

"Εκμάθηση Τουαλέτας"

Άντα Παλαντζιάν
Μοντεσσοριανή παιδαγωγός AMI 0-3

14/01/22

Learning Steps

Εκμάθηση Τουαλέτας

- Σωματική ικανότητα
- Σημάδια ετοιμότητας
- 3 στάδια
- Στάση ενήλικα
- Προετοιμασία περιβάλλοντος

η λειτουργία της ούρησης

- Οι νεφροί είναι υπεύθυνοι να φιλτράρουν τις τοξίνες από το σώμα, οι οποίες αποχωρούν από το σώμα μέσω της ούρησης.
- Τα ούρα αποθηκεύονται στην ουροδόχο κύστη μέχρι την ούρηση.
- Ο υπεύθυνος εκούσιος μυς που ελέγχει αυτή τη διαδικασία είναι ο σφιγκτήρας.
- Όταν ο σφιγκτήρας μυελινωθεί, ο έλεγχος του μυ είναι δυνατός.
- Μετά τη μυελίνωση ελέγχεται η συστολή και η διαστολή του σφιγκτήρα.
- Όπως συμβαίνει με κάθε μυ, χρειάζεται πρακτική εξάσκηση για να αναπτυχθεί.

σωματική ικανότητα

- Η μυελίνη είναι το υλικό με το οποίο καλύπτονται οι νευρικές ίνες, σχηματίζοντας ένα κάλυμμα που μονώνει τα νεύρα (νευροάξονες) και τα προστατεύει, ενώ ταυτόχρονα τα δυναμώνει.
- Όσο περισσότερο μυελινωμένο/μονωμένο είναι το νεύρο, τόσο πιο γρήγορα και ξεκάθαρα μεταδίδει τα μηνύματα στον εγκέφαλο.
- Τη στιγμή της γέννησης υπάρχει ελάχιστη μυελίνη στον εγκέφαλό.

Εξέλιξη Μυελίνωσης

Περίοδος	Μυελίνωση
Κύηση	Νωτιαίος μυελός και εγκεφαλικά στελέχη
Γέννηση	Στόμα
2 ^ο μήνα	Κεφάλι, λαιμός
2 ^ο -3 ^ο μήνα	Κεφάλι, λαιμός, κορμός
4 ^ο μήνα	Όμοι, μπράτσα
5 ^ο -6 ^ο μήνα	βραχίονες, παλάμες, κοιλιά
7 ^ο -9 ^ο μήνα	Σπονδυλική στήλη, μηροί
10 ^ο -12 ^ο μήνα	Γόνατα, κνήμες, δάχτυλα άνω & κάτω άκρων
12 ^ο – 36 ^ο μήνα	Πλήρης Σωματική μυελίνωση

σωματική ικανότητα

- Όταν ένα παιδί σταθεί όρθιο (8-9 μηνών), η μυελίνωση έχει περάσει από ολόκληρη την σπονδυλική στήλη
- Οι σφιγκτήρες βρίσκονται στη βάση της λεκάνης
- Η σωματική ικανότητα συγκράτησης των σφιγκτήρων υπάρχει ήδη από αυτές τις ηλικίες
- Μένει να γίνει **πρακτική εξάσκηση** ώστε οι σφιγκτήρες να δυναμώσουν

σημάδια ετοιμότητας



- Ενδιαφέρονται για την χρήση της τουαλέτας (καζανάκι, καπάκι λεκάνης, βρύση)
- Ενοχλούνται να αλλάζουν ξαπλωμένα
- Έχουν προτίμηση θέσης όπου κάνουν την ανάγκη τους
- Ενοχλούνται όταν νιώθουν λερωμένα

3 στάδια: 1^ο στάδιο συνειδητοποίησης



- Μόλις το παιδί ξεκινήσει να φοράει εσώρουχο, συνεχίζει να κάνει ότι έκανε τόσο καιρό.
- Αρχικά, δείχνει ανενόχλητο από τα βρεγμένα ρούχα.
- Δεν έχει αρχίσει να συνειδητοποιεί τι συμβαίνει στο σώμα του.

3 στάδια: 2^ο στάδιο συνειδητοποίησης



- Σταδιακά, αρχίζει και δείχνει τα βρεγμένα ρούχα ή και το πάτωμα
- Αρχίζει και συνειδητοποιεί τη συσχέτιση!
- Αρχίζει και λέει «κακά» (συνήθως και για τα «τσίσα») τη στιγμή που συμβαίνει και φυσικά δεν προλαβαίνει να πάει εγκαίρως στην τουαλέτα.

