

Γρήγορος Οδηγός για την Εκπαίδευση με το Γιογιό Χωρίς Δάκρυα

Ο Γρήγορος Οδηγός που ακολουθεί θα σας δώσει μια γενική εικόνα της διαδικασίας εκπαίδευσης χρησιμοποίησης της τουαλέτας. Μπορεί να χρησιμεύσει ως εισαγωγή, ως επανεξέταση του σχεδίου εκπαίδευσης με το γιογιό, ή ως υπενθύμιση μόλις οργανώσετε το πλάνο εκπαίδευσης του παιδιού σας. Ο Γρήγορος Οδηγός εστιάζει στις σημαντικότερες πληροφορίες που περιέχονται στο υπόλοιπο βιβλίο. Επομένως, όταν χρειαστείτε περισσότερες λεπτομέρειες, μπορείτε εύκολα να ανατρέξετε στο αντίστοιχο εκτενέστερο κεφάλαιο.

Γρήγορος Οδηγός 1: Γενικά στοιχεία γύρω από την εκπαίδευση με το γιογιό

Η εκπαίδευση με το γιογιό μπορεί να είναι μια φυσική, εύκολη και ήρεμη διαδικασία. Το πρώτο βήμα είναι να μάθετε κάποια στοιχεία γύρω απ' αυτή.

- Η ιδανική ηλικία για την έναρξη της εκπαίδευσης με το γιογιό διαφέρει από παιδί σε παιδί. Η ενδεδειγμένη ηλικία για να ξεκινήσει το παιδί σας αυτήν τη διαδικασία θα μπορούσε να είναι οποιαδήποτε στιγμή μεταξύ των δεκαοχτώ και των τριάντα δύο μηνών. Η προεργασία για την εκπαί-



Η Ελενίτσα, 2 ετών

δευση με το γιογιό μπορεί να ξεκινήσει ακόμη και από την ηλικία των δέκα μηνών.

- Μπορείτε να ξεκινήσετε την εκπαίδευση σε οποιαδήποτε ηλικία, όμως η βιολογία, οι δεξιότητες και ο βαθμός ετοιμότητας του παιδιού σας θα είναι οι παράγοντες που θα καθορίσουν το πότε θα μπορέσει να αναλάβει πλήρως τον έλεγχο όσον αφορά τη χρησιμοποίηση της τουαλέτας.
- Ανεξαρτήτως της ηλικίας έναρξης της εκπαίδευσης, τα περισσότερα παιδιά γίνονται, από σωματικής άποψης, ικανά για αυτόνομη εξυπηρέτησή τους στην τουαλέτα μετάξυ της ηλικίας των δύομισι και των τεσσάρων ετών.
- Απαιτούνται συνήθως τρεις έως δώδεκα μήνες από την έναρξη της εκπαίδευσης ως την αυτόνομη εξυπηρέτηση στα θέματα τουαλέτας κατά τη διάρκεια της ημέρας. Όσο περισσότερες δεξιότητες διαθέτει ένα παιδί, τόσο πιο σύντομη θα είναι και η διάρκεια της όλης διαδικασίας.
- Η ηλικία κατά την οποία το παιδί καταφέρνει να αποκτήσει τον πλήρη έλεγχο ως προς τη χρήση της τουαλέτας δεν έχει καμία απολύτως σχέση με τις μελλοντικές ικανότητες ή την ευφυΐα του.
- Το να παραμένει το παιδί στεγνό κατά τη διάρκεια της νύχτας επιτυγχάνεται μόνο όταν η φυσιολογία του το επι-

τρέψει. Εσείς, δεν μπορείτε να το πιέσετε ούτως ώστε αυτό να συμβεί νωρίτερα.

