

ماتدانا سلحشور

کارشناس روان شناسی بالینی



پاکیزه بودن را به کودکان خود بیاموزیم

(قابل توجه والدین جوان)

این آموزش را باید آغاز کنند؟ پاسخی که اکثر روان شناسان کودک به آن‌ها می‌دهند، این است: زمانی که شما و فرزندتان، آمادگی شروع آموزش را داشته باشید؛ زیرا در وهله اول مهم این است که والدین بتوانند با خونسردی و ملایمت، مراحل مختلف آموزش خود را به طور کامل پیش ببرند و فرزندشان را در انجام این امر راهنمایی و تشویق کنند. با صبر و شکیبایی شماست که کودک می‌تواند آموزش را به راحتی و بدون کم‌ترین هول و هراس بپذیرد.

برای شروع آموزش هیچ گاه عجله به خرج ندهید. اگر شما آموزش را زود (یک سالگی) آغاز کنید، مسلماً توقعاتی از کودک خود خواهید داشت که هنوز کودک هم سن او قادر به انجام آن‌ها نیستند؛ و همین امر زمینه‌ای برای ناراحتی در خانواده به وجود می‌آورد. آموزش زود هنگام تنها باعث وارد آمدن فشار بر کودک و طولانی شدن فرایند یادگیری می‌شود. در حالی که اگر آموزش خود را زمانی شروع کنید که کودک آمادگی جسمی - روانی کافی پیدا کرده باشد، آسان‌تر و سریع‌تر، پاکیزه بودن را خواهد آموخت. پژوهش‌های مختلفی که در این زمینه انجام شده است نشان می‌دهند:

کودکان از زمانی که متولد می‌شوند، دوست دارند پاک و خشک باشند و تنها کاری که ما باید انجام دهیم این است که به آن‌ها کمک کنیم تا این راه دشوار را به راحتی و با کم‌ترین دردسری کنند. نفس پذیرش آموزش توالی رفتن، کاری نیست که کودک به خاطر شما انجام دهد، بلکه او این اصول را فقط به منظور رسیدن به استقلال یاد می‌گیرد. رویکردهای مختلف روان‌شناختی، مطالب و دیدگاه‌های گوناگونی در این زمینه مطرح می‌سازند، اما وجه مشترک تمامی آن‌ها این است که اگر آموزش، اجباری و همراه با فشار و تنش برای کودک باشد، عواقب بد و ناخوشایندی (از جمله: عدم اعتماد به نفس، احساس بی‌کفایتی و وابستگی مفرط به دیگران) به دنبال خواهد داشت. اما اگر والدین، کودک را تشویق کنند تا فعالانه در این آموزش شرکت کند، می‌توانند فرایند یادگیری را برای او به صورت یک بازی لذت‌بخش و سرگرم کننده در آورند.

بیش‌تر والدینی که نسبت به آموزش توالی رفتن فرزند خود علاقه مند و مشتاق‌اند، می‌پرسند: «چه وقت و چگونه

اگر آموزش برای پاکیزگی، اجباری و همراه با فشار و تنش برای کودک باشد، عواقب ناخوشایندی مانند: عدم اعتماد به نفس، احساس بی‌کفایتی و وابستگی مفرط به دیگران به دنبال خواهد داشت.



در سه سالگی آموزش پیدا می‌کند و اغلب مدت لازم برای تکمیل آموزش بین ۲ هفته تا ۲ ماه است.

- دختران معمولاً زودتر از پسران توالت رفتن را یاد می‌گیرند (شروع آموزش برای دختران می‌تواند از حدود ۱۸ ماهگی و برای پسران حدود ۲۲ ماهگی باشد).
- بیش‌تر کودکان ابتدا توانایی کنترل مدفوع و سپس ادرار، و پاک بودن در روز و سپس در شب را یاد می‌گیرند.

