

Farsi vertaling uit het Nederlands van Zindelijkheid positief ondersteunen

آموزش توالیت رفتن به کودکان، از طریق حمایت مثبت

استفاده از صندلی توالیت کودکی یک مرحله مهم از زندگی کودکی شماست. با همکاری مهد کودکی، پدر بزرگ و مادر بزرگ، و سایرین می‌توانید به کودکتان در انجام این کار کمک کنید. مهم این است این کار در زمان مناسب و با آرامش انجام شود.

هر کودکی ریتم خاص خود را برای یادگیری استفاده از توالیت دارد: ممکن است یک کودکی را بتوان در حدود 2 سالگی از پوشک گرفت، درحالی‌که برای یک کودکی دیگر این کار ممکن است تا 4 سالگی طول بکشد. تقریباً تمام کودکان چهارساله برای ادرار در طول روز و برای مدفوع هم در طول روز و هم در طول شب آموزش می‌بینند. تقریباً تمام کودکان پنج‌ساله برای ادرار کردن در طول روز و هم در طول شب آموزش می‌بینند.

یک کودک در شرایط زیر آموزش توالیت رفتن را دریافت کرده‌است:

- می‌داند جای ادرار و مدفوع هر دو داخل صندلی توالیت است
- احساس می‌کند چه زمانی باید ادرار و مدفوع کند و اینکه می‌تواند ادرار و مدفوع خود را تا توالیت نگه دارد
- مایل است همکاری کند

برنامه قدم‌به‌قدم روزانه

مرحله 1: شروع سریع

در هنگام تعویض پوشک یا زمانی‌که متوجه می‌شوید فرزندتان در حال ادرار یا مدفوع کردن است، به او بگویید چه اتفاقی دارد می‌افتد. بدین ترتیب به کودکی یاد می‌دهید بدانند در حال انجام چه کاری است. ادرار و مدفوع کردن بخشی از زندگی روزمره است و کار بدی نیست.

مرحله 2: آماده‌شدن و عادت کردن به صندلی توالیت کودکی

یک صندلی توالیت کودکی در خانه داشته باشید و به فرزندتان اجازه دهید با آن بازی کند. در مورد صندلی توالیت صحبت کنید و در صورت امکان به فرزندتان اجازه دهید روی آن دستشویی کند. مرحله 2 را می‌توانید از حدود 18 ماهگی یا زمانی‌که علاقه پیدا کرد (به علائم رشد دقت کنید)، شروع کنید.

مرحله 3: استفاده مرتب از صندلی توالیت کودکی

صندلی توالیت را می‌توانید به دفعات مکرر مانند زمان بیدار شدن، پس از غذا خوردن، قبل از خوابیدن و زمانی‌که کودکتان خواست، در اختیار او قرار دهید. به خاطر امکان پیش‌بینی، کودکی راحت‌تر همکاری خواهد کرد. همچنین هر گاه متوجه شدید فرزندتان نیاز به انجام ادرار یا مدفوع دارد، می‌توانید صندلی را به او بدهید. زمانی‌که فرزندتان بگوید می‌خواهد توالیت برود (متوجه علائم مشخص رشد در وی شدید) یا از 2 سالگی، می‌توانید این مرحله را انجام دهید.

مرحله 4: از پوشک گرفتن

اگر پوشک فرزندتان به صورت مرتب برای مدتی طولانی (2 ساعت) خشک می‌ماند یا اگر فکر می‌کنید آماده است، می‌توانید او را پوشک نکنید. مریبان مهد را در جریان قرار دهید و مشاهدات آنها را نیز جویا شوید. زمانی را انتخاب کنید که نظارت مناسب بر کودکی امکانپذیر است.

آموزش توالیت رفتن در شب

یادگیری توالیت رفتن در شب معمولاً به صورت طبیعی رخ می‌دهد. شما کار چندانی نمی‌توانید در این زمینه انجام دهید. بخشی از رشد او به حساب می‌آید. اگر متوجه شدید پوشک کودکی هر روز صبح خشک است، می‌توانید او را پوشک نکنید. خیس کردن پوشک تا سن 7 سالگی غیرعادی نیست.

چک‌لیست: علائم رشد

- 0 درک: فرزند شما می‌تواند...
 - 0 اشیاء، مانند مکعب‌ها را به جعبه‌های آنها بازگرداند.
 - 0 او درک می‌کند «جای جیش در صندلی توالت است».
 - 0 زبان را در حد کافی متوجه شود و دستورالعمل‌ها را دنبال کند.
 - 0 این دستور را متوجه می‌شود: «بیبا، می‌خوایم رو صندلی بشینیم».
 - 0 خودش بگوید یا بازی‌اش را متوقف می‌کند. می‌داند که در پوشکش اتفاقی افتاده است یا اتفاقی در حال افتادن است.
 - 0 از اینکه پوشکش خیس یا کثیف است احساس ناخوشایندی دارد.*

- 0 توانایی: فرزند شما می‌تواند...
 - 0 برای مدتی طولانی پوشکش را خشک نگه دارد، به عنوان مثال پس از چرت بعد از ظهر، پوشک او هنوز خشک است.
 - 0 بیان کند ادرار یا مدفوع کند.
 - 0 به تنهایی راه برود و بدون کمک دیگران بنشیند و بلند شود.
 - 0 به تنهایی یا با کمی کمک شرتش را پایین یا بالا بکشد.

- 0 خواستن: فرزند شما می‌خواهد...
 - 0 به سرعت از شر پوشک خیس یا کثیفش که اذیتش می‌کند، خلاص شود.*
 - 0 بداند روی صندلی توالت خودش یا توالت معمولی چه اتفاقی می‌افتد، برایش کنجاوی برانگیز است.
 - 0 همکاری کند، ابراز تمایل کند (و برخی وقت‌ها هم «نه» بگوید).

* به دلیل کیفیت پوشک‌های امروزی، پوشک خیس چندان ناخوشایند نیست، به همین دلیل این علامت چندان مشخص نیست.

اطلاعات، راهنمایی یا کمک بیشتر نیاز دارید؟

- با پرستار، مراقب خانواده یا پزشکتان صحبت کنید یا یک وقت ویزیت با یکی از پرسنل Kind en Gezin، که در زمینه ارائه مشاوره تربیتی آموزش دیده است، درخواست کنید.
- از طریق شماره تلفن 078 150 100 با Kind en Gezin تماس بگیرید.
- آدرس وبسایت: kindengezin.be/ontwikkeling/zindelijkheid

Kind & Gezin