



## ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ Toilet Learning

ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਤੈਅ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੇਗਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇਗਾ।

### ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ “ਟਾਇਲਟ ਸਿਖਲਾਈ” ਦੀ ਬਜਾਏ “ਟਾਇਲਟ ਸਿੱਖਿਆ” ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

“ਟਾਇਲਟ ਸਿੱਖਿਆ” ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਰਤੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹੈ।

ਟਾਇਲਟ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੁਝ ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤੈਅ ਟਾਇਮਲਾਈਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।

### ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਟਾਇਲਟ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ?

ਜਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ 24 ਅਤੇ 48 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਸੁੱਕੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰੀ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੱਕ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਟਾਇਲਟ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ‘ਹਾਂ’ ਵਿੱਚ ਦਿੰਦੇ ਹੋ:

- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸੁੱਕਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਥੋੜੀ ਨੀਂਦ (ਨੈਪ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਕਾ ਉਠਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਂਤਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਹੋਣ ਲਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਕੋਠੇ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਬਲ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਂਤਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ “ਚਲੋ ਟਾਇਲਟ ਚਲੀਏ” ਵਰਗੀਆਂ ਸਰਲ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਪੈਂਟ ਉਤਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਆਖਰੀ ਕਦਮ ਹੈ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮੁਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਪਿਆਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਟਾਇਲਟ ਸਿੱਖਿਆ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੌਟੀ ਤੇ ਬਿਠਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਟਾਇਲਟ ਸਿੱਖਿਆ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ:

- ਪਛਾਣਨਾ ਕਿ ਕਦੋਂ ਉਹ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਗੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ;
- ਦਸਣਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣਾ; ਅਤੇ
- ਚਾਹ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੌਟੀ ਤੇ ਬਿਠਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।

ਬੱਚੇ ਤੇ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ। ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਕਾਹਲ ਕਰਨਾ ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ – ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ।

### ਮੈਂ ਟਾਇਲਟ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਪੌਟੀ ਚੋਅਰ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਕੋਲ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਟਾਇਲਟ ਸੀਟ ਲਿਆਓ ਜਿਹੜੀ ਆਮ ਸੀਟ ਦੇ ਉੱਤੇ ਫਿਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸੀਟ ਸਥਿਰ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਸਟੈਪ ਸਟੂਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ – “ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ, ਤੁਸੀਂ ਪੌਟੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮਾਂ ਅਤੇ ਡੈਡ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।”

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਟਾਇਲਟ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿਓ। ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਬੈਠੋ – ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ

ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਪਸੰਦੀਦਾ ਕਿਤਾਬ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਸਿਖਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪੌਟੀ ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੇਗਾ। ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਚਾਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰੇਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਭੈਣਾਂ ਭਰਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਡੇਕੇਅਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

## ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟਾਇਲਟ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਡਾਇਪਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਜਾਂ ਅਹਾਤੇ ਦੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਂਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਚਾਹ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਪੌਟੀ ਤੇ ਬੈਠਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਡਾਇਪਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਬੱਚੇ ਨੇਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾ ਕੇ ਜਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਇੰਨਾਂ ਯਕੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੇ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਮੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਟਾਇਲਟ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਪੌਟੀ ਤੇ ਬੈਠਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੌਟੀ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਚਾਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਲਦੀ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣਾ ਪਏਗਾ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਮਿਆਦ ਲਈ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਚਾਹ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਨੂੰ “ਚੰਗਾ ਹੋਣ” ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਾਰਜ ਤੋਂ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। “ਗੁੱਡ ਬੌਏ।” ਦੀ ਬਜਾਏ “ਵਾਹ – ਤੁਸੀਂ ਪੌਟੀ ਵਿੱਚ ਪੀ ਕੀਤੀ!” ਵਰਗੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਵਰਤੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਰਮ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਰਤੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕੁਝ ਸੁਝਾ ਹਨ:

- ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਹਿਜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨਾ ਹੋਣ।

- “ਹੁਣ ਪੌਟੀ ਟਾਇਲਟ ਹੈ” ਵਰਗੇ ਰਿਮਾਈਂਡਰ ਵਰਤੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੌਟੀ ਤੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਪੌਟੀ ਚੇਅਰ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।
- ਕਾਰਜ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਗੁੱਡ ਗਰਲ” ਦੀ ਬਜਾਏ “ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੌਟੀ ਵਿੱਚ ਪੀ ਕੀਤੀ।”
- ਬੱਚੇ ਫਲਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟਾਇਲਟ ਦੁਆਰਾ ਡਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੌਟੀ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਰਹੋ। ਅਜੀਬ ਟਾਇਲਟ ਅਕਸਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪੌਟੀ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਾਥਰੂਮ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ, ਟਾਇਲਟ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਏਗਾ। ਪਰਿਵਰਤਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਵੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਫਟ ਹੋਣਾ, ਪਲੇ ਸਕੂਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਮਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੋਬਾਰਾ ਡਾਇਪਰ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁਣ ਜਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਵਿਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਕੇ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਂਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਜਾਂ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕਪੜਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਜੋੜੀ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਟਾਇਲਟ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦਾ ਜਾਂ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੈਂਟ ਗਿੱਲੀ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #92a ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਜਨਮ ਤੋਂ 3 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ](#)
- [HealthLinkBC File #92b ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਜਨਮ ਤੋਂ 3 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ](#)
- [HealthLinkBC File #92c ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ](#)
- [HealthLinkBC File #92e ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ](#)

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।