مهم‌ترین نشانه‌های آمادگی کودک برای پذیرش آموزش توالت رفتن، عبارت‌اند از:

- ۱- کودک باید توانایی فهم دستورها و خواست‌های ساده شما را داشته باشد تا بتواند مراحل مختلف آموزش را درک و پیگیری کند. برای مثال، وقتی از کودک می‌خواهید: «عروسکت را بیار»، «توپ را به من بده» یا «روی لگن بنشین»، او باید بتواند با انجام آن کار نشان دهد که منظور شما را فهمیده است.
- ۲- وقتی کودک شما نسبت به کاری که در پوشک خود انجام داده است، کنجکاوی به خرج دهد. در این صورت می‌توان گفت که او مفهوم «بی‌ی کردن» را در یافته و بین خشک یا خیس بودن خود تفاوت قائل شده است.
- ۳- هنگامی که فاصله ادرار کردن کودک چند ساعت طول بکشد و او بتواند خود را نگه دارد. این موضوع نشان می‌دهد که ماهیچه‌های بدن او توانایی لازم برای نگه داری ادرار یا مدفوع را پیدا کرده‌اند.
- ۴- هنگامی که کودک از داشتن کهنه خیس یا کثیف اظهار ناراحتی کند و خواهان تعویض آن باشد.
- ۵- هنگامی که کودک بتواند به تنهایی روی لگن یا توالت بنشیند و هم چنین بتواند شورت یا زیرشلواری خود را پایین و بالا بکشد.
- ۶- هنگامی که کودک با شما همکاری کند و مفهوم آموزش‌ها و راهنمایی‌های شما را درک کند و آن‌ها را انجام دهد. برای مثال، اگر کودک فرمان‌ها و خواست‌های شما را انجام نمی‌دهد، ابتدا باید سعی کنید با جلب اعتماد وی، رابطه‌ای خوب و دوستانه با او برقرار کنید و سپس آموزش پاکیزگی و توالت رفتن را شروع کنید.
- ۷- هنگامی که مزاج کودک نرم و راحت باشد.
- ۸- هنگامی که کودک بتواند زمان اجابت مزاج خود را به والدین یا اطرافیان بفهماند.
- ۹- هنگامی که کودک بتواند راه برود یا بدود.
- ۱۰- زمانی که کودک متوجه حالات مختلف بدنی خود باشد و بتواند به موقع خبر کند.
- ۱۱- هنگامی که توانایی نشستن و آرام بازی کردن برای مدت حدود ۵ دقیقه را داشته باشد.

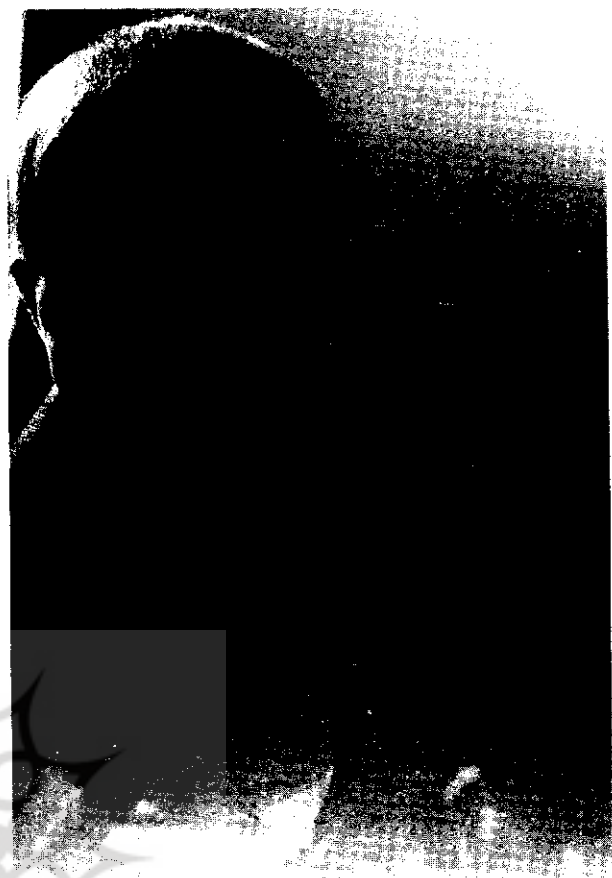
نکته مهم این است که والدین
 بتوانند با خونسردی و
 ملایمت، مراحل مختلف آموزش
 برای پاکیزگی را پیش ببرند. با
 صبر و شکیبایی والدین،
 کودک می‌تواند آموزش را به
 راحتی و بدون کمترین هول و
 هراس بپذیرد.

