišlapinus į naktipuodį galima pavaišinti vienu „M&M’s“ saldainiu arba guminiu meškučiu. Nepamirškite, kad ir koks teigiamas pastiprinimas (žodinis pagyrimas ar nedidelis prizas), vaikas jį turi gauti išsyk po laukiamo poelgio.

Antroji diena: žingsnis po žingsnio

Antrosios dienos metodika nelabai skiriasi nuo pirmosios dienos. Didžiausias šios dienos įvykis yra viena išvyka iš namų, jei jūs ir mažylis tam pasiruošę.

Pirmas žingsnis: vis dar nuogas

Vaikas tebebando suprasti savo kūno signalus, o jūs vis dar bandote pamatyti jo tualetą išpročius. Tegul ir antrą dieną mažylis namie bėgioja nuogas žemiau juosmens.

Antras žingsnis: toliau girdykite skysčius ir vaišinkite sūriais užkandžiais

Tegul vaikas ir toliau geria daug skysčių, valgo daug vandens turinčių vaisių ir sūrių užkandžių, kad gautų kuo daugiau progų ugdyti tualetą įgūdžius.

Trečias žingsnis: įtraukite tualetą laiką į dienos tvarkę

Dabar puikus metas mokyti(s) įtraukti tualetą laiką į dienos tvarkę. Pradėkite aiškinti vaikui, kad į tualetą eina visi. Užuoat laikydamiesi griežto grafiko ir primindami maždaug kas pusvalandį, priminkite jam pasėdėti ant puoduko (unitazo) prieš pereinant prie kitos veiklos. Pavyzdžiui, kai antrą dieną vaikas pabunda, pakvieskite jį ant puoduko. Mažyliui pabai-gus kokią nors veiklą arba paprašius eiti į lauką paraginkite jį pirmiausia pasinaudoti tualetu. Be abejo, paskubinkite sėstis ant puoduko, jei paskutinį kartą jis šlapinosi ar tuštinosi prieš 45 minutes ar valandą. Dabar pats metas pamažu atsisakyti reguliarių priminimų pagal laikrodį ir vis labiau pasikliaujant vaiko siunčiamais signalais skatinti mažylį sėstis ant puoduko pereinant nuo vienos veiklos prie kitos.