

مشکلات دفعی و آموزش توالت

از پوشک گرفتن کودکان و آموزش توالت رفتن یکی از چالش‌های رشدی کودکان است. در این میان برخی کودکان نیز با مشکلات دفعی مواجه هستند، مشکلاتی مثل اصرار به دفع در پوشک و امتناع از رفتن به توالت، یبوست و کثیف کردن گاه‌گاه لباس زیر. در ادامه قصد داریم به چگونگی گرفتن پوشک، آموزش توالت رفتن و برخی مشکلات دفعی کودکان بپردازیم.

چگونه کودک را از پوشک بگیریم

- آموزش توالت رفتن یعنی آنکه کودک طرز صحیح استفاده از توالت را بیاموزد، نیاز به دستشویی رفتن را احساس کند، طرز صحیح دستشویی کردن، شستن و پاک کردن خودش و شستن دست‌ها و خشک کردن آنها را بیاموزد.
- کودکان معمولاً بین ۱۸ ماهگی تا سه سالگی آمادگی پیدا می‌کنند و تا سن ۴ - ۵ سالگی در این مورد نیاز به کمک دارند.

نکاتی که باید قبل شروع آموزش توالت رفتن به آنها توجه کرد

- علاوه بر سن کودک، آمادگی او نیز برای این آموزش مهم است.
- کودک باید بتواند بنشیند و بتواند حداقل برای ۵ دقیقه آرام بازی کند.
- قادر به همراهی و کمک کردن برای پوشیدن و در آوردن لباسش باشد.
- رفتارهای تقلیدی را نشان دهد، توانایی فهمیدن و دنبال کردن دستورات ساده را داشته باشد.
- در مرحله لجبازی و منفی‌گرایی نباشد.
- حرکات روده و فعالیت آن در زمان‌های خاصی از روز تنظیم شده باشد.
- توانایی این را داشته باشد که حداقل بتواند برای مدت سه ساعت خودش را خشک نگه دارد و یک نام و اسم برای ادرار و مدفوع داشته باشد.
- زمانی که شروع به آموزش توالت می‌کنیم نباید کودک در وضعیت استرس‌آوری باشد. مثلاً زمان‌هایی مثل از شیرگیری کودک، تولد فرزند جدید و تغییرات منزل، زمان‌های مناسبی برای شروع این آموزش نیستند.

اقدامات اولیه برای آموزش توالت

- برای ادرار و مدفوع کودک نام بگذارید و زمانی که کودک این عمل را انجام داد تکرار کنید که تو، جیش کردی ... تو پی پی کردی و...
- تا حد امکان گاهی اجازه دهید کودک دستشویی رفتن سایر اعضای خانواده را ببیند و سئوالات خود را بپرسد.
- پوشک کودک را زود به زود عوض کنید و او را تمیز کنید تا کودک به ماندن در پوشک کثیف عادت نکند.
- بهتر است پوشک کودک در دستشویی عوض شود.
- زمانی که کودک به طور کلامی یا با ژست خود نشان می دهد که دستشویی دارد او را تشویق کنید.
- کودک را با محیط و آداب دفع آشنا کنید.
- لگن یا توالت کودک را به او معرفی کنید، آن را داخل حمام یا دستشویی بگذارید و به کودک بگویید آنجا دستشویی کند.
- او را تشویق کنید که چند بار در روز روی لگن خود بنشیند، اوایل اجازه دهید که با لباس روی لگن بنشیند تا تجربه غیراسترس زای نشستن روی لگن با لباس را داشته باشد.
- زمانی که کودک روی لگن خود نشست اجازه یک فعالیت جالب را به او بدهید (مثل اینکه عروسکی به دست او بدهید یا تخته و گچی که روی آن را خط خطی کند).
- کودک باید فقط زمانی که روی لگن نشسته است حق استفاده از این فعالیت یا بازی را داشته باشد.
- بدین وسیله شما کودک را برای استفاده از لگن، تشویق و مقاومت او را کم می کنید.

چگونگی توالت رفتن را مرحله به مرحله آموزش دهید

- به کودک اجازه دهید مدتی بدون پوشک باشد (حداقل 30 دقیقه).
- اگر در این زمان کودک ادرار یا مدفوع کرد به او توضیح دهید که کجا باید ادرار کند و کجا نمی تواند.
- بتدریج لباس کودک را در زمان نشستن روی لگن یا دستشویی کم کنید تا زمانی که کودک بدون لباس زیر و پوشک راحت روی آن بنشیند.
- زمانی که کودک روی لگن نشست و دفع ادرار یا مدفوع داشت او را تشویق کنید.
- اجازه دهید کودک سیفون را بکشد و تمیز کردن دستشویی را ببیند.
- در مرحله بعد شستن دست بعد از دستشویی را آموزش دهید.
- پس از موفقیت کودک در مراحل قبل، او را به دستشویی ببرید، کمک کنید تا لباسش را درآورد، روی دستشویی بنشیند، سیفون را بکشد، خودش را پاک کند و دستهایش را بشوید و سپس آنها را خشک کند.
- به تدریج نیاز کودک به کمک شما کمتر خواهد شد و خواهد توانست به طور کامل آداب توالت رفتن را بیاموزد.

مقاومت در برابر توالیت رفتن

امتناع از دفع در توالیت دلایل مختلفی دارد:

- برخی کودکان همچنان ترجیح دهند داخل پوشک دفع انجام دهند و در برابر توالیت رفتن مقاومت کنند.
- ممکن است موقع دفع تقاضای پوشک شدن داشته باشند و تا زمانی که پوشک نشوند دفع انجام ندهند.
- ممکن است از محیط توالیت ترس داشته باشند.
- گاهی زمینه های وسواس و احساس انزجار از دیدن مدفوع خود دارند.
- برخی نیز به دلیل لجبازی ممکن است امتناع کنند.
- این مسائل ممکن است باعث تنش بین والد و کودک و نیز مشکلات گوارشی نظیر یبوست شود.

برای مدیریت این مشکلات اقدامات زیر را انجام دهید

- در فرایند آموزش توالیت رفتن از جدال با کودک اجتناب کنید.
- تلاشها و پیشرفت های کودک را تشویق کنید.
- اگر متوجه شدید کودک آماده نیست فرایند را برای مدت حداقل ۲ هفته متوقف کنید و بعد از آماده شدن کودک مجدد آموزش را شروع کنید.
- اگر همکاری کودک کم است فرایند را تدریجی تر پیش ببرید.
- اگر از محیط توالیت ترس و یا نسبت به آن وسواس دارد، حساسیت کودک را گام به گام کم کنید. به عنوان مثال ابتدا فرایند دفع را خارج از توالیت، داخل لگن مخصوص انجام دهید و بعد به تدریج به داخل فضای توالیت منتقل کنید.
- اگر هم چنان مشکل دارید با متخصصین این حوزه مشورت کنید.