

# Porada dla RODZICA

## „Nocnikowanie czas START!”

Nauka nocnikowania bywa żmudna i wymaga cierpliwości, ale wizja samodzielności dziecka jest za to **nagroda**. Aby zmniejszyć stres dziecka i własny warto się do tego zadania przygotować. Kiedy i jak zacząć, co kupić i jak motywować nasze dziecko, oto kilka porad.

### Kiedy zacząć?

- najlepiej zacząć naukę gdy dziecko ma ok. 1,5 – 2 lata. Dzieci od ok. 12 miesięcy, potrafią na dłuższą chwilę skupić się na siedzeniu na nocniku i takie nocnikowanie można nazwać świadomym. W tym wieku dojrzewa dziecięcy układ nerwowy, powiększa się pęcherz moczowy i usprawnia się praca zwieraczy odpowiedzialnych za utrzymanie moczu;
- wiosna i lato to najlepsze pory roku na naukę tej niezbędnej umiejętności;
- zaczynamy gdy dziecko jest zdrowe (nie ma gorączki, kataru czy kaszlu);
- jeśli dziecko przyjęło zmiany bez problemu bądź konsekwentna, aby nie przegapić tej szansy;
- należy nauczyć dziecko mówić **siusiu**; używamy tego słowa przy zmianie pieluchy; „zrobiłeś/łaś siusiu, pielucha jest mokra, musimy ją zmienić”.

### Co kupić i jak się przygotować?

- nocnik;
- dużo małych majteczek (najlepiej z cienkiego bawełnianego materiału, bo szybciej wyschną);
- wesołą książeczkę o nocnikowaniu i pożegnaniu z pieluszką;
- nakładkę na sedes – w dalszym etapie nauki;
- specjalny podest – gdy dziecko samo chce siadać na toalecie.

Na zakupy najlepiej wybrać się z dzieckiem, niech bierze aktywny udział w wyborze akcesoriów. Niech dziecko samo zdecyduje, które mu się podoba. Dziecko łatwiej zaakceptuje zmiany.

### Jak zacząć?

- uczymy dziecko rozpoznawać co jest mokre lub suche; „majteczki są mokre, bo zrobiłaś/łeś siusiu”;
- sadzamy malucha na nocnik po każdym posiłku oraz po przebudzeniu i przyjściu ze spaceru;
- jeśli dziecko nie umie jeszcze zasygnalizować potrzeby, sadzajmy go nie częściej niż co ok. 2 godziny, aby czynność ta nie była dla dziecka uciążliwa;
- na początku udane próby będą wymagały dłuższego posiedzenia na nocniku (nie dajemy dziecku w tym czasie jedzenia i zabawek, powinno skupić się na wykonywanej czynności);

- przypominamy dziecku o konieczności wołania siusiu, jednak nie robimy tego zbyt często, bo dziecko przestanie na to zwracać uwagę;
- zadajemy proste pytania „Chcesz siusiu?”;

### **Jak motywować dziecko?**

- po każdej udanej próbie chwalmy dziecko, np: „Mama się cieszy, brawo, jestem z Ciebie dumna”;
- bijcie wszyscy brawo razem z maluchem;
- **nie stosujemy nagradzania słodyczami lub prezentami;**
- jeśli dziecko się nasusia w majtki:

\*nigdy nie krzyczymy,

\*tłumaczymy dziecku, że zrobiło siusiu i ma teraz mokre majtki a mama lub tata włoży mu suche.

Przygotowała: Monika Włodarska