خواباندن، مهد گذاشتن، تولد نوزاد جدید و غیره، باید یکی یکی عمل کرد تا کودک فرصت کافی برای توجیه خود در یک مرحله را داشته باشد و بتواند آماده پذیرش موقعیت جدید شود.

یکی از بهترین زمان‌ها برای شروع این آموزش، فصل بهار و تابستان است؛ زیرا در این فصل‌ها شما مجبور نیستید چندین لباس به کودک بپوشانید. هم چنین می‌توانید لگن کودک را در هوای آزاد بگذارید و به او اجازه دهید تا بدون پوشک یا کهنه به بازی و جست و خیز پردازد. به احتمال زیاد، بار اول که کودک خود را کثیف کند، به شدت تعجب خواهد کرد، ولی به تدریج به رابطه بین خیس شدن و خروج ادرار پی خواهد برد.

آغاز آموزش

رعایت اصول اساسی آموزش توالیت رفتن، پایه محکم و استواری برای یادگیری هر چه بهتر فرایند آموزش است. تمرین و به کارگیری این اصول می‌تواند شرایط مناسبی برای شما و فرزندتان مهیا سازد. والدین می‌توانند آموزش‌های مقدماتی را از سن ۱۵ ماهگی آغاز کنند. پی‌گیری این سلسله آموزش‌ها بایستی تا بروز نشانه‌های آمادگی در کودک و شروع آموزش توالیت رفتن و در مواردی نیز تا یک هفته پس از آن ادامه یابد. این آموزش‌های مقدماتی شامل چهار نکته است:



۱۲- زمانی که کودک در مرحله منفی کاری نباشد. منظور دوره‌ای است که کودکان اغلب خواست‌های اطرافیانشان را گوش نمی‌دهند. (گاردنر، ۱۹۹۹ - ۱۹۹۲) فهرست بالا شامل یک سلسله نکات عمومی و کلی است که لزومی ندارد کودک تمام این ویژگی‌ها را داشته باشد تا بتوان آموزش را با او شروع کرد. در نظر گرفتن این موارد تنها کمکی برای بهتر انجام شدن روند یادگیری کودک است.

قبل از آغاز هر گونه آموزش در زمینه پاکیزگی و توالیت رفتن، لازم است که کودک در وضعیت استرس آوری نباشد. برای مثال، کودک در مرحله از شیر گرفتن (چه از سینه مادر و چه از بطری)، آستانه تولد نوزاد جدید یا تغییر مسکن و... نباشد. اگر آموزش توالیت رفتن کودک با این گونه مسائل هم زمان شود، خوب است برنامه آموزش را ۴-۶ هفته به تعویق بیندازید تا هر گونه آثار استرس و تشویش در کودک کاملاً از بین برود. به طور کلی، برای ایجاد هر گونه تغییر در زندگی کودک، اعم از آموزش توالیت رفتن، از شیر گرفتن، تنها

قبل از آغاز هر گونه آموزش در زمینه پاکیزگی، لازم است که کودک در وضعیت استرس آوری نباشد. برای مثال، کودک در مرحله از شیر گرفتن، آستانه تولد نوزاد جدید یا تغییر مسکن و... نباشد.

