

## Chapter 9

# تدريب الحمام TOILET TRAINING

هل أنت تبتسم الآن؟

هل أنت مستعد لمغامرة تدريب طفلك على التواليت؟

إذا كنت قد انتظرت هذا ، هذا هو أخيراً

أفكار وتقنيات واضحة و محددة والتي سوف تساعدك على مساعدة طفلك حب استخدام التواليت! هذا سيكون مختلفاً! لن أقترح عليك أن تستخدم الطريقة التقليدية في طلب طفلك الجلوس على التواليت كل 30 دقيقة أو كل ساعة

باستخدام هذه الطريقة يمكن لأطفالنا أن يشعروا بالضغط والدفع ، وإنه يتم قطعهم من نشاطهم الحالي مرات عديدة ، مما يجعل في الواقع تدريب الحمام أقل جاذبية لهم ، نحن ناهبون لخلق تجربة معاكسة مع أطفالنا بطريقة سهلة ومريحة إضافة إلى المرح ، ورائعة تماماً لك ولطفلك. هذا سيكون مغامرة كبيرة في عالم التواليت !

بالنسبة لأولئك منكم الذين دربوا أطفالهم بالفعل على التواليت ولكن لديهم أسئلة ذات صلة ، انتقل مباشرة إلى قسم " استكشاف الأخطاء وإصلاحها " في نهاية هذا الفصل.

### دعونا نبدأ مع أسلوبنا و موقفنا :

بالنسبة لأطفالنا نحن سنكون سفراء للتواليت وعالم البول والبراز ، إذا لم نكن متحمسين للمرحاض، فلماذا يجب أن يكونوا هم كذلك؟

أليسوا هم سعداء تماماً في ارتداء الحفاضات وتتم العناية بهم وتنظيفهم من قبلك؟

عادة يكون هذا في جدول أعمالنا، فنحن الكبار الذين يريدون من أطفالنا ترك الحفاضات ويصبحوا أكثر نضجاً، والانتقال إلى الاستقلالية في المرحاض ، والأمر متروك لنا لجعل هذه التجربة متعة ومثيرة قدر الإمكان ، لذلك أطفالنا سوف يجدون صعوبة بالألا يكونوا مستمتعين في الجلوس على التواليت ، فهذا كله مرتبط بموقفنا و أسلوبنا من التواليت

متى كانت آخر مرة خرجت فيها من الحمام وكنت تقفز صعوداً وهبوطاً و تتقاسم الفرح معمن حولك حول حقيقة أنك تبولت في المرحاض؟ إذا كانت إجابتك بالأمس فقط فأنت في طريقك إلى جعل الحمام مرح ومثير لطفلك، أما إذا كان جوابك " أبدا " ، فإن الخطوة الأولى سوف تكون تبني وإعتماد بعض الأفكار والمعتقدات الجديدة حول متعة التواليت

## التواليت ، التبول pee ، و التبرز poop هي أشياء رائعة !

كنت أتناول الغداء مع صديقتي العزيزة وابنها الجميل الذي يبلغ من العمر ستة أشهر, بينما كنا نأكل سمعنا أصواتا صاخبة وغازات قادمة من ناحيته ، ثم رائحة براز في حفاضته , شحب وجه أمه ، نظرت بحرج قليلا ثم قالت ، " أوف، هذا مثير للاشمئزاز"

قطبت وجهها باستنكار إثناء التقاطها طفلها حتى تغير له , إثناء شروعها في تغيير حفاضة طفلها استمرت في التحدث معه , قائلة: " أود ألا تفعل براز نتن، فهو ليس ممتع لأمك، إنه فظيع ومثير للاشمئزاز "

لقد رأيت العديد من الحالات الأخرى حيث تحدث سيناريوهات مماثلة بين مقدم الرعاية والطفل. الرسالة المهيمنة هي أن التبرز نتن ومريع , التبول، على الرغم من أنه أقل إزعاجاً من التبرز إلا أنه غالبا يلتقي بتهيدة أو إستياء عندما يحدث في أي مكان آخر غير الحمام.

هذه الطريقة من التعامل مع التبرز والتبول تنتقل من جيل إلى جيل , لماذا يجب أن يكون هذا غير واضح بالنسبة لي , أو للبعض، إن لم يكن الكل ؟ من منكم جرب ما يبدو عليه الحال عندما لا تكون قادراً على التبول أو التبرز ؟ من منكم جرب الراحة الرائعة واللحظة الممتعة والمدهشة عندما يتبرز بعد بضعة أيام من عدم القدرة على ذلك , أنت في الواقع واجهتها , أنت تعرف ما أتحدث عنه

ملاحظة : التبرز = poop , التغوط أو عملية إخراج البراز

## معتقدات مفيدة كي تتبناها :

- التبرز والتبول وظائف هامة لأجسادنا
  - هي علامات على أن صحة طفلي جيدة وأن عملية التخلص من الفضلات تعمل ، والتي بدونها سنكون في خطر حقيقي.
  - إذا لم يتبول أو يتبرز أطفالنا سيكونوا متألّمين.
  - رائحة هذه السوائل تساعدني على معرفة أن لدي فرصة لأعرض طفلي على المرحاض.
- الأفكار المذكورة أعلاه سوف تساعدك على اعتماد موقف أكثر إحتفالية بشأن تبرز طفلك و تبوله وجود موقف إحتفالي ومرحب به سوف يساعد طفلك ليتحرك بسهولة أكبر نحو تجربة التواليت إذا كان يشعر بأنك لا تحب ما تفعله، فإنه على الأرجح سيبتعد عن التجربة , إذا إستطعنا أن نوصل له بأن ما يقوم به هو رائع ومثير، فهو أكثر عرضة لاعتماد هذا الموقف بنفسه ويتحرك أكثر نحو فكرة القيام بهذا الشيء المثير في المرحاض!

## تخلي عن أي "دفع" PUSH أو "الضغط" PRESSURE

قد تشعر بالضغط الخارجي لتدريب طفلك على الحمام , لأنه لا يُسمح لأطفالنا بحضور دور الحضانة أو المدارس أو أنشطة معينة إذا لم يحققوا هذه المهارة بعد , بعض الآباء أسرّ لي أنهم يعتقدون أن الآخرين يظنون أنهم أهل سينون لأنهم لم يتمكنوا من تدريب أطفالهم على الحمام حتى الآن.

وهذا قد يترجم لنا سبب الدفع أو الضغط على أطفالنا للجلوس على المراض , عندما يشعر أطفالنا بالدفع والضغط فأنهم يدفعونا مرة أخرى للخلف حيث يصبحوا أكثر سيطرة وجموداً

طفلك لديه السيطرة المطلقة على متى وأين يتبول ويتبرز , هذا شيء لا يمكننا السيطرة عليه. وبالتالي فإنه من المهم أكثر من أي وقت مضى أن يشعر أطفالنا بالراحة و السيطرة على متى وكيف يتبول و يتبرز , وعلينا نحن أن نكون أكثر راحة وسهولة حول هذا الموضوع

إذا كنت تلقى صدى الشعور بالضغط الخارجي لتدريب طفلك على الحمام بسرعة، أود أن أقترح أن يمكنك أن تدع هذا يذهب ولا تلتفت له , الآن , لا تدع أي شخص آخر يملئ عليك من الوقت يجب ان يأخذ تدريب طفلك على الحمام.

طفلك فريد من نوعه فكل طفل يختلف عن الآخر , لا تضع وقتاً محدد لهذه المغامرة , إنه بينك وبين طفلك وليس أي أحد آخر , ركز بدلاً من ذلك على المتعة التي ستكون لديكما معاً , عندما تباشر بعرض هذه المهارة الحياتية لطفلك , ركز على أن تكون سهلاً ومسترخياً

ليس مهم أن يحدث الآن , بغض النظر عن عمر طفلك , ولا يهم كم يأخذ من وقت , أنت لديك الوقت لمساعدته , دع لعبة التواليت تبدأ !

إذا كنت قد قضيت بالفعل الكثير من الوقت في التركيز على تدريب الحمام , وتشعر بنفسك أن طفلك لم ينجزه , تحقق لمعرفة كيف تشعر حيال ذلك , لقد أعرب لي أولياء الأمور أنهم يشعرون بالإحباط والإزعاج لأن جهودهم لم تنجح , عندما نشعر بالإحباط أو الإزعاج إزاء شيء ما، فقد نبدأ في التعلق بنتيجة حاجتنا لذلك كي يتغير حتى نشعر بالسعادة , ثم من الحاجة إلى التغيير نبدأ بدفع طفلنا والضغط عليه

لا حرج في الشعور بالإحباط أن لم يتبول طفلك في المراض , لكنه ليس مفيد عندما نشجع طفلنا المصاب بالتوحد لاستخدام المراض , حتى لو كنت لا تظهر الإحباط لطفلك عن طريق الصراخ أو الصياح أو إرغامه بأي شكل من الأشكال سيعرف كيف تشعر , لأنه مشاعرنا تظهر بمليون طريقة دقيقة , أصواتنا تصبح أكثر قسوة وأعمالنا أكثر رعشة وتشنجاً , نحن نعرف عندما يخفي شخص ما إحباطه تحت ابتسامة قسرية، وكذلك الحال بالنسبة لأطفالنا , باختصار، فإن الأمور تصبح متوترة.

هل سبق لك أن حاولت بأي وقت مضى أن تتبول أو تتبرز عندما تكون متوتر، أو تشعر بأنك تحت ضغط على عجل وتسرع كي يحدث ذلك؟ عادة الشيء المعاكس هو الذي يحدث!

إذا كان لديك صدى الشعور بالإحباط مع الجهود التي قمت تنفيذها بالفعل مع طفلك، أود أن أقترح عليك ترك التدريب على المرحاض لفترة من الوقت، لمدة شهر على الأقل.

إذا كان طفلك قد خلق مسألة تحكم وسيطرة حول هذا الموضوع ، فإن ترك هذا من جانبك سيساعد على تخفيف الوضع ، في كثير من الأحيان أخذ استراحة يمكن أن يغير تماما الديناميكية السابقة: أطفالنا هم سريعوا الملاحظة لأي تغييرات في المواقف الداخلية الخاصة بنا

أخذ قسط من الراحة سوف يساعدك أيضا على تخفيف التوتر حول هذه القضية، اتركه ثم عد وإبدأ من جديد حيث تفعله بشكل مرتب ، حيث تستفيد من قراءة هذا الفصل وتستخدم الاستراتيجيات الواضحة والفعالة، بدون ضغط.

