

## **TRANG LỜI KHUYÊN**

# Các bước Hướng dẫn Tự đi Vệ sinh

Trẻ em phát triển ý thức về sự độc lập và lòng tự trọng khi chúng có thể tự chăm sóc nhu cầu vệ sinh của chúng. Mặc dù có thể có nhiều thách thức trong việc hướng dẫn đi vệ sinh, hãy nhớ rằng mỗi bước con bạn đạt được sẽ đưa cậu bé tiến gần hơn đến mục tiêu tự đi vệ sinh.

Trước khi bạn bắt đầu quá trình đào tạo bài bản việc đi vệ sinh cho con bạn, hãy nghĩ đến các dấu hiệu đi vệ sinh sau:

- Tã giấy của con bạn có khô trong vòng ít nhất là hai giờ trong mỗi lần sử dụng không?
- Con bạn có quan tâm đến việc đi vệ sinh không? (vd: giặt nước)
- Con bạn có biểu lộ bằng lời nói, hoặc thông qua việc sử dụng các dấu hiệu rằng tã của cậu bé đã bị bẩn và nó muốn thay tã?
- Con bạn có ngồi trên bồn vệ sinh mà vẫn mặc quần áo không?
- Con bạn có biểu hiện cùng các dấu hiệu với những người chăm sóc khác không?

Nếu bạn cảm thấy con bạn biểu hiện một vài dấu hiệu cho thấy cậu bé sẵn sàng cho việc học cách đi vệ sinh, đây là một vài lời khuyên giúp bạn chuẩn bị cho bước quan trọng này và mang đến sự thành công cho bạn và con bạn:

### **BƯỚC 1: CHUẨN BỊ**

- Quyết định ngày bắt đầu và hãy chắc chắn rằng bạn bàn về kế hoạch đào tạo cách đi vệ sinh cho con bạn với những người chăm sóc khác. Bạn cũng có thể cho con bạn biết về "ngày trọng đại" này bằng cách đánh dấu ngày đó trên lịch.
- Gây dựng sự liên tưởng tích cực đến nhà vệ sinh trong khi bạn đếm lùi đến ngày bắt đầu. Bạn có thể thực hiện điều này bằng cách chơi nhạc hoặc chơi các trò chơi vui thích trong nhà vệ sinh. Bạn thậm chí có thể trang trí nhà vệ sinh bằng các tác phẩm nghệ thuật của con bạn, các miếng dán, hoặc đồ chơi của các nhân vật yêu thích trên TV của con bạn.
- Chuyển tất cả tã giấy và các đồ dùng liên quan đến vệ sinh vào phòng vệ sinh. Điều này giúp con bạn liên tưởng việc đi vệ sinh với nhà tắm, mà giờ đây là một môi trường vui thích.
- Mua một chiếc bệ vòng đi vệ sinh mà có thể đặt trên bệ ngồi vệ sinh. Một điều quan trọng là bạn phải bảo đảm rằng con bạn thấy thoải mái và vững chắc khi ngồi trên bệ vệ sinh.
- Mặc dù bạn có thể muốn dùng xô vệ sinh, nhưng chúng tôi khuyên bạn bắt đầu việc đào tạo với bồn vệ sinh. Điều này sẽ cắt bỏ thời gian dạy dỗ thêm trong quá trình đào tạo khi chuyển từ xô sang bồn vệ sinh.
- Kiểm một chiếc ghế để chân để đỡ chân của con bạn khi đang ngồi trên bồn vệ sinh. Hông, đầu gối và bàn chân phải ở góc 90 độ để có được sự chống đỡ tốt nhất. Điều này bảo đảm rằng các cơ chân của con bạn thoải mái, điều đó cho phép đi tiêu tiện hoặc đại tiện dễ dàng hơn. Ghế để chân cũng có thể được sử dụng để với vòi nước để rửa tay.
- Bạn cũng sẽ phải mua quần lót cho con bạn mặc khi đến ngày bắt đầu. Nếu có thể, hãy đưa con bạn đi mua quần lót mới.
- Hãy nghĩ đến một số đồ vật mà con bạn rất thích để bạn có thể sử dụng làm phần thưởng khi con

## Các bước Hướng dẫn Tự đi Vệ sinh (tiếp theo)

bạn đi tiểu tiện hoặc đại tiện. Nên mua các món ăn yêu thích như kẹo, khoai tây rán và bánh bích quy vì bạn có thể mua theo số lượng ít và tiêu thụ nhanh chóng. Nếu bạn sử dụng đồ ăn, không nên để cho con bạn nhìn thấy cả túi to, nếu không nó sẽ liên tục xin thêm.

