



# یادگیری باهمد یگر

هر گام این راه

شهر تورانتو | گروه خدمات اوایل کودکی: جمعیت ساکن تورانتو | مرکز محل گذراندن سوری

کنید. اینکار را، با نواختن موسیقی یاسرگرمی با بازیچه

## ورق نکات قابل فهم

## گام ها بسوی استفاده مستقل از توالت

کودکانیکه بتوانند بطورمستقل از توالت استفاده کنند ، حس احترام بخود ایجادمینمایند. هرچند آموزش استفاده از توالت بار ها چالش های دارد، بخاطر داشته باشید هرگامیکه کودک تان برمیدارد، او به هدف استفاده مستقل از توالت نزدیک تر میشود.

پیش از آغاز روند مفصل آموزش کودک تان به استفاده از توالت ، درمورد نشانه های زیرین مربوط به استفاده از توالت ، فکر کنید:

- آیا پوشک کودک تان هر بار اقلا دوساعت خشک است؟
- آیا کودک تان به توالت علاقه دارد؟ (مثلا به بازکردن شیرتوالت)
- آیا کودک تان با اشاره ها یا بیان نشان میدهد که پوشکش کثیف است و میخواهد عوض شود؟
- آیا کودک تان درحال لباس پوشیده روی توالت می نشیند؟
- آیا کودک تان همین علامت ها را به مواظبت کنندگان دیگر نیز نشان میدهد؟

ها  
در دستشویی میتوانید انجام ده ید . حتی دستشویی را با کار

های هنری کودک تان، خودچسب ها، یا بازیچه های شخصیت های تلویزیونی موردپسند کودک تان، مزین کن ید.

c) همه پوشک های بچه و آنچه به توالت ربطدارند را به دستشویی ببرید. این کار با کودک تان درهمدست شدن به حذف کاری دستشویی که اکنون یک سرگرمی است، کمک میکند.

d) یک حلقه توالت را گرفته و بالای صندلی توالت جابجایش سازید. مطمئن شدن به اینکه کودک تان هنگام نشستن به توالت مواظبت شده است، اهمیت دارد.

e) شاید به استفاده از لگن اطفال فکرکنید، اینکار، در جریان عبوراز لگن اطفال به توالت، وقت اضافی آموزش را حذف میکند.

f) چهارپایه را که هنگام نشستن روی توالت برای نگهداشت پاهای کودک تان بکاربرده شده میتواند، فراهم کنید. کفل ها، زانو ها و پاهای او باید به زاویه 90درجه قرارگیرد تا خیلی خوب نگهداشته شود. این امر مطمئن میسازد که عضلات پا های کودک تان راحت است، چیزیکه ادرارکردن یا حرکت روده در توالت را سهولت میبخشد. ازچهارپایه نیزبرای رسیدن به شیر آب برای شستن دست میتوانید استفاده نمائید.

g) نزدیک روز آغاز، به تهیه زیرپوش برای کودک تان نیزضرورت خواهید داشت. درصورت امکان کودک تانرا نیزهنگام خرید زیرلباس جدید باخود داشته باشید.

h) درمورد اشیای خیلی مرجح که برای انعام به کودک تان غرض ادرار یا مدفوع در توالت ، فکرکنید. موادغذایی دلپذیرمانند آب نبات (شیرینی)، سیب زمینی سرخ کرده، و

اگر فکر میکنید که کودک تان چند ع لامت حاکی از آماده گی اش به آغاز آموزش استفاده از توالت نشان میدهد، اینست چند اطلاع نهانی که شما را درین گام مهم کمک نموده و شما و کودک تانرا در آن موفق میسازد:

### گام 1: آمادگی

a) درمورد روز آغازکار تصمیم گرفته و اطمینان حاصل کنید که درمورد برنامه آموزش کودک تان به استفاده از توالت ، با مواظبت کننده دیگر صحبت مینمائید. باعلامت گذاشتن به این "روزبزرگ" درسالنامه، به کودک تان نیز اجازه دهید که آنرا بداند.

b) بانزدیک شدن روز آغازکار، به دستشویی تان توجه مثبت

میگیرید) "فرارسیده است".

2. سپس با او به دستشویی بروید.
3. همینکه به دستشویی داخل شدید، باو بگوئید که پالتو و زیرلباسی اش را پائین بیاورد، و روی توالت بنشیند.
4. کودک تان روی توالت اقل 2 دقیقه (یا بیشتر از آن، در صورتیکه راحت بنظر برسد)، باید بنشیند.
5. درحالیکه وی نشسته است، برایش چند بازیچه، یا دیگر مواد دلچسپ بدهید تا او را راحت نگهدارد.

اگر کودک تان در استفاده از توالت موفق بود برایش همان لحظه، از طریق دادن انعام به او و توصیفش، نشان بدهید که به او میباید. سپس گام ها 6 تا 10 ادامه بدهید.

