

にこにこ通信7月号

「トイレトレーニングについて」

トイレトレーニングを始めるシーズンは、夏がおすすめです。薄着になるため、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からです。

タイミングは、寝起きにオムツが濡れていないことが増えたり、おしっこの間隔が2時間ほど空くようになったり、トイレに興味を持ち始めたのを目安に始めるといいでしょう。

トイレのドアや室内に好きなキャラクターのシールや絵を貼り、「こわくない場所」と思ってもらえるよう環境を整えてみましょう。トイレがテーマの絵本を、親子で読みながら、興味を引くのもおすすめです。

食事の前後、お風呂に入る前、朝起きた直後、寝る前などとタイミングを決め、トイレに誘って便座に座らせた後「おしっこでるかな～」と声をかけましょう。最初は出ないのが当たり前。便座に座れたら「上手に座れたね」、おしっこがでたら「おしっこが出たね!」と、たくさんほめてあげましょう。

成功する回数が増えてきたら、「パンツにしてみようか?」と声をかけ、日中トレーニングパンツをはかせてみましょう。子どもがはきたい物を一緒に選ぶと「早くパンツをはきたい!」と、やる気がアップします。パンツトレーニングは、親も後始末の機会が増えるのでストレスを感じることもありますが、成功したり失敗したりを繰り返しながら、自分自身で排尿のリズムをつかんでいくので、根気よくつき合っていきましょうね。

大人が疲れてストレスになりそうな時は、思い切ってお休みする日があってもいいと思います。個人差がありますので、焦らず子どものペースで無理なく進めていくのが一番ですね。

子育て支援課 子育て応援係
電話(919)6001