۱- نام گذاری برای عمل دفع ادرار و مدفوع: هنگامی که کودک پوشک یا کهنه خود را خیس می کند، شما با استفاده از یک کلمه خاص به کودک بفهمانید که چه کاری انجام داده است. برای مثال، به او بگویید: «توی کهنه ات پوپو کرده ای».

۲- توجه کودک در نحوه استفاده از توالیت: در این خصوص می توان برای کودک توضیح داد که سایر اعضای خانواده چگونه از توالیت استفاده می کنند. این کار را می توان از طریق نشان دادن، طرح سوالات مختلف و آموختن به او انجام داد.

۳- عوض کردن کهنه یا پوشک کودک: در این مرحله می توان کهنه یا پوشک کودک را زود به زود و به محض این که کودک کهنه را خیس یا کثیف کرد، عوض نمود. بدین ترتیب کودک هیچ گاه احساس بد خیس یا آلوده بودن، نخواهد داشت. چنان چه برایتان امکان دارد، کهنه کودک را در توالیت عوض کنید، زیرا این کار باعث می شود که تقلیدی از توالیت رفتن را انجام دهد. هم چنین می توانید جلوی چشم کودک، محتویات کهنه را در توالیت بریزید و به او بفهمانید که جای «بی بی» توی توالیت است.

۴- تحسین و تشویق کودک برای به موقع خبر کردن

مورد تمجید و تشویق خود قرار دهید. مطمئن باشید در مقابل یک بار اعلام ارادی و داوطلبانه و تشویق به موقع شما، کودک این کار خود را باز هم تکرار خواهد کرد.

در نظر داشته باشید که آموزش توالیت رفتن کودک یک مسابقه نیست که برای مثال، چون کودک همسایه قبل از راه رفتن توانسته به موقع برای اجابت مزاج خبر کند، یا بچه خواهر و برادرتان قبل از یک سالگی دیگر نیازی به کهنه یا پوشک نداشته است، پس فرزند شما هم بایستی حتماً قبل از آنان این آموزش را یاد بگیرد. گاهی بزرگ ترهای فامیل می گویند: «بچه را روی لگن بگذار و تا کارش تمام نشده است، به او اجازه نده، بلند شود»، که این تفکری اشتباه است.

آداب توالیت رفتن

کودک ضمن آموزش توالیت رفتن باید یک سلسله قوانین و آداب پاکیزگی مربوط به آن را یاد بگیرد. ابتدا او باید تشخیص دهد که چه موقع به توالیت احتیاج دارد. سپس باید بتواند شورت یا زیر شلواری خود را پایین بکشد، روی توالیت بنشیند و آن گاه عمل تخلیه مثانه و روده را انجام دهد. بعد خود را بشوید، خشک کند، دستمال را در سطل بیندازد، از

توالت بلند شود، شورت و زیر شلواری خود را بالا بکشد، سیفون را بزند و دست هایش را خوب با آب و صابون بشوید. اگر هدفتان از آموزش توالت رفتن، تنها خبر کردن به موقع کودک است، این تنها شش هفته زمان می برد؛ اما اگر قصد دارید تمام مراحل فوق را به کودک بیاموزید، طبیعی است که این کار به زمان بیش تری احتیاج دارد. کودکان معمولاً تا ۵ - ۴ سالگی برای توالت رفتن و شست و شوی به کمک نیاز دارند. حتی برای شستن دست ها (بعد از توالت رفتن) نیازمند تذکرند. آن چه برای شروع آموزش، بیش از سن تقویمی کودک اهمیت دارد، میزان آمادگی او برای یادگیری این آموزش است. شما هر چه از کودک خواهش کنید، هر چه او را بترسانید یا هر چه به او رشوه بدهید، چنان چه آمادگی لازم را نداشته باشد، آموزش شما هیچ اثری

کردن و منقبض کردن ماهیچه های مجرای ادرار خود، مانع از ریختن آن شوند. ابتدا توانایی کودک در نگه داری ادرار بسیار کم است و با کمی فشردن، کنترل خود را از دست می دهد. اما به تدریج کودک می فهمد که چه موقع مثانه اش پر شده است و نیاز به توالت رفتن دارد. در این مرحله او می تواند بدون این که خود را خیس کند، تا چند دقیقه خود را نگه دارد و حتی مسافتی را تا رسیدن به توالت، راه برود.