- Η δυνατότητα ενός γονέα να εκπαιδεύσει το παιδί, είναι εξίσου σημαντική με την επιθυμία ανταπόκρισης εκ μέρους του παιδιού για να μάθει.
- Τα περισσότερα νήπια ουρούν τέσσερις με οκτώ φορές κάθε ημέρα, συνήθως κάθε δύο ώρες περίπου.
- Τα περισσότερα νήπια έχουν μία ή δύο κένωσεις του εντέρου κάθε ημέρα, μερικά και τρεις, και άλλα έχουν κένωση ανά δεύτερη ή τρίτη ημέρα. Σε γενικές γραμμές, κάθε παιδί έχει το δικό του μοτίβο.
- Περισσότερα από το 80% των παιδιών βιώνουν διαστήματα με σκαμπανεβάσματα όσον αφορά την εκπαίδευση χρήσης της τουαλέτας.
- Το 98% των παιδιών είναι εντελώς ανεξάρτητο κατά τη διάρκεια της ημέρας μέχρι την ηλικία των τεσσάρων ετών.

Γρήγορος Οδηγός 2: Κουίζ ετοιμότητας

Η εκπαίδευση με το γιογιό είναι ευκολότερη και απαιτεί λιγότερο χρόνο όταν το παιδί σας είναι έτοιμο γι' αυτήν. Κάντε το κουίζ που ακολουθεί για να δείτε πού βρίσκεται το παιδί σας από άποψη ετοιμότητας. (Θα βρείτε ένα πιο ολοκληρωμένο κουίζ στο Κεφάλαιο 2).

1. Μπορώ να καταλάβω ότι το παιδί μου κάνει την ανάγκη του στην πάνα, απλά και μόνο παρατηρώντας το:
 - α. Ποτέ.
 - β. Μερικές φορές.
 - γ. Συνήθως.
2. Η πάνα του νηπίου μου χρειάζεται αλλαγή:
 - α. Συχνά, κάθε μία ή δύο ώρες.
 - β. Εξαρτάται.
 - γ. Κάθε δύο με τρεις ώρες, κάποιες φορές και λιγότερο συχνά.

3. Το παιδί μου κατανοεί τις έννοιες βρεγμένο, στεγνό, καθαρό, πλένω, κάθομαι και πηγαίνω στην τουαλέτα:
 - α. Όχι.
 - β. Μερικές απ' αυτές.
 - γ. Ναι.
4. Όταν το παιδί μου επικοινωνεί τις ανάγκες του:
 - α. Λέει ή δείχνει με νοήματα μερικές βασικές λέξεις και μαντεύω τα υπόλοιπα.
 - β. Μου μεταφέρει τα βασικά.
 - γ. Διαθέτει καλό λεξιλόγιο και μου μιλάει με προτάσεις.
5. Αν δώσω στο παιδί μια απλή οδηγία, όπως «βάλε αυτό στο κουτί με τα παιχνίδια», εκείνο:
 - α. Δεν καταλαβαίνει ή δεν ακολουθεί τις οδηγίες.
 - β. Θα το κάνει αν το καθοδηγήσω ή το βοηθήσω.
 - γ. Με καταλαβαίνει και το κάνει.
6. Το παιδί μου μπορεί να βγάλει και να βάλει το εσώρουχό του:
 - α. Όχι.
 - β. Με βοήθεια, μπορεί.
 - γ. Ναι.
7. Νομίζω πως είναι η κατάλληλη στιγμή να ξεκινήσω την εκπαίδευση του παιδιού με το γιογιό:
 - α. Όχι.
 - β. Είμαι αναποφάσιστος /η.
 - γ. Ναι.

Συγκεντρώστε τις συνολικές απαντήσεις για κάθε γράμμα:

α. _____

β. _____

γ. _____

Οι περισσότερες απαντήσεις είναι α: Περιμένετε.

Το μικρό σας δε φαίνεται να είναι ακόμη έτοιμο. Δοκιμάστε ξανά σε έναν με δύο μήνες.

Οι περισσότερες απαντήσεις είναι β: Είναι καιρός να ξεκινήσετε την προεργασία για την εκπαίδευση με το γιογιό. Ετοιμαστείτε!

