



**Bashkia Tiranë**  
**Qendra Ekonomike e Zhvillimit dhe Edukimit të Fëmijëve**  
**Sektori i Kujdesit Psikosocial**

# TRAJNIMI I TUALETIT



**TIRANË, 2019**



© Ky material është produkt i stafit psikosocial të Qendrës Ekonomike për Zhvillimin dhe Edukimin e Fëmijëve (QEZHEF). Ai është përgatitur për t'u përdorur si material konsultues për klasat prindërore dhe takimet trajnuese ose psikoedukative me stafet edukatore në çerdhet publike të Tiranës.

**Përgatitën materialin:**

Fatlinda IBRO

Idvina KORE

**Qendra Ekonomike e Zhvillimit dhe Edukimit të Fëmijëve (Q.E.ZH.E.F)**

**Adresa: Rruga e Barrikadave, Tiranë**

**Tel: +355 4 2222 991**

**e-mail: femijet@tirana.al**

**Website: femijet.al**

**Facebook: Fëmijët e Tiranës**

### **PËRMBAJTJA :**

- Hyrje
- Çfarë të presim dhe kur?
- Si mund t'a kuptoni kur fëmija është gati?
- Si mund t'a ndihmoni fëmijën që të mësojë të përdorë uturakun?
- Llojet e uturakëve.
- Përdorimi i mbathjeve për trajnim.
- Si kryhet trajnimi për heqjen e pelenës.
- Si të mësojmë fëmijën të mos përdorë më pelena.
- Rëndësia e 10 hapave themelor të trajnimit të fëmijëve për në tualet.
- Çfarë të bëjmë nëqoftëse të mësuarit dështon.
- Cilat janë disa nga problemet që mund ta pengojnë trajnimin e tualetit?

***Fëmija juaj duhet të jetë i gatshëm fizikisht për të filluar trajnimin për tualet para se të keni ju një mundësi për të patur sukses, kjo nënkupton që ai të mbajë urinën dhe të qëndrojë i thatë për tri orë apo më shumë ( kjo tregon se muskujt e tij të fshikëzës janë zhvilluar sa duhet, për të mbajtur urinën )***

### ***Çfarë të presim dhe kur?***

Nuk ka moshë magjike për të sinjalizuar kohën ideale për të filluar procesin e trajnimit të tualetit.

Disa fëmijë zhvillojnë aftësitë e nevojshme fizike dhe njohëse edhe më shpejt se 18 – 24 muajsh, ndërsa të tjerët nuk janë të gatshëm derisa të bëhen 3 ose 4 vjeç. Disa fëmijë trajnohen për disa ditë, disa të tjerëve mund t'i duhet edhe një vit apo më shumë, por duhet të jeni të duruar. Ju duhet të filloni të ndiqni shenjat që jep fëmija gjatë çdo faze të këtij procesi.

Fëmija duhet të jetë në gjendje të njoh sinjalet kur i duhet të urinojë, apo të reagojë para se të fillojë urinimin. Do t'a bënte më të lehtë nëse ai mund të zhvesh dhe vesh, vet pantallonat.

Gatishmëria fizike dhe mentale nuk janë faktorët e vetëm të përfshirë.

*Motivimi* është një factor kyç. Nëse fëmija juaj demonstron dëshirën për pavarësi dhe shfaq interes për të imituar të tjerët në shprehitë e tualetit, mund të jetë një kohë e mbarë për të filluar procesit. Fëmija zakonisht mund të kuptojë nëse i vjen për të urinuar apo ishte një lëvizje zorrësh.

### ***Si mund t'a kuptoni kur fëmija është gati?***

Fëmija juaj është gati për të filluar mësimin e tualetit kur:

- Mund të ecë vetë deri tek uturaku ose wc-në e tualetit.
- Qëndron drejt dhe pa u shtrembëruar kur ulet në uturak.
- Mund të ndjek 1 deri në 2 udhëzime të thjeshta.
- Ju tregon kur do të përdor uturakun.
- Mund të qëndrojë i thatë me pelena të palaguara për disa orë rresht.
- Kërkon t'iu kënaqë duke treguar se nuk është ndotur.
- Dëshiron të jetë i pavarur.

