

خطوات تعليم استخدام النونية

1. اسمح لطفلك بالجلوس على النونية مع ارتداء الحفاض حتى يمكنه الاعتماد عليها.
2. إذا كنت لا تمانع، دعه يشاهدك أثناء استخدام المرحاض وأشرح له ما يحدث.
3. عندما يبدو طفلك مستعداً، ادعه للجلوس على النونية كل بضع ساعات—لكن هذه المرة من دون حفاض. اعطه الكثير من السوائل لتزداد فرص ممارسة الأمر. أعط طفلك طعاماً غنياً بالألياف لتجنّب الإصابة بالإمساك (براز صعب الخروج).
4. عندما يبدأ في زيادة التحكّم، حاول استخدام ملابس داخلية مبطنة. يمكن أن يساعده ذلك على الشعور بالبلل وتعلّم المزيد عن جسمه.

تعليم استخدام النونية

إن تعليم استخدام النونية يُعد خطوة كبيرة لطفلك. إنها تساعده على الشعور بالفخر وبمزيد من التحكّم في جسمه. يتحمّس مُقدّمو الرعاية لتوديع استخدام الحفاضات - لكن كما هو الحال عند السير- يستغرق تعليم استخدام النونية وقتاً. يحتاج طفلك أن يكون مستعداً - ويمكنك مساعدته خلال رحلته. لدى فريق «الروابط المبكرة» بعض الأفكار لمساعدتك في هذه الرحلة.

كيف أعرف أن طفلي مستعد؟

- قد يكون طفلك مستعداً لبدء تعلّم استخدام النونية إذا كان:
- يراقب الأشخاص الآخرين وهم يستخدمون المرحاض ويبدو عليه الفضول
- يحب تقليد ما يفعله البالغون أو الأطفال الأكبر سناً
- يمكنه السير والجلوس بمفرده
- يُعبّر عمّا يريد باستخدام كلمات، أو علامات، أو إشارة إلى شيء ما، أو بذلك عليه
- يبقى جافاً لمدة ساعتين متواصلتين على الأقل
- يشعر بالانزعاج إذا كان الحفاض مبللاً أو متسخاً ويطلب تغييره
- يفهم التوجيهات البسيطة ويتبعها
- يستطيع رفع بنطاله وإنزاله
- يريد فعل الأشياء بنفسه

تبدو علامات الاستعداد تلك أحياناً على معظم الأطفال في الأعمار بين سنتين وأربع سنوات.



كيف يمكنني مساعدة طفلي على التعلّم؟

تعلّم استخدام النونية هو أمر تشتركان فيه أنت وطفلك. قد يبدو الأمر مختلفًا لكل أسرة. الأمر الأكثر أهمية هو أن تظل على اتصال مع طفلك. من المهم أن تظل هذه العملية خالية من التوتر. إليك كيف يمكنك المساعدة:

- **انتظر حلول وقت هادئ** لتبدأ—لا تبدأ في أثناء حدوث تغييرات كبيرة من الانتقال من المسكن أو المرض.
- استخدم **كلمات بسيطة** مثل «pee» و«poop» حتى يستطيع طفلك أن يخبرك بحاجته إلى الذهاب.
- إذا كان طفلك يستخدم طرقًا أخرى للتواصل، فيمكنك تجربة **صور، أو جرس، أو منبه** لمساعدته على التعبير عندما يحين الوقت.
- **ساعد طفلك على الشعور بالراحة والأمان** في المراض.
- انتبه إلى الأشياء الموجودة في المراض التي قد تثير شعوره بالخوف أو عدم الراحة. على سبيل المثال:
 - هل يزعجه صوت تدفق مياه المراض المرتفع؟
 - ألا يحب الجلوس على مقعد المراض البارد؟
 - هل يريد إضاءة الأنوار أو يخاف من الذهاب في الظلام؟
- استخدم **نونية أو مقعد المراض بالحجم الملائم** لطفلك.
- استخدم **مقعد مراض ذا نرّج** إذا كان طفلك يحتاج للمساعدة للوصول إلى المراض أو إراحة قدميه.