3 στάδια: 3^ο στάδιο συνειδητοποίησης



- Σε ένα κατάλληλα προετοιμασμένο περιβάλλον, όπου το παιδί μπορεί να κινηθεί ανεξάρτητα, προσεγγίζει ολοένα και νωρίτερα την τουαλέτα.
- Το 3^ο στάδιο συνειδητοποίησης έρχεται και το παιδί αντιλαμβάνεται την ανάγκη του εγκαίρως

3 στάδια: 3^ο στάδιο συνειδητοποίησης



- Τονώνεται η αυτοπεποίθηση και η αυτάρκειά του
- Η χρήση της τουαλέτας επιτρέπει στο παιδί να διατηρεί την αξιοπρέπειά του
- Τα καταφέρνει και νιώθει πολύ όμορφα για αυτό το επίτευγμα!

στάση ενήλικα

- Από τη γέννηση:



χρησιμοποιεί κατάλληλο λεξιλόγιο (προτάσεις;) εξηγεί τις λειτουργίες του σώματος

αγγίζει ολόκληρο το σώμα με τον ίδιο τρόπο/ένταση (αίσθηση σώματος από εξωτερικό ερέθισμα)

αλλάζει την πάνα αμέσως μόλις αντιληφθεί ότι το παιδί βράχηκε/λερώθηκε – προσοχή δεν το ξυπνάμε!

περιγράφει στο παιδί τι κάνει, επιτρέποντας στο παιδί να πάρει μέρος στη διαδικασία

στάση ενήλικα

- Από τη γέννηση:



επιλέγει κατάλληλο ρουχισμό που βοηθάει το παιδί:
υφασμάτινες πάνες ώστε το παιδί να νιώθει βρεγμένο,
ρούχα όχι ολόσωμα (ζιπουνάκι, σαλοπέτα, φορμάκι)
μαθαίνει στο παιδί να ξεντύνεται μόνο του – αργότερα και
να ντύνεται

Οι συμβατικές πάνες 1ας χρήσης είναι απορροφητικές και
δεν επιτρέπουν στο παιδί να αντιληφθεί τη διεργασία που
γίνεται. Είναι αντιοικολογικές, έχουν πολλά χημικά (παιδιά
με αλλεργίες έχουν συχνά συγκάματα) και είναι ακριβές.
(κόστος \$1.000-\$1.500/έτος)

Υφασμάτινες Πάνες



AIO



FLATS



PREFOLDS



FITTEDS



DIAPER+WOL
PULL-ON



AIO



KINDS OF
CLOTH
DIAPERS



AI2

DIAPER+WOL
COVER



DIAPER+WOL
COVER



POCKET

Elimination Communication



στάση ενήλικα

- Μετά τον 4^ο μήνα:



εκπαιδευτικά εσώρουχα

Παρατήρηση & καταγραφή ρουτίνας παιδιού (γαστροκολικό αντανακλαστικό, σημάδια σε πρόσωπο και σώμα)

οργάνωση τουαλέτας (βλ. προετοιμασμένο περιβάλλον)

επίσκεψη στην τουαλέτα συνδιασμένη με ημερήσιο πρόγραμμα:

στο πρωινό ξύπνημα, μετά το πρόγευμα, πριν το δεκατιανό, μετά τον ύπνο, πριν το μεσημεριανό, μόλις ξυπνήσει, πριν τη βόλτα κτλ – δεν ρωτάμε!