### ***Si mund t'a ndihmoni fëmijën që të mësojë të përdorë uturakun?***

• Sigurohuni që të keni kohë të mjaftueshme, durim dhe vëmendje për ta ndihmuar fëmijën çdo ditë! Mësimi i kontrollit të jashtëqitjes dhe urinimit nuk ndodh në një natë. Është një proces i gjatë, kështu që jini të duruar. Mos u shqetësoni për aksidentet që ndodhin në këtë periudhë (fëmija përsëri lag pelenat apo nuk kontrollon dot jashtëqitjen).

• Vendosni se çfarë fjalësh do të përdorni për urinimin dhe jashtëqitjen, për pjesët e trupit dhe përdorimin e tyre! Është më mirë që të përdorni fjalët e sakta (për shembull: hajde shkojmë tek uturaku, të bëjmë urinën).

• Ju mund ta lejoni fëmijën gjithashtu që të t'ju shikojë dhe ju se si përdorni WC-në.

• Nëqoftëse ka edhe persona të tjerë që kujdesen për fëmijën tuaj, bisedoni me ta se si keni menduar t'i mësoni fëmijës të urinojë dhe të dalë jashtë.

Është e rëndësishme që kujdestarët të jenë të qëndrueshëm dhe të veprojnë njësoj si ju.

• Fëmija juaj do të jetë më i sigurt në një uturak, sesa në një WC normale!

• Vendoseni uturakun në një vend të përshtatshëm, ku fëmija mund ta gjejë dhe ta marrë me lehtësi.

• Ndhmoni fëmijën që ta përdorë uturakun, lëreni të shkojë vetë kur është plotësisht i veshur! Më tej, pasi i keni hequr pelenat, lëreni të ulet në të.

- Kur fëmija juaj është gati, çojeni shpesh tek uturaku, çdo ditë dhe nxiteni që të ulet në të për disa minuta, pa i veshur pelenat.
  - Nxisni fëmijën që të tregojë kur do të urinojë apo të dalë jashtë!
  - Mos harroni ta lavdëroni edhe kur ju tregon pasi e ka bërë në pelena!
  - Shikoni me kujdes fëmijën, për të kapur për ndonjë shenjë që tregon se ka nevojë të përdorë uturakun!
  - Zhvilloni një rutinë, duke e vendosur fëmijën në uturak në momente të veçanta gjatë ditës, si pasi është zgjuar në mëngjes, pas vakteve të ngrënies, përpara orës së gjumit, ditën dhe natën.
  - Lavdëroni fëmijën shpesh dhe jini të duruar!
- Bëhuni gati për aksidente, dhe mos e dënoni asnjëherë kur kjo gjë ndodh.
- Kur fëmija juaj e ka përdorur uturakun siç duhet gjatë javëve të fundit, mund t'i kërkonti që të fillojë të veshë mbathjet e pambukut, pa panolinë. Kur ai është gati, festoni me gjithë familjen.

### *Llojet e Oturakëve*

Dy llojet bazë të oturakëve janë:

1. Një standart, oturaku karrige në përmasa për fëmijët e vegjël të pajisur me një tas për ta zbratur në tualet.



2. Një ndenjëse me përmasa të vogla për fëmijët e vegjël që mund të vendoset mbi ndenjësen e tualetit që do ta bëjë fëmijën tënd të ndihet më i sigurtë dhe ta largojë frikën se mos bie brenda.



