

A baby is sitting on a white potty. The potty has a colorful illustration of a zebra, a tree, and some flowers. The baby is looking down at their hands, which are resting on the potty. The background is a light-colored wall. The potty is placed on a patterned rug.

公認心理師＊臨床心理士YUKA

自粛生活でトイトレ 完了プロジェクト

www.cocololabo.com

ママと子どものための心の相談室
こころラボ

トイレは楽しく！

トイレを始める基準

この年頃の発達の個人差は大きいですが、

1. 意思表示が出来るようになって
いること
2. ある程度、尿を貯められるよう
になっていること

*オムツが2時間くらい、全然濡れていないことがあれば、ある程度尿が貯められるようになっていると判断して良いです。

トイレへの興味づけ

トイレの絵本(我が家はノタンシリーズのトイレとしまじろうのトイレの2冊でした)で、トイレで排泄をする、ということに親しみを持たせます。

また、ママや兄弟など身近な人がトイレに行くのに興味を示したら、一緒に連れて行って、見せてあげましょう。(ちょっと恥ずかしいですがww)

ママがトイレを使う度に、「おしっこしたくなったからトイレ行ってくるね〜」
終わったら、「トイレでおしっこしてスッキリした!」などと頻繁に声かけをすることによって、子どももトイレに興味を持ちます。

ヒトにはミラーニューロンという神経細胞があり、他の人がしていることからでも、自分がした時のように脳が反応する力があるのです。

つまり、たくさんお手本を見ていると、本人は実際に練習していなくても、知らない間に上達しているのです。

子どもがトイレに十分に興味を持ったら 実際にトイレに座ってみる。

座って、トイレの絵本を一冊読んでおしまい！「トイレに座れたね！」と子どもの出来たことを褒めていきましょう。

ママが子どものトイレのタイミングを掴んできたなら、排泄がありそうな時にトイレに誘って、もし、成功したら、一緒に喜ぶ！

そんな成功体験を積み重ねることによって、子どもはどんどんトイレを進めていきますよ！

お子さんをよく観察して、もしつまづいた時には、何がつまづいた原因か、よく考えてみてくださいね。
トイレ、頑張ってくださいね！
応援しています。