Το παιδί σας δεν είναι ακόμη έτοιμο για ενεργή εκπαίδευση,

μπορείτε, όμως, να προβείτε σε ενέργειες προετοιμασίας για το μέλλον. Η σταδιακή εισαγωγή όρων και ιδεών θα κάνει πιο εύκολη την εκπαίδευση με το γιογιό.

Οι περισσότερες απαντήσεις είναι γ: Το νήπιο είναι έτοιμο να χρησιμοποιήσει το γιογιό!

Είναι καιρός να ξεκινήσετε την περιπέτεια με το γιογιό.

Οι απαντήσεις είναι μοιρασμένες.

Όπως ισχύει και με κάθε άλλη γονεϊκή κατάσταση, υπάρχουν αποφάσεις που πρέπει να πάρετε. Αν το παιδί σας είναι στο ενδιαμέσο μεταξύ δύο κατηγοριών, η διαίσθηση και το πόσο καλά το γνωρίζετε θα σας καθοδηγήσουν ώστε να εφαρμόσετε το σωστό πλάνο δράσης.

Για περισσότερες πληροφορίες και το ολοκληρωμένο κουίζ, ανατρέξτε στο Κεφάλαιο 2.

Γρήγορος Οδηγός 3: Προεργασία πριν την εκπαίδευση με το γιογιό

Αν το παιδί σας πλησιάζει ή μόλις έκλεισε το πρώτο του έτος, μπορείτε να ξεκινήσετε να εντάσσετε στη ζωή του τις ιδέες που ακολουθούν. Πρόκειται για απλά πράγματα, που θα προετοιμάσουν το έδαφος για την εκπαίδευση με το γιογιό και θα απλοποιήσουν την όλη διαδικασία όταν θα είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε.

- Κατά την αλλαγή πάνας, περιγράψτε τη διαδικασία για να μάθετε στο νήπιο τις λέξεις και τη σημασία των λειτουργιών που σχετίζονται με την τουαλέτα, όπως οι λέξεις *πιπί* και *κακά*. Συμπεριλάβετε περιγραφικές λέξεις που θα χρησιμοποιήσετε κατά τη διαδικασία, όπως *βρεγμένο*, *στεγνό*, *σκουπίζω* και *πλένω*.

- Αν αισθάνεστε άνετα, πάρτε το παιδί μαζί σας όταν χρησιμοποιείτε την τουαλέτα. Εξηγήστε του τι κάνετε. Πείτε του ότι όταν μεγαλώσει θα κάνει το πιπί του και τα κακά του στην τουαλέτα αντί για την πάνα του. Αφήστε το να τραβήξει το καζανάκι, αν θέλει.
- Βοηθήστε το νήπιο να αναγνωρίσει τι συμβαίνει όταν κάνει την ανάγκη του στην πάνα. Πείτε του: «Τώρα κάνεις τα κακά σου στην πάνα». Αφήστε το να σας δει να αδειάζετε το περιεχόμενο στην τουαλέτα και να τραβάτε το καζανάκι.
- Αρχίστε να δίνετε στο παιδί απλές οδηγίες και βοηθήστε το να τις ακολουθήσει. Για παράδειγμα, ζητήστε του να φέρει ένα παιχνίδι από κάποιο άλλο δωμάτιο ή να βάλει το κουτάλι στο πλυντήριο πιάτων.
- Ενθαρρύνετε το παιδί να κάνει πράγματα μόνο του: να βάλει τις κάλτσες του, να ανεβάσει το εσώρουχό του, να μεταφέρει ένα ποτήρι στον νεροχύτη, ή να σας φέρει ένα βιβλίο.
- Να περνάτε καθημερινά χρόνο μαζί διαβάζοντας.
- Κάντε ξανά το κουίζ σε έναν με δύο μήνες, για να δείτε αν είστε έτοιμοι να προχωρήσετε στην ενεργή εκπαίδευση με το γιογιό.

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο Κεφάλαιο 3.