Nëse ti zgjedh ndenjësen e tualetit të përshtatshme për fëmijën ai do të mund të ndihet rehat. Zakonisht është mirë që për djemtë të mësohet fillimisht ulja në tualet. Për djemtë që e kanë të vështirë, ose janë të frikësuar nga praktikat e para të përdorimit të tualetit, një karrike oturak është një zgjedhje e mirë. Siguro një oturak ose karrike për trajnim dhe vendose në tualet. Ju mund të mbani një të tillë edhe në makinën tuaj sa herë që lëvizni. Kështu fëmija mund ta përdorë gjithmonë dhe përforcohet trajnimi.

## ***Përdorimi i mbathjeve për trajnim***

Ekspertët ndonjëherë debatojnë mbi përdorimin e mbathjeve njëpërdorimshe. Disa mendojnë se ato janë thjesht pelena në përmasa më të mëdha dhe mund të jenë të rehatshme për t'u përdorur nga fëmijët si pelena; kështu që mund ta ngadalësojnë procesin e trajnimit të tualetit. Të tjerë mendojnë se mbathjet për trajnim janë një veshje ndihmuese në kalimin nga pelenat te të mbathurat. Për shkak të mungesës së ulët të kontrollit sfinkterian te fëmijët gjatë natës shumë prindër përdorin mbathjet për trajnim gjatë natës. Të tjerë preferojnë që fëmija i tyre t'i përdori gjatë shëtitjeve ose lojës jashtë shtëpisë. Kur këto lloj të brendshmesh qëndrojnë të thata për shumë ditë, fëmijët janë gati për ta kaluar te të mbathurat.

### ***Si kryhet trajnimi për heqjen e pelenës....***

- **Zgjidhni pajisjet.**

Vendosni një uturak të vogël në banjo ose, fillimisht, kudo që fëmija juaj është duke kaluar shumicën e kohës së tij. Bëjeni fëmijën të dekorojë uturakun e tij. Inkurajoni fëmijën tuaj që të ulët në uturak – me apo pa pelenë. Sigurohuni që këmbët e fëmijës suaj të pushojnë në mënyrë të vendosur në dysheme ose në një sipërfaqe.

Ndihmoheni fëmijën tuaj të kuptojë se si duhet të flasë për në banjo duke përdorur fjalë të thjeshta dhe të sakta. Ju mund të hidhni përmbajtjen e një pelene të pisët në uturak për të treguar qëllimin e saj, ose lejojini fëmijën juaj të shikojë anëtarët e familjes kur shkojnë në banjë.

- **Vendosni orare për uturakun.**

Nëse fëmija juaj është i interesuar, vendoseni atë të ulët në uturak ose në banjë pa pelenë për disa minuta disa herë në ditë. Për djemtë, është shpesh më e mirë për të zotëruar urinim pikë së pari ulur poshtë, dhe pastaj ta mësoni atë të urinojë në këmbë, pra pas trajnimit të së dalës jashtë.

Lexojini fëmijës një libër për trajnimin në banjo ose jepini atij një lodër për ta përdorur, ndërsa ai qëndron i ulur në uturak apo tualet. Qëndroni me fëmijën kur ai ose ajo është në banjo. Edhe nëse fëmija juaj thjesht ulët atje, ofrojini lëvdata për përpjekjen e tij – dhe kujtojini fëmijës tuaj që ai ose ajo mund të provojë përsëri më vonë. Për të ruajtur qëndrueshmërinë e trajnimit, përpiquni ta merrni uturakun me vete, kur ju të jeni larg nga shtëpia me fëmijën tuaj.

- **Shko në banjo – Nxito!**

Kur të vëreni shenja që fëmija juaj mund të ketë nevojë për të përdorur banjën – të tilla si: përdredhje, ulje në bisht ose mbajtje e zonës gjenitale – përgjigjuni shpejt. Ndihmoheni fëmijën të bëhet i njohur me këto sinjale, ndalojeni atë që ai ose ajo është duke bërë, dhe drejtohuni për në tualet. Lavdëroni fëmijën tuaj kur ai ju thotë se do të shkojë në tualet.

