

「楽しくトイレトレーニング」

本格的な夏が近づいてきました。トイレトレーニングに一番おすすめの季節は、これからの暑くなる時期です。薄着の季節は、トイレに行ってもすぐにズボンやパンツを脱ぐことができ、洗濯物も乾きやすいので、保護者の負担が少なく済みます。

おすわりができるようになったら、トイレトレーニングを始めてみましょう。トイレに入ることを嫌がらないようなら、タイミングを見て、保護者の人がトイレに誘ってみましょう。まずは、食事前や寝る前・お出かけ前に声をかけて、トイレに促してみるといいですね。

オムツがとれるようになるまでには時間がかかり、失敗することもありたびたびあります。失敗したときは叱らずに「今、おしっこが出たね。気持ちが悪かったね」と出た感覚を感じる言葉かけをしてあげてください。

お子さんがトイレに行くのを嫌がる場合は、警戒心が強かったり、トイレに対するイメージが悪かったりするのかもしれませんが。保護者の人がトイレに行くときに「トイレに行ってくるよ！」と楽しそうにお子さんに声をかけるだけでも効果的です。排泄はトイレでするもの、トイレは楽しいところ、スッキリする場所と思ってもらうのがポイントです。また、トイレの環境を変えてみるのもひとつの方法です。トイレにお子さんが好きなキャラクターのポスターなどを貼り、「〇〇が待っているよ」と誘うと気持ちが盛り上がります。トイレに行くのが楽しくなるような工夫をしてみてください。

排泄の自立の時期には個人差があるのでお子さんの様子を見ながら進めましょう。お子さんと一緒にトイレトレーニングを楽しく進めましょう。