



**Addio al pannolino:
spunti teorici e pratici per aiutare i bambini
a fare da soli senza sentirsi soli.**

A cura della dott.ssa *Elena Pegoraro*
pedagogista del Servizio di Progettazione Educativa,
Comune di Venezia

E se approfittassimo di questi giorni, in cui dobbiamo per forza stare in casa, per aiutare il nostro bambino a dire il fatidico "addio al pannolino"?

Per intraprendere l'iter infatti servono alcuni giorni consecutivi in cui il bambino possa avere il bagno "vicino" e a portata di pipì, ma soprattutto possa essere seguito e sostenuto da mamma e/o papà.

Il tutto da cominciare se vediamo che il piccolo dimostra di essere sereno nonostante la situazione particolare che stiamo attraversando in questo periodo di coronavirus e, soprattutto, noi adulti siamo disposti a mettere in conto di aggiungere alla sovvertita quotidianità un'altra piccola/grande incombenza che potenzialmente potrebbe esigere tanto stoicismo...



Solitamente le famiglie avviano questa fase più o meno tra i 18 e i 24 mesi di età del bambino- anche sollecitati dal pensiero che poi a settembre il piccolo entrerà alla scuola dell'infanzia - quasi sempre in maniera «giocosa»: fare pipì nel secchiello al mare, fare pipì come il papà, fare pipì come il pupazzo preferito, fare pipì sui fiorellini e così via.

Alcuni approcci teorico-pratici suggeriscono di potersi applicare all'“operazione pannolino” già a partire dai primi mesi di vita del bambino. Volutamente non li tratteremo ritenendo che persegua più una sorta di “addestramento” e non l’educazione al vasino. Quest’ultima infatti implica che il bambino non solo raggiunga l’obiettivo di imparare a fare la cacca e la pipì nel water ma venga coinvolto nel processo che è di crescita in autonomia e in consapevolezza di sé.

A tale proposito, l’educazione al vasino, proprio perché implica un cambiamento potrebbe potenzialmente comportare un certo scompiglio a grandi e piccini, ma solitamente il tutto si risolve nel giro di pochi giorni e senza particolari difficoltà.

Il bambino abituato fin dalla nascita a massaggi, coccole, cambio del pannolino,



bagnetto, allattamento, ecc. passa dal sentirsi preso in cura all’avere la possibilità di occuparsi “in prima persona” di sé e del proprio corpo. Ciò lo aiuta a conoscersi meglio e a capire via via come “funzioni” il suo fisico: il passaggio dall’essere dipendenti in tutto al riuscire a poco a poco a “fare da soli” è fondamentale per lo sviluppo del bambino anche dal punto di vista psicologico ed emotivo.

Sì in effetti si potrebbe iniziare, ma come fare a capire se questo potrebbe essere proprio il “momento giusto”?



Il “momento giusto” dipende sia dalla maturazione fisica (ci sono bambini che distinguono prima di altri lo stimolo fisiologico) sia dalla maturazione psicologico-emotiva (ci sono bambini che più di altri ambiscono a «fare le cose da soli»).

Possiamo ricercare alcuni “indizi” osservando il comportamento di nostro figlio per ritenere ragionevolmente che sia “pronto”.

Consideriamo se il bambino:

- ha il pannolino praticamente quasi asciutto dopo il sonnellino del pomeriggio;
- inizia a riconoscere e ad avvertire con gesti o con parole che “scappa la pipì/la cacca”;
- dimostra interesse per fare la pipì da solo e/o seduto sul water (spesso anche imitando il fratello/la sorella maggiore);
- è infastidito dalla sensazione di pannolino bagnato e chiede di essere cambiato o ci ha detto di “togliere il pannolino”;
- non vorrebbe mettersi il pannolino al momento del cambio (per esempio scappa dietro al divano/la tenda e si nasconde);
- è in grado di tirarsi giù e su da solo le mutandine o può imparare.

Ecco, se vediamo che alcuni di questi aspetti, non necessariamente tutti, sono presenti possiamo pensare di partire con la procedura, consapevoli del fatto che ciò che fa la differenza è se anche mamma e papà sono “pronti”. *In che senso?*

Nel senso che i genitori sono davvero convinti del "Sì: è ora!".