Mësojini vajzat që të fshihen me kujdes nga para-pas për të parandaluar sjelljen e mikrobeve nga rektumi për në vaginë apo fshikëz. Kur është koha për të hedhur ujin në tualet, lejojini

fëmijën tuaj të bëjë nderimet, pasi bebat e kanë qejf këtë pjesë. Sigurohuni që fëmija juaj të lajë duart e tij më pas.

- **Përdorni stimuj.**

Disa fëmijë reagojnë mirë kur kanë një tabelë me arritjet e tyre me yje. Për të tjerët, udhëtimet në park ose tregimet ekstra para gjumit janë efektive. Përforcojeni përpjekjen e fëmijës tuaj për të hequr pelenën me lavdërime verbale, të tilla si: “Sa emocionuese! Ti je duke mësuar të përdorësh banjën ashtu si bëjnë fëmijët e mëdhenj!” Tregohuni pozitiv edhe në qoftë se një udhëtim në tualet nuk është i suksesshme.

- **Hiqni pelenat.**

Pas disa javësh të suksesshme në banjo, fëmija juaj mund të jetë i gatshëm për të ndërruar pelenat me mbathjet e brendshme. Festojeni këtë tranzicion. Shkoni në një shëtitje të veçantë. Lëroni fëmijën tuaj të zgjedhë të brendshmet e tij ose të saj sipas dëshirës. Pasi fëmija juaj të vishet me të brendshme të rregullta, mundohuni të shmangni veshjet e gjera, rripat, getat apo sende të tjera që mund të pengojnë zhveshjen e tij të shpejtë.

- **Flini pa merak.**

Shumica e fëmijëve zotërojnë fillimisht kontrollin ditën të fshikëzës, dhe shpesh brenda rreth 2- 3 muajve ata quhen të mësuar. Trajnimi gjatë dremitjeve të ditës dhe gjumit të natës mund të kërkojë muaj apo edhe vite. Ndërkohë, përdorni pantallona për trajnim ose dyshekun mbulojeni me shtresë të papërshkueshme nga uji kur fëmija juaj të flejë.

- **Kuptojeni se kur duhet të hiqni dorë.**

Nëse fëmija juaj i reziston përdorimit të uturakut apo tualetit ose nëse ai nuk po ja merr dorën trajnimit brenda disa javësh, bëni një pushim. Shanset janë që ai ose ajo nuk është ende gati, ndaj ju mund të provoni përsëri pas disa muajsh.

## ***Si të mësojmë fëmijën të mos përdorë më pelenat !***

Mesatarisht, fëmijët fillojnë të mos përdorin pelenat nga mosha 2 vjeç e gjysëm gjatë ditës dhe rreth moshës 3 vjeçare gjatë natës. Megjithatë, ka ndryshime të mëdha nga një fëmijë në një tjetrin dhe kjo është thelbësore për të lejuar fëmijën të zhvillohet sipas ritmit të tij. Si mund ta zbulojmë cila është koha e duhur? Por studimet tregojnë që nuk ekziston një kohë e caktuar pasi aritja e kontrollit sfinkterial apo fshikëzës së urinës është një proces shumë individual. Mund të jetë më e lehtë të fitohet nxitja për arritjen e kontrollit sfinkterial ( apo potty training ) në periudhën e verës.

Shumë fëmijë kalojnë në tri etapa të fitojnë apo të arrijnë kontrollin e fshikëzës:

1. Ata duhet të bëhen të vetëdijshëm që pelena është e lagur apo pis.
2. Ata arrijnë të kuptojnë kur iu bëhet urina dhe çfarë u bëhet.
3. Ata arrijnë të kuptojnë përpara që kanë nevojë për të urinuar.

Pa arritur këto lloj njohje , fëmija nuk mund të realizoj kontrollin sfinkterial apo kontrollin e fshikëzës së urinës.