إذا كانت المدرسة ، أو جليسة الأطفال، أو الجدة يتسببوا في إجبار ، أو جر وسحب طفلك كي يذهب إلى المرحاض ، ويكون لدى طفلك عقلية "أنا لا أحب التواليت " ، كي تغير هذه العقلية عند طفلك أود أيضا أن أقترح عليك أن تأخذ على الأقل استراحة لمدة ثلاثة أسابيع من التدريب على التواليت ومن ثم البدء من جديد بالاستراتيجيات الجديدة الخالية من الضغط في هذا الفصل.

### كيف تعرف عندما يكون طفلك جاهزاً ؟

تدريب المرحاض هو شيء يمكن لكل طفل تحقيقه ، فمن الممكن لطفلك مهما كان عمره أو مدى شدة التحديات عنده أن ينجز هذه المهارة ، لكن توقيتك هو مهم جداً ، إبدء التدريب على التواليت عندما يمر طفلك على الأقل بثلاثة من المعالم التالية ، بهذه الطريقة أنت و طفلك من المرجح بكثير أن تنجحوا ، و تستغرق العملية فترة أقصر من الزمن.

- أن يكون عمره سنتين ونصف وما فوق .
- أن يكون لديه فترة انتباه وتركيز تفاعلي لا يقل عن دقيقتين ، فترة الانتباه والتركيز التفاعلي هو ليس كم من الوقت يمكن أن يتفاعل مع شيء، ولكن كم من الوقت يمكن أن يركز اهتمامه بشكل تفاعلي معك ، على سبيل المثال، ينظر إليك ويشاركك في نشاط ، مثل المطاردة، أو لعبة الدغدغة، أو بناء برج معاً، أو رسم أو وجود محادثة لمدة دقيقتين معاً.

- يظهر بعض الوعي بأنه قد يشعر بأنه بحاجة لاستخدام التواليت من خلال:
- القفز والقيام بالعديد من الحركات الفريدة من رقصة " أنا أريد ان أتبول |

" need to pee" dance "

- الانصراف للتبرز في زاوية هادنة من المنزل
- يطلب حفاظات للتبول أو التبرز فيها.

- إذا كان يتبول عندما لا يكون عليه حفاض فسيلاحظ أن البول ينزل على ساقيه بدلا من المضي قدماً وكأنه لم يحدث شيء.

**ملاحظة خاصة :** إذا كان طفلك قد وصل إلى هذه المعالم ولكنه أيضا مسيطر للغاية، هذا يعني أن الإجابة الأكثر شيوعا على أي طلب منه هو " لا "، فإنه ربما ليس الوقت المناسب للتركيز على تدريب على الحمام ، ولكن بدلا من ذلك ركز طاقتك على مساعدته ليصبح أكثر مرونة ، وعندما يصبح طفلك أكثر راحة وخفت حاجته إلى السيطرة الشديدة، يمكنك أن تبدأ التركيز على تدريب الحمام والتي ستجتمع مع المرونة أكثر والافتتاح من جانب طفلك ، للحصول على معلومات حول كيفية مساعدة الطفل مع المرونة ، أنظر في البرنامج التنموي لبرنامج سن رايز ، الرابط التالي :

## Son-Rise Program Developmental Model

### ابدأ من البداية : START AT THE BEGINNING

#### 1- اكتشف ما هي إيقاعات طفلك الطبيعية

يمكنك القيام بذلك عن طريق الإجابة على الأسئلة التالية :

- كم من الوقت يقوم بالتبول بعد أن يشرب ؟
- كم من الوقت ( بالمتوسط ) بين كل بول و بول؟
- في أي وقت من اليوم يقوم بالتبرز عادة ؟
- كم مرة في اليوم يقوم بالتبرز؟

أفضل طريقة لمعرفة ذلك هو إنشاء "مفكرة التدريب potty diary" على مدى بضعة أيام ، أفضل الأوقات للقيام بذلك سيكون إما في عطلة مدرسية أو بعطلة نهاية الأسبوع أو تعطيله من المدرسة لمدة ثلاثة أيام

قم بكتابة الوقت الذي يتبرز فيه ، معظمكم على الأغلب يعرف متى يتبرز طفله ، هناك الكثير من الأطفال يميلون إلى القيام بذلك في وقت مماثل كل يوم ، إذا كان طفلك لا يبدو أنه يتبرز في نفس الوقت كل يوم أو يفعل ذلك عدة مرات ، فقط قم بكتابة الوقت في كل مرة ، وعلى مدى بضعة أيام سيظهر النمط عادة

أكتب الأوقات التي يتبول فيها طفلك ، الحفاضات تجعل هذا أصعب قليلا ، يجب أن نعرف من أجل العثور على أوقاته ، ولكي تكتشف ذلك يجب أن تكون على استعداد لنزع الحفاضات واللباسه الملابس الداخلية والسراويل بحيث يمكنك أن تراه عندما يتبول ، قم بكتابة الأوقات مفكرة التدريب الخاص بك ، إسند ذلك بالتزامن مع الأوقات التي شرب وأكل فيها بحيث يمكنك أن ترى كم من الوقت يأخذ منه للتبول بعد الأكل أو الشرب

بمجرد أن نعرف هذه المعلومات , ثم يمكننا أن نبدأ بتشجيع أطفالنا على الجلوس على التواليت قبل 15 دقيقة من حاجتهم للذهاب للحمام عادة , هذا أكثر فعالية بكثير من الاتجاه السائد في عالم التوحد بجعل الطفل يجلس على التواليت كل 30 دقيقة أو كل ساعة

عند استخدام المعلومات التي جمعتها من مفكرة التدريب الخاصة بك , سوف تأخذ طفلك إلى التواليت عندما يحتاج فعلاً للذهاب , وهذا يساعد أطفالنا في ربط الشعور بالحاجة للذهاب إلى المراض مع رحلة الفعلية إلى التواليت , ونحن نكون أيضاً أكثر عرضة في صيد البول أو البراز في التواليت , لقد شاهدت الكثير والكثير من النجاح مع هذا الأسلوب , كل من أطفالنا هم مميزين دعونا نخطط نهجنا الخاص بهم.

## 2- أشياء يجب أن تكون لديك قبل ان تبدأ

### 1- نونيات الأطفال , البوتي Potty

إذا كان لديك طفل صغير بالعمر، قم بشراء بعضاً من البوتي الصغيرة , حتى تكون في متناول اليد عندما تلاحظ أن طفلك يحتاج إلى التبول أو التبرز , إذا كنت تعيش في منزل متعدد الطوابق، اجعل واحد في الطابق العلوي وواحدة في الطابق السفلي , إذا كان طفلك يقضي الكثير من يومه في غرفة معينة، اجعل لديك واحدة في تلك الغرفة , هذا سيكون مفيداً جداً , مما يجعل التدريب على التواليت سهلاً ومريحاً بقدر الإمكان من خلال وجودها في متناول اليد , وبهذه الطريقة يمكنك تجنب المناوشات مع طفلك في سحبه وجره إلى الحمام , بل نحن نجلب له البوتي , نريد هذه التجربة أن تكون ممتعة وسهلة ومريحة.

### 2- مقاعد مرحاض مريحة خاصة بالطفل Child-friendly toilet seats

تباع بالمحلات , حيث توضع فوق كرسي التواليت حتى يصبح حجم التواليت أصغر و مناسب لحجم مقعدة الطفل وبالتالي يجلس عليه براحتة ولا يشعر أنه قد يسقط بداخل التواليت , يمكنك شراءها من مواد مختلفة مثل البلاستيك، أو مزينة بشخصيات ديزني المختلفة / حيوانات / طيور أو تكون من مواد ناعمة وعليها فرو , فكر في أنواع المواد التي يتحرك طفلك نحوها بسهولة وسعادة، وإشترى ما تعتقد أنه سيكون جذاباً له.

### 3- تواليت متحرك مع خيمة Camping potty

إذا كان طفلك أكبر سناً، سبع سنوات فما فوق، ثم يمكنك الحصول عليها , التي يمكنك شراءها من أي متجر للتخيم , هذه البوتي كبيرة بما فيه الكفاية لشخص بالغ أيضاً , ويمكنك قفلها أيضاً , هناك نوعين منها , واحدة فيها فلاش ( سيفون ) مع ماء , flushes with water واحدة تنظف بالمواد الكيميائية لأن أطفالنا يمكن أن يكون لديهم حساسية للمواد الكيميائية أقترح عليك الحصول على واحدة فيها فلاش ماء , ضعها في الغرفة التي يحب طفلك التواجد فيها أو بأي مكان من منزلك من شأنه أن يكون في متناول يد طفلكوسهل الوصول إليه

#### 4- مشمع للأرض / tarp / tarpaulin

قم بشراء بعض المشمعات أو غطاء الأرض , فهي رائعة جداً لأنها متحركة وقابلة للغسل بسهولة! استخدامها لتغطية أي السجاد أو الأرضيات الخاصة في منزلك أثناء التدريب على المرحاض , هذا سوف يساعدك على الشعور بمزيد من الثقة والراحة في مواجهة أي حادث قد يحصل لطفلك خلال النهار

#### 5- البوتي التي تكون قطعتين Two-part potty

بوتي صغيرة تتكون من قطعتين : الجزء الذي يجلس عليه و الحاوية أو الوعاء التي يمسك البول و البراز, حيث يمكنك سحب الحاوية خارجاً للتخلص من البول , حتى لو كان طفلك كبير جداً على البوتي , احصل على واحدة بحيث يمكنك استخدام الحاوية لصيد أي تبول قد يحدث , هذا مفيد بشكل خاص للأطفال , دعونا نقول أن طفلك قد بدأ التبول , حيث يمكنك مسكها بسهولة كي يكمل بوله في هذه الحاوية, وبعد ذلك كل عليك فعله هو أن تذهب أنت وطفلك لتصبوا البول في التواليت , هذه أداة رهيبة وخطوة أساسية لجعل البول في التواليت

#### 3 - اختر تاريخاً كي تبدأ

اختيار موعد في المستقبل لبدء التدريب , تأكد من اختيار تاريخ حيث لا يتوجب عليك زيارة عائلتك أو زيارتهم لك , إذا كان لديك شريك, فإنه سيكون من المفيد أن يكون حولك وقريباً منك , فإذا لم يكن لديك شريك اطلب من صديق أو أحد أفراد الأسرة الآخرين إذا كان يود ان يقدم المساعدة لك بشراء حاجياتك من محلات البقالة , بحيث يمكنك الحد من الأوقات التي تكون مضطر للذهاب خارجاً (حيث ستضطر لوضع حفاظات على طفلك) أو الاعتناء بأطفالك الآخرين

#### 4- كُن مستعداً داخلياً بنسبة 100%.

كُن على صخرة صلبة في التزامك بالبقاء في المسار لمساعدة طفلك خلال الحوادث العديدة التي قد تكون في رحلة النجاح بالتدريب على التواليت , إذا عانى طفلك من حوادث, هذا في الواقع شيء يبقيك متحمس لأنه علامة على أنه في طريقه في التدريب على التواليت

عندما نتعلم ركوب الدراجة ذات العجلين يستغرق منا عدة مرات من السقوط قبل أن نصل إلى تلك اللحظة السحرية حيث نجد توازننا ونستطيع الدوس بعيداً , ولا نسقط مرة أخرى.

