



یادگیری توالیت رفتن Toilet Learning

- آیا فرزندتان به مدت چند ساعت خشک می‌ماند؟
- آیا فرزندتان می‌تواند از دستوره‌های ساده‌ای مانند «بیا برویم دستشویی» پیروی کند؟
- آیا فرزندتان می‌تواند به شما بگوید که نیاز دارد به دستشویی برود؟
- آیا فرزندتان می‌تواند بدون کمک گرفتن شلوارش را پایین بکشد؟

یک نشانه‌ی دیگر از آمادگی فرزندتان برای شروع یادگیری توالیت رفتن این است که او می‌خواهد مستقل باشد.

ایده‌ی یادگیری توالیت رفتن را چگونه با فرزندم مطرح کنم؟

برای شروع، یک صندلی لگنی بخرید و در دستشویی کنار توالیت بگذارید، یا صندلی توالیتی بگیرید که بر روی نشیمنگاه معمولی توالیت جا بگیرد. اطمینان یابید که صندلی محکم است و پله‌ی محکمی دارد که کودک بتواند روی آن پا بگذارد و بر روی صندلی توالیت بنشیند. می‌توانید این توضیح را بدهید - «هر وقت آمادگی را داری، می‌توانی از لگن استفاده کنی، درست همانطور که مامان و بابا از توالیت استفاده می‌کنند.»

بگذارید فرزندتان شما را هنگام استفاده از توالیت ببیند. از او بخواهید که با شما به دستشویی برود. خودتان روی کاسه توالیت بنشینید و جمله‌ای بخوانید - به او هم کتاب مورد علاقه‌اش را بدهید تا بخواند. شما به او می‌آموزید که راحت باشد و بگذارد طبیعت کار خودش را بکند. فرزندتان را هول نکنید.

زمانی می‌رسد که فرزندتان بخواهد روی لگن بنشیند یا درست مثل شما از توالیت استفاده کند. فرزندتان را به خاطر اینکه می‌خواهد روی توالیت بنشیند تحسین کنید.

چگونه می‌توانم یادگیری توالیت رفتن را با فرزندم آغاز کنم؟

در مورد نشستن روی لگن صحبت کنید و لگن را دم دست نگاه دارید. می‌توانید یادگیری توالیت رفتن را با نشان دادن کودک روی توالیت در حالی که هنوز لباس کامل به تن دارد شروع کنید. بعدتر، سعی کنید کودک را بعد از تعویض پوشک روی توالیت بنشانید. سپس کودک را چندین بار در طول روز روی توالیت بنشانید (برای مثال پس از بیدار شدن، بعد از غذا خوردن، قبل از خواب روزانه و خواب شب) تا قاعده‌ی توالیت رفتن تشویق شود.

سن مشخصی برای یادگیری استفاده از توالیت وجود ندارد. هنگامی که کودک به شما نشان می‌دهد که آمادگی آن را دارد، یاد دادن را شروع کنید. یادگیری توالیت رفتن را به تجربه‌ای مثبت تبدیل کنید. فرزندتان مهارت جدیدی را می‌آموزد و احساس موفقیت در انجام کار خواهد کرد.

چرا اکنون به جای «آموزش توالیت رفتن»، به این امر «یادگیری توالیت رفتن» گفته می‌شود؟

به این دلیل از عبارت «یادگیری توالیت رفتن» استفاده می‌شود که پیروی از ایما و اشاره‌های کودک بسیار اهمیت دارد. همچنین مهم است بپذیریم که هر کودکی متفاوت است و هنگامی از توالیت استفاده خواهد کرد که آمادگی آن را داشته باشد.

برخی شیوه‌های آموزش توالیت رفتن توسط یک بزرگسال هدایت می‌شوند، در یک بازه زمانی معین انجام می‌شوند، و همیشه قبل از شروع به آموزش، از آمادگی کودک اطمینان حاصل نمی‌کنند.

یادگیری توالیت به این معنی است که کودک یاد بگیرد تا:

- تشخیص دهد که چه زمانی ادرار یا مدفوع کردن او نزدیک است
- بگوید که چه چیزی نزدیک است روی دهد و در صورت نیاز از شما درخواست کمک کند
- نیاز به دستشویی رفتن را تا زمان نشستن روی لگن کنترل کند
- فرزندتان را برای استفاده از توالیت تحت فشار قرار ندهید. شتاب بخشیدن به این فرایند ممکن است آن را برای هر دوی شما و فرزندتان دشوار و کلافه کننده نماید. بردبار باشید - فرزندتان در حال آموختن مهارت جدیدی است.

چگونه می‌توانم بدانم که فرزندم آمادگی یادگیری توالیت رفتن را دارد؟

بیشتر کودکان بین 24 ماهگی تا 48 ماهگی یاد می‌گیرند که از توالیت استفاده کنند. خشک ماندن در طول شب به زمان بیشتری نیاز دارد که گاهی تا سن 6 سالگی طول می‌کشد.

اگر پاسخ «آری» به بیشتر پرسشهای زیر بدهید، فرزندتان آمادگی یادگیری توالیت رفتن را دارد:

- آیا فرزندتان می‌تواند تا توالیت یا لگن راه برود؟
- آیا فرزندتان می‌تواند بدون کمک روی توالیت یا لگن بنشیند؟

توالث مدفوع نمی‌کند، بگذارید این کار را در پوشک انجام دهد تا از بیوست پیشگیری شود.