στάση ενήλικα

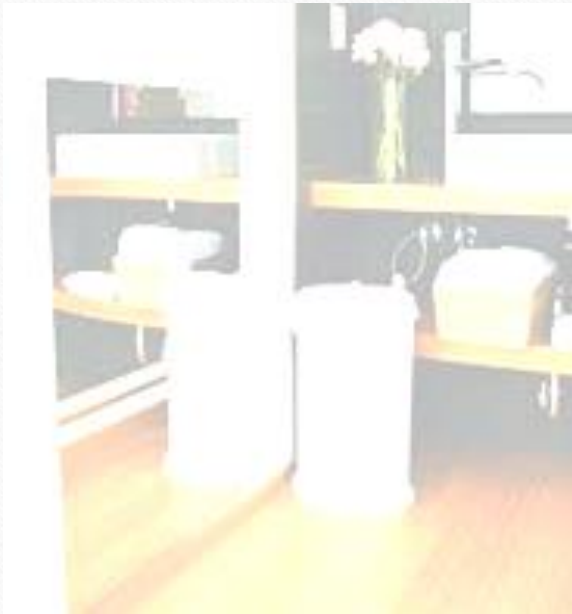
- Θετική στάση: δεν χάνουμε την ψυχραιμία μας (γλώσσα του σώματος)
- Το άγχος μας θα δημιουργήσει στο παιδί την αίσθηση της απόρριψης
- Δεν «εκπαιδεύουμε», επιτρέπουμε στο παιδί να μάθει τη διαδικασία και τη χρήση της τουαλέτας
- Αποφεύγουμε να μιλάμε για «ατυχήματα». Επιλέγουμε να περιγράφουμε
- Δεν υπάρχει χρονικός περιορισμός για να ολοκληρωθεί η εκμάθηση
- Έχουμε ανοιχτή πόρτα στην τουαλέτα, ειδικά ο ενήλικας ιδίου φύλου
- Δεν είναι κοινωνικό γεγονός, δεν χρειάζεται επιβράβευση
- Δεν εμπλεκόμαστε συναισθηματικά αλλιώς το παιδί φέρεται χειριστικά

στάση ενήλικα

- Δεν πανικοβάλλουμε το παιδί όταν αρχίζει να αφοδεύει για να προλάβουμε να ολοκληρώσει στη λεκάνη.
- Το άγχος προκαλεί δυσκοιλιότητα.
- Δεν φερόμαστε με πανικό και βιασύνη όταν το δούμε λερωμένο.
- Ψυχραιμία, βλέπουμε μόνο περισσότερη μπουγάδα!
- Όταν δεν επιτρέπουμε να χρησιμοποιεί το παιδί τουαλέτες σε χώρους εκτός σπιτιού, του περνάμε μηνύματα που ενδέχεται να το ακολουθούν όλη του τη ζωή.

προετοιμασία περιβάλλοντος

- Οργάνωση τουαλέτας:



8-15 μηνών το παιδί χρειάζεται μπάρα για να κρατιέται όρθιο (εναλλακτικά πετσετοκρεμάστρα, χειρολαβή μπανιέρας, μακρύ οριζόντιο πόμολο ντουλαπιού).

15 μηνών + ή όταν στηρίζει άνετα το σώμα του:
χαμηλό καρεκλάκι για να κάθεται όταν αλλάζει εσώρουχο και ρούχα

πρόσβαση σε εσώρουχα (ή πάνες) και υγρομάντηλα πχ σε καλάθι στην τουαλέτα

σκαλάκι για να ανεβαίνει στη λεκάνη

στεφάνι/κάθισμα για τη λεκάνη

προετοιμασία περιβάλλοντος



- χαμηλή πολυθρόνα για να κάθεται όταν αλλάζει εσώρουχο και ρούχα
- γιογιό
- καλάθι με υγρομάντηλα

προετοιμασία περιβάλλοντος



- χαμηλό σκαμνί για να κάθεται όταν αλλάζει εσώρουχο και ρούχα
- γιογιό
- καλάθι με πάνες, υγρομάντηλα και πετσέτες

προετοιμασία περιβάλλοντος



- καλάθι απλύτων
- γιογιό
- κουτί με υγρομάντηλα
- καλάθι αχρήστων

δημιουργία χώρου



έπιπλο με ραφι:
πετσέτες
λαβομάνο για πλύσιμο χεριών
οδοντόκρεμα, οδοντόβουρτσα
καθρέφτης
πετσέτα σε βεντούζα
καλάθι με βούρτσα για τα μαλλιά;

μετάβαση στη λεκάνη



- σκαλάκι για πρόσβαση στη λεκάνη
- με χειρολαβές!

μετάβαση στη λεκάνη



- σκαλάκι για πρόσβαση στη λεκάνη
- με χειρολαβές!

οργάνωση τουαλέτας



- καλάθι με υφασμάτινες πάνες
- γιογιό
- χαρτί υγείας προσβάσιμο για το παιδί
- καλάθι αχρήστων προσβάσιμο για το παιδί
- σκαλάκι για πρόσβαση στο νιπτήρα
- πετσέτα χειρός προσβάσιμη για το παιδί

οργάνωση τουαλέτας



- σκαλάκι για πρόσβαση στο νιπτήρα
- καλάθι αχρήστων
- σκαλάκι για πρόσβαση στη λεκάνη
- στεφάνι για λεκάνη
- καλάθι απλύτων

Ευχαριστώ για
την προσοχή σας!