تماماً كما تهتف للطفل الذي سقط من دراجته أثناء تعلمه ركوب الدراجة , إهتف لطفلك من أجل تقريب تدريبه على الحمام عندما يخفق , فهو أقرب لإنجاز هذه المهارة بعد كل حادث

## قائمة مرجعية لمعرفة أن كنت على استعداد للبدء:

ابدأ عندما تكون قد حصلت على كل ما جميع ما يساعدك على التدريب وتكون مستعد تماماً ومنظم كل شيء

- لديك المعلومات الهامة حول متى يتبول ويتبرز طفلك على الأرجح.
- لديك كل ما تحتاجه من بوتي ومشمع الأرضيات
- حددت تاريخ ووقت حيث يمكنك بدء العملية
- تكون داخليا جاهز ومستعد 100 %
- تكون متحمس لبدء العملية

## خطة تدريب التواليت : TOILET PLAN

### 1- دع طفلك يعرف بالضبط ما الذي ينطوي عليه الذهاب للحمام

هناك تكتم كبير يحيط ما الذي يحدث في الواقع عندما يقوم الكبار بالإغلاق على أنفسهم في الحمام ، يذهبون في صمت ويخرجون مرة أخرى بصمت بدون تصريح حول ما حدث في تلك الغرفة ( الحمام ) ، حيث يبدو كما هو عندما دخل فيها ، ابدأ بمشاركة ما يجري هناك!

- أظهر لطفلك ما الذي يجري في الحمام ، بالنسبة للفتيات أدخلنها معك للحمام لهم عندما تدخل أنتِ ودعيها ترى تدفق البول داخل التواليت ، وإلا كيف سيعرفن ذلك ؟ ، بالنسبة للأولاد ، كل الأباء ، اعملوا نمذجة للتبول في التواليت ، إذا كنت أم ليس لديك شريك ، اطلبي من عمه أوخاله أو أخوه الأكبر سناً إثبات قدرته المذهلة على التبول في التواليت ، بعد أن تتبرز ، بدلاً من النهوض والتنظيف على الفور وسحب السيفون مباشرة ، اجعل طفلك يأتي للحمام ، ودعه يرى البراز في المرحاض ، وقل له بحماس كم هو رائع أنك تخلصت من البراز ومدى السعادة التي تشعر بها عندما فعلت هذا بالتواليت!
- اشرح لفظيا لطفلك بالضبط ما هو البراز والبول ؟ ، ولماذا من المفيد بالنسبة له استخدام التواليت ، تذكر أننا نريد أن نتحدث إلى أطفالنا ونحن نؤمن أنهم يستطيعون فهمنا بالطبع، عندما تتحدث مع طفلك إفعل ذلك بطريقة مناسبة لسنة الحالي ، استخدم الكلمات الحقيقية للأشياء، مثل القضيبي ، المهبل، البول ، البراز، بدلا من الغموض باستخدام الألغاز " رقم واحد " أو " رقم اثنين " ، " الأسفل " أو أي كلمة او مصطلح غامض نستخدمه للتعبير عن البول أو البراز ، لا يوجد شيء محرج حول هذا ، هذا شيء طبيعي تماماً ونشاط صحي تماماً ، اشرح له :
- كيف يهضم جسمك الطعام، وأن البراز و التبول هي جزء من الطعام الذي لا تحتاجه أجسادنا
- كيف يخرج البول من الجسم عبر الفتحة لينزل في البوتي



- كيف يخرج البراز من الجسم عبر الفتحة لينزل في البوتي
  - كيف يتم إخراجها إلى المجاري والتخلص منها
  - وكم هو عظيم أنه لن يضطر إلى ارتداء حفاظات بعد الآن، وأنه سوف يكون أكثر راحة بدون التبطل من البول ولزوجة البراز الذي يحسه على بشرته
  - وكيف أن استخدام التواليت يساعد على إبقاءنا منتعشين ونظيفين
  - وكم من المريح والممتع أن نلبس ملابس داخلية الخاصة بالبنات أو الأولاد الكبار
- عندما تشرح كل ما سبق ، تذكر أنك سفير لعالم التواليت ، شارك هذه المعلومات العظيمة بطريقة ممتعة وحماسية

## 2- اجعل الذهاب إلى الحمام حدثاً كبيراً في منزلك

- كلما كنت تشعر بالحاجة للذهاب إلى الحمام ، وبعد التأكد من أنه ليس لديك أي زوار في المنزل ، أنت وعائلتك في المنزل فقط ، إعلان للجميع بصوت عالٍ وواضح أن لديك شعور خاص في بطنك والتي تعني أنك محظوظ جداً لأنك ستذهب إلى الحمام ! ، من المهم أن يتم التعبير عن هذا مع فرحة وترقب كبير،
- عندما تقوم بهذا العمل الرائع وتخرج من الحمام، اطلب من الآخرين الموجودين في المنزل أن يأتوا للثناء عليك ويمتدحوا ما قمت به ! ، لا تجبر طفلك التوحيدي أن يأتي مع أفراد العائلة ، إذا كل أفراد العائلة جاءوا فقد يشعر بالرغبة في المجيء ويرى ما الذي يجري ، خطط مع أفراد العائلة الآخرين أن يأتوا ويحيوا في كل مرة يقوم شخص ما بالإعلان عن حاجته إلى استخدام التواليت ، إذا كان طفلك لا يحب صوت التصفيق ولكن يحب الموسيقى إذن قم بإنشاء أغنية بسيطة للبوتي ، مثل:

أوه أنا ذاهب إلى التواليت ، هوب هوب هوب ، مرحى !

أنا أجلس على البوتي ، أوه يا له من يوم جميل!

أنا اتبول ، وأمسخ و وأسحب الفلاش ، مرحى مرحى مرحى!

أو أغنية أخرى .

إذا كنت أحد الوالدين وليس لديك شريك أو أطفال آخريين ، لا تقلق، لا يزال بإمكانك القيام بذلك بدلاً من مجيء أشخاص آخريين ليهتفوا لك أو الغناء أو التصفيق ، إذهب أنت إلى حيث يكون طفلك في المنزل، وقم بالثناء، والتصفيق و غناء أغنية البوتي لنفسك ، هذا سوف يجعله علامة ومناسبة رائعة منك لاستخدام التواليت بالنسبة لطفلك

- اصنع شهادة للبوتي أو التواليت لكي تكافأ عليها أفراد الأسرة في كل مرة عندما يستخدموا الحمام , قم بتصميم شهادات لتكون محفزة لطفلك , إذا كان طفلك يحب مثلاً الشخصية الكرتونية القطار توماس إذا جعلها في الشهادة التي تصممها , إذا كان طفلك يحب التحدث عن الطقس , إذن قم بكتابة حقائق مثيرة للاهتمام حول الطقس على الشهادة , هذه هي يمكن أن تكون جوائز يتم عرضها من قبل عائلتك
- هذا ليس حول جعل طفلك يفعل أي شيء أو تطلب من طفلك أن يفعل شيئاً فيما يتعلق بالتواليت - تذكر هذا فقط حول جعله ممتع وحدث كبير في منزلك , هذا يجب أن يكون نشاطاً مخلصاً ولا تكون نيتك غير ذلك , لأنك لا تستطيع النظم والمراوغة مع طفلك ؛ إذا كنت تفعل هذا وأنت لست مستمتع حقاً داخل قرارة نفسك , فإنه سوف يعرف , حقاً قم بعمل هذا بمتعة كبيرة فليس لديك شيئاً لتخسره , مجرد وقت مناسب لك ولعائلتك

### 3- تزيين البوتي أو التواليت

أنت تريد أن تجعل التواليت أو البوتي مكان ممتع وحفز لطفلك ليزوره , خذ واحدة من قائمة المحفزات الخاصة بك التي قمت بإنشائها في تمرين 4.1 , واستخدمها لجعل الحمام أكثر تحفيزاً لطفلك , إذا كان طفلك يحب شخصية معينة قم بتزيين البوتي بالصور والملصقات لهذه الشخصية إذا كان طفلك يحب قطعة من سلسلة معينة قم بتزيين البوتي بها , إذا كان يحب الأشياء ذات ملمس الفرو زين البوتي بالفرو , إذا كان طفلك يحب السيارات يمكنك أن تبني طريقاً من الورق يؤدي إلى البوتي أو التواليت , أو عمل مدرج , أو مسار قطار , أو طريق بالطوب الأصفر وهكذا دواليك

### 4- إنزع الحفاضات !

الحفاضات اليوم متقدمة بشكل رائع , لدرجة أنه أطفالنا يمكنهم ارتدائها ولا يشعروا بأدنى جزء من الرطوبة أو التبلل غير المريح , من ناحية هذا أمر عظيم لأننا نريد أطفالنا أن يشعروا بالراحة حيث أن حدوث طفح الحفاضات تقلص إلى حد كبير , لكنه من ناحية أخرى , لسوء الحظ فإن هذا قد لا يساعد طفلك أن يشعر أو يلاحظ عندما يتبول , نحن لا نستطيع أن نرى متى فعل ذلك , لذلك عند قيامك بالتدريب على التواليت سيكون أسرع بكثير إذا نزعنا الحفاضات , وبطبيعة الحال , سوف تستخدمها له في أي وقت تكون مضطر لمغادرة المنزل أو خلال الليل , أشجعك على إبقاء طفلك بالملابس الداخلية الخاصة بالبنات أو الأولاد وبملابس رياضية بحيث نسحبها بسهولة وبسرعة , ونكون قد غطينا السجاد والصفوفة ( الأريكة ) التي يجلس عليها طفلك عندما يكون بلا حفاضات , وبهذه الطريقة لا تكون قلقاً بشأن تخريب السجاد أو الأثاث ويمكنك أن تبقى مسترخياً , وإسلوبك سهلاً عندما يعمل طفلك أي حادثة تبول أو براز على الأرض.

