**Nem barnestyret pottetræning**

Den enkle sandhed om toilettræning er, at den sker meget nemt, når barnet er parat. Hvis han ikke er dette, bliver den ofte til en magtkamp, der ikke er god for nogen. Heldigvis er der aldrig en grund til at kæmpe med dit barn vedrørende dette, og at gå fra at bruge bleer til at kunne bruge toilettet er en naturlig proces. Du behøver faktisk ikke at ”toilettræne” dit barn. Du behøver blot at sætte tilstande op, så dit barn kan lære, og dit mål er at gøre det så nemt og så uanstrengt som muligt. Tænk på det som en læringproces, der opnås med tiden.

Her er en trin for trin vejledning om barnestyret pottetræning.

**1. Begynd med at læse bøger om at gå på toilettet med dit barn.**

**2. Husk på at det meste af hvad børn lærer sker gennem eksemplet.**

Start med at tale om hvad du gør på badeværelset. Lad dit barn iagttage dig. Drenge vil have gavn af at se andre drenge eller deres far bruge toilettet.

**3. Det er godt at have en potte på hvert badeværelse i huset.**

På den måde kan dit barn øve sig i at sidde på den, når som helst han ønsker det, også når han holder dig med selskab i badeværelset.

**4. Hav ikke travlt med at starte.**

Opmuntr dit barn til at sidde på potten med alt sit tøj på. Det bygger muskelhukommelse, når han sidder på potten og rejser sig fra den, og du ønsker, han føler sig bekvem med at sidde der. Gør dette at sidde på potten til noget sjovt, selv lang tid før han tænker på at tisse i den. Vær for eksempel sikker på at der er en stak bøger ved siden af potten. Syng fjollede sange eller giv særlige bifaldsråb, hver gang han sætter sig på eller rejser sig fra potten. Tving aldrig dit barn til at sidde på potten eller blive der.

**5. Når han er vant til at sidde på potten med tøj på….**

...kan du spørge ham, om han ønsker at sidde på den nøgen. Nogle gange vil han sige ja, og andre gange vil han sige nej. Lav ikke et stort nummer ud af det. (Hvis han siger nej, kan du sige:  *"Det er fint. Du vil snart blive parat til at sidde på potten uden dine bukser på.")* Dit mål er, at han er fuldstændig bekvem. Læs pottebøger og andre bøger for ham, mens han sidder der. Små børn har travlt, og du må gøre potten til et sted, han elsker at være, hvis du ønsker, at han skal bruge lang nok tid på den til, at der kommer noget ud.

**6. Når først han er fuldstændig vant til at sidde på potten,**

...begynder du at dumpe indholdet af hans ble ned i den, hver gang du skifter hans ble. Forklar ham at hans krop hver dag laver bæ og tis, og at de hører til i potten. Sig til ham at han, når han er parat, vil begynde at tisse og bæ i potten. Lad ham efter et stykke tid hjælpe dig med at tømme indholdet af potten i toilettet og være den der skyller ud. Kom med bifaldende ord.

**7. Når han tisser eller laver bæ i potten.**

Vær sikker på at du fejrer det med en særlig sang og dans eller en særlig parade gennem huset. Men vær også sikker på at du også fejrer andre ting – som at han klatrede helt op på klatrestativet. Lav ikke kun et stort nummer ud af hans brug af potten, da presset på ham kan gøre ham ængstelig. Han har stadigvæk ikke den fulde tillid til sine evner; og lad ham ikke føle at han bliver nødt til at gentage hans brug af potten – det må være hans valg. Husk på at dit barn må have kontrol over processen, og at der intet pres må være.

**8.Giv ham ikke underbukser på før han insisterer.**

Undgå at nævne undertøj til dit barn bringer det op. Lad det være hans ide, lad ham vælge det selv og hav ikke travlt med det. Ellers vil du bare sætte dig selv op for, at han har uheld. At gøre rent efter uheldene vil frustrere dig, og dit barn vil fornemme dette.

**9. Læg mærke til, når han giver dig tegn på, at han skal til at have afføring:**

Giv ham sproget for hvad der sker:

*"Er du parat til at bæ? Ønsker du at gøre det på badeværelset?"*

Mennesker holder af at være private, når de har afføring, og det er fint, hvis han ønsker at gå ud på badeværelset selv. Mind ham om at badeværelset er et godt sted til at bæ, og at du vil hjælpe ham med at tage bæ-bleen af, når han er parat. Det kan tage ham en vis tid at fortælle dig dette, men han vil begynde at lære begrebet om, at det, når han føler det på denne måde, er tiden til at gå på badeværelset. Omsider vil han sandsynligvis bæ på badeværelset i hans ble, og når dette først er en vane, kan du spørge ham, om han ønsker at prøve at sidde på potten, når han skal bæ, endog med hans ble på.