### ***Si të veprosh:***

Vendoseni uturakun në vende të dukshme nga fëmija duke ia bërë të ditur se për çfarë përdoret ky send.

- ❖ Gjatë kohës që ju shkoni në tualet merreni dhe fëmijën me vete dhe shpjegojini se çfarë jeni duke bërë.
- ❖ Në orare të caktuara të ditës ju mund t'ia hiqni pelenën fëmijës tuaj duke i sugjeruar atij të provoj uturakun. Nëse kjo për fëmijën duket e vështirë atëherë **mos insistoni**, por edhe nxiteni derisa fëmija t'a pranojë dhe t'a realizojë vet. Në momentin që fëmija ju tregon që do të urinoj, ju mund t'ia hiqni pelenën duke e lënë të urinoj aty ku ndodhet pa e sforcuar të ulet në uturak. Mos nxitoni, pasi kjo do të fitohet gradualisht.
- ❖ Me arritjen e rezultateve të suksesshme fëmija juaj do të jetë ii lumturuar gjithashtu edhe një dhuratë e vogël nga ana juaj do të bëjë atë të ndihet edhe më mirë. *Kujdes ! mos vendosni kushte për kontrollin sfinkterial apo fshikëzës së urinës dhe mos shpërbleni me ëmbëlsira. (përkthyer nga libri : Birth to five/NHS UK (Shërbimi shëndetsor kombëtar, Mbretëria e Bashkuar*

Shenjat e pagabueshme

Nëse fëmija juaj është 18 muajsh, 2 vjeç ose më shumë, është koha që ti propozoni uturakun, kur ai shfaq dëshirën ti heqë pelenat: ai përpiket ti heqë, qan kur ju e ndërroni ose ankohet kur pelenat janë të mbushura ... jini të vëmendshëm ndaj ekspersivitetit të tyre ,shpesh kur fëmijët janë gati për të kryer nevojat persoanle lëshojnë një sinjal (imitacion, sjellje apo fjalë).Ky është pikërisht momenti kur ju duhet të ndërhyni menjëherë duke i ofruar uturakun. Nëse fëmija është i lumtur kur ulet atje dhe vazhdon procesin normalisht, atëherë është në rrugën e duhur!

Në të kundërt, nëse ai qan kur e sheh uturakun, ose në qoftë se ulet rregullisht pa pasur nevojë të defekojë, mund të jetë një hap i përshpejtuar dhe do t'ju duhen edhe disa javë për ta riprovuar.

As shumë herët e as shumë vonë

Është krejtësisht e panevojshme që t'i kërkojë një fëmijë shumë të vogël të jetë i pastër(të



mos defektojë në pelena): meqë ai nuk i kontrollon plotësisht sfinkterat e tij , thjesht është i paaftë të kufizojë veten. Nga ana tjetër, kur fëmija kërkon të heqë pelenën, mos ia lini vetëm për të qenë komod edhe pse mund të ndodhin aksidente të vogla: në qoftë se dëshira e tij për tu rritur frenohet, mund t'ia regresoni rritjen dhe më pas edhe heqjen e pelenave. Në këtë mënyrë kalimi në të qenit i pastër do të jetë shumë i vështirë.

Një proces gradual

Nëse disa fëmijë e heqin përdorimin e pelenave brenda natës, shumica mësojnë gradualisht. Pas heqjes së pelenave shfaquni të butë dhe pozitiv në rast të ndonjë aksidenti: është e domosdoshme të mos nervozoheni as të ushtroni ndonjë presion, I cili mund të mërzis fëmijën tuaj.

Vera është sezoni i përsosur për të hequr përdorimin e pelenave: ju mund ta lini fëmijën tuaj zhveshur ose veshur hollë dhe do ta keni më të lehtë të pastroni ndotjet e tij të pakontrolluara.

I pastër ditën... po natën?