نصائح وتذكيرات

- **طفلك هو المتحكّم** في جسمه. يمكنك تشجيعه ولا يمكنك إجباره. كن هادئًا وصبورًا — سوف يتعلّم في وقته المناسب.
- **سوف تقع أخطاء!** هذا أمر طبيعي. ابقَ هادئًا وداعمًا. جرّب قول شيئًا ما مثل: "أوه، بنطالك ميلل. لم تنجح في استخدام النونية هذه المرة. لا بأس. هيا لننظفك".
- **لا تؤنبه أو تتصرف بانزعاج.** لا يفعل طفلك هذا عن عمد. إنه يتعلّم!
- **خذ استراحة.** إذا كان طفلك يقع في كثير من الأخطاء وبدأ بالشعور بالضغط، فلا بأس بأخذ استراحة. جرّب مرة أخرى عندما يكون مستعدًا.
- **شجّع طفلك.** عندما يستخدم طفلك النونية، حافظ على رد فعلك هادئًا ومشجعًا. جرّب قول: "لقد تبرزت" "poo-poo" في النونية. تبدو فخورًا حقًا. أنت تتعلّم كيف تتقدّم!"
- ركّز على ما يشعر به طفلك—وليس فقط كم أنت متحمّس. الثناء المبالغ فيه قد يشعره بالضغط.

نصائح وتذكيرات

- **Everyone Poops** كتاب لتارو غومي
- **Potty** كتاب لليسلي باتريسييلي
- **The Potty Train** كتاب لدافيد هوشمان
- **Going to the Potty** كتاب لفريد روجرز



كيف يمكنني مساعدة طفلي على التعلّم؟

يستغرق تعليم استخدام المراحيض وقتًا، ويختلف الأمر من طفل لآخر. يبدأ بعض الأطفال مبكرًا، بينما يستغرق البعض وقتًا أطول. يتعلم كل طفل كيفية استخدام المراحيض بالسرعة التي تناسبه. قد يتعلم طفلك التحكم في التبرز أولاً، أو قد يتعلم التحكم في التبول أولاً - الأمران طبيعيان.

إذا كان طفلك يعمل على تحسين مهارات أخرى أو لديه احتياجات طبية، فقد يبدأ بتعلّم استخدام النونية متأخرًا ويستغرق وقتًا. كن صبورًا — سوف يصل طفلك بدعمك له. عادةً ما يظل جافًا طوال الليل في وقت لاحق. يحدث هذا غالبًا بعد أن يُجيد الطفل استخدام النونية بالفعل خلال النهار. حافظ على استخدام الحفاضات طوال الليل حتى يستيقظ طفلك بانتظام بحفاض جاف.

في بعض الأحيان يتراجع الأطفال خطوة إلى الوراء فيما يتعلق بمهارات استخدام النونية. يمكن للتغيرات الكبيرة، أو المرض، أو التوتر في بعض الأحيان أن يؤدي إلى وقوع الأخطاء مرة أخرى. هذا أمر طبيعي. إذا لم تتحسن الأمور بعد فترة قصيرة، فيمكنك التحدّث إلى الطبيب المعني بطفلك أو المعالج النفسي.

متى ينبغي لي التحدّث مع الطبيب المعني بطفلي؟

يرفض الأطفال استخدام المراحيض. قد تجد نفسك منزعجًا أو في صراع على السلطة مع طفلك. يمكنك التحدّث إلى الطبيب المعني بطفلك للتأكد من عدم وجود مشكلات طبية تُعيقه عن التعلّم.



أين يمكنني العثور على مزيد من المعلومات؟

دليل تدريب استخدام المراحيض من منظمة

Autism Speaks

Guide <https://www.autismspeaks.org/tool-kit/atnair-p-toilet-training-guide>



من الولادة حتى ثلاث سنوات

ZERO TO THREE

<https://www.zerotothree.org/resource/potty-training-learning-to-the-use-the-toilet/>



من الولادة وحتى ثلاث سنوات

ZERO TO THREE

<https://www.zerotothree.org/resource/toilet-learning-steps-to-success/>



STEIN TIKUN OLAM EARLY CONNECTIONS PROGRAM CHILDREN'S HOSPITAL LOS ANGELES

4650 Sunset Blvd., Los Angeles, CA 90027 • CHLA.org

يفشلتسم ءاربخ نم ءركبملا ءلوفظلاب ءولءتملا دراوملا نم ديزم ىلع لوصحلل ءعيرسلا ءباجتسال زمر حسم
(CHLA) لافطائل سولجنأ سول

