

변기사용 훈련

1. 변기사용 할 때가 된 것을 보이는 징후

자녀가:

- 오줌을 싸지 않은 채 낮잠에서 깨어난다.
- 적어도 2시간동안 오줌을 싸지 않고 있다.
- 젖은 기저귀가 편하지 않음을 표시한다.
- 변기의 물 꼭지 누르기나 올라앉기를 좋아한다.
- 화장실을 사용하겠다고 표시한다.
- 손위 형제나 제모래 아이들의 화장실 사용 흉내내기를 즐긴다.
- 기저귀가 젖은 것을 안다.

2. 변기사용의 사전훈련

자녀의 습관을 기르려면:

- 자녀의 기저귀를 화장실에서 바꾼다.
- 형제나 부모가 화장실 사용하는 것을 보도록 한다.
- 기저귀의 변을 변기에 털어 넣고 자녀가 변기 물 꼭지를 누르도록 한다.
- 단어나 그림으로 변기 사용을 말한다. (즉 변기, 변통, 피이, 푸우 등)
- 옷을 입은 채 변기에 앉는 연습을 시킨다.
- 변기 사용에 관한 책을 읽어 준다. 즉 “옛날의 변통” 이란 Alona Frankel이 지은 책.
- 기저귀가 젖었다거나 마르다라고 말하며 자녀가 기저귀의 젖었거나 마른 것을 느끼도록 한다.
- 자녀에게 새 기저귀를 가져오게 하고, 젖은 기저귀는 쓰레기통에 버리도록 도와준다.
- 자녀가 변기 사용을 의식하도록 가상 장난감 놀이를 한다. 즉 “Fisher Price People” 이란 장난감 변기에 앉히거나, 인형을 변기에 앉히는 놀이를 한다.
- 대변에 관한 부정적 반응을 피한다. 즉 “우- 고약한 냄새” 라고 말하는 대신 “오- 똥 냄새가 나네” 라고 한다.

3. 그 외의 착안사항

- 기저귀가 젖었을 때 자녀를 변기로 데려간다.
- 변기에 앉기 전에 자녀가 변기를 탐험하도록 한다.
- 일관된 단어, 그림, 물건을 사용해서 자녀가 변기를 사용토록 권장한다.
- 화장실 분위기를 안락하게 한다. 즉 음악을 들려주거나 장난감 또는 책을 놓아둔다.
- 짧은 시간동안 기저귀를 빼고 속내의만 입혀둔다.
- 긍정적으로 느긋하게 기다리며, 자녀가 변기사용의 어떠한 시도도 칭찬한다.

주의 사항:

- 변기사용 훈련 중 자녀가 동요 되었거나 화가 났으면 즉시 중지한다.
- 때의 자녀는 아직 때가 되지 않았을지 모른다. 그러다 자녀가 안정되면 변기사용 훈련을 다시 시작한다.