## 5- جزأ المهمة إلى اجزاء

تعلم الاستقلالية في استخدام الحمام يتكون من 8 مراحل:

1- ملاحظ عندما يكون لديه رغبة للذهاب إلى الحمام

2- سحب البنطلون / الملابس الداخلية إلى الأسفل.

3- الجلوس على مقعدة التواليت او البوتي.

4- التبول أو التبرز

5- التنظيف ( المسح بفاين أو التشطيف بالماء ) .

6- رفع الملابس الداخلية / البنطلون للأعلى .

7- سحب الفلاش ( السيفون ) . Flushing the toilet

8- غسل اليدين .

قم بالتركيز على واحدة في كل مرة , بعضها قد تحتاج تعليمها , وبعضها قد يفعلها طفلك بدون الكثير من المساعدة , اطلب منه أن يفعل كل مرحلة , قد يفاجئك ويفعل ذلك بسهولة على الفور.

إحدى الأمهات صدمت لسماع أنني لا اعتقد أن ابنها **عليم Aleem** لديه مشكلة في ارتداء الملابس بنفسه أو استخدام الحمام - وجميع المراحل الثمانية , أنا فقط طلبت منه أن يفعل ذلك وقد فعلها حقاً ! , والدته لم تطلبه أبداً أنها , كانت تفعل له ذلك لفترة طويلة ولم يخطر لها أن تطلبه , لأنها تظن أنه لا يستطيع

لا يتوجب عليك القيام بالمراحل المطلوبة بالترتيب : على سبيل المثال، إذا لم يتمكن طفلك من القيام بالمرحلة الثانية، فعليك أن تفعل له ذلك ، وقم بالعمل على المرحلة 3 , الأولوية هي استخدام الحمام - لا بأس به إن قمت بسحب بنطلون طفلك لأسفل والمسح له في البداية , في نهاية المطاف سوف يتعلم كل هذه الخطوات

## 6- اطلب من طفلك الجلوس على البوتي أو التواليت

تذكر أن هدفنا الرئيسي هو جعل أطفالنا يرغبوا في الجلوس على البوتي بشكل مستقل , وهذا يعني أننا نريد أن نجعله تجربة خالية من الإجهاد بالنسبة له , مع الأخذ بعين الاعتبار أنه من المهم جداً أن نمنح أطفالنا السيطرة ( الفصل الأول ) , نحن لا نريد أن نرغم أطفالنا جسدياً على الجلوس على التواليت عن طريق سحبهم وجرهم هناك , نحن نريد أن يذهبوا إلى هناك بمحض إرادتهم , وهذا لا يعني أننا لا نستطيع أن نمسك بيدهم أو نأخذهم إلى الحمام، ولكن فقط بإذنهم .

إذا ابتعدوا عنا أو قالوا لا، احترم ذلك ونجرب بعض الاقتراحات الواردة أدناه , استخدام الحمام شيء لا يمكننا إجبار أطفالنا على القيام به ، لأنه شيء تحت سيطرتهم بشكل كامل , وبالتالي إعطاء أطفالنا السيطرة هو في غاية الأهمية ، بل هو أكثر أهمية من استخدام التواليت

### □ متى تطلب منه الجلوس على التواليت :

- 15 دقيقة قبل الوقت الذي يتبول أو يتبرز فيه عادة , أنت تعرف هذا من المعلومات التي جمعتها في " مفكرة التدريب , " potty diary نريد أن نسأل قبل 15 دقيقة حتى يكون لدينا الوقت للوصول الى هناك بطريقة سهلة ومريحة , سيكون لدينا الوقت للطلب بطرق متنوعة ومختلفة

- عندما يقوم طفلك بعمل نسخته الخاصة من حركات رقصة البوتي Potty dance
- عندما ترى طفلك قد بدأ بالفعل في التبول أو التبرز , الشيء الرائع حول نزع الحفاضات هو أن ترى هذا الآن ، وبالتالي يكون لديك العديد من الفرص الحقيقية لعرض التواليت.
- عندما يظهر اهتمام في أي بوتى , أو camper potty أو التواليت ، إما عن طريق النظر إليها، أو المشي إليها، أو لمسها , وهذا يعني أننا يجب أن تبقى أعيننا مفتوحة لرؤية هذا , إذا كان قد مشى إليها بالفعل في السابق اعرض عليه التواليت ، إذا كان ينظر في اتجاهها، إذن اعرضها عليه

### □ كيف تطلب :

- **لفظياً -** فقط أطلب منه بطريقة ممتعة التي تريدها , يمكنك أن تقول واحدة أو أكثر من الاقتراحات التالية:
- "عزيزي , حان الوقت لزيارة البوتي ! مرحى ! دعنا نرى ما إذا كنا نستطيع التبول أو التبرز , أنا أتساءل أي واحدة ستكون" .
- "انه وقت البوتي مرة أخرى! هيا، دعنا نرى من سيكون عند الحمام بشكل أسرع"
- "يبدو وكأنك تريد حقاً أن تتبول أو تتبرز, تعال معي إلى التواليت حتى نتمكن من وضعها هناك"
- "لقد اشتريت لك البوتي , لأنه حان وقت البوتي - ييببيبي دعنا نجلس عليها."

اجعل شخصيته المفضلة أو الدمية تقول له إنه الآن وقت البوتي , ربما يكون تمثال لشخصية إلمو Elmo ، دمية القرش ، أو , toy vacuum من تجربتي أطفالنا أحيانا قد يجدوا أنه من الأسهل للرد على طلباتنا عندما يتتم من خلال دمية أو تمثال لشخصية ما , لا تنسى أن تستخدم صوت الشخصية عند القيام بذلك!

- **خذ يده -** تستطيع فعل هذا إثناء طلبك من لفظياً أو بعد أن تطلب منه لفظياً ولم تتلقى رداً وإستجابة من طفلك.

أذهب إليه وإشرح أنك ذاهب لتأخذ بيده وتسير معه إلى الحمام , إذا سمح بذلك ، توجه إلى أقرب حمام , وأنت تمشي معهم كُن ذو حس ما إذا كان يأتي معك بحرية تامة ؛ إذا كان يسحب يده بعيداً عنك، دعه يعرف أن لديه السيطرة الكاملة عن طريق ترك يده

➤ **حمل طفلك** - إثناء ذهابك لحمل طفلك من المهم جداً استخدام بروتوكول التحكم في برنامج سن رايزالذي تم شرحه في الفصل الأول ,

إشرح له أنك ذاهب لحمله وأخذه إلى الحمام حتى يجلس على البوتي , قل له بطريقة ممتعة ومثيرة ثم إنتظر الإذن منه , إذا تحرك بعيداً عنك ، أو قاوم حملك له ، أو كان يتقدم بصعوبة فمن المهم جداً ان تعطيه بروتوكول التحكم والسيطرة ولا تمسكه , نحن لا نريد أن يكون لدينا مناقشات مع أطفالنا **control battles**, هذا أكثر أهمية من التدريب على استعمال التواليت

➤ **إذهب إلى الحمام بنفسك** - يمكنك القيام بذلك إثناء طلبك من طفلك , في بعض الأحيان ذهابك فعلا إلى الحمام يساعدهم على إتخاذ قرار الذهاب معك ، إذا كان طفلك لم تستجب لطلبك اللفظي أو البدني إذن أخبره انك سوف تراه هناك وإذهب بنفسك , حالما تعمل في الحمام حدث ممتع قد يرغب طفلك في المجيء ويرى ما كل هذه الضجة وسبب هذا الإهتمام:

- اصنع بعض الضوضاء: قم بغناء أغنية يحبها طفلك، إلب هارمونيكا (ألة نفخ موسيقية) أو قم بالتطيل على طبل
- إذا كان طفلك يحب مشاهد معينة من فيلم، إبدأ في تمثيلها في الحمام بصوت عال بما فيه الكفاية بحيث يسمعك طفلك
- خذ بعض الأشياء معك في الحمام أنت تعرف أن طفلك يحبه , إذا كان يحب اللعب بسلسلة أو خيوط صوف أو اللعب بالمعجون أو السيارات، دعه يعرف أنك وكرة الصوف أو سلسلة أو السيارات ذاهبين إلى الحمام وأنكم تأملوا أن ينضم إليكم قريباً
- إذا كان طفلك يحب التحفيز البصري، مثل الأشياء التي تحلق في الهواء أو تسقط أمام عينه، إذن اصنع الأشياء التي تطير حول الحمام - أو خارج باب الحمام

الفكرة هي أن تجد وسيلة لإعطاء طفلك سبباً وجيهاً لزيارة الحمام

➤ **كُن ثابتاً** - اطلبه أكثر من مرة، أطلب أكثر من مرتين , قد يستغرق الأمر عدة مرات في الطلب قبل أن يستجيب طفلك , استمر في ذلك , آمن وثق إنه في كل مرة تطلب فيها طفلك و لا يستجيب لك سيكون أقرب بخطوة واحدة إلى الوقت الذي سيستجيب فيه . أطفالنا يجدون الاستجابة لنا وللعالم، والقيام بالأشياء اليومية مثل الجلوس على التواليت، أصعب بكثير من أقرانهم الطبيعيين ، لذلك فمن المنطقي أن الامر سيستغرق منهم وقتاً أطول قليلاً ليدرك هذه الفكرة , دعونا لا نستسلم لهم؛ والبقاء على المسار وإعطائهم

المزيد من الفرص للنجاح , اللحظة التي نتوقف فيها عن منحهم الفرص سنسلبهم الفرصة ليكونوا قادرين على التعلم.