Infatti contribuiscono in maniera decisiva al buon esito dell'addio al pannolino la determinazione dei genitori e la capacità di ricorrere in caso alle scorte di calma e pazienza.

L'obiettivo educativo che ci poniamo è quello di accompagnare il bambino infondendogli sicurezza e trasmettendogli il messaggio che "è una cosa che fanno tutti e riuscirà anche lui/lei!".



Di fronte a possibili "fatiche" del piccolo sarà nostro compito, con calma e pazienza, aiutarlo dal punto di vista psicologico ed emotivo, incoraggiandolo e sdrammatizzando le situazioni di "incidente di percorso".

Vediamo a questo punto alcuni accorgimenti pratici e una serie di atteggiamenti educativi per facilitare il percorso che porta al traguardo di crescita del cosiddetto "controllo sfinterico":

- se possibile, evitare il vasino e sedere il bambino direttamente sul water utilizzando eventualmente un riduttore per non aggiungere al processo la fase del passaggio dal "vasino al water": introdurre il vasino solo su richiesta del bambino. In caso si utilizzi il vasino non portarlo in giro per la casa: il messaggio è che la cacca e la pipì si fanno in bagno. Passare direttamente dal pannolino alla mutandina di stoffa piuttosto che al "pannolino-mutandina" (per inviare fin da subito al bambino un messaggio chiaro e definitivo).

- preferibilmente iniziare in un periodo di calma (non ci sono in concomitanza altri passaggi da effettuare come per esempio un trasloco, l'inserimento alla scuola dell'infanzia, la nascita di un fratellino, l'abbandono del ciuccio) e magari in estate (ci sono meno indumenti, più tempo a disposizione);



- far compagnia in silenzio al bambino durante i primi tentativi, evitando di



stare troppo a lungo su vasino/water (valutare l'idea di un libretto da leggere... ma che sia breve!).

- non chiedere in continuazione se scappa la pipì, non insistere di volerlo portare in bagno. Se ci accorgiamo che il bambino fa cacca/pipì con una certa regolarità proviamo ad intercettare il suo bioritmo e capire quando potrebbe essere più o meno il momento per prestare maggiore attenzione (con probabilità appena alzato, prima di andare a letto, dopo i pasti);

- essere costanti e coerenti: stop al pannolino è stop ovvero quando abbiamo deciso di toglierlo si toglie, ciao ciao, non compare più preferibilmente nemmeno per la notte optando per inserire sotto le lenzuola un telo cerato;

- evitare di fare viaggi lunghi – ma in questo periodo non c'è questa eventualità - portare con sé sempre almeno un cambio nei primi momenti;



- avvisare e concordare il passaggio con educatrici di nido, babysitter, nonni in caso si occupassero del bambino per parti della giornata (in questo momento in realtà i bambini trascorrono il tempo in casa solo con i familiari);
- non esagerare con le lodi, è un passaggio “naturale”, evitiamo i premi e soprattutto le punizioni e le sgridate;
- evitare di attribuire stati d'animo e sensazioni (Ti fa male alla pancia? Non hai voglia di fare pipì? Vuoi che la facciamo un'altra volta?), aspettando che sia il bambino con gesti e/o parole a lanciarci un messaggio in merito a “come sta”. Verbalizzare invece le azioni che si compiono per creare e rafforzare uno “schema”: “Ecco fatto, ok adesso ci puliamo e tiriamo l'acqua, poi andiamo a giocare”.

In caso di “incidenti di percorso” ovvero il bambino non vuole più fare la pipì nel water, la fa in giro per casa, non chiama più i genitori quando scappa, ecc. è necessario non cadere nella trappola del pensare che il bambino “l'abbia fatto apposta” per farci arrabbiare, per dispetto, e via dicendo.

Può capitare infatti che, assorto in una attività o in un gioco, catturato dal fascino dei dispositivi digitali, concentrato sull'ascolto delle nuove sensazioni del suo corpo, ecc. nostro figlio perda “il momento” fatidico per correre in bagno e fare la pipì! Ricordiamoci che l'obiettivo educativo è quello di essergli utili per trovare la sicurezza necessaria ad affrontare la sfida della pipì:





"Ah, questa volta ti è scappata! Può succedere. La prossima volta la faremo in bagno", "Facciamo come l'altra volta, ti ricordi, sei riuscito a fare la pipì nel water", "Adesso anche tu puoi imparare a fare da solo".