Γρήγορος Οδηγός 4: Είναι ώρα για το γιογιό!

Ετοιμαστείτε

- Αγοράστε ένα γιογιό-καρεκλάκι, γύρω στα δέκα εσώρουχα εκπαίδευσης, τέσσερα ή περισσότερα ελαστικά παντελονάκια ή σορτσάκια. Ακόμα, προμηθευτείτε πάνες που ανεβοκατεβαίνουν, ή μιας χρήσεως, με δείκτη αίσθησης της υγρασίας.

Λάβετε θέσεις

- Τοποθετήστε το γιογιό στο μπάνιο, και πείτε στο παιδί σας για ποιο λόγο είναι εκεί.
- Διαβάστε βιβλία σχετικά με το γιογιό στο παιδί σας.
- Αφήστε το παιδί να δοκιμάσει απλά να καθίσει στο γιογιό, χωρίς να περιμένετε να κάνει την ανάγκη του.

Ξεκινήστε

- Αρχίστε να φοράτε στο παιδί σας εσώρουχα εκπαίδευσης ή πάνες- βρακάκια.
- Δημιουργήστε μία κατάσταση ρουτίνας όσον αφορά το γιογιό. Βάλτε το παιδί να κάθεται στο γιογιό με το που ξυπνάει, μετά τα γεύματα, πριν μπειτε στο αυτοκίνητο και πριν πάει για ύπνο.
- Αν το παιδί φαίνεται ότι θέλει να κάνει την ανάγκη του, χωρίς να το ρωτήσετε, πείτε του: «Πάμε στο γιογιό».
- Και τα αγόρια και τα κορίτσια μπορούν να μάθουν να κάθονται στο γιογιό. Μάθετε το αγοράκι σας να κρατάει το πέος του χαμηλά. Μπορεί να μάθει να στέκεται όρθιο όταν θα είναι αρκετά ψηλό για να φτάνει.
- Το παιδί σας θα πρέπει να χαλαρώσει για να κάνει την ανάγκη του. Γι' αυτόν τον λόγο διαβάστε του ένα βιβλίο, διηγηθείτε του μία ιστορία, τραγουδήστε ή μιλήστε για την ημέρα του.
- Κάντε το πλύσιμο των χεριών ένα διασκεδαστικό κομμάτι της καθημερινότητάς του. Έχετε ένα σκαμνάκι κοντά στον νιπτήρα, καθώς και χρωματιστά σαπούνια, ειδικά για παιδιά.
- Επαινέστε το παιδί κάθε φορά που κάνει την ανάγκη του!
- Να περιμένετε ότι θα υπάρξουν ατυχήματα. Μη στενοχωρηθείτε, απλά καθαρίστε ήρεμα.
- Χρησιμοποιήστε πάνες και πάνες-βρακάκια για τον μεσημεριανό και τον βραδινό ύπνο.
- Βάλτε καλύμματα στα καθίσματα του αυτοκινήτου ή χρη-

σιμοποιήστε πάνες-βρακάκια κατά τις μετακινήσεις σας με το αυτοκίνητο.

- Να επισκέπτεστε τακτικά διαφορετικές τουαλέτες όταν βρίσκεστε εκτός σπιτιού.
- Να έχετε υπομονή! Θα απαιτηθούν από τρεις έως δώδεκα μήνες για να μπορέσει το παιδί σας να χρησιμοποιεί την τουαλέτα χωρίς τη συνδρομή σας.

Σταματήστε

- Αν το παιδί έχει ξεσπάσματα θυμού ή κλαίει λόγω της εκπαίδευσης με το γιογιό, ή αν εσείς διαπιστώνετε ότι εκνευρίζετε, σταματήστε αμέσως την εκπαίδευση. Διαβάστε αυτό το βιβλίο, κυρίως τα Κεφάλαια 7 και 8, και ξαναδοκιμάστε σε έναν με δύο μήνες.

Για περισσότερες πληροφορίες, διαβάστε τα Κεφάλαια 4 και 5.