مراحل مختلف آموزش

هفته اول

- تهیه فهرستی از زمان و دفعات تخلیه مثانه و روده کودک.
- آشنا کردن کودک با لگن.
- به کودک اجازه دهید تا در طول روز چندین بار با لباس روی لگن بنشیند.



برای ایجاد هرگونه تغییر در زندگی کودک، اعم از آموزش توالت رفتن، از شیر گرفتن، تنها خواباندن، مهد گذاشتن، تولد نوزاد جدید و غیره، باید یکی یکی عمل کرد تا کودک فرصت کافی برای توجیه خود در یک مرحله را داشته باشد و بتواند آماده پذیرش موقعیت جدید شود.

هفته دوم

- کودک را تشویق کنید تا چندین بار در روز بدون کهنه و شورت روی لگن بنشیند. هدف از این کار آن است که پوست بچه با پلاستیک لگن آشنا شود و از برهنه نشستن روی لگن احساس ناراحتی نکند. دقت داشته باشید که پوست بدن بعضی از کودکان نسبت به مواد پلاستیک حساس است و قرمز و ملتهب می شود. در چنین مواردی می توانید با کرم، پوست نشیمن او را چرب کنید تا کم کم

نخواهد داشت. اما زمانی که کودک آمادگی لازم را پیدا کند، درصدد کنترل ادرار و مدفوع خود بر خواهد آمد. پرسشی که در این مرحله مطرح می شود، این است که: «از کجا بدانیم کودک توانایی نگه داری ادرار را به دست آورده است؟» پاسخ این است: اولین نشانه آمادگی جسمانی در کنترل ادرار، توانایی فشردن و انقباض ماهیچه های مجرای ادرار است. کودکان بعد از مدتی که از شروع آمادگی شان می گذرد، می توانند لحظه خروج ادرار را دقیقاً تشخیص دهند و با جمع

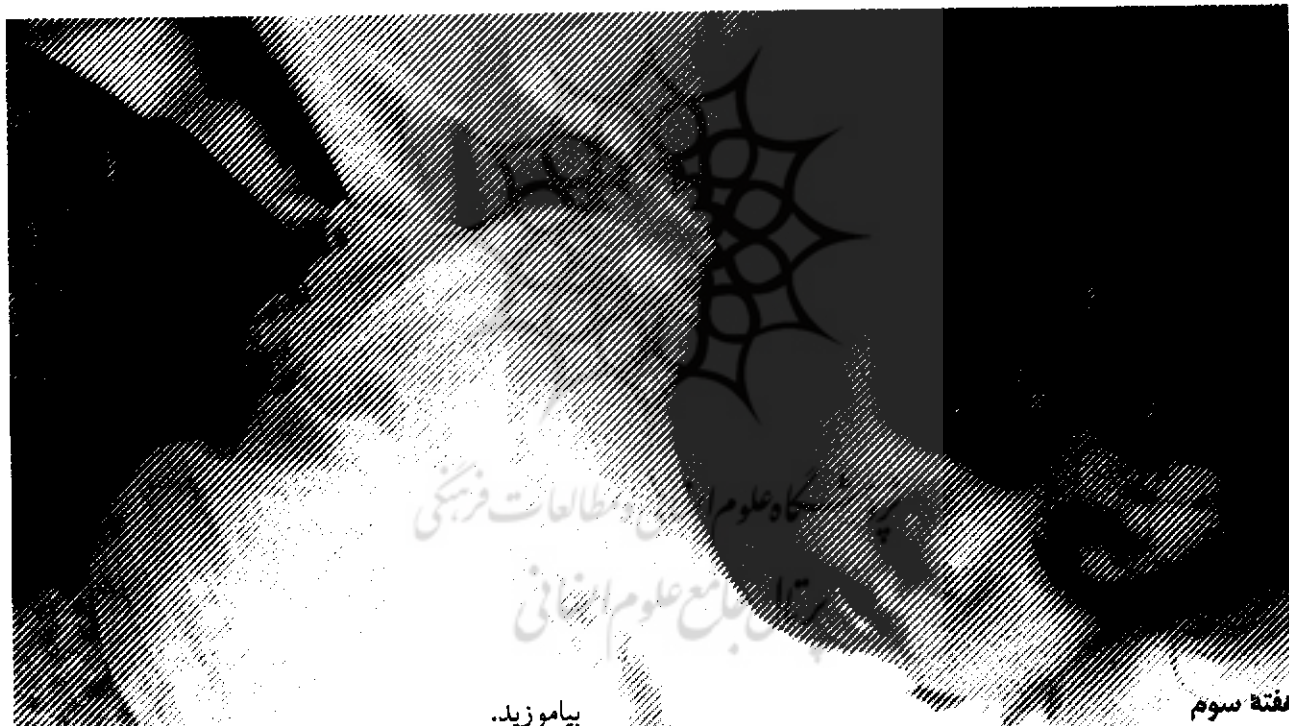
هفته چهارم (پنجم یا ششم)