الآن، هذا لا يعني أن عليك أن تبقى تفعل ذلك طوال اليوم , ليس هناك علم دقيق لطول المدة التي نستمر فيها بتقديم الحمام للطفل الذي لا يستجيب أو حتى يظهر لك أنه يأخذ بعين الاعتبار ما تقوم به، أود أن أقول كمبدأ توجيهي إذا لم يعبر طفلك لفظياً أو قال غير لفظي " لا " بوضوح , إذن استمر في استخدام التقنيات المتنوعة المذكورة أعلاه لمدة خمس دقائق كحد أدنى

من تجربتي أنه حتى عندما لم يظهر الطفل أي اهتمام واضح فإنه مدرك ما تقوم به وتقله . نريده أن يعرف أن استخدام التواليت هو ممتع ورائع و يمكنه القيام به , كلما تبين له هذا أكثر على الأرجح سوف يبدأ بالتفكير في تجربته بنفسه , أنا أريد أن تفعل ذلك كثيراً لأن طفلك قد يكون مستلقي في السرير ويفكر فيه ليلاً , " أمي حقاً لا تحب الذهاب إلى الحمام، ربما يجب أن أحاول ذلك " .

إذا كان طفلك قد قال بوضوح " لا " احترم ذلك وأعلمه بأنك ستحاول مرة أخرى في غضون ثلاث إلى خمس دقائق

### ➤ **رغبة طفلك vs حاجة طفلك للجلوس على التواليت - الطلب باستمرار**

بالطرق المذكورة أعلاه سوف تعمل فقط إذا إستطيع فعلها من موضع رغبة أطفالنا للجلوس بحماس على التواليت بدون " حاجتهم " , نحن نكون بائسين عندما تكون سعادتنا، والشعور بالنجاح، أو رفاهيتنا تعتمد على فعل ما طلبناه من أطفالنا , في هذه الحالة هو الجلوس على البوتي , تأكد من أنه حقاً لا بأس به إذا قرر طفلك " لا "

حاجتنا إلى نتيجة معينة لا تحدث بالسرعة التي نريدها عادة يعمل تجميد لأدمغتنا , يشل تفكيرنا , فجأة لا يمكننا التفكير في أي أفكار أخرى لمساعدة طفلنا بالجلوس على البوتي وقد نشعر أنه لن ينجزها أبداً , هذا سرعان ما يصبح نبوءة , المضحك كيف ان اللحظة التي نصبح فيها تعساء أو بائسين لا يمكننا التفكير في شيء آخر , ما نفكر فيه وكيف نشعر إثناء لعبنا وتشجيع أطفالنا هو مهم جداً جداً , إذا لاحظت أنك تشعر بأنك متعلق بعلم طفلك يجلس طفلك على البوتي، فخذ قسطاً من الراحة , خذ عشر دقائق راحة و اصنع لنفسك فنجان من الشاي, إثناء شربك للشاي فكر في الأفكار التالية:

- ليس هناك اندفاع , بغض النظر عن عمر طفلك هو يستطيع التدريب على الحمام.
- لم يتم بناء منزلك بين عشية وضحاها، ولكن طوبة فوق طوبة، والشيء نفسه ينطبق على طفلك ليتعلم مهارات جديدة , طلب وراء طلب.
- أنت أفضل شخص لمساعدة طفلك , لديك أقوى علاقة مع طفلك , وأنت تعرف طفلك أكثر، ولديك معظم الوقت لإعطائه لطفلك.
- أنت وطفلك تبدلان قصارى جهدكما.

دعونا نتخلى عن هدف جعل طفلك يجلس على البوتي ، والتمتع بطلب طفلك أن يأتي إلى التواليت من تلقاء نفسه , ركز فقط على هذا الطلب ، والمتعة في إغراءه هناك.

### □ نمذجة الذهاب إلى المرحاض Modeling :

- كلما كنت بحاجة للذهاب إلى التواليت ، دع طفلك يعرف ويأتي معك
- إملك أنواع مختلفة من الحيوانات المحشوة **stuffed animals** والشخصيات التي تذهب إلى الحمام حيث يمكنك تمثيل ذلك أمامه على بوتى صغيرة.
- يمكنك أن تجعله بسيطاً عن طريق مشي الدمية أو الدبodob باتجاه البوتي، اجعله يتكأ على البوتي وتظاهر انه يقوم بالتبول، إعمل صوت بول , بينما تفعل هذا إصنع صوت عميق للدبodob الذي قد يقول " أوه، أنا حقا بحاجة إلى التبول، لا بد أن هذا من عصير التوت الذي شربته " , بعد التبول إجعل الدبodob / دمية قد يقول، " أوه، هذا الشعور جيد جداً، وأنا سعيد لأنني إستطعت أن أتبول في التواليت مثل الدببة الكبيرة , وبهذه الطريقة لا يتوجب علي إرتداء الحفاضات، وأحافظ على الغابة نظيفة " , ثم قم بالثناء على السيد الدبodob لكونه مثل الدب الذكي , لا تشعر بأنه يتوجب عليك أن تجلب انتباه طفلك لمشاهدتك أو المشاركة في هذه اللعبة التي تلعبها , ولكن إمدحه وشجعه إذا اختار إذا كان طفلك لا يحب حقا الألعاب العادية يمكنك أن تفعل ذلك مع **inanimate object** أشياء جامدة ، مثل القطارات، والسيارات، وسلاسل من الخرز , والحروف المغناطيسية أو الأرقام مع القليل من الخيال , كل شيء يمكن استخدامه في التواليت

### □ استخدم محفزات طفلك :

استخدام محفزات طفلك من خلال ربط الحمام بالأشياء التي يكون بالفعل مهتم بها ويستمتع فيها يمكنك نسج الذهاب إلى المرحاض في أي لعبة أ طفلك يلعبها بالفعل معك , وبهذه الطريقة يجعل طفلك يفكر واستكشاف مفهوم الجلوس على التواليت ضمن المواضيع والأنشطة التي يهتم بها بالفعل , يمكنك القيام بذلك في الأوقات التي لا يحتاج فيها طفلك فعلا للذهاب إلى التواليت , فمثلا:

- دعونا نقول أن طفلك يحب تمثيل مشهد من أفلام ديزني , ربما **Toy Story** أو **Beruary and the Best** , إملك الشخصيات التي لديها طابع **stop and go** إلى المرحاض , ربما تكون شخصية **Buzz Lightyear** ( شخصية بطل فضائي ) يعمل التبول في الفضاء الخارجي , أنت وطفلك يجب أن تكتشفوا معاً كيفية صنع تواليت فضائي .
- ربما يحب طفلك يحب الرسم - يمكنك البدء في رسم شخص يجلس على التواليت
- إذا كان طفلك يحب التهجنة والإملاء , يمكنك تهجنة عبارة "وقت الحمام " أو جملة أحب الجلوس على التواليت".
- إذا كان طفلك يحب الرياضيات والأرقام , يمكنك حساب كم مرة في الأسبوع أو في الشهر أو في السنة بالمعدل يستخدم الشخص العادي التواليت.

- إذا كان طفلك يحب التحدث عن موضوع معين، مثل العواصف أو مايكل جاكسون، يمكنك أن تقدم موضوع الذهاب إلى التواليت عن طريق التساؤل عن نوع تواليت مايكل جاكسون، أو كيف يمكنك أن تذهب إلى الحمام في منتصف الإعصار.

## 7- احتفل، احتفل، احتفل

لا تقلل أبداً من قوة الاحتفال ، نحن جميعاً نحب ذلك ! عندما كنا أطفالاً فعلنا أحد الأمرين إما نقوم بالسلوك الذي يعطينا أكبر قدر من الاهتمام والانتباه أو نقوم بالسلوك الأكثر احتفالاً ، وربما البعض منا أن لم يتغير أبداً.

بطبيعة الحال، أعرف أنك سوف تكون صادقاً جداً وعاطفياً ومتحمساً عندما يستخدم طفلك الحمام لأول مرة! وأنا واثق من أن احتفالكم سيكون كبيراً وحقيقياً ، الشيء الوحيد الذي قد لا نفكر في التركيز عليه هو الاحتفال بجميع الخطوات الصغيرة التي يتخذها أطفالنا قبل وصولهم إلى الوجهة النهائية

فيما يلي بعض الاقتراحات لإحتفال بجميع الخطوات على طول الطريق:

### احتفل بكل ما يفعله أطفالنا فيما يتعلق بالتواليت ، اثني عليه وإمتدحه:

- عندما ينظر إلى الحمام
- عند دخوله للحمام لما تطلب منه
- عند لمس له
- عند جلوسه عليه
- عندما تبرز أو يتبول في البوتي
- عندما يلاحظوا أنهم تبولوا وتبرزوا
- عندما يخبروك أنهم بحاجة الى استخدام التواليت
- في كل مرحلة من مراحل سحب بنطلونهم للأسفل او للأعلى، ومسح وتنظيف أنفسهم ، سحب السيْفون، وغسل أيديهم.

