

# Jednoduché tipy proti strachu z učení se na nočník

Zpracovala Adéla Kafková

Studentka PdF MU, dobrovolník Mise naděje, z.s. ([www.misenadeje.cz](http://www.misenadeje.cz))



Pro práci s vaším dítětem předkládáme pár tipů a triků, abyste zvýšili šance úspěchu a snížili strach dítěte z chození na nočník. Jestli je učení dosud neúspěšné, v dítěti roste odpor nebo se vzteká, když má na nočník jít, zkuste udělat krok zpět a použijte některou z následujících strategií:

**Toaletní věci zůstanou v koupelně:** Pokud vaše dítě nosí pleny, může být lákavé (a jednodušší) je vyměňovat, kde se vám zachce. Nicméně přebalování vašeho dítěte pouze v koupelně upevňuje porozumění tomu, že vyprazdňování a pohyby střev patří do koupelny. Také ho můžete nechat spláchnout a umýt si ruce, což jsou důležité části toaletního procesu.

**Rutina je důležitá:** I když vaše dítě ještě není úspěšné v chození na záchod, zařaďte posazování jej na záchod do denní rutiny. To, že bude sedět na nočníku v předvídatelný čas, může snížit strach z těchto věcí. Pokud používáte vizuální rozvrh, ujistěte se, že nočník je v něm vícekrát během dne.

**Modelové situace:** Může to znít hloupě, ale viděla jsem, že to fungovalo! Mějte oblíbené postavičky žádající o používání koupelny a poté předvádějte, jak tam jdou (někdy k tomu používám domeček pro panenky). Toto funguje velmi dobře s dětmi, které mají tendenci mít z používání toalety strach. Minulý týden jsem například začala s Mašinkou Tomem, která se ptala, jestli může použít toaletu. Po týdnu začal chlapeček napodobovat, jak jde Tom na záchod, a pak se začal ptát i on sám.

**Uvolnění:** Dítě, které je ve stresu, má sklon držet se zpátky. Ujistěte se, že vaše dítě je uvolněné a klidné, zatímco sedí na nočníku. Najděte nějaké oblíbené knihy nebo hry na iPadu a používejte je pouze, když dítě sedí na toaletě. Nebo pusťte oblíbenou hudbu. Snažte se minimalizovat stres a očekávání tím, že dítě nebude o čůrání/kakání mluvit celou dobu, co tam sedí. Potřebuje být v klidu, ať se děje cokoli!

**Komfort:** Využívá vaše dítě vlastní toaletu? Pokud je vaše dítě větší, může se cítit nepohodlně na malém nočníku. Pokud je na velkém záchodě, možná pro něj bude pohodlnější mít roztažené nohy, aby necítilo, že může spadnout dovnitř; nebo by mohlo chtít malou stoličku, kam by si položilo nohy, aby se nehoupaly. Všechny tyto faktory mohou přispět k tomu, aby se dítě cítilo více uvolněné a mělo menší strach z toaletního procesu.

**Zmírněte „nočníkovou oslavu“:** Jedna z rad, která se mnohdy dává rodinám, je omezení přehnané positivity, když je dítě úspěšné v chození na nočník. Naneštěstí, přehnaně vychvalovat dítě ve chvíli, kdy používá toaletu nebo ihned potom, může mít opačný účinek tím, že vytváříte stres a dítě děsí, když zažívá zkušenost s toaletou. Snažte se udržet pochvaly v tichosti, a chvalte jen, když si jste jisti, že dítě je hotové. Obvykle říkám něco jako: *Podívej, je dobré, že čůráš do nočníku.*

Trénování na nočník není něco, co se učí všichni stejně. Každé dítě je jiné a má svoje vlastní potřeby a osobnost.

Z anglického originálu: *Simple Tips for Toning Down Potty Training Anxiety with ASD* by Gabi Morgan, Autism Parenting Magazine, issue 40.

**Prohlášení:**

Autor tohoto článku si nijak nenárokují autorská práva k ničemu v něm uvedenému. Tento článek není lékařskou radou ani lékařskou pomocí, je určen výhradně k informačním a vzdělávacím účelům a má nekomerční povahu.