Γρήγορος Οδηγός 5: Βρέξιμο του κρεβατιού

- Υπάρχουν βιολογικά αίτια για τα οποία ένα μικρό παιδί βρέχει το κρεβάτι του: Τα νεφρά του δε στέλνουν σήμα στον εγκέφαλο κατά τη διάρκεια του ύπνου, η κύστη του δεν έχει μεγαλώσει αρκετά ώστε να χωράει την ποσότητα ούρων μιας ολόκληρης νύχτας, ή κοιμάται τόσο βαθιά που δεν μπορεί να ξυπνήσει για να πάει στην τουαλέτα.
- Δεν μπορείτε να διδάξετε σε ένα παιδί να μένει στεγνό κατά τη διάρκεια της νύχτας προτού το επιτρέψει η φυσιολογία του. Αναμφισβήτητα, αυτό δεν εξαρτάται από το παιδί.
- Ποτέ μην ξυπνήσετε το παιδί για να το πάτε στο μπάνιο. Το μόνο που θα πετύχετε είναι να διαταράξετε τον ύπνο του.

- Είναι απόλυτα φυσιολογικό. Τα μισά τρίχρονα και το 40% των τετράχρονων παιδιών βρέχουν το κρεβάτι τους αρκετές φορές την εβδομάδα. Επίσης, το 20–25% των πεντάχρονων και το 10–15% των εξάχρονων δεν παραμένουν στεγνά κάθε βράδυ.
- Η ενούρηση είναι κληρονομική, οπότε, αν ένας ή και οι δύο γονείς συνήθιζαν να βρέχουν το κρεβάτι τους, το παιδί έχει πολύ περισσότερες πιθανότητες να το κάνει και το ίδιο.
- Για ένα νήπιο ή ένα παιδί προσχολικής ηλικίας που βρέχει το κρεβάτι του, η λύση είναι απλή: Βάλτε το παιδί σας να χρησιμοποιήσει το γιογιό πριν πάει για ύπνο, και αφήστε το να κοιμηθεί με πάνα, ενισχυμένο εσώρουχο εκπαίδευσης ή απορροφητική πάνα-βρακάκι. Όταν θα συμπληρώσει μία εβδομάδα κατά την οποία το εσώρουχο παραμένει στεγνό ως το πρωί, θα καταλάβετε ότι είναι καιρός να στραφείτε σε κανονικά εσώρουχα, χρησιμοποιώντας αρχικά ένα κάλυμμα για το στρώμα, έως ότου εξακολουθήσει να παραμένει σταθερά στεγνό κατά τη διάρκεια της νύχτας.
- Θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας σχετικά με το βρέξιμο του κρεβατιού αν το παιδί σας είναι 6-7 ετών ή μεγαλύτερο, ή αν συνυπάρχουν άλλα συμπτώματα διαταραχής ύπνου, όπως δυνατό και συχνό ροχαλητό, ή συμπτώματα κάποιας μόλυνσης, όπως η επίπονη ούρηση.

Για περισσότερες πληροφορίες, διαβάστε το Κεφάλαιο 6.

Γρήγορος Οδηγός 6: Επιλύοντας κοινά προβλήματα εκπαίδευσης για τη χρησιμοποίηση της τουαλέτας