**10. Indfør regelmæssige tidspunkter hvor I begge bruger potten.**

Som det første om morgenen, efter morgenmaden, før snack, før og efter frokost, før I forlader huset osv. Dit barn bliver ikke nødt til at aflevere noget, kun at sidde der mens du går på toilettet og prøve selv. Gør det klart at reglen også henvender sig til dig, så barnet ikke føler at den kun gælder for ham.

**11. Hver gang dit barn faktisk bruger potten...**

... kan du fejre det med en pottesang, en dans eller en parade. Men gå ikke ud fra, at han er pottetrænet, før han selv går på potten. At være toilettrænet er, når han ved, at han skal, og selv går ud på badeværelset.

**12. Forvent uheld.**

Udtryk ikke nogen som helst form for skuffelse, når dit barn har et “uheld,” da dette kan få ham til at gøre oprør eller give op. Husk på at intet barn ønsker at føle, at han skuffer dig. Hvis det er på den måde, han føler det, vil han hellere ikke prøve. Sig i stedet for med et varmt smil: *"Uheld er måden, vi lærer på. Du vil snart gøre det i potten hver gang."*

**13. Uheld er et skridt i den rigtige retning...**

...når dit barn lærer af dem uden at blive modløs. Hvis han selv har bemærket uheldet, så snart det startede, men ikke er nået ud til badeværelset, kan du opmuntre ham og sige: *"Du lagde mærke til, at du begyndte at tisse. Det er fint. Lad os hurtigt gå ud på badeværelset i tilfælde af at der kommer mere ud. Derefter kan vi tørre det op sammen. Du lagde selv mærke til, at du havde brug for potten. Næste gang vil du sandsynligvis lægge mærke til det endnu før og komme hele vejen ud på badeværelset."*

**14. Vær entusiastisk, men aldrig påtrængende.**

Påtrængenhed komplicerer toilettræningen. Straf ALDRIG eller udvis misbilligelse, når han har et uheld. Det vil altid give bagslag.

**15. Hvis dit barn bæer i bukserne...**

...hjælp ham med at få bæen ned i potten og beundr den der. *"Se al den vidunderlige bæ, din krop har lavet. Du vil snart lære at huske, at den hører til i potten.”*

**16. Begynd ikke toilettræningen under pres.**

Vent til du har en vis tid, og du kan være afslappet og opmærksom på dit barn. Og start aldrig pottetræningen, når dit barn stadigvæk er ved at tilpasse sig en ny bror eller søster.

**17. Pottetræning er et partnerskab.**

Du kan sætte scenen, men dit barn må gøre arbejdet. Den VIGTIGSTE hemmelighed bag stressfri pottetræning er, at han er parat. Hvis du presser ham, kan det få store konsekvenser, fra et barn med konstante uheld, til magtkampe, til et barn med afføringsproblemer. VENT til han er parat. Betyder det virkelig så meget, hvornår det er? Før eller senere lærer alle at bruge toilettet.

Når du tager dig af toilettræningen med godt humør og tillid til, at dit barn vil mestre den til egen tid, er processen det er at lære at gå på toilettet en stor sejr og et stort skridt for dit barn. Dit job er at gøre det til et positivt skridt.

Vi voksne har i årevis brugt toilettet, så vi glemmer, hvor svært det er for et lille barn, og hvor stor opmærksomhed og hårdt arbejde der skal til fra hans side. Nogle børn er motiveret til at mestre dette, fordi de ikke bryder sig om følelsen af at være våd eller have afføring i bleen. Andre er motiveret, fordi de ønsker at være som de ældre børn. Resten er motiveret af deres ønske om at efterligne deres forældre, som de elsker, og hvis ledelse de ønsker at følge. Fordi alle børn mestrer dette udviklingsmæssige trin før eller senere, kan vi tænke på det som ”pottelæring.” Og som al anden læring må barnet være parat til at lære og til at gå fremad i sit eget tempo, men forældre kan fremkomme med opmuntring og sætte tilstande op, der hjælper barnet med at få succes.

Det er vigtigt, at vi aldrig straffer et barn for hans uheld. Straf gør det mere vanskeligt for barnet at kontrollere hans krop, fordi frygt lukker ned for lærecentrene i hjernen. Straf svækker også forholdet til forælderen, og dermed fjerner den barnets ønske om at følge forælderens ledelse, hvilket er hans hoved motivation for at gøre det svære arbejde med at lære at bruge potten. Når vi straffer et barn, der ikke har held med at lære at bruge potten, føler han sig ydmyget, skamfuld og som en fiasko. Han føler også vrede, og alle disse negative følelser gør det mere sandsynligt, at han vil have flere uheld.

At straffe børn, når de toilettrænes, synes ALTID at resultere i flere uheld. Dette sker sandsynligvis, fordi barnet holder op med at se på toilettræningen som en mulighed for at udvikle mesterskab – noget alle børn ønsker – og begynder at se på den som en kilde til stress. Kort sagt vil dette at straffe dit barn for potte-uheld IKKE fremme pottelæringen. Faktisk vil det forlænge processen, og det vil ødelægge forholdet til dit barn. Gør det ikke.