- با گذر از هفته سوم، شما می‌توانید به تدریج زیر شلواری یا شورت را جایگزین کهنه یا پوشک کنید و روی آن شورت گره‌ای ببندید یا شلوار لاستیکی بپوشانید. در روزهایی که به کودک خود آموزش می‌دهید، دقت کنید لباسی تن او کنید که بتواند به راحتی آن را در بیاورد و بپوشد. توجه داشته باشید که روند یادگیری کودکان بسیار متنوع است و ممکن است کودک این مرحله را در طی ۲ یا ۳ هفته یاد بگیرد.

هفته آخر

- در این هفته می‌توانید سایر آداب توالت رفتن را به کودک

به جنس پلاستیک لگن عادت کند. بهترین زمان برای گذاشتن کودک بر روی لگن زمانی است که او نیاز به تخلیه روده یا مثانه داشته باشد. شما قبلاً (در هفته اول)، باید این زمان را به دست آورده باشید. مناسب‌ترین موقع نیز، زمانی است که کودک برای حمام رفتن آماده می‌شود و کلیه لباس‌هایش را درآورده است. چنانچه کودک در این مرحله توانست عمل دفع ادرار یا تخلیه روده را انجام دهد، بایستی حتماً مورد تشویق قرار گیرد، زیرا این کار بزرگ‌ترین موفقیت برای او محسوب می‌شود.



هفته سوم

بیاموزید.

اگر کودک شما آموزش توالت رفتن را کبک یاد می‌گیرد، نگران و مضطرب نشوید. خیلی از والدین واژه «آموزش توالت رفتن» را یک لطفه و شوخی تلقی می‌کنند؛ در صورتی که با صرف کمی حوصله و شکیبایی می‌توان پاکیزه بودن را به راحتی به کودک یاد داد.

کنترل مدفوع و ادرار

کنترل مدفوع به طور حتم برای کودک راحت‌تر از کنترل

- هر روز برای مدت محدودی کهنه و پوشک کودک را باز کنید. این کار به او کمک می‌کند تا بفهمد «پی پی» از بدن او خارج می‌شود. همان‌طور که گفته شد، بهترین زمان برای این کار وقتی است که کودک در حیاط یا فضای باز مشغول بازی است (حداقل نیم ساعت او را باز بگذارید)، سرانجام این اتفاق خواهد افتاد و او متوجه عمل دفع خود خواهد شد. در چنین مواقعی اصلاً هول و دستپاچه نشوید و با آرامش لگن را برای او بیاورید و از او بخواهید که بقیه کارش را روی آن انجام دهد.



