

にこにこ通信 8月号

『トイレトレーニングについて』

トイレトレーニングはすすんでいますか？

寒い時期より、今のような暑い時期のほうが進めやすいと思いますので、チャレンジしてください。

●準備するもの

- ・うすいパンツを 4~5 枚（トレーニングパンツではないパンツ）・オマルや子ども用便座
- ・雑巾やタオル（すぐに拭けるように身近に置く）などです。

●日中の過ごし方

・オムツをはずして、うすいパンツで過ごしましょう。うすいパンツは大人も子どももおしっこが出たことがすぐにわかります。そのかわりに床の上やじゅうたんなどが濡れますので、すぐに拭けるようにしてください。

・タイミングを見てトイレやオマルに誘いましょう。例えば、一つの遊びが終わった後や時間（1時間や30分など）で声をかけるといいと思います。

いちばん成功しやすいのは寝起きです。朝起きた時や昼寝から起きた時にオムツが濡れてなければトイレに連れて行って、オマルに座らせると出ることが多いです。

●トイレに行きたがらない場合

・トイレに子どもが好きなキャラクターの絵や人形などを飾って子どもが喜ぶ環境にして、まずは座る事を促してみましょう。

・お風呂に入る前に、お風呂場にオマルを置いて座らせ、水音を聞かせて促してみるのもおすすめです。

・しばらくは失敗することが多いと思いますが、失敗しても「でたね」「すっきりしたね」と声をかけ、成功したら「すごい！」「できたね！」とたくさん褒めてあげましょう。大人側が疲れていたり、イライラしたりしてストレスになりそうな時は無理をせず、一日のパンツの枚数を決めたり、思い切って「今日はお休み」という日があってもいいと思います。個人差がありますので、他の子と比べず、あせらずその子のペースで無理なく進めていくのが一番です。

元気づくり課子育て支援センター

☎ (919) 6001