Në përgjithësi, pastërtia gjatë natës vjen vetëm disa muaj pasi fëmija ka fituar aftësinë të qëndrojë i pastër gjatë ditës. Në momentin kur fëmija juaj nuk ka më aksidente gjatë ditës, ju mund filloni t'ia hiqni pelenën gjatë gjumit të drekës: mund të ndodhë që fëmija të mos ndotet. Për gjatë natës, shikojeni pelenën në mëngjes nëse ajo është e thatë do të thotë se ka ardhur koha që t'ia hiqni dhe natën.

Duhet të dini se fëmija mund të vazhdojë të ketë nevojë për mbrojtje gjatë natës për një kohë pak më të gjatë, pa u shëndërruar në një problem: vetëm pas moshës 5 vjeçare urinimi gjatë natës konsiderohet si enuresis. Në këtë rast rekomandohet që të konsultoheni me pediatrin tuaj.

Sfida e hyrjes në kopësht

Përpiquni që të mos rrëmbeheni nga padurimi: shpesh shembulli i shokëve të vogjël dhe dëshira për t'u integruar në grup kanë efekte të pabesueshme dhe për shumë fëmijë hyrja në kopësht korespondon me të mësuarit sesi të qëndrojë i pastër.

Përveç kësaj, disa aksidente të vogla gjatë javëve të para janë krejtësisht normale: edukatorët ndoshta mund t'ju kërkojë ti jepni ndërresa me vete fëmijës në çantën e tij për çdo ndodhi. Në të gjitha rastet, mos e qortoni fëmijën kjo gjë do të vështirësonte edhe më tepër situatën. Toleranca, besimi dhe inkurajimi janë mënyra më e mirë për ta ndihmuar atë të rritet në harmoni.

- **10 hapat themelore për trajnimin e tualetit.**

Josh Rabinowitz është një pediatër dhe baba i tre fëmijëve. Ai është takuar me mamën Alynn për t'i shpjeguar asaj rëndësinë e dhjetë hapave themelore të trajnimit të fëmijëve për në tualet.

***“Trajnimi i bebave është një kriter i rëndësishëm i zhvillimit dhe me të vërtetë përfaqëson pavarësinë e hershme të tyre”.***

**Për ta arritur këtë ju duhet:**

Disa uturakë me forma të ndryshme të cilët të qëndrojnë në vende të ndryshme të shtëpisë tuaj.

Një stol për ta përdorur fëmija që të arrijë lavamanin për të larë duart. Libra trajnimi për fëmijë ku ai shikon figurat se si shkohet në tualet me anë të vizatimeve të bukura në formë lojërash ose me kafshë. Një dyshek i papërshkueshëm nga uji mbi të cilin mund të lozë pa pampers. Ju duhen mbathje gjithashtu. Dhe në fund shperblimi me buzeqeshje e fjalë të bukura në një tabelë shpërblimi

***Hapi parë:*** Kuptoni në se fëmija juaj është gati për të nisur udhëtimin e tij për në tualet. Mëso shenjat ose pyesni mjekun e fëmijës suaj. Shumica e fëmijëve janë të gatshëm që të fillojnë të mësojnë në mes të 18 muajve dhe moshës 3 vjeç.

***Hapi i dytë:*** Zgjidhni një kohë e mirë për të filluar trajnimin. Është e rëndësishme për të zgjedhur një kohë të mirë, kur ju jeni në gjendje t'i qëndroni pranë për t'iu përgjigjur kërkesave të fëmijës dhe të jeni mbështetës i përpjekjeve të tij. P.sh zgjidhni kohën e pranverës ose të verës kur mund ta vishni fëmijën tuaj me më pak veshje.

***Hapi i tretë:*** Fillo një rutinë. Një herë në ditë, çojeni fëmijën tek oturaku i tij i cili vendoset mbi WC-n tuaj, pas mëngjesit, para një dushi, ose sa herë që ai ka gjasa të ketë nevojë për të shkuar. Pediatri këshillon se fillimisht mund të provojë ta bëjë çicën ose jashtëqitjen në ndonjë copë të bukur me lule ose figura që atij i pëlqen, ndërsa ai është ulur në oturak. Pasi ai është i kënaqur me këtë, ne do të duhet ta ulim në oturak pa rroba në të.