### استخدم التنويع في صوتك .

- احتفل بصوت عالٍ مثل صوت المشجع.
- احتفل بعذوبة ورقة مثل ما تقوم به عندما تقبله قبل النوم.
- احتفل به بهمس.
- احتفل به من خلال غناء أغنية الروك أو تهليل.
- احتفل باستخدام أصوات مضحكة ، مثل Donald Duck ، Mighty Mouse ، بوباي. Popeye



## استكشاف الأخطاء وإصلاحها:

### □ طفلي لا يسمح لي بتغيير حفاظته , دائماً قتال و عراك :

1- هذا على الأرجح مسألة تحكم , إفعل ما يلي عند محاولة تغيير حفاظات طفلك :

- اشرح لطفلك بالتفصيل لماذا من المهم بالنسبة له أن يغير حفاظته:
- أنك تحاول مساعدته بعدم حصول طفح الحفاض من وجود البراز أو البول على جلده لفترة طويلة جداً
- وأن الحفاضة قد إمتلأت بالكامل ويمكن أن تبقى لفترة معينة.
- أعطِ تحذير لطفلك قبل محاولة تغييرها , قد يشعر أن تغيير الحفاضات مفاجئ جداً ويقطعه من نشاط إلى آخر ويشعر بالحاجة للدفع ضده , قم بالعد التنازلي قبل أن تغيرها , امنحه تحذير لمدة عشر دقائق , ثم تحذير لمدة خمس دقائق , وبعد ذلك تحذير لمدة دقيقتين , بهذه الطريقة سيكون قادر على تجهيز نفسه لهذا الحدث.
- جرب طرقاً مختلفة لتغيير الحفاضات , من تجربتي في التغيير للعديد من الأطفال المختلفين بأعمار متفاوتة , كل طفل يحب أن يفعل ذلك بشكل مختلف , أسلوب واحد وجدته فعال وهو وجود مكان معين حيث تقوم ذلك دائماً فيه , حيث يأتي إليه طفلك بنفسه , على سبيل المثال، وضع منشفة على الأرض، تحضير مناديل مبللة وحفاضات نظيفة ووضعها بجانب المنشفة، ومن ثم أثنى المنشفة , كما أطلب من طفلي الاستلقاء حتى أتمكن من تغيير حفاظته , وبهذه الطريقة يمكن لطفلك أن يرى تمثيل مرني لما نطلب منه القيام به، وأنه يمكنه أن يأتي بمحض إرادته , أو أفعل ذلك وهو واقف وهو مستغرق في نشاطه الخاص , ربما ينظر إلى كتاب، أو يصف أشياءه على الطاولة , لا يتوجب عليه ان يكسر نشاطه , جرب طرقاً مختلفة لمعرفة ما إذا كان أحدها سيعمل بشكل أفضل.

2- ربما هي قضية حسية :

- هل يدك باردة جداً ؟
- ربما يشعر بخشونة على جلده؟
- قد تكون أيدينا لزجة من الطبخ وكان عليها غراء ؛ ربما طفلك يبتعد عنك بسبب هذا الشعور على بشرته ,
- يمكن أن تكون مشكلة حسية أخرى لا ترتبط في الواقع بتغيير الحفاضات , ربما يكون علينا عطور أو رائحة مثبتات الشعر التي تعتبر **overwhelming** ساحقة وتسبب لهم فرط حسي مما تجعلهم يبتعدون عنا , حان الوقت لتكون " رجل المباحث **detective** مرة أخرى وتحقق لتعرف ما إذا كان هناك مشكلة حسية لطفلك.

## □ طفلي يلطخ برازه ويأكله :

كنت أتشاور مع أم جميلة لطفل توحد يبلغ من العمر خمس سنوات , كانت تتحدث بحيوية وحماس كبير عن ابنها حتى بدأت في طرح موضوع أن طفلها يلطخ ويأكل برازه , عندما بدأت في الحديث عن هذا همست همس ولم تنظر لي في عيني , عندما سألتها لماذا كنت تهمسين , قالت لأنها لا تريد أن يعرف أي شخص , لأنه هذا مخزي جداً , كانت أيضاً على يقين من أن ابنها هو الطفل الوحيد الذي فعل هذا , الخجل يمكن أن يكون تجربة عاطفية معزولة جداً , لذلك أول شيء يجب معرفته عن هذا هو أنك لست وحدك , طفلك ليس الطفل الوحيد على هذا الكوكب الذي يفعل هذا , وليس هناك شيء تخجل منه , هذا النشاط يجعله كل الأطفال على طيف التوحد وكذلك الأطفال الطبيعيين , السبب الوحيد الذي تعتقد أن طفلك الوحيد الذي يفعل هذا هو لأنه لا أحد يتحدث عن ذلك , لذلك دعونا نتحدث عن ذلك الآن , ماذا أفعل:

- قرر أن تشعر بالرضا حول هذا , بدلاً من رؤية هذا الأمر مثير للاشمئزاز, دعونا نضع في اعتبارنا ما تحدثنا عنه في وقت سابق , أن البراز هو شيء رائع جسمنا يقوم به , وأنا سعيد لأن أطفالنا يمكنهم التبرز, لا نزال نستطيع المجيء من هذه النقطة ونحن نعلم أطفالنا أن البراز شيء عظيم وجيد ولكنه ليس شيئاً لناكله , وهذا سيجعل الوضع أسهل بالنسبة لك ولطفلك
- اجعل من الصعب عليه القيام بهذا النشاط.
- ألبس طفلك ملابس التي تجعل من الصعب عليه أن يضع يده في حفاضته ويخرج البراز , سبيل المثال, يمكنك إلباسه أفرهول , **onesie , jump suit , dungaree** , قطعة واحدة كاملة **one-piece** تكون الشياطات والأزرار أو السوستة بالخلف على الظهر , وبهذه الطريقة لن يكون لديه إمكانية الوصول الفوري إلى برازه .
- ملاحظة يمكن عمل بحث على صور قوئل لمعرفة شكل الملابس المكتوبة بالانجليزية عندما تقوم بتغيير حفاضات طفلك أعطه شيئاً آخر لتشغل يديه وبالتالي لا يكون عقله غير مشغول بالبراز.
- لا تدع أي شيء يلهيك عن تغيير الحفاضات بسرعة , بحيث طفلك لا يكون لديه الوقت لانتزاع أي براز , لا الهاتف أو أطفالك الآخرين , لا تدع شيئاً يأخذ انتباهك بعيداً عن فعل شيء في متناول اليد , في بعض الأحيان نعطيهم عن غير قصد الوقت لانتزاع البراز عن طريق الإلتهاء بالهاتف أو أطفالنا الآخرين
- إعمل فحص لطفلك لمعرفة غن كان هناك نقص تغذية , بعض أطفالنا قد يرغبون في تناول برازهم لأن لديهم نقص معادن , اطلب من طبيبك أن يفحص طفلك لمعرفة ما إذا كان هذا هو الحال .

## □ طفلي يلطخ برازه في منتصف الليل :

لقد عملت مع العديد من الأسر حيث هذا هو الحال , في 95% من هذه الحالات كانت كلها حول ما حدث عندما قام الطفل بتلطix ودهن البراز , سيقوم الوالدين بتنظيف طفلهما من خلال إعطائه حماماً ويقضوا حوالي 30 دقيقة أو أكثر مع طفلهم , هذا أصبح حافظاً لطفلهم على مواصلة التلطix بالبراز , لأنه أحب أن يأخذ حماماً ويستحوذ على اهتمام والديه في منتصف الليل , كان التلطix مجرد وسيلة للحصول على ذلك , وبمجرد أن يبعد الوالدين انتباههم ومتمعة وقت الاستحمام , سيتوقف الأطفال عن التلطix , ما الذي قد يساعدكم على تحقيق ذلك؟ هناك طريقتان محتملتان للمحاولة:

- إذا كان طفلك يلطخ البراز قليلاً , أود أن أقترح عليك ترك البراز ولا تنظفه على الإطلاق. هذا فعال جداً , هناك العديد من الأمثلة من تجربتي مع الأطفال الذين لم يفعلوا ذلك مرة أخرى , م عندما رأوا أن والديهم لم يأتوا , لم أسمع أبداً عن أي طفل يموت أو يمرض لأن عليه القليل من البراز , كم مرة كنت مستغرقاً في النوم عندما يتغوط عليك طفلاً رضيعاً بدون حتى أن تدرك ذلك؟ اسمح لطفلك أن يستغرق بالنوم والبراز عليه , هذا لا يجعلك والدي سيء , المهم هو نيتك , أنت تفعل هذا لمساعدة طفلك على تعلم أن البراز يجب أن يبقى في البوتي أو التواليت وليس شيء نلعب به
- إذا كان طفلك يلطخ بالبراز كثيراً , حرفياً لطحه في جميع أنحاء غرفة النوم , وربما يتوجب عليك قضاء جزء كبير من يومك في تنظيفه , حاول دخول غرفة نوم طفلك بطريقة هادئة جداً - لا تلفت انتباهه أو تتحدث معه , الفكرة ليست لجعله شيء ممتع ولكن هذا لا يعني أنك تجعله مزعج وحزين لطفلك , اجعله تأثير محايد , بدلا من إعطاء طفلك حماماً , فقط امسح له بمناديل مبللة وغادر في أسرع وقت ممكن

## □ طفلي متدرب على الحمام بشكل كامل , يلعب ببرازه عندما يكون البراز بقاع التواليت ؟

إذا كان طفلك يمكنه الجلوس بشكل مستقل على مقعدة التواليت وسوف يستخدم هذا بنفس الوقت لكي يلطخ بالبراز , إذن امنحه مادة بديلة يلعب بها , البراز لديه ملمس معين ورائحة قوية , ضع في وعاء مادة ذات ملمس مماثل للبراز, يمكن أن يكون معجون , أو plasticine أو silly putty السلايم , أو موز مهروس , أضف إلى ذلك زيت الباتشولي essential oil-pachouli لأنه بالذات له رائحة قوية , أخبر طفلك أن اللعب ببرازه ليس صحيحاً له ولكنه يستطيع أن يلعب بهذه المادة بدلاً من ذلك طالما يريد

أثبتت هذه الطريقة نجاحاً كبيراً مع **علي Ali** , وهو طفل توحدي بالغ من العمر 12 عاماً , تواصله اللفظي متوسط , mid-verbal كان متدرب على الحمام بشكل كامل , لكنه يلعب

ببرازه في وعاء المرحاض عندما يكون لوحده في الحمام , يديه بدأت تصبح ملتهبة جداً بسبب لمس البراز المباشر , والداه لم يكن باستطاعتهم أن يكونوا معه بكل دقيقة , قررنا وضع وعاء بجانب المرحاض بداخله معجون سلايم , **plasticine** شرحنا له أن يديه أصبحت ملتهبة بسبب تلامس البراز , وأنه يمكنه أن يساعد على شفاء يديه عن طريق اللعب بمعجون السلايم بدلاً من البراز, واننا سنترك هذا المعجون لأجله كي يلعب به بدلاً من ذلك , قام والداه بعمل نمذجة أمامه في أي وقت كانوا فيه بالحمام معه، وتذكيره كل يوم بوجودها , بحلول نهاية الأسبوع كان قد توقف عن اللعب ببرازه!