6. اگر لازم باشد، پاک کنید.
7. بگذارید کودک تان بایستد و سیفون توالت را بکشد.
8. بگذارید کودک تان زیرلباس و پوشک را بالا کشد.
9. بگذارید کودک تان دستانش را شسته و خشک نماید.
10. به فعالیت قبلی یا یک فعالیت جدید باز گردید.

اگر کودک تان پس از 2 دقیقه یا حوالی آن موفق نبود، بگذارید او بداند که دوباره میتواند تلاش کند. رفتن به توالت را ختم نموده و گامهای 8 تا 10 را تکرار کنید.

c) تلاش کنید تا از دادن هدایات شفاهی هنگام آموزش استفاده از توالت بپرهیزید زیرا کودک تان درگفتن برایش که چه کند، ممکن است بشما خیلی زیاد متکی گردد. عموماً، با کمک بدنی که از عقب بدون هدایات شفاهی میرسد، از نزدیک تقلید گردیده، درمی یابد که خودش با انجام اینکار چه احساس میکند.

#### گام 4: مهارت های پیشرفته استفاده از توالت

همینکه کودک تان در جریان روز بطور ثابت موفق باشد، و کمتر خود را خیس کند، پس از آن به استفاده شبانگانه از توالت مبادرت کنید. هنگام تصمیم به آموزش استفاده شبانگانه از توالت چند اطلاع نهانی را مدنظر داشته باشید:

- نوشیدن مایع توسط کودک تان را برای شام محدود ساخته کوشش نمائید تا از دادن مایعات به او طی 2-3 ساعت قبل از هنگام خواب، اجتناب کنید.
- برای رفتن به بستر خواب، وقت منظم داشته باشید.

میباشند و سریع صرف میگردد. اگر شما از کیف غذایی استفاده میکنید، تلاش کنید که کودک تمام کیسه را نبیند، در غیر این صورت او شاید بیشتر و بیشتر بخواد.

i) ورق جمع آوری معلومات و گام های استفاده از توالت را مرور کنید. دنبال کردن پیشرفت کودک تان، در تعیین زمان کم ساختن کمک تان، و شناختن ساحه های که در آن ممکن به آموزش بیشتر نیاز باشد، به شما مدد خواهد کرد. (برای تفصیلات بیشتر گام 5 را ببینید).

#### گام 2: روز اول

a) کودک تان را پ و شکی که به آسانی پائی و بالا می رود، یا زیرلباسی بپوشانید.

b) کودک تان را به نوشیدن مایع زیاد، تشویق کنید. افزایش مقدار مایعات که کودک تان مصرف میکند، بمعنی رفتن مکرر کودک تان به توالت خواهد بود. این روش به کودک تان اجازه تمرین نشستن روی توالت و فرصت موفقیت خواهد داد. با خطر داشته باشید که اوراق معلومات و یک قلم را به دستشویی بیاورید تا پس از هر استفاده از توالت، معلومات را به سادگی تکمیل کنید. این معلومات ت خیلی مهم است زیرا شما امکان پیگیری پیشرفت کودک تان را میدهد. (برای معلومات بیشتر بخش 5 را ببینید)

#### گام 3: گامهای آموزش در مورد توالت

a) هر 45 دقیقه، یا زمانیکه کودک تان علامات روشن ضرورت بر رفتن را نشان بدهد، رفتن به مستراح را آغاز کنید. این امر به کودک تان کمک خواهد کرد تا احساس "باید بروم" را با رفتن به توالت توأم سازد.

b) دنبال کردن یکسان همین ترتیب در آغاز رفتن به توالت اهمیت دارد. اینکار به کودک تان در آشنایی با این جریان عادی و انتظارات، کمک مینماید.

بگذارید ترتیبی را ببینیم که ماسفارش میکنیم آنرا دنبال کنید:

1. به کودک تان نزدیک شده و بگوئید: " زمان رفتن برای ادرار" (یا هر عبارتیکه شما با استفاده از آن تصمیم

- روال ثابت رفتن به بستر خواب داشته باشید که شامل رفتن به توالت فقط قبل از رفتن به بستر خواب باشد.
- همینکه کودک تان صبح از خواب بیدار شد، او را به توالت ببرید.

همچنان، بخاطر داشته باشید که کنترل مدفوع عموماً بعد تر از کنترل ابدان (مثانه) پدید می آید. انتظار داشته باشید که کودک تان کنترل موفقانه مدفوع را پس از تکمیل برقرار کردن عادت ادرار، آغاز مینماید.

### گام 5 : جمع آوری اطلاعات

ورق اطلاعات درمورد استفاده مستقل از توالت شامل همه گامهای مربوط به آموزش درمورد بکاربرد توالت میباشد. این اوراق بشما کمک خواهدکرد تا موفقیت کودک تانرا درین روند دنبال نمائید و همچنان بشما درمورد دانستن اینکه اگر کودک تان ممکن به کمک بیشتر (یا کمتر) نیاز داشته باشد، مدد میرساند. برای تکمیل این فورم، "ورق اطلاعات درباره استفاده مستقل از توالت" حاوی هدایات قدم بقدم را ببینید.