Esprimiamoci cercando di verbalizzare i fatti senza appiccicare "etichette", fare commenti, dare giudizi, formulare ricatti, propinare sgridate.

Potrebbe essere infatti che il bambino sia in difficoltà e si senta a disagio perché nella sua testolina ricorre il pensiero: "Ma dove va la "mia" pipì/la cacca?".

Se vuole, e se lo sviluppo del linguaggio lo consente, può esplicitarlo a parole; in caso contrario potrebbe mettere in atto alcuni comportamenti non verbali come ad esempio il fatto di non voler sedersi sul water, non fare la cacca per alcuni giorni, rifiutarsi di fare la cacca in altri bagni diversi da quello utilizzato di solito. Il genitore cerca di rassicurare il bambino che "la sua cacca va assieme a quelle di mamma e papà, del fratello/della sorella" senza dilungarsi in troppi altri ragionamenti.

Altri motivi profondi per cui alcuni bambini potrebbero manifestare con le parole o con i gesti alcuni timori o «ansia da prestazione» potrebbero trovarsi in frasi del tipo "Non riesco, non sono capace", "Non voglio, non mi va", "Non mi piace", "Ho paura, ho male", "Ma io sono piccolo", "Non mi scappa", "Perché devo fare la pipì/la cacca? A cosa serve?".

Di fronte a tentennamenti di questo tipo il genitore cerca di rassicurare il bambino che "il corpo è come una macchina che usa l'energia del cibo per

muoversi ecc. Per funzionare bene deve anche eliminare quello che non serve più come il fumo che esce dal tubo di scappamento”.

Se il bambino dice “mi scappa” oppure “non mi scappa” e la fa in un angolino da solo/sta tanto tempo seduto sul water/vuole leggere molti libretti/vuole raccontare delle storie/chiede di essere cambiato cercando l’attenzione, possiamo fargli comprendere che ci sono altri modi per fare delle cose belle assieme, per stare assieme: “Mi pare che ti piaccia che io ti lavi, ti pulisca, passi qui il tempo con te. In bagno si fa la cacca, possiamo fare altro per stare bene insieme: vieni che andiamo a giocare in salotto”.

Potrebbe anche darsi che dica che “ha paura del water”, che sente male alla pancia come a dire sotto sotto “non so se riuscirò a fare questa cosa che mi chiedete, sono piccolo”:



fosse così tentiamo di rasserenarlo aiutandolo a dare un nome ai vissuti senza drammatizzare: “Forse fai fatica e vorresti continuare con il pannolino. Magari pensi sia troppo difficile fare la cacca nel water”, “A volte quando pensiamo di non riuscire in una cosa ci viene il mal di pancia”. A questo punto suggeriamogli anche qualche strategia per calmarsi e tornare a pensare che l’impresa è proprio alla sua portata: “Dài io sono qui con te, adesso passa, pensiamo che la prossima volta andrà meglio” “Magari ti aiuta adesso tirare l’acqua e andare di là a giocare, faremo la pipì un’altra volta” “Dai scegliamo un peluche che viene a fare la pipì con te”, ecc.

Se ci rendiamo conto che, nonostante l'approccio teso a sostenerlo e ad incoraggiarlo, il bambino forse non è ancora pronto e potremmo esserci sbagliati sul "momento giusto" allora, niente panico, si può fare una pausa e riprovare più avanti nel tempo, esplicitando che è una nostra decisione: "Ho deciso che la pipì nel water la farai quando sarai più grande" "Facciamo che ci proviamo tra un po'".

Da ricordare però come sia importante cercare di raggiungere il traguardo una volta iniziato il processo e decidere di ritornare sui propri passi solo se ci fossero degli imprevisti (per esempio il bambino si ammala) o se sentiamo davvero di non riuscire più a sostenere la situazione.

C'è la necessità, infatti, di attingere a tutte le energie positive di mamma e papà per convogliarle nello sforzo di far arrivare al bambino, con le parole e con i fatti, il messaggio: "Che bello, sono felice di vederti crescere!"