## □ على الرغم من أن طفلي يتبول في المرحاض، لكنه بكل مرة يريد التبرز , يطلب حفاظات كي يعمل بها بدلاً من التواليت ؟

التبرز هو تجربة جسمية طبيعية شديدة بالنسبة لنا كلنا , أستطيع فقط أن أتخيل أنه تجربة حسية أكثر شدة لأطفالنا على طيف التوحد , وهناك الكثير من أطفالنا لديهم تحديات ومشاكل بالجهاز الهضمي , والتي يمكن أن ينتج عنها الكثير من الإمساك أو الإسهال وبالتالي التبرز هو أكثر تحدياً بالنسبة لهم , كلنا جميعاً لدينا الطقوس الخاصة بنا وطرقنا التي نحب أن نتبرز فيها.

**الطريقة البطيئة** هي اختيار وقت معين في المستقبل , حيث تقول لطفلك أنه أصبح أكبر الآن وقد حان الوقت له كي يبدأ في الانتقال من التبرز في الحفاضات إلى المرحاض , اجعل هذا إعلان ممتع وسعيد ,و أنه في غضون أسبوعين , سيكون لديه حفاضة واحدة يومياً للاستخدام , أخبره أنه يمكنه طلب ذلك واستخدامها في أي وقت من اليوم , ولكن بمجرد استخدامها لا يوجد المزيد منها حتى اليوم التالي , ثم بعد القيام بذلك لمدة أسبوعين, دع لطفلك يعرف أنه حفاضاته كلها انتهت الآن.

**الطريقة السريعة** هي الطريقة الأكثر فعالية للتعامل مع هذه المسألة هو أن تنزع الحفاضات , وتتوقف عن شرائها والتخلص من الحفاضات الموجودة لديك في منزلك إذا كان لديه شقيق أصغر يستخدم حفاظات مماثلة في الحجم , تأكد من أنها في مكان في منزلك لا طفلك التوحد الوصول إليها , يمكنك التخلص من الحفاضات بطريقتين , الطريقة البطيئة أو الطريقة السريعة , والخيار لك كما أنهما فعالة على حد سواء.

عند وصولك لمرحلة حيث لا توجد حفاظات في المنزل على الإطلاق، قم بما يلي:

○ قبل يوم من استخدام الحفاضة الأخيرة , قم بتزيين التواليت الخاص بك بطريقة تعلم أنها تحفز طفلك

على سبيل المثال، أعرف عائلة جميلة زينوا التواليت بملصقات دورا حيث كانت ابنتهم تحب تلك الشخصية , آخرون ربطوا سلسلة من ربطات الشعر **bows** حول التواليت مثل الأوشحة التي يحبها أطفالهم , أحد الأهالي أنشأ فقاعات الكلام **speech bubble** عند الخروج من الحمام

تقول " Welcome Max's poop! " : أنا متحمس لتلقي أول براز من ماكس! شكراً لك ماكس" , ثم يليها وجه مبتسم كبير.

- موقف واضح وصلب في قراركم بعدم وجود حفاضات في المنزل , إذا كان طفلك يشعر بأنك لست متأكداً من قرارك , فإنها سوف يتمسك بالحفاضات , إذا كان يشعر أنك متمسك جداً برأيك ولن تغيره , سوف يتقدم ويستمر قدماً نحو التواليت
  - عندما يطلب حفاضات، دعه يعرف بصوت متحمس وتهنئة أنها لم تعد لديك بعد الآن , لأنه الآن ذكي جداً ويتوجب عليه الذهاب للتواليت - دعه يعرف إنه التواليت الخاص به الآن جاهز ومتحمس حتى يتبرز فيه , ثم دعه يعرف أنك قمت بتزيين التواليت لهذه المناسبة، واطلب منه أن يأتي ويلقي نظرة.
  - ثم قم بعمل نموذج بالجلوس على المراض واطلب من طفلك أن يفعل الشيء نفسه.
- إذا كان يقول لا، إذن أخبره أنه لا يتوجب عليه ان يتبرز في هذه اللحظة , يمكنه أن يذهب في أي وقت يشاء , ولكن الحفاضات لم تعد متوفرة بعد الآن.

- من المهم أن تعطي السيطرة لابنك في هذا الوقت، ولا تجبره بأي شكل من الأشكال على الجلوس على المراض. أخبره أنه يمكنه أن يتبرز في المراض متى ما كان مستعداً , ومن ثم اتركه وحده في الحمام , لدي الكثير من قصص الأطفال الذين يتبرزوا عندما يتم تركهم لوحدهم ولا أحد يقول لهم ما يجب عليهم القيام به.
- قد يبدأ في البكاء , على اعتقاد بأن ذلك من شأنه أن يحركك ويجعلك تعطيه الحفاضات , إعلم أن طفلك ليس في أي خطر أو محنة , أنه مجرد استخدام لنوبة الغضب في محاولة للحصول على حفاضات , إذا كنت قد قرأت الفصل 7 سوف تعرف مسبقاً كيفية الرد على نوبة الغضب, لا يختلف عن هذه الحالة , أخبره بأنه يجب أن يدرج من عالم الحفاضات إلى التواليت , وحتى لو كان يبكي فهذا لن يجعل الحفاضات تعود – لأنه الآن يستطيع التبرز في المراض
- إعلم أنه سوف يبقى على قيد الحياة والتحرك من خلال هذا التحول , لأنك تساعد على إجراء هذا الانتقال المفيد لنفسه , والذي من شأنه أن يساعده اجتماعياً.

## □ طفلي يختبأ في جزء آخر من المنزل ويتبرز فيه لوحده :

قد يكون هذا لأنه لا يريد من الناس من حوله أن يتفاعلوا بصوت عالٍ مثل قول " أوه , هل فعلت براز مقرف " الطريقة المطبوعة في ذاكرته بالماضي، ويفضل الانعزال، إذا كان هذا هو الحال، إذن قم بإبلاغ طفلك أنك تعتقد أن برازه هو شيء صحي ورائع وأنه لا بأس بالنسبة له أن يفعل ذلك حولك وفي الحمام.

في بعض الأحيان حماسنا يمنع شيء من الحدوث ! gets in the way , البراز هو تجربة حسية كبيرة، وقد يرغب أطفالنا أن يتركوا لوحدهم وأن يكونوا على إنفراد , والطريقة الوحيدة

لتحقيق ذلك هي أن يذهب بمفرده من تلقاء نفسه , إذا كنت تشعر بعد أن قرأت هذا الآن، أن محاولتك للفت الإنتباه والتفاعل مع طفلك عندما يحاول التبرز لا تعمل ولا تؤدي بنتيجة ، إذن قم بتجربة ان تكون أكثر هدوءاً

فتاة جميلة عملت مع كان تحتجز بشكل واضح برازها ولا تستجيب لطلباتي الممتعة والمرحة للجلوس على الحمام , لذلك أنا غيرت اتجاهي ؛ لقد خفضت صوتي و طاقتي أخبرتها إنه يمكنها أن تأخذ كل الوقت التي تريده في التبرز بالحمام لوحدها، وغادرت , ثم جلست بهدوء في الغرفة الأخرى , مما أعطاهما بعض المساحة , بعد سبع دقائق جلست على البوتي , استغرق منها 15 دقيقة لإكمال التبرز وإنهاء التعب , ومن الواضح أنها استغرق منها وقتاً وتركيزاً ، وكان أسهل بالنسبة لها عندما لم أكن حولها.

إذا كنت قد غيرت نفسك في الطرق المذكورة أعلاه وطفلك لا يزال يتبرز بعيداً عنك في جزء آخر من المنزل، تحقق لمعرفة ما إذا كان بإمكانك إكتشاف ماهية هذا المكان الذي يجذب طفلك ؟ عملت مع عائلة لديها ولد عمره 6 سنوات , كان دائماً يتبرز بجانب مصرف تكييف الهواء. اقترحت على عائلته أن يضعوا مروحة بجوار المراض , بدأ الولد بالتبرز في المراض بعد وقت قصير من ذلك , شيئاً من الهواء البارد قد ساعد في ذلك

تذكر أن هناك دائماً سبب وجيه حول تصرف أطفالنا بهذه الطريقة الفريدة من نوعها ؟ مهمتنا هي الإيمان بهذا أنه ثم محاولة إكتشاف ذلك.

إذا لم تستطيع أن ترى ما هو السبب , ربما بدأ هذا عن طريق الصدفة في يوم ما , والآن أصبح جامدً في رغبته في القيام بذلك دائماً بهذه الطريقة , بهذه الحالة ضع البوتي في المكان المحدد الذي يتبرز فيه , دعه يعرف أنك وضعتها هناك حتى يتمكن من التبرز بها , كل يومين حرك البوتي أقرب قليلاً إلى الحمام , هذه التغييرات الطفيفة قد تساعد طفلك على قبول التغيير في التبرز في مكان مختلف.

## □ طفلي لا يغسل يديه بعد إستعمال الحمام :

إذا كان طفلك لا يريد غسل يديه في المغسلة ، إبدأ في أخذ منشفة مبللة وإحقه إلى أي مكان يركض إليه بعد استخدام التواليت لتمسح يديه , استخدام بروتوكول التحكم , اشرح ، واعط تحذير، وإبحث عن الإذن، واغسل يديه بالمنشفة المبللة أو الفاين المبلل , هذا سوف يساعده على التعود على حقيقة أننا نغسل أيدينا بعد أن نذهب إلى الحمام.

بعد فعل ذلك لفترة من الوقت، في المرة القادمة عندما تكون في الحمام، إبدأ في فتح صنوبر الماء قبل انتهاء من طفلك استخدام المراض , اجعلها ممتع لطفلك حتى يرغب أن يأتي إلى المغسلة قبل أن يغادر الحمام.

