

# الخطوات المتبعة نحو تحقيق الاستقلال في دخول الحمام

من خلال تشغيل الموسيقى أو تشغيل أصوات الألعاب في الحمام. كما يمكن أن تقوم بتزيين الحمام بالقطع الفنية أو الاستيكر أو دمي الشخصية التلفزيونية المفضلة لطفلك..

c) انقل كل الحفاضات والملابس المتعلقة بالحمام إلى الحمام. فذلك يساعد طفلك على الربط بين التخلص من الفضلات والحمام، والذي أصبح الآن بيئة ممتعة.

d) أحضر حلقة حمام يمكن أن توضع على مقعد الحمام. فهي ضرورية للتأكد من أن طفلك يشعر بالراحة ومن أنه مدعوم أثناء الجلوس على مقعد الحمام.

e) وعلى الرغم من أنك قد ترغب في التفكير في استخدام نونية، فإننا نوصي بشدة بأن يبدأ التدريب في الحمام. فمن شأن ذلك أن يقلل من الوقت الإضافي الذي يمكن بذله عند الانتقال من النونية إلى الحمام.

f) أحضر كرسيًا منخفضًا يمكن أن يستخدم لدعم أقدام طفلك أثناء الجلوس على مقعد الحمام. فيجب أن يكون فخذه وركبه وأقدامه بزاوية قائمة لتحقيق أفضل دعم للطفل. فهذا يضمن أن تكون قدمي طفلك مستريحة مسترخية، مما يسهل التبول أو التبرز في الحمام. كما يمكن استخدام الكرسي المنخفض للوصول إلى الحوض لغسل اليدين.

g) كما ستحتاج إلى توفير ملابس داخلية لطفلك لارتدائها عندما يصل يوم البدء الموعود. وإن أمكن، اجعل طفلك يشارك في شراء الملابس الداخلية الجديدة.

h) فكر في بعض السلع المفضلة التي يمكن استخدامها لمكافحة طفلك عند التبول أو التبرز في الحمام. ويوصى باستخدام الأطعمة مثل الحلويات والرقاقات والكعك المحلى لأنه يمكن أن يتم توفير تلك الأطعمة بكميات صغيرة للطفل كما يتم استهلاكها بسرعة. إذا كنت تستخدمين عبوة كبيرة من العبوات التي تحتوي على الأطعمة، فحاول ألا يرى الطفل الحقيبة كلها، وإلا فسوف يستمر في طلب المزيد.

ينمي الطفل شعورًا بالاستقلالية وتقدير الذات عندما يكون قادرًا على دخول الحمام بمفرده. وعلى الرغم من أن التدريب على دخول الحمام يمكن أن يمثل تحديًا في بعض الأوقات، تذكر أن كل خطوة يتمكن طفلك من إنجازها تقربه من الهدف الكبير وهو الاستقلالية في دخول الحمام.

وقبل بدء الخطوات الرسمية لتدريب طفلك على دخول الحمام، فكر في العلامات التالية المتعلقة بدخول الحمام:

- هل حفاضة الطفل تكون جافة لمدة ساعتين على الأقل في المرة الواحدة؟
- هل يهتم طفلك بدخول الحمام؟ (على سبيل المثال في دفق الماء بعد الحمام)
- هل يتمكن طفلك من الإشارة، سواء بالكلام أو بالإشارات، إلى أن حفاضته قد تلوث وأنه يرغب في تغييرها؟
- هل يجلس طفلك على المراض وهو يرتدي ملابسه؟
- هل يستخدم طفلك نفس الإشارات مع موفري الرعاية الآخرين؟

إذا كنت تشعر أن طفلك يعبر من خلال بعض الإشارات القليلة أنه على استعداد للتدريب على دخول الحمام، فإليك بعض الإرشادات التي يمكن أن تساعدك على الإعداد لهذه الخطوة الهامة والمساهمة في إنجازها لك ولطفلك:

## الخطوة الأولى: الإعداد

a) حدد تاريخ البدء، وتيقن من مناقشة خطة تدريب طفلك على الدخول إلى الحمام مع موفري الرعاية الآخرين. ويمكنك أن تعلم طفلك "بيوم تحقيق الهدف" من خلال تمييزه على التقويم.

b) حاول بناء ارتباط إيجابي مع الحمام أثناء العد التنازلي قبل الوصول إلى التاريخ المحدد للبدء. ويمكن أن تحقق ذلك

الشيقة لجعله مرتاحًا في فترة جلوسه على مقعد الحمام. إذا نجح الطفل في الجلوس على الحمام بشكل مباشر، فأظهر له ابتهاجك بذلك بمنحه مكافأة وبمدحه. ثم استمر في الخطوات من السادسة إلى العاشرة.

6. قم بالمسح للطفل، إن لزم الأمر.
7. اجعل الطفل يقف، وبيضغظ على زر دفع الماء في الحمام.
8. اجعل الطفل يسحب ملابسه الداخلية وبنطاله لأعلى.
9. اجعل الطفل يغسل يديه ويجففها.
10. انتقل إلى النشاط السابق أو إلى نشاط جديد.