میزان تمایل کودکان به کنار گذاشتن پوشک متفاوت است. برخی کودکان احساس ایمنی بیشتری می‌کنند که تا مدتها پس از خشک ماندن، شبها پوشک را بپوشند. برخی دیگر آن‌قدر به خودشان مطمئن هستند که

پس از یک هفته موفقیت، از پوشیدن پوشک خودداری می‌کنند. پس از یک هفته استفاده‌ی موفقیت آمیز از لگن، پوشیدن زیر شلوار ی کتانی یا شلوارهای آموزشی را امتحان کنید. این کار را برای آنها به یک لحظه‌ی خاص تبدیل کنید.

چگونه می‌توانم به فرزندم کمک کنم که موفق شود؟

در طول سال اول، یادگیری توالث رفتن ممکن است دچار وقفه شود. اگر فرزندتان از استفاده از لگن خودداری می‌کند، یادگیری را به مدت 1 تا 3 ماه متوقف کنید تا زمانی که فرزندتان نشانه‌های آمادگی جدید، رفتن به مدرسه‌ی بازی، یا تجربه‌ی به دنیا آمدن یک فرزند جدید، ممکن است به این بیانجامد که فرزندتان بخواهد دوباره پوشک بپوشد یا به طور تصادفی کنترل خود را از دست بدهد. فرزندتان را به خاطر تلاشهایش تحسین کنید و سعی کنید از موارد تصادفی عدم کنترل او ناراحت نشوید. با این نوع پذیرش، فرزندتان پس از سازگاری با هر نوع تغییر در زندگی، دوباره سعی خواهد کرد که از توالث استفاده کند.

به یاد داشته باشید که تصادف پیش می‌آید. حتی کودکان بزرگتر هم اگر بیمار باشند یا زیاد سرگرم بازی شوند، ممکن است توالث رفتن را فراموش کنند. برای موارد تصادفی، یک دست لباس اضافه با خود همراه داشته باشید.

اگر فرزندتان تا 4 سالگی در طول روز از توالث استفاده نمی‌کند یا اگر تا 5 سالگی شبها شلوارش را خیس می‌کند، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر درباره‌ی رشد و پرورش کودک، پرونده‌های زیر را ببینید:

- [HealthLinkBC File #92a](#) فرزند شما و بازی از تولد تا 3 سالگی
- [HealthLinkBC File #92b](#) رشد فرزند شما از تولد تا 3 سالگی
- [HealthLinkBC File #92c](#) احساسات کودکان
- [HealthLinkBC File #92e](#) زمان خوابیدن

فرزندتان را تشویق کنید تا هر گاه نیاز به توالث رفتن دارد به شما بگوید و برای این کار او را تشویق کنید (حتی زمانی که به موقع به شما خبر نمی‌دهند و به موقع به توالث نمی‌رسند!). هنگامی که فرزندتان نیاز به ادرار کردن را احساس می‌کند، زمان خیلی کوتاهی فرصت دارد که خود را به دستشویی برساند. با گذشت زمان، فرزندتان خواهد توانست که نیاز شدید به ادرار کردن را به مدت بیشتری کنترل کند.

فرزندتان را به خاطر کارها و موفقیت‌هایش تشویق و تحسین کنید. او را به خاطر کارش تحسین کنید، نه به خاطر «خوب بودن» خودش. به جای اینکه به او بگویید «پسر خوب»، از تعریفهایی مانند «به به، تو توی لگن جیش کردی!» استفاده کنید. همیشه با ملایمت رفتار کنید و با لحنی مهربان صحبت کنید.

پیشنهادهایی برای شروع استفاده‌ی فرزندتان از توالث به قرار زیر است:

- برای شروع به یادگیری، صبر کنید تا زمانی که تغییرهای عمده‌ی دیگری در زندگی فرزندتان نباشند
- مطمئن شوید که تمام کسانی که از فرزندتان مراقبت می‌کنند از یک رویکرد مشابه برای یادگیری توالث رفتن استفاده کنند. این هماهنگی به یادگیری فرزندتان کمک می‌کند
- ممکن است کودکان از صدای سیفون توالث بترسند، بنا بر این هر گاه لگن را خالی می‌کنید به این موضوع توجه نشان دهید. توالتهای عجیب و غریب اغلب کودکان خردسال را می‌ترسانند. هر گاه از خانه بیرون می‌روید، لگن بچه را با خود ببرید تا زمانی که استفاده از دستشویی بیرون برایشان راحت باشد
- پسرها معمولاً ابتدا یاد می‌گیرند که نشسته ادرار کنند. این کار اشکالی ندارد. ایستاده ادرار کردن را بعدتر یاد خواهند گرفت.
- برای تمیز کردن کودک به او کمک کنید، به ویژه بعد از تخلیه مدفوع. این کار ممکن است تا قبل از سن پیش‌دبستانی لازم باشد. به دختران بیاموزید که تمیز کردن خود را از جلو به عقب انجام دهند
- به فرزندتان بیاموزید که پس از استفاده از توالث یا لگن دستش را با صابون و آب بشوید

آیا زمانی که فرزندم در حال یادگیری توالث رفتن است، باید او را همچنان پوشک کنم؟

اگر چه برخی کودکان همزمان یاد می‌گیرند که هر دوی ادرار و مدفوعشان را کنترل کنند، اما کنترل ادرار دشوارتر است. همچنین، برخی کودکان در آغاز یادگیری از تخلیه‌ی مدفوع هنگامی که روی توالث نشسته‌اند دچار تردید هستند.

شاید بهتر باشد که بگذارید فرزندتان بدون شلوار در محوطه‌هایی از خانه یا حیاط که تمیز کردنشان راحتتر است بگردد. این کار به فرزند نوپایان امکان می‌دهد که هرگاه احساس نیاز به دستشویی رفتن کرد، بتواند به سرعت روی لگن بنشیند. اگر فرزندتان روی