- إذا كان طفلك يحب الفقاعات، إملاً المغسلة بالقليل من الماء واصنع بعض الفقاعات

- احصل على بعض الصابون في شكل الشخصيات المفضلة لديهم
- إملأ المغسلة بقليل من الماء وضع بعض القطرات في الجزء السفلي ، واطلب من طفلك إنقاذ الأسماك.
- اعمل نموذج لغسل يديك مع الكثير من المتعة والإثارة ، بعد ذلك يمكن أن تذكر كيف أصبحت نظيفة وكيف تشعر بأن رانحتها لطيفة.

## □ طفلي لا يريد أن يمسح نفسه بعد تبرزه :

المسح الناجح يستغرق وقتاً، ويحتاج ممارسة وصبراً، وفقاً للدكتور Dr. Christopher Green كريستوفر غرين أن الأطفال الصغار الطبيعيين لا يمسحون أنفسهم لمدة سنة على الأقل بعد أن تعلموا التبرز بالتواليت ، وبعد ذلك يأخذون سنة لإتقانه بشكل كامل ، النصيحة هنا هي الحفاظ على تشجيع طفلك على القيام بذلك بطريقة ممتعة وسهلة ومستقلة

## □ طفلي يتبول على الأرض ، إنه يفعله عن قصد وهو ينظر في وجهي ويضحك عندما أخبره ألا يفعل :

هذا يبدو سلوك ضغط button pushing تذكر أننا تحدثنا عن ذلك في الفصل 6 ، هذا يكون عندما يفعل أطفالنا شيئاً فقط لأنه يريد أن يرى رد فعلنا ، الفكرة التي تقودني إلى الاعتقاد هذا هو أنه ينظر إليك في حين أنه يتبول على الأرض ، وهذا يشير إلى أنه أكثر اهتماماً فيما ستفعله حيل التبول على الأرض أكثر من التبول ذات نفسه

أول شيء أريدك القيام به هو الانتباه وملاحظة رد فعلك على تبوله على الأرض ، هل تصرخ وتقول " لا " وتندفع نحوه بطريقة دراماتيكية؟ إذا فعلت ذلك ، فمن الأرجح أن هذه هي الاستجابة الدرامية المثيرة التي يبحث عنها.

في المرة القادمة التي يتبول فيها طفلك على الأرض ، لا تستجيب بأي شكل من الأشكال ، انتظر بضع دقائق حتى قبل أن تذهب لتنظيف التبول.

ثم في المرة القادمة عندما يقوم طفلك بفعل شيئاً كنت تريده حقاً أن يفعله ، مثل النظر إليك أو التحدث معك أو تبول في المرحاض، قم بإعطاء استجابة وردة فعل دراماتيكية مثيرة وكبيرة حقاً لذلك ، إذا أراد أطفالنا أن نتفاعل بطريقة دراماتيكية كبيرة، دعونا نفعل ذلك عندما يفعل الأشياء التي نريدها أن يستمر في القيام بها ، انظر الفصل 6 للمزيد من المعلومات حول button pushing .

## □ طفلي يقف أو يجلس القرفصاء حينما يتبرز في المراض :

افرح وكن سعيد بأن طفلك قد خلق وسيلة فعالة لاستخدام المراض , وأود أن أقول - هل هذا مشكلة ؟ طالما أنه يستخدم التواليت بنجاح , لا يهم ما إذا كان جالساً واقف، أو منخني بجلسة قرفصاء ؟

نحن في الواقع لا نعرف كيف يستخدم كل شخص المراض عندما يكون بداخله لوحده فهذه خصوصية شخصية , الثقافات المختلفة لديها أنواع مختلفة من المراحيض , في بعض البلدان الطريقة الصحيحة لاستخدام المراض هو أن يجلس جلسة القرفصاء فوق حفرة في الأرض , احتفل به أنه يستخدم التواليت بنجاح ودع هذا يكون , ومن الواضح أنها تعمل من أجله , في وقت لاحق، عندما يكون طفلك قادر على التواصل معنا أكثر عمقاً أو فهم أشياء أكثر يمكنك دعوته للجلوس كما يجب

## □ طفلي يخلع كل ملابسه إثناء التبول أو التبرز في التواليت :

لقد رأيت العديد من الأطفال الذين يريدون أن يخلعوا كل ملابسهم للذهاب إلى الحمام , في حين أن هذا لا بأس به في منزلك حيث الأمان , لكنه أكثر صعوبة عندما تكون في حمام عام أو في المدرسة , الطريقة لمساعدة طفلك في هذا هو خطوة واحدة، أو ملابس من قطعة واحدة في وقت واحد ، من تجربتي، الأطفال الذين يفعلون هذا لديهم شيء واحد مشترك: لديهم تحديات مع أنواع مختلفة من ملابس الملابس على جلدهم , ويمكن أن يكون **tactile defensive** بمعنى حساسية غير عادية زائدة نحو لمس شيء معين قد تجعل الشخص يشعر بالألم والانزعاج , إذا كان هذا هو الحال، أود أن أقترح عليك أن تبدأ ببروتوكول **brushing protocol** بالفرشاة مع طفلك ( انظر الفصل 11 ) والذي سيساعده في تحدياته الحسية الأساسية

وبالتالي ما أعنيه من خلال مساعدتهم بملابس القطعة واحدة **one piece of clothing at time**؟ هو جعل طفلك يتعود ارتداء شيء عندما يجلس على البوتي , قد تبدأ أولاً مع شيء صغير جداً , عندما يجلس على البوتي ضع زوجاً من النظارات المضحك على نفسك واعرض عليه فرصة ارتداء زوج , أو يمكن أن تبدأ مع قبعة أو زوج خاص من الجوارب , بمجرد أن يقبل طفلك هذا قم بإضافة قطعة أخرى من الملابس : إبدأ بواحدة صغيرة ومن ثم العمل عليها حتى تصل إلى أشياء أكبر مثل البنطلون

## □ طفلي كان عنده مهارات الحمام والأن فقدتها بالكامل تماماً , لماذا حدث ذلك ؟

هذا ليس شيء غير مألوف بالنسبة لأطفالنا، أجسام أطفالنا مختلفة وتتفاعل بشكل مختلف مع تجاربهم , هذا قد يكون راجعاً إلى واحد من عدة أشياء.



يمكن أن يكون ذلك لأن هناك ضغوط إضافية مستمرة في حياته الحالية , تحقق لمعرفة ما إذا كان هناك أي شيء قد تغير في بيئته الخارجية , ربما انتقلوا إلى مدرسة جديدة , أو هناك ورشة بناء تحدث بالقرب من منزلك , إذا رأيت أنه يمكن أن تكون ذات صلة بالتغيرات البيئية , افعل ما في وسعك لتخفيف التحدي , على سبيل المثال , إذا كان طفلك قد بدأت للتو الذهاب لمدرسة جديدة تحلى بالصبر مع طفلك حتى يتكيف عليها , اجعل وقته خارج المدرسة أكثر هدوءاً وأكثر قابلية للتنبؤ , وهذا سوف يسهل الانتقال , إعلم أنه بمجرد أن يتكيف , يمكنك البدء في تدريب التواليت مرة أخرى , في المرة الثانية لن تستغرق وقتاً طويلاً أو تحدياً كما كان الحال في الأول , إنه لم يفقد المهارة , هو فقط لا يستطيع التركيز عليها الآن بسبب تحديات أخرى

ربما يكون قد حقق قفزة في تطوره ونموه الاجتماعي , ربما يكون طفلك في برنامج علاجي في اللغة وبدأ في التحدث أكثر , , أو زادت فترة اهتمامه وانتباهه التفاعلي , لأن طفلك قد ركز اهتمامه على تعلم هذه المهارة , والتدريب على الحمام قد يأخذ مرتبة ثانية في التركيز لفترة من الوقت , عندما يتم دمج هذه المهارة الجديدة , فإن طفلك سوف يلتقط مهارة تدريب الحمام مرة أخرى

قبل كل شيء التحلي بالصبر مع طفلك , وإعلم أنه يفعل أفضل ما في وسعه

## □ إذا طفلي تعلم أن يتبول في البوتي هل سيكون قادر على الانتقال إلى التواليت بسهولة؟

جوابي على ذلك هو نعم , لقد عملت مع أكثر من ألف طفل صغير وكبير مختلفين , مع تشخيصات مختلفة , ولم أمر على حالة حيث أن الطفل سوف يتبول في البوتي ولكن ليس في التواليت , الفكرة هي أننا نريد أن نساعد أطفالنا أن يتبولوا و يتبرزوا و الحفاظ على أنفسهم نظيفين وومنتعشين

أهم شيء أن نتذكره هو إثناء مباشرتك في مغامرة التدريب على التواليت معاً , هو أن يكون ممتع ويكون سهلاً , إذا قمت بتطبيق التقنيات في هذا الفصل سوف يتعلم طفلك استخدام الحمام , الشيء المهم هو الاسترخاء والمتعة معاً , نحن لا نعرف كم من الوقت سوف تستغرق رحلتك , ولكنها سوف تحصل في النهاية , تتمتع مع هذه العملية!

## قائمة مراجعة إجراءات التدريب على الحمام :

- قرر أن التواليت ، البراز وال بول هي شيء عظيم و رائع.
- قم بإنشاء " مفكرة التدريب " **potty diary**
- شراء كل ما تحتاجه من البوتي ، **camper potty** ، **tarp** ، الخ
- اختيار موعد لبدء التدريب على التواليت
- اشرح لفظياً لطفلك كل شيء عن التواليت.
- قم بعمل نموذج لإستخدام الحمام أمام طفلك.
- اجعل الذهاب إلى الحمام حدث كبير في منزلك.
- اخلع الحفاضات.
- اطلب من طفلك الجلوس على البوتي أو التواليت , واطلب ذلك بطرق مختلفة.
- استخدم " **potty diary** " لمعرفة متى تطلب طفلك
- اطلب منه عندما يظهر اهتماماً في البوتي، التواليت ، أو **camper potty**
- اطلبه عندما يقوم بعمل نسخة من حركات الرقص الخاصة بالتواليت **version of the potty dance**
- اطلبه عندما ترى أنه بالفعل جاهز ومستعد للتبول أو التبرز.
- كن مثابراً , الرغبة مقابل الحاجة في الجلوس على التواليت.
- اربط الذهاب للتواليت بلعبة من الألعاب التي تلعبها مع طفلك.
- الإحتفال بكل محاولة يقوم بها طفلك تقوده نحو استخدام التواليت