Kurrë mos e detyroni fëmijën tuaj për t'u ulur në oturak në qoftë se ai nuk e dëshiron këtë. Kjo mund ta trembë atë. Prisni një javë ose dy dhe provoni përsëri.

***Hapi katërt:*** Demonstroni procesin.

Një hap i rëndësishëm është për të modeluar sjelljet e të shkuarit në tualet. Përshkruani me fëmijën tuaj se si ju e dini që ju duhet të bëni çicën apo nevojën. Pastaj treguar atij se si e përdorni banjën, fshirjen, tërheqja lart e të brendshmeve tuaja. Pastaj demonstrojnë shtypjen e ujit dhe larjen e duarve tuaja. Duke parë një vëlla ose motër më të madhe kjo mund të jetë e dobishme gjithashtu.

Është e rëndësishme për të mësuar djemtë për ta bërë çicën ulur për herë të parë. Atëherë ne

mund të mësojmë atë më vonë për të shkuar në tualet si duhet. Demonstrimi në këtë rast mund të jetë detyrë e babait J

**Hapi gjashtë:** Inkurajimi i zakonit. Tregoni fëmijës tuaj rëndësinë për t'u ulur në oturak dhe të përpiqeni për ta çuar sa herë që ai ka nevojë. Sa më shumë kohë që ai shpenzon pa pelena, aq më shpejt ai do të mësojë.

Ju duhet ta vlerësoni për çdo hap që bën. Shpërblimi është që ju të jeni i dashur dhe pozitiv për të në lidhje me suksesin e tij në oturak.

**Hapi shtatë:** Zgjidhni pantallonat e trajnimit në vend të një pelene. Fëmija juaj mund ti heqë dhe veshë ato pa ndihmën tuaj dhe kjo është përgatitje e mirë për të veshur të brendshmet më vonë. Inkurajoni fëmijën tuaj që të sillet si një “djalë i rritur” dhe të mbajë pantallonat e tij të pastra dhe të thata.

**Hapi i tetë:** Trajtojini me kujdes pengesat e para. Aksidentet janë normale gjatë trajnimit dhe shumë kohë më pas.

Mos u zemëroni apo mos e ndëshkoni fëmijën tuaj. Për rezultate më të mira, duhet të jeni pozitiv dhe të dashur. Pas një aksidenti, me qetësi pastroni dhe inkurajoni fëmijën tuaj për të përdorur uturakun herën tjetër.

Por duhet të hetoni nëse ka ndonjë problem pas këtyre aksideteve, si kapsllëku, frika, sikleti, apo ankthi që kjo situatë mund të shkaktojë te fëmija juaj

**Hapi nëntë:** Koha e trajnimit natën. Nëse fëmija juaj është duke qëndruar i thatë gjatë gjithë ditës, duke përfshirë edhe kohën gjatë dremitjes, ai mund të jetë gati për të fjetur pa një pelenë apo me pantallonat e trajnimit gjatë natës.

Vendos një mbulesë të papërshkueshme nga uji në dyshekun e tij dhe sigurohuni që të ketë shkuar në banjo para se të bjerë në shtrat.

**Hapi dhjetë:** Shpërblimi i suksesit.

### ***Çfarë të bëjmë nëqoftëse të mësuarit dështon?***

Nëqoftëse përpjekja e parë e të mësuarit të uturakut nuk ecën, kjo ndodh pasi fëmija nuk është gati.

Nëse fëmija nuk pranon të përdorë uturakun, ndërpriteni mësimin për 1 deri në 3 muaj. Fëmija juaj nuk dëshiron, pasi ende nuk e ka arritur moshën e duhur.