ادرار است؛ زیرا کودک احتمالاً روزی یک یا دو بار نیاز به تخلیه روده پیدا می کند، در حالی که شاید روزی ۱۰-۸ مرتبه نیاز به ادرار کردن داشته باشد. علاوه بر این، زمان تخلیه روده بعد از مدتی منظم می شود، ولی زمان تخلیه مثانه برای کودک اصولاً نظم پذیر نیست. گاهی آموزش پاکیزگی برای والدین اشکالات و مسائلی پیش می آورد که بهتر است روند آموزش را متوقف کنند و کودک را تا وقتی که دوباره آموزش را دنبال کنند، راحت بگذارند؛ از جمله:

۱- هنگامی که عصبانی و ناراحت شده اید (و بدتر از آن، کودک را کتک زده اید)، مسئله کثیف کاری و دسته گل آب دادن، همیشه جزئی از آموزش توالت رفتن است و شما نباید از کوره در بروید. تنبیه کودک به هیچ وجه کمکی نمی کند، چون او هنوز نمی تواند خود را کنترل کند. پس بهتر است به جای عصبانیت و ناراحتی، آرامش خود را حفظ کنید و کودک را نیازارید، زیرا عواقب بد و ناگواری به دنبال خواهد داشت.

۲- هنگامی که کودک خود را ننگه می دارد و از عمل تخلیه روده و مثانه جلوگیری می کند: گاهی کودک دچار یبوست و خشکی مزاج می شود و همین موضوع مانع از نشستن او روی لگن می گردد. در چنین مواردی سعی کنید حتماً در برنامه غذایی او سوپ، میوه، سبزی و مواد فیبردار بگنجانید و در طول روز نیز به او آب کافی بخورانید. هم چنین می توانید با استفاده از کرم، دور مقعد او را چرب کنید تا عمل دفع بدون سوزش و درد انجام شود.

۳- هنگامی که بیش از اندازه پاداش می دهید: خریدن مکرر وسایل بازی باعث بدآموزی کودک می شود. پاداش اصلی کودک همان یادگیری توالت رفتن است.

۴- هنگامی که کودک خجالت بکشد و خود را ننگه دارد.

۵- هنگامی که مدام کودک خود را با سایر کودکان مقایسه می کنید.

احساس غرور می کنند. والدین و مربیان باید در نظر داشته باشند که برای آموزش توالت رفتن از چه شیوه ها و راه کارهایی استفاده می کنند؛ زیرا تأثیر عمیقی بر افکار و احساسات کودک بر جای می گذارد. هرگونه تنبیه، سرزنش، خجالت زده کردن و سخت گیری در این زمینه می تواند اعتماد به نفس، خود پنداره و احساس کفایت او را کاهش دهد. بهترین شیوه برای موفقیت در امر آموزش توالت رفتن کودک و ایجاد آمادگی در او، ترکیبی از علاقه، صبر و تشویق های شما والدین و مربیان است.

منابع:

- سلحشور، ماندانا: چگونه توالت رفتن را به کودک بیاموزیم، انتشارات واژه آرا، چاپ اول، تهران ۱۳۷۸.

- EPSTEIN, BRUCE. A, TOILET TRAINING RESISTANCE, 1998.
- HUSSEY- GARDNER, BRENDA, TOILET TRAINING, 1992-1999.
- SHIMM, PATRICIA, TOILET TRAINING, NEWYORK, 1998.
- STADTLER, ANN, POTTY TIME, PUB. BOSTON, 1997.

توالت رفتن یکی از کارهای مهمی است که کودک یک بار برای تمام عمرش می آموزد. او یاد می گیرد که چگونه مسئولیت پاکیزه بودن خود را به عهده بگیرد. زمانی که کودکان خردسال یاد می گیرند که خودشان را ننگه دارند و به موقع به دست شویی بروند، خیلی خوشحال می شوند و