



# ぽっかぽか

2015年9月発行 No. 11  
風の子第二保育園つどいの広場

## ☀ トイレトレーニングは自立への第一歩 ☀

どうしたらおむつがはずれるの？ 子育て中のお母さんが一度は悩んだり、戸惑ったりと、大きな関心のひとつですよね。トイレトレーニングは子どもにとってはじめての自立の第一歩。お母さんの関わりが大切になってきます。お漏らしをしたからと言って叱ったり、強く言葉を掛けたりすると、おねしょや排泄に対して神経質になりすぎてしまい大きくなってからも長く引きずり影響がでてしまいます。子どもの発達段階に合わせて、やる気を育みながら励ましたり、ほめたりとお母さんとのコミュニケーションが大切です。

### はじめステップ ◆まねしたい気持ちにさせる◆

トイレへ急に無理矢理座らせるよりも自分から「やってみたい」と思わせる事が大切です。子どもは大人のやることを何でもまねしたがりです。生活の中でお母さんがトイレの時には「ちっこしてくるね」と声を掛けたり、一緒に連れて行ったりするとトイレは怖い所ではない事や、どんな所か、何をやる所かというのを知ります。見て、まねて、トイレに興味を持てるようになります。

### できるよステップ ◆たくさんほめよう◆

最初はトイレに行くだけでも◎ 便器で排泄することよりも、便器に座ることに慣れる事を目標に。何度か繰り返すうちに偶然にもおしっこが出ることも時にはあると思います。そんな時は満面の笑顔で大げさなくらい「すごいね！ちっこでたね」と喜びと、大好きなお母さんが喜んでくれる表情や言葉が伝わり、嬉しい気持ちになり「またトイレに行ってみよう！」とやる気へと気持ちが変わってきます。

#### ◆見逃さないでおしっこサイン

トイレに興味が出てきて、おしっこが出ると股を押さえたり、もそもそしたり、身体を震わせたりと出た感覚が分かるしぐさ・サインを見つけたら！⇒「ちっこ出たんだね」と声かけを繰り返すうちに段々とおしっこが出ると自分から「ちっこ」と伝えられるようになります。この時大切なのが「ちっこおしえてくれたのね。すごいね」と伝えられた事をほめましょう。次にはサインを発見したら

「ちっこ出る？トイレ行ってみようか」とトイレに誘ってみましょう。そしてたくさんほめましょう。大人でもほめられると嬉しいですよ。子どもも同じです。自信がつき次へのやる気につながります。

#### ◆おしっこの間隔・2～3時間を目安に誘ってみましょう

### できたよステップ ◆焦らないことが大事◆

繰り返しが大切。昨日できたのに今日はできなかった…。大人にだってありますよね。毎日の経験を積み重ね繰り返すことで、トイレでおしっこができる回数が増えてきます。焦らずその日は必ずやってきます。例えば子どもがイヤイヤ～！という時や出ないという時は、無理に誘わず待ってあげ、再度誘ってみましょう。遊びの切れ目やお風呂に入る前、ご飯前等に誘うと素直に促される事が多いです。また、“おしっこ列車出発しま～ず”と楽しい雰囲気誘ってみるのも良いですね。

### ☆思い切ってパンツマンに☆

紙おむつだと長時間吸収でいつでもサラサラ。濡れた感覚が分かりずらいです。覚悟を決めて布パンツに。パンツだと濡れた感覚が自分で良く分かります。まずは出た感覚を感じる。おしっこが出てしまっても、「気持ち悪いね、取り替えようね。」と声をかけ、おしっこ出た場所に立ち止まったり、出たことを教えてくれた場合にはたくさんほめてあげましょう。「止まってくれてありがとう。教えてくれてありがとね」と声を掛けると子どもも安心します。たくさん濡れた感覚を経験すると、濡れる前に伝えたり、自分からトイレに行こうとします。トイレでおしっこができた時には、満面の笑顔で大げさなくらいほめましょう。トイレで排泄をすることが目標ですが、そこまでにたどり着くまでの段階をたくさんほめて、子どもと一緒に喜ぶことで次へのやる気につながります。焦らず、ゆとりある気持ちで接すると子どもにも安心感が伝わります。子どもとのコミュニケーションを大切に心掛けたいですね。

…でも、イライラしてしまう事もありますよね。

👉 そこで！少しでもイライラ解消法

#### ◎ カーペットをはずそう

どうしても浸み込んでしまっても拭くのが大変。すぐにサッと拭けるように

#### ◎手の届く所に雑巾を

いつ、どんな時でもすぐに拭けるように、いらなくなった肌着、Tシャツ等を床拭き用にたくさん準備しておこう

#### ◎暖かい季節にはじめよう

薄着の季節は着脱もしやすく、洗濯物も乾きやすいので家事が半減。

#### ◎好きなパンツ柄に

自分で選んだパンツだとやる気も倍増