

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.

公認心理師監修

お家時間で
トイトレ完了
プロジェクト

心の相談室こころラボL.L.C.



こころラボ

cocolo labo

www.cocololabo.com

©2021, Cocolo Labo L.L.C.

トイトレは楽しく！



トイトレを始める基準

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。

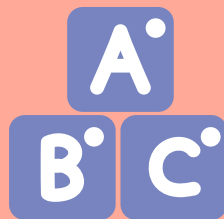
トイレへの興味づけ

トイレの絵本(我が家はノントンシリーズの
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。

