

ひとりでできるもん!!~トイレ編~

失敗するのは当たり前！ 成長とともに「できた！」が増えていきます。

お子さんの成長とともに気になり始めるのがトイレトレーニングのこと。生活習慣は一進一退しながら形成されますので、焦らずゆったりと関わることが大切です。

トイレトレーニングの始めどき 3つのポイント

①一人で歩けるようになっている

1歳頃になると膀胱ぼうこうに尿がたまったことを感じるできるようになります。トイレまでじぶんで歩いて行ける、便座にしっかりした姿勢で座っていられるようになっているとすすめやすいです。



②言ったことを理解できる／言葉を話す

「トイレに行こうね」などの言葉が理解できて、身振りや言葉で意思表示ができればスムーズです。



③排尿間隔が2時間以上あく

尿を膀胱ぼうこうにためられ、無意識にがまんできるようになってきます。おむつ替えをしたあとに、時々濡れているかをみてあげるとお子さんの排尿間隔がわかります。

「おしっこ」の体験をしよう

体からジャーっと流れ出る尿を見たり、感じたりすることも子どもにとっては大切な経験です。

「おしっこ、いっぱい出たね」と伝えながら、子どもにしっかりと尿を見せ、その感覚を覚えられるようにしていきましょう。

すっきりとした状態になることで自分が排せつしたことを体感し、『出た』ことへの理解が深まります。



関わり方の心得

無理強いはしない

おまるや便座には強制されて座るのではなく、子どもが興味関心をもってチャレンジすることが大切です。嫌がる時には無理せずに、トレーニングを少しお休みしてみても良いですね。

自尊心を大切に

3歳頃になるとおもしろやおねしょは子どもにとって『恥ずかしい体験』ととらえられます。叱らずに、「すっきりしたね。」「知らせてくれてありがとう。」と自尊心に配慮した言葉掛けや対応をしましょう。

おむつは「取る」ものではなく、時期が来れば「しぜんと取れる」ものです。周りと比較するのではなく、お子さんのペースに合わせておおらかに関わると良いですね。