Lëreni të vazhdojë përsëri me panolinë dhe përpiquni prapë, pas 1 ose 3 muajsh.

### ***Cilat janë disa nga problemet që mund ta pengojnë trajnimin e tualetit?***

Pelenat njëpërdorimshme të ditëve të sotme nuk krijojnë te fëmijët ndjesinë e lagies, kështu që ata shpesh nuk janë të kujdesshëm kur lagen. Harrojini pelenat dhe produktet njëpërdorimshme dhe përdorni mbathje për trajnimin e tualetit që fëmija juaj të mund ta ndiejë kur është i lagur. Shndërroje kalimin nga pelenat te mbathjet në një moment krenarie për fëmijët tuaj. FESTOJENI!

Nëse fëmija juaj nuk tregon interes në përdorimin e oturakut, shtyjeni procesin e trajnimit për më vonë dhe provojeni përsëri disa javë më vonë.

Koordinojë trajnimin me persona të tjerë që kujdesen me fëmijën. Për shembull, nëse fëmija juaj shkon në çerdhe a ndonjë institucion tjetër, shpjegojani kujdestares që ju jeni duke përdorur një metodë për trajnimin e tualetit bazuar në përforsimin pozitiv. Ruaj kontaktin me edukatoren dhe informoje mbi stadin aktual të punës suaj.

Shumica e fëmijëve refuzojnë ta mësojnë përdorimin e tualetit dhe mund të kthehen pas në një moment të caktuar të procesit të trajnimit. Cilësojeni këtë si një hap të zakonshëm prapa dhe evitoni qëndrimet qortuese ose fajësuese ndaj fëmijës.

Fëmija juaj mund të vazhdojë të lagë krevatin natën. Kjo është normale dhe vazhdon deri në moshën 6 vjeçare.

Nëse fëmijët ndiejnë presion, ata mund të përpriqen ta kontrollojnë situatën duke ndaluar. Kjo mund të ndodhë më së shumti te fëmijët me temperament të vështirë. Problemi me ndalimin quhet konstipacioni (kapsllëku), që i bën ndenjset e tualetit të pakëndshme dhe të parehatshme duke vendosur një qark vicioz. Nëse ky është një problem shqetësues konsultohuni me specialistin përkatës dhe mos përdorni asnjë medikament pa rekomandimin e tij.

Nëse fëmija juaj i ka mbushur 3 vjeç dhe nuk shfaq asnjë interes në trajnimin e tualetit, këshillohu me specialistin. Nëse nuk ka një shkak mjekësor që shkakton vonesën, psikologët mund t'ju ndihmojnë juve dhe fëmijën tuaj në realizimin me sukses të trajnimit të tualetit.

## BURIME

<https://kidshealth.org/en/parents/toilet-teaching.html>

[https://www.babycenter.com/2\\_potty-training-in-10-steps\\_10385130.bc](https://www.babycenter.com/2_potty-training-in-10-steps_10385130.bc)

<https://raisingchildren.net.au/preschoolers/health-daily-care/toileting/toilet-training-guide>

<https://www.osfa.al>

(Doracak Prindërimi;fq.75-76)

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.ringeraja.mk/m/statija/trajnimi-i-tualetit-tek-femijet\\_4930.html&ved=2ahUKEwjLmq6Mq\\_hAhUD6aQKHbfyDTAQFjAFegQICRAB&usg=AOvVaw2Kd-xkXPNp2FtghufqI8jj&csid=1556885736200](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.ringeraja.mk/m/statija/trajnimi-i-tualetit-tek-femijet_4930.html&ved=2ahUKEwjLmq6Mq_hAhUD6aQKHbfyDTAQFjAFegQICRAB&usg=AOvVaw2Kd-xkXPNp2FtghufqI8jj&csid=1556885736200)

<https://www.healthline.com/health/parenting/average-age-for-potty-training#readiness-signs>