إن لم ينجح طفلك بعد دقيقتين أو ما إلى ذلك، أخبره أنه يمكن أن يجرب بعد فترة من الوقت. قم بإنهاء العملية والاستمرار بتنفيذ الخطوات من الخطوة الثامنة وحتى الخطوة العاشرة.

c) حاول تجنب إعطاء تعليمات شفوية أثناء التدريب على الدخول إلى الحمام حيث إن الطفل قد يعتمد عليك بشكل كلي لإخباره بما يتوجب عليه فعله. وبشكل عام، فإن المساعدة الفعلية المادية تقلد بشكل كبير الكيفية التي يجب أن يشعر بها عند القيام بالأمر بنفسه.

### الخطوة الرابعة: المهارات المتقدمة للدخول إلى الحمام

بمجرد أن يتمكن الطفل من تحقيق النجاح في معظم حالات الدخول إلى الحمام أثناء فترات النهار، مع التعرض لأقل القليل من الحوادث، يمكن الترتيب لتنفيذ محاولات لدخوله الحمام أثناء فترات الليل. وهناك بعض الإرشادات التي يجب وضعها في الاعتبار عندما تقرر تنفيذ عمليات الدخول إلى الحمام في المساء:

- قلل من كميات السوائل التي يتناولها الطفل في فترات المساء وحاول التقليل من تناول السوائل قبل الخلود إلى النوم بساعتين إلى ثلاث ساعات.
- نظم أوقات الخلود للنوم.
- نظم روتين معين ثابت لأوقات الخلود للنوم، بحيث يشتمل على الدخول إلى الحمام قبل الذهاب إلى الحمام.
- خذ الطفل إلى الحمام بمجرد الاستيقاظ في الصباح.

أيضًا، ضع في اعتبارك أن التحكم في البراز غالبًا ما يظهر بعد التحكم في المثانة والبول. ويمكن أن تتوقع أن يبدأ طفلك في التحكم بنجاح في البراز بعد النجاح في تثبيت روتين التبول.

i) راجع ورقة تجميع البيانات وخطوات الدخول إلى الحمام. يساعد الاحتفاظ بمدى تقدم طفلك على تحديد توقيت الابتعاد والتوقف عن مساعدة طفلك، ولتحديد النقاط التي يمكن أن تحتاج إلى المزيد من التعليم. (راجع الخطوة الخامسة للتعرف على المزيد من التفاصيل)

### الخطوة الثانية: اليوم الأول

a) اجعل الطفل يرتدي بنطال يسهل نزع وإعادة ارتدائه، أو اجعليه يرتدي الملابس الداخلية فقط.

b) شجع طفلك على شرب كميات كبيرة من السوائل. فمن شأن زيادة كمية السوائل التي يتناولها الطفل زيادة عدد مرات الذهاب إلى المغسلة. ويسمح هذا الأسلوب لطفلك بممارسة الجلوس على مقعد الحمام والحصول على فرصة لتحقيق النجاح. تذكر أن تضع ورقة البيانات وقلم في الحمام، حتى تتمكن من ملء المعلومات بسهولة بعد كل مرة يتم فيها الذهاب إلى الحمام. وهذه البيانات هامة للغاية حيث إنها تسمح لك بمتابعة مستوى تقدم طفلك. (انظر الجزء 5 للتعرف على المزيد من المعلومات)

### الخطوة الثالثة: خطوات التدريب على دخول الحمام

a) اطلب من الطفل الدخول إلى الحمام كل 45 دقيقة، أو في كل مرة تظهر على الطفل علامات تشير إلى الحاجة إلى الذهاب إلى الحمام. فمن شأن ذلك أن يساعد طفلك على الربط بين الشعور "بضرورة الذهاب إلى الحمام" والتوجه إليه.

b) من الضروري الالتزام بنفس الخطوات المتبعة في كل مرة يتم فيها الذهاب إلى الحمام. فذلك يساعد طفلك على التعود على الروتين والتوقعات.

دعونا نتعرف على التسلسل الذي نوصي باستخدامه:

1. توجه إلى الطفل وقل له "لقد حان الوقت للذهاب إلى الحمام" (أو أي عبارة أخرى تكون قد قررت استخدامها).
2. ثم سر إلى الحمام معه.
3. وبمجرد الوصول إلى الحمام، اجعله ينزع بنطاله وملابسه الداخلية، وأجلسه على مقعد الحمام.
4. يجب أن يجلس الطفل على مقعد الحمام لمدة لا تقل عن دقيقتين (أو أكثر إذا كان مرتاحًا لذلك).
5. أعطه بعض اللعب، أو الكتب، أو غير ذلك من المواد

### الخطوة الخامسة: تجميع البيانات

تتضمن ورقة بيانات الاستقلالية في الدخول إلى الحمام على كل الخطوات المذكورة في التدريب على الدخول إلى الحمام. وتساعدك تلك الورقة على الاحتفاظ بمدى تقدم طفلك في تلك العملية، كما تساعدك على تحديد ما إذا كان الطفل يحتاج إلى المزيد من المساعدة (أو لتقليل المساعدة التي يتلقاها) في هذا الشأن. اطلع على "ورقة بيانات الاستقلالية في الدخول إلى الحمام" للتعرف على تعليمات إتمام النموذج خطوة بخطوة.