- i) Xem lại bảng dữ liệu thu thập và các bước đi vệ sinh. Ghi lại quá trình học của con bạn sẽ giúp bạn xác định xem khi nào giảm bớt sự trợ giúp của bạn, và để nhận biết những khu vực có thể cần phải dạy thêm. (Xem BƯỚC 5 để biết thêm chi tiết)

### **BƯỚC 2: NGÀY ĐẦU TIÊN**

- a) Cho con bạn mặc quần để tụt xuống và kéo lên, hoặc chỉ mặc đồ lót.
- b) Khuyến khích con bạn uống nhiều nước. Tăng lượng nước con bạn tiêu thụ có nghĩa là nó phải vào phòng vệ sinh nhiều hơn. Phương pháp này sẽ cho phép con bạn luyện cách ngồi trên bồn vệ sinh và có cơ hội trải nghiệm sự thành công. Hãy nhớ mang bảng dữ liệu và bút vào phòng vệ sinh sao cho bạn có thể dễ dàng điền thông tin sau mỗi lần đi vệ sinh. Dữ liệu có ý nghĩa rất quan trọng vì nó cho phép bạn theo dõi quá trình học của con bạn. (Xem Phần 5 để có thêm thông tin)

### **BƯỚC 3: CÁC BƯỚC DẠY ĐI VỆ SINH**

- a) Cho con bạn đi vệ sinh 45 phút một lần HOẶC khi con bạn biểu hiện dấu hiệu rõ ràng nhu cầu cần đi. Điều này sẽ giúp con bạn liên tưởng cảm giác "phải đi" với hành động đi vệ sinh.
- b) Một điều quan trọng là bạn phải tuân theo cùng một chuỗi các bước mỗi lần cho con đi vệ sinh. Điều này giúp con bạn trở nên quen thuộc với trình tự và điều mong muốn.

Hãy cùng xem một bài học mà chúng tôi khuyên bạn làm theo:

1. Đến chỗ con bạn và nói: "Đã đến lúc đi tè rồi."

(hoặc bắt kỳ câu nói nào mà bạn đã quyết định sử dụng).

2. Sau đó đi vào nhà vệ sinh cùng với con bạn.
3. Khi đã ở đó, bạn để cho con bạn tụt quần và quần lót, và ngồi lên bồn vệ sinh.
4. Con bạn phải ngồi trên bồn vệ sinh ít nhất là 2 phút (hoặc lâu hơn, nếu nó có vẻ thoải mái).
5. Đưa đồ chơi, sách, hoặc các vật thú vị khác cho con bạn để làm cho nó thoải mái khi đang ngồi.

Nếu con bạn hoàn thành việc đi vệ sinh, ngay lập tức hãy cho con bạn thấy bạn tự hào bằng cách thưởng cho con bạn và khen nó. Sau đó tiếp tục với các bước 6 đến 10.

6. Lau chùi, nếu cần thiết.
7. Để cho con bạn đứng dậy và giặt nước vệ sinh.
8. Để cho con bạn kéo quần lót và quần lên.
9. Để cho con bạn rửa và lau khô tay.
10. Quay lại với hoạt động trước đây hoặc một hoạt động mới.

Nếu con bạn không hoàn thành sau 2 phút hoặc hơn, hãy nói cho con bạn biết rằng nó có thể cố gắng lần sau. Kết thúc lần đi vệ sinh và tiếp tục với các bước 8 đến 10.

- c) Hãy tìm cách tránh sử dụng các hướng dẫn bằng lời nói trong khi dạy con bạn đi vệ sinh vì con bạn có thể trở nên quá phụ thuộc vào việc bạn nói cho nó điều phải làm. Nói chung, sự giúp đỡ về mặt thể chất, đến từ phía đằng sau, không có các hướng dẫn bằng lời nói, bắt chước giống như điều con bạn cảm nhận để cho nó tự mình làm điều đó.

### **BƯỚC 4: CÁC KỸ NĂNG ĐI VỆ SINH NÂNG CAO**

Khi con bạn thường xuyên hoàn thành việc đi vệ sinh vào ban ngày, và chỉ có một vài tai nạn, bạn tiếp theo có thể thử cho con bạn đi vệ sinh vào ban đêm. Có một vài lời khuyên cần nhớ khi bạn quyết định xử lý việc đi vệ sinh vào ban đêm:

- Hạn chế lượng nước con bạn uống vào buổi tối và tìm cách tránh cho uống đồ lỏng 2-3 giờ trước khi đi ngủ.
- Cho con bạn đi ngủ vào một giờ cố định.
- Cho con bạn thực hiện các thủ tục giống nhau

### *Các bước Hướng dẫn Tự đi Vệ sinh (tiếp theo)*

---

trước khi đi ngủ, kể cả việc đi vệ sinh ngay trước khi đi ngủ.

- Đưa con bạn đi vệ sinh ngay khi nó thức dậy vào buổi sáng.

Cũng vậy, hãy nhớ rằng việc kiểm soát đại tiện thường xuất hiện sau việc kiểm soát tiểu tiện. Hãy lường trước rằng con bạn sẽ trải nghiệm sự thành công với đại tiện sau khi thói quen tiểu tiện đã được thiết lập.

### ***BƯỚC 5: THU THẬP DỮ LIỆU***

Bảng Dữ liệu Tự đi Vệ sinh gồm tất cả các bước liên quan đến việc dạy đi vệ sinh. Bảng dữ liệu sẽ giúp bạn theo dõi tiến triển của con bạn trong suốt quá trình và cũng giúp bạn xác định xem con bạn có thể cần sự giúp đỡ nhiều hơn (hoặc ít hơn). Hãy xem "Bảng Dữ liệu Tự đi Vệ sinh" để có các hướng dẫn từng bước trong việc điền vào bảng dữ liệu.