Πρόβλημα	Λόγος που συμβαίνει	Λύσεις
Το παιδί σας δείχνει να είναι έτοιμο αλλά δε θέλει να δοκιμάσει.	<ul style="list-style-type: none"> • Δεν καταλαβαίνει. • Η διαδικασία δεν είναι αρκετά ενδιαφέρουσα. • Περνάει μια αρνητική φάση. 	<ul style="list-style-type: none"> • Επαναξιολογήστε την προσέγγισή σας και δοκιμάστε κάτι καινούριο. • Δώστε του μερικά μαθήματα βήμα βήμα και κάντε το διασκεδαστικό. • Κρεμάστε μία αφίσα με αυτοκόλλητα ή τοποθετήστε ένα δοχείο με μικρά βραβεία στο μπάνιο και δίνετε ένα για κάθε χρήση.
Το παιδί έχει πολλά ατυχήματα.	<ul style="list-style-type: none"> • Είναι αφηρημένο. • Δεν προσέχει τα προειδοποιητικά σημάδια που δίνει το σώμα του. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ρυθμίστε ένα ξυπνητήρι, ούτως ώστε να χτυπά κάθε δύο ώρες. Πηγαίνετε το στο γιογιό μόλις χτυπά. • Βοηθήστε το να αντιληφθεί πότε είναι ώρα για την ανάγκη του. («Κουνιέσαι πέρα δώθε, πάμε στο γιογιό»)
Το παιδί έχει δυσκοιλιότητα.	<ul style="list-style-type: none"> • Υπάρχουν προβλήματα διατροφής. • Δεν έχει υπομονή να καθίσει στο γιογιό. • Νιώθει πίεση σχετικά με την εκπαίδευση. • Κρατάει την ανάγκη του για πολλή ώρα. 	<ul style="list-style-type: none"> • Αυξήστε τα φρούτα, τα λαχανικά, τα προϊόντα ολικής άλεσης και το νερό. Αποφύγετε επεξεργασμένη ζάχαρη, γλυκά, αναψυκτικά, τυριά, ρύζι και πρόχειρο φαγητό. • Χαλαρώστε λίγο την εκπαίδευση με το γιογιό. • Μάθετε στο παιδί να ηγηγάνει στην τουαλέτα αμέσως μόλις νιώσει την ανάγκη.

Πρόβλημα	Λόγος που συμβαίνει	Λύσεις
<p>Το παιδί δεν κάνει κακά στο γιογιό.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Του φαίνεται περίεργο να χρησιμοποιεί το γιογιό μετά από τόσο καιρό που είχε την πάνα. • Φοβάται τη διαδικασία. • Δεν είναι ακόμη σε θέση να καταλάβει τα προειδοποιητικά σημάδια του σώματός του. • Είχε μία δυσάρεστη εμπειρία, όπως δυσκοιλιότητα ή μια πτώση από την τουαλέτα. 	<ul style="list-style-type: none"> • Διαβεβαιώστε το ότι μαθαίνει και πως σύντομα θα κάνει τα κακά του στο γιογιό. • Βάλτε το να κάνει τα κακά του στο μπάνιο, έστω και μέσα στην πάνα. • Καθαρίστε το στο μπάνιο, σκουπίστε το στο γιογιό και αφήστε το να τραβήξει το καζανάκι. • Αγοράστε ένα μαλακό κάθισμα τουαλέτας με μαξιλαράκι. • Μην προσωποποιείτε τα κόπρανά του μιλώντας τους. • Ευθυγραμμίστε το γιογιό με μία πάνα ή κόψτε τον καβάλο της πάνας και αφήστε το να καθίσει και να προσπαθήσει να κάνει την ανάγκη του. • Διαβάστε, τραγουδήστε ή πείτε ιστορίες όταν είναι στο γιογιό. Ακούστε απαλή μουσική για να το βοηθήσετε να χαλαρώσει.
<p>Το παιδί δε χρησιμοποιεί το γιογιό στον παιδικό σταθμό.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Βασίζεται στις προτροπές των γονιών στο σπίτι. • Οι διαφορετικές συνθήκες καθημερινότητας το μπερδεύουν. • Δεν αισθάνεται άνετα με το μπάνιο. • Είναι απασχολημένο με το παιχνίδι. 	<ul style="list-style-type: none"> • Κάντε εξάσκηση κάθε πρωί, πριν το αφήσετε στον παιδικό σταθμό. • Καθιερώστε συγκεκριμένες ώρες χρήσης του γιογιό. • Υλοποιήστε ένα πλάνο σε συνεργασία με τον παιδικό σταθμό σας. • Ρωτήστε το παιδί